

LBRIS

We know
books

LYSA TERKEURST

**CUM SĂ IERȚI,
CEEAA CE
NU POȚI UITA**

**DESCOPERĂ CUM SĂ TRECI MAI DEPARTE,
SĂ TE ÎMPACI CU AMINTIRILE DUREROASE
ȘI SĂ-ȚI CROIEȘTI O VIAȚĂ
CARE SĂ FIE DIN NOU FRUMOASĂ**

Traducere din limba engleză de
CARMEN ȘTEFANIA NEACȘU

LITERA
București

Forgiving What You Can't Forget
Discover How to Move On, Make Peace with Painful Memories,
and Create a Life That's Beautiful Again
Lysa TerKeurst

Copyright © 2020 Lysa TerKeurst
Publicată prin înțelegere cu Thomas Nelson,
o divizie a HarperCollins Christian Publishing, Inc.
Toate drepturile rezervate



Editura Litera
tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19
e-mail: contact@litera.ro
www.litera.ro

Cum să ierți ceea ce nu poți uita
Descoperă cum să treci mai departe, să te împaci
cu amintirile dureroase și să-ți croiești o viață
care să fie din nou frumoasă
Lysa TerKeurst

Copyright © 2025 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Mirela Petrescu
Corector: Rodica Crețu
Copertă: Flori Zahiu-Popescu
Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TERKEURST, LYSA

Cum să ierți ceea ce nu poți uita: descoperă cum să
treci mai departe, să te împaci cu amintirile dureroase
și să-ți croiești o viață care să fie din nou frumoasă /
Lysa TerKeurst; trad. din lb. engleză: Carmen
Ștefania Neacșu. – București: Litera, 2025

ISBN 978-630-355-280-4

I. Neacșu, Carmen Ștefania (trad.)
159.9

CUPRINS

Introducere:

<i>Încă mai plâng din cauza a ceea ce s-a întâmplat</i>	9
1. Iertare, cuvântul cu două tăișuri	17
2. Bun venit la masă!	31
3. Oare se poate supraviețui unei astfel de situații?	45
4. Cum e posibil să iert câtă vreme eu mă simt așa?	57
5. Adunând punctele	81
6. Unirea punctelor	101
7. Corectarea punctelor	123
8. Ceea ce e imposibil de schimbat pare imposibil de iertat	143
9. Granițe care ne ajută să nu mai cooperăm cu disfuncția	159
10. Fiindcă au crezut că Dumnezeu îi va salva	183
11. Să-l ierți pe Dumnezeu	203

12. Rolul pe care îl joacă pierderea	223
13. Amărăciunea e o treabă nasoală care promite lucruri mari ...	241
14. Practica iertării în viața de zi cu zi	263
<i>Frumusețea iertării</i>	283
<i>Ce ne spune Biblia despre iertare?</i>	287
<i>Cele mai frecvente întrebări primite de Lysa pe tema iertării</i>	307
<i>Obținerea ajutorului de care ai nevoie</i>	317
<i>Mulțumiri</i>	323
<i>Note</i>	329

În amintirea lui Brian Hampton și a frumoasei sale familii... Karen Hampton, Ben Hampton și Caroline Hampton Cole. Ampretele lui Brian se regăsesc în tot ceea ce am scris în ultimii zece ani, iar cartea aceasta nu face nici ea excepție. În timp ce dactilografiam aceste cuvinte, îi auzeam înțelepciunea blândă, provocarea plină de grație și creativitatea extraordinară. Îmi e foarte dor de el. Zâmbetul lui era cel mai larg și mai strălucitor când vorbea despre fiecare dintre voi.

și din cea viitoare. Am inspectat toată casa și am înlăturat toate pozele cu „noi“. Am împachetat câteva dintre amintirile mele de familie favorite. Am încercat să îmi separ viața de orice lucru care îmi amintea de ceea ce fusese odată, fiindcă, ei bine, fiindcă nu știam cum altfel să procedez. Însă înlăturarea tuturor obiectelor fizice care îmi aminteau de trecut nu mi-a înlăturat și durerea. Nu poți decupa părți din realitatea ta ca să obții cu forța vindecarea. Nu poți să te prefaci că acum nu mai ești afectat de cele întâmplate. Însă poți decide că acela care te-a rănit nu are puterea să hotărască ce faci tu cu amintirile tale. Viața ta poate fi un amestec elegant de frumos și de dureros. Nu trebuie să lipești nici una dintre cele două etichete definitive pe ceea ce a fost. Poate fi și într-un fel, și în celălalt.

Poate că tocmai în asta constă dificultatea de a merge mai departe: faptul că trebuie să te desparți de niște lucruri. Dar, dacă ar fi posibil să lași în urmă ce trebuie lăsat și să iei cu tine lucrurile frumoase, adevărate și care înseamnă mult pentru tine? Și poate că sensul ăsta mai puțin dureros al lui „a merge mai departe“ este cel care ne va ajuta să privim cu iertare către ce s-a întâmplat. Trauma e deja suficient de mare. Nu-mi doresc alte sfășieri lăuntrice, așa că trebuie să decid ce păstrez și care sunt lucrurile de care mă despart.

De asta am nevoie. Asta îmi doresc să fac.

Vreau să mă uit din nou cu bucurie la albumul meu de nuntă, chiar dacă știu că în cele din urmă o aventură va pune capăt într-un mod oribil relației noastre. Ziua nunții a fost cât se poate de reală și de frumoasă și merită pe deplin să fie prețuită.

*Cu cât
suferința ne
CONSUMĂ
mai mult,
cu atât ne va
CONTROLA
mai mult.*

Vreau să-mi amintesc vacanţa aia de care ne-am bucurat cu toţii, fără să mă gândesc în timpul ăsta că pe-atunci nu aveam habar de ce se petrecea. Avem amintiri extraordinare – răsul nostru, glumele pe care numai noi le înţelegem, jocurile competitive din cale-afară de amuzante, dansurