

Olivier Clerc

Iertarea de sine



Pune capăt războaielor interne!

Le Pardon à soi

© 2026, Anima e une marque des Éditions Leduc, 76 Boulevard Pasteur,
75015 Paris – France

Copyright © 2026 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această
carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Iuliana Leonti

Tehnoredactare: graficadesign.ro

Design copertă: Răzvan Mera

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Clerc, Olivier

Iertarea de sine : pune capăt războaielor interne! / Olivier Clerc; trad. din
lb. franceză de Ana-Maria Datcu. - București: For You, 2026

Conține bibliografie

ISBN 978-606-639-824-4

I. Datcu, Ana-Maria (trad.)

159.9

Traducere din limba franceză
de Ana-Maria Datcu

Cuprins

În loc de preambul	7
Capitolul 1 Judecătorul nostru interior	23
Capitolul 2 Imaginea noastră ideală: o iluzie dăunătoare	58
Capitolul 3 Iertarea de sine: practica	78
Capitolul 4 Iertarea de sine și actele ilegale	113
Capitolul 5 Dimensiunea colectivă	127
Concluzie	147
Bibliografie	151
Mergi mai departe	153
Mulțumiri	155
Despre autor	157

„Actul suprem de iertare constă în puterea de a te ierta pe tine pentru toate rănilile pe care le-ai provocat în viața ta. Iertarea este un act de iubire față de sine. Când te ierți, începi să te accepți și să te iubești mai mult.“

Don Miguel Ruiz, *La Maîtrise de l'amour*^{*}

^{*} Jouvence, 2022.

În loc de preambul

„Fără iertare, nu există viitor.“ La aceste vorbe ale lui Desmond Tutu, atât de frapante și pertinente, am putea adăuga: fără iertare, nu există pace adevărată, ci cel mult un armistițiu. Fără iertare, conflictele și războaiele vor reveni la nesfârșit.

Iertarea este vindecarea rănilor inimii – echivalentul emoțional al vindecării la nivel fizic.

Iertarea este întoarcerea la unitate, la integritatea ființei. Sfârșitul diviziunilor: cu ceilalți, cu țapii ispășitori, cu natura, cu o dimensiune transcendentă... și, bineînțeles, cu sine.

Iertarea este vindecarea rănilor inimii.

În greaca veche, „a diviza“ se spune *diabalein* – de aici provine noțiunea de „diavol“. Diavolul nu este atât o ființă cu copite și coarne, întruchiparea mitică a răului, cât tot ceea ce este vector de divizare, în noi și în jurul nostru. În corp, divizarea duce la boală. În inimă, ea generează ură, ranchiună

și resentimente. În suflet, ne separă de însăși Sursa Vieții. În lume, divizarea generează conflicte și războaie, despre care mass-media ne informează zi de zi. În relația noastră cu natura, divizarea ne împiedică să discernem unitatea vieții și să ajungem la o adevărată conștiință ecologică, născută din sentimentul de apartenență la ceea ce ne înconjoară.

De peste 40 de ani, explorez dezvoltarea potențialului uman – mult mai mare decât ne imaginăm – prin spiritualitate și dezvoltare personală și nu am experimentat nimic care să provoace o transformare atât de profundă, benefică și durabilă precum iertarea. Și aceasta în condițiile în care am testat zeci și zeci de abordări diferite, la nivel fizic, alimentar, emoțional, relațional, mental și spiritual. De fapt, eu cred doar în experiența personală, în ceea ce am verificat eu însumi în viața mea. Restul nu este decât cunoaștere intelectuală, credințe sau, mai rău, credințe care se dau drept știință. Așadar, am simțit întotdeauna nevoia să testez concret ceea ce citesc și învăț, să acumulez experiență directă ori de câte ori este posibil.

Nimic nu provoacă o transformare atât de profundă, benefică și durabilă ca iertarea.

Ceea ce am observat în existența mea în privința iertării am văzut și la mii de oameni în cei 15 ani de când a apărut prima mea carte pe această temă, *Darul iertării*^{*}, și m-am trezit – fără să vreau la început – că transmit arta vindecării rănilor inimii. Rămân uimit de transformările care au loc în aceia care practică iertarea, indiferent de metoda folosită.

^{*} *Le Don du pardon*, Trédaniel, 2010. [Traducere în limba română apărută la Editura For You. (n.red.)]

Da, insist asupra acestui punct: *metoda nu contează*. La fel cum putem recăpăta sănătatea prin alopatie, aromaterapie, homeopatie, medicină chineză, medicină ayurvedică, fitoterapie sau orice altceva, și „medicamentele inimii” sunt numeroase – și cu atât mai bine. Ceea ce este potrivit pentru o persoană nu este neapărat potrivit pentru alta. În plus, de la o perioadă a vieții noastre la alta putem avea noi înșine nevoie de abordări diferite.

În *Se poate ierta totul?*^{*}, a doua mea carte pe această temă, prezentam deja patru metode: la propria mea abordare, Cercurile de Iertare[®], se adăugau Iertarea radicală al lui Colin Tipping^{**}, metoda hawaiiană Ho’oponopono, precum și lucrarea doctorului Fred Luskin, cu cele nouă etape ale iertării. Astăzi, aș adăuga fără îndoială Holoenergetica doctorului Leonard Laskow, preluată de fiica sa spirituală, Laurence Latour, care prezintă afinități foarte puternice cu lucrarea mea.

Indiferent de metoda de iertare utilizată, încercarea de a vindeca rănilor sufletești poate transforma întreaga viață. Nu numai relațiile noastre, desigur – cu noi înșine, cu ceilalți, cu mediul înconjurător etc. –, ci și sănătatea noastră. Cercetările doctorului Luskin, de la Universitatea Stanford, au demonstrat că iertarea prelungește speranța de viață cu 5 ani în medie și protejează împotriva unei largi game de patologii, în special acelea care rezultă din cristalizarea în corpul nostru a otrăvurilor reprezentate de resentimente, furie reprimată, ură și ranchiună. Vocabularul nostru este elocvent: se spune „a păstra ranchiună”, adică a păstra în

^{*} *Peut-on tout pardonner?*, Eyrolles, 2015. [Traducere în limba română apărută la Editura For You. (n.red.)]

^{**} Colin Tipping, *Le Pardon radical appliqué à soi-même*, Trédaniel, 2013.

adâncul sufletului ceea ce ne otrăvește treptat. În schimb, a ierta înseamnă a te elibera, a lăsa valurile vieții și ale iubirii să curgă din nou liber în tine și a elimina din organism tot ceea ce trebuie eliminat pentru a fi în deplină sănătate fizică, emoțională și mentală.

Iertarea de sine, cea mai mare provocare a noastră

De-a lungul ultimilor 25 de ani, de când a început această aventură pentru mine alături de Miguel Ruiz în Mexic, mi-am dat seama că, pentru majoritatea dintre noi, cel mai dificil lucru este să ne iertăm pe noi înșine.

Mulți îi iertăm *pe ceilalți*, chiar și în cazuri extreme. Am întâlnit bărbați și femei care au iertat după ce și-au pierdut apropiatii, victime ale unor accidente, crime sau, mai rău, ale unui genocid. În ochii mei, ei sunt adevărați alchimisti care au reușit să transforme plumbul celor mai teribile încercări în pepite de aur, pe care le împart tuturor într-un mod deopotrivă emoționant și generos.

Dar câți ne copleșim cu reproșuri, gândindu-ne că nu ne vom ierta niciodată pentru că am spus sau am făcut cutare ori cutare, judecându-ne fără milă, denigrându-ne constant? Dacă autocritica și autoînvinovățirea s-ar putea măsura, cred că am fi îngroziți de nivelul de lipsă de iubire de sine care domnește în societatea noastră. Plus lipsa de stimă de sine. Și, desigur, lipsa de respect de sine.

„Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși“, recomandă Evangheliile. Cum pot să-l iubesc pe celălalt dacă mă urăsc pe mine? Și, invers, îmi doresc cu adevărat ca acea persoană

să mă iubească *ca pe ea însăși*, adică atât de puțin, atât de rău, într-un mod atât de condiționat și exigent?

Pentru majoritatea dintre noi, iertarea de sine este cea mai dificil de pus în practică dintre dimensiunile iertării.

Iertarea de sine este a patra și ultima etapă a Cercurilor de Iertare pe care le-am creat în 2012, inspirându-mă din ceea ce am trăit alături de Don Miguel. El însuși m-a avertizat că aceasta va fi cea mai dificilă. Câtă dreptate avea! Aș fi fost complet incapabil să o fac dacă nu aș fi trecut mai întâi prin primele trei etape esențiale: iertarea celorlalți, iertarea țărilor ispășitori și iertarea Celui mai mare decât noi.

Timpul mi-a arătat, de asemenea, că această muncă de iertare trebuie repetată de mai multe ori pentru ca vindecarea să fie durabilă, atât de puternic este înrădăcinată ura de sine în majoritatea dintre noi. Ea poate fi ușurată în mod semnificativ încă de la prima încercare, dar reapare adesea pe neașteptate, ca albia unui râu secăt pe care o furtună o umple brusc din nou și o face să se reverse. Trebuie să revenim asupra acestui subiect iar și iar.

Cartea de față se concentrează tocmai pe această iertare, *iertarea de sine*, pentru a clarifica cât mai precis posibil rădăcinile profunde, ramificațiile și consecințele urii de sine. Ca urmare, voi evidenția dinamica ce se declanșează în acest caz pentru a o putea modifica și pentru a reconstrui o relație sănătoasă cu sine – iubirea de sine care, precizez, nu are nimic de-a face cu narcisismul (nevoia de a fi admirat, sentimentul de superioritate și dificultatea de a recunoaște nevoile și emoțiile celorlalți).

Ha! să punem capăt diviziunilor interioare care sunt sursa principală a celor pe care le observăm în jurul nostru în lume, deoarece ele sunt proiecțiile acestora. Hai să restabilim unitatea în noi pentru a contribui, fiecare în măsura posibilităților sale, la crearea într-o zi a acestei unități colective la care aspiră inima noastră și care se numește „fraternitate“.

Acesta este viitorul la care visez, personal, urmând pașii lui Desmond Tutu. Și acest viitor, în mod evident, trece prin vindecarea individuală și colectivă a rănilor inimii. Trece prin iertare.

Mărturia lui Valérie E.

Mă confruntam cu o despărțire care îmi zdrobea toate convingerile, care îmi distrugea valorile și visurile. În timpul unei scurte șederi la Espace des Possibles, în Gironde, am ajuns într-o sală unde urma să aibă loc un Cerc de Iertare. Eram foarte mulți, nu știam ce urma să se întâmple.

M-am trezit în acest cerc cerând iertare, în special bărbatilor prezenți, apoi primind cererile lor de iertare. Am înțeles cu adevărat și am simțit profund acest proces, această curățare a inimii, a corpului, a sufletului meu.

A fost prima fază a unei lungi vindecări care m-a condus în cele din urmă la iertarea de sine: am tăiat ceea ce mă reținea într-o relație cu cineva care mă rănea. Mi-am curățat inima pentru a reveni la pacea sufletului meu, la blândețea față de mine. Nu l-am mai folosi pe celălalt ca scuză pentru furia mea, pentru tristețea mea și pentru renunțarea la iubire.

Să te ierți și să te iubești în ciuda greșelilor tale

Acestea fiind spuse, să trecem la motivul pentru care am scris aceste rânduri. Cazul cel mai frecvent, dacă nu chiar universal, este acela în care nu am comis nimic care să țină de justiție, în care nu suntem nici infractori, nici criminali etc., totuși ne reproșăm, ne judecăm și ne urâm, uneori toată viața, chiar și după ce am încercat sincer să îndreptăm lucrurile.

Și mai regretabil, când suntem noi înșine *victime* ale violenței sau abuzului, simțim vinovăție, ca și cum am fi responsabili, până la punctul de a ne acuza și pedepsi în diverse moduri. Ce poate fi mai trist decât să-ți petreci cea mai mare parte a vieții copleșindu-te cu reproșuri, otrăvind-te cu aceleași acuzații și judecăți repetate, însumate, considerându-te nedemn de a fi iubit și interzicându-ți să fii fericit etc.?

Crezi că nu ești la înălțimea valorilor tale, a cerințelor tale sau a așteptărilor celor din jur? Se întâmplă să acționezi greșit sau să fii animat de sentimente negative? Să cultivi gânduri negre sau intenții dubioase? Bine! Cui dintre noi nu i se întâmplă asta niciodată?! Acela care nu a păcătuit niciodată să arunce primul piatra!

De aici până la a te comporta ca cel mai rău torționar al tău, a-ți distruge existența și a te împiedica să evoluezi (în timp ce greșelile tale te-au învățat multe) este un *abis*! Tocmai acest abis vom încerca să-l traversăm aici pe podul iertării.

Probabil că niciunul dintre noi nu va fi sanctificat (și, având în vedere modul în care au căzut unele aureole în ultimii ani, este probabil mai bine așa). Prin urmare, vom continua să facem greșeli, gafe, stângăcii, erori, poate chiar

prostii mari, să recunoaștem, și chiar — se poate întâmpla — adevărate greșeli de îndreptat. În ciuda bunăvoinței și celor mai bune intenții ale noastre, vom continua să eșuăm în a ne satisface cerințele nerealiste și în a atinge idealul pe care ni l-am stabilit.

Cum să trăiești cu așa ceva? Cum să trăiești pur și simplu ca *om*? Adică fără a fi perfect, ci **plin de contradicții** și paradoxuri și greșind în mod regulat, **în ciuda** celor mai bune intenții?

Cum să continuăm să mergem înainte, chiar și când ne clătinăm și uneori cădem? Cum să reușim să cuprindem în iubirea pe care dorim să o dezvoltăm într-o zi pentru noi înșine *tot* ceea ce suntem, adică ce este mai bun, ce este mai rău, ce este mediocru, ce este aproximativ și ce este banal?

Asta înseamnă să faci unitate cu tine: să unești totul, să cuprinzi totul, să accepți totul. Să transformi totul — când este posibil. Să nu excluzi și să nu respingi nimic. Să fii în sfârșit Unul, Una.

Cum să reușim să cuprindem în iubirea pe care dorim să o dezvoltăm într-o zi pentru noi înșine *tot* ceea ce suntem?

Această vindecare, această transformare, această unificare este ceea ce ne poate aduce iertarea. Pentru a nu ne pulveriza în mii de bucăți. Pentru a nu fi victime ale părților din noi înșine de care am crezut în mod pripit că putem scăpa închizându-le într-un dulap mental și care, brusc, preiau controlul și ne fac să acționăm aiurea. Pentru a fi în pace cu noi înșine, așa cum suntem.

Cine nu visează la așa ceva? Să fii acceptat așa cum ești, în primul rând de tine. Să nu-ți mai fii propriul dușman,

propriul judecător nemilos, propriul torționar plin de cruzime. Ci, dimpotrivă, să-ți devii cel mai bun prieten, cea mai bună colegă, un sprijin neclintit, orice s-ar întâmpla. Să poți fi, în sfârșit, Unul. Fără diviziuni, fără defecte. Întreg.

Iertarea de sine ne ajută să atingem acest stadiu.

Când nu ne iubim: consecințele

Pentru a măsura cu adevărat importanța fundamentală a păcii interioare și a unității regăsite, să ne oprim un moment asupra consecințelor lipsei de iubire de sine, ale judecăților permanente pe care le emitem împotriva noastră și ale pedepselor, chiar violențelor pe care ni le aplicăm.

Cea mai importantă și mai dăunătoare dintre toate este aceasta: cu cât ne iubim mai puțin, cu atât avem mai puțină grijă de noi înșine; cu cât ne respectăm mai puțin, cu atât acceptăm mai mult, ba chiar considerăm normal, ca și ceilalți să se comporte în același mod. Disprețul lor, abuzurile și modul în care ne maltratează reflectă însăși atitudinea noastră vătămătoare față de noi înșine, așa că nu ni se mai pare șocant acest lucru și nu ne mai revoltăm. „Merit asta“, ne spunem în sinea noastră. „Nu merit mai mult.“ Miguel Ruiz o spune clar: „De-a lungul vieții, nimeni nu te-a maltratat mai mult decât tine. Limitele pe care le impui propriului tău comportament abuziv față de tine sunt exact aceleași pe care le vei tolera din partea altora. Dacă cineva te maltratează ceva mai mult decât te maltratezi tu, probabil că îl vei evita. Dar, dacă o face puțin mai puțin, probabil că vei continua această relație și vei suporta această situație la nesfârșit.“

Don Miguel Ruiz, *Les Quatre Accords toltèques*, Jouvence, 1999.

Cu cât ne iubim mai puțin, cu atât ne respectăm mai puțin și cu atât acceptăm mai mult, ba chiar considerăm normal ca ceilalți să ne trateze în același mod.

Cu siguranță ai avut ocazia să observi acest fenomen în viața ta sau în a altora. Persoanele abuzate au o părere foarte proastă despre ele însele, adesea considerând înconștient că merită ceea ce li se întâmplă, și sunt primele care se judecă și se condamnă, maltratându-se singure.

Vestea bună este că și inversul e la fel de adevărat: cu cât ne iertăm mai mult pe noi înșine, cu atât reușim să ne iubim mai mult și cu atât reducem judecățile împotriva noastră și abuzurile suferite – și cu atât mai puțin tolerăm comportamentul neadecvat al celorlalți față de noi. Le cerem să fie atenți; mai mult decât atât, atitudinea noastră le atrage atenția. Aceia care se iubesc pe sine atrag mai ușor iubirea celorlalți. Cu toții cunoaștem pe cineva față de care nimănui nu i-ar trece prin cap să se comporte urât. Ceva la **acea persoană** anulează însăși posibilitatea unui astfel de comportament.

Războaiele interne ne slăbesc și ne epuizează, creând în noi breșe prin care pătrund, la rândul lor, agresiunile externe. În schimb, unitatea regăsită ne conferă o aură mai puternică, mai solidă, mai puțin permeabilă la intruziunile toxice. Această schimbare interioară se reflectă în toate relațiile noastre, fără a fi nevoie să vorbim despre ea. Se simte. Ceilalți o percep – pentru că **suntem diferiți**, pentru că am reușit să restabilim în noi o armonie mai mare.

Iată o altă consecință neplăcută a urii de sine: atunci când nu reușim să ne iubim, să dezvoltăm o relație sănătoasă

și echilibrată cu noi înșine, așteptăm de la ceilalți să ne ofere **acea iubire totală** de care noi suntem incapabili. În cuplu, îi impunem partenerului așteptări imposibil de satisfăcut. Ba chiar de două ori! În primul rând, pentru că este imposibil să umpli un recipient găurit: chiar dacă dai peste o persoană excepțională care te iubește din toată inima, fără condiții, golul interior creat de lipsa de iubire față de tine te va conduce inevitabil spre a fi din ce în ce mai exigent, din ce în ce mai pretențios, nesimțindu-te niciodată satisfăcut, iubit, în siguranță. Vei ajunge s-o descurajezi sau epuizezi pe persoana cea mai bine intenționată față de tine și vei rămâne foarte nefericit.

Iubirea pe care o primim de la persoana iubită poate completa în mod minunat iubirea pe care o simțim pentru noi înșine, dar nu o poate înlocui în niciun fel.

Așteptarea ca celălalt să ne umple golul interior este cu atât mai iluzorie cu cât, în mod destul de previzibil prin legea rezonanței, incompletitudinea noastră interioară și conflictele noastre interne tind cel mai adesea să atragă către noi persoane care se confruntă cu aceleași dificultăți, același gol interior și aceleași așteptări. Ce poate rezulta din alianța a două coșuri găurite? La ce se expune un cuplu în care fiecare jumătate așteaptă de la celălalt ceea ce nu reușește să-și ofere singură? Literatura și cinematografia ne oferă exemple și variațiuni infinite, de la cele mai blânde la cele mai sordide.

Iertarea de sine deschide calea către iubirea de sine. Iar iubirea de sine creează în noi o bază solidă pe care putem construi relațiile cu ceilalți, începând cu cea mai dragă nouă. Iertarea de sine ne vindecă de la rădăcina răul și nefericirea,

ne transformă profund relația cu noi înșine, pe modelul căreia se dezvoltă toate relațiile pe care le stabilim ulterior cu cei dragi, cu părinții, prietenii, semenii.

Iertarea de sine deschide calea către iubirea de sine. Iar iubirea de sine creează soclul pe care se dezvoltă relațiile cu ceilalți.

Iertarea de sine este de o importanță capitală pentru împlinirea noastră, pentru evoluția noastră și pentru calitatea întregii noastre vieți.

Mărturia lui Marquis Bureau

„Să-mi cer iertare pentru a mă iubi mai mult“

Mi-a luat mult timp să înțeleg că rana mea cea mai profundă nu provenea atât din privirea celorlalți, cât din privirea pe care o îndreptam împotriva mea. Descoperirea homosexualității mele în anii 1970 a însemnat să fac față judecăților lumii, tăcerilor apăsătoare, respingerilor mai mult sau mai puțin deghizate. Dar cel mai crud lucru venea din interior: o voce intimă, repetitivă, care îmi șoptea: „Nu ești la înălțime. Trebuie să ascunzi o parte din tine.“ Această voce a devenit otravă pentru mine. Invizibilă pentru ceilalți, ea a mi-a dominat respirația, gesturile, relația cu lumea. M-a învățat să stau în umbră, să mă consider nedemn de a fi pur și simplu eu însumi.

În acest climat în care totul invita la ascundere – familia, școala și mediile religioase –, drumul meu

spre iertarea de sine nu putea începe cu o mare revelație. A luat forma unor pași mici: îndrăzneam să numesc ceea ce trăiam, mai întâi în secret, apoi în fața câtorva persoane apropiate capabile să asculte fără să judece. Am găsit refugiu în lecturile mele, în prietenii mei adevărați, în experiențele comunitare în care puteam în sfârșit să respir fără mască. Fiecare cuvânt îndrăzneț, fiecare privire primitoare spărgea ceva mai mult zidul de respingere pe care îl construiseam în mine.

Schimbarea s-a produs odată cu descoperirea Cercurilor de Iertare. Acolo am descoperit că a ierta nu înseamnă a scuza sau a uita, ci a elibera mintea și a-i permite inimii să se vindece. A ierta înseamnă a renunța la ceea ce ne apasă, a elibera viața de ceea ce ne leagă. Facilitând acest proces pentru alții, am înțeles că pot să-l trăiesc și pentru mine. Atunci, un adevăr s-a impus cu claritate: nu era vorba despre a-mi cere iertare pentru că sunt homosexual, nu era nicio vină în asta, ci despre a-mi cere iertare pentru că am crezut, prea mult timp, că trebuia să mă neg pe mine însumi pentru a fi iubit. Această nuanță a deschis în mine o cameră închisă de ani de zile; și în acest loc uitat mi-am regăsit lumina.

De atunci, iertarea de sine nu este un lucru dobândit, ci o practică. Vechile judecăți revin ca niște fantome. Dar nu mi-e frică de ele. Le recunosc, le accept, apoi aleg să rămân fidel celui care sunt. Aceasta a devenit disciplina mea de tandrețe, o vigilență blândă care mă menține liber.

Ceea ce descopăr astăzi e că iertarea de sine este o invitație universală. Cu toții avem o parte

rănită, judecată sau respinsă. A ne cere iertare înseamnă a înceta să ne cerem scuze pentru că existăm și a recunoaște că unicitatea noastră nu este o greșală, ci un dar. Cerându-mi iertare, am învățat să-mi iubesc diferența. Și, iubindu-mi diferența, am găsit libertatea de a-i iubi mai profund pe ceilalți.

DE REȚINUT!

- ◆ **Fără iertare, nu există viitor:** iertarea este condiția păcii adevărate, atât individuale, cât și colective.
- ◆ **Iertarea vindecă rănile inimii,** așa cum cicatrizarea vindecă rănile trupului.
- ◆ Dintre toate abordările de dezvoltare personală și spirituală, **iertarea este cea care produce transformările cele mai profunde, durabile și universale.** Indiferent de metoda utilizată, ceea ce contează este vindecarea pe care o produce.
- ◆ **Iertarea cea mai dificilă este cea pe care ne-o datorăm nouă înșine.** Prea mulți oameni se urăsc pe viață pentru greșeli adesea minore sau inevitabile, chiar și pentru fapte ale căror victime au fost ei înșiși.
- ◆ **Societatea noastră suferă de un grav deficit de iubire de sine,** de stimă și respect. Or, nu-i putem iubi cu adevărat pe ceilalți fără să ne iubim pe noi înșine.
- ◆ **Iertarea de sine este a patra și ultima etapă a Cercurilor de Iertare.** Adesea, trebuie repetată, deoarece ura de sine este tenace, dar această etapă este esențială pentru a regăsi pacea și unitatea interioară.

Iertarea de sine

- ◆ **A nu te iubi are consecințe grave:** te obișnuiești să tolerezi abuzurile, să te sabotezi sau să aștepti ca alții să umple un gol pe care tu nu poți să-l umpli.
- ◆ **Iertarea de sine restabilește iubirea de sine,** ne întărește integritatea interioară, ne însănătoșește relațiile și ne ajută să încetăm să ne mai fim proprii tortionari.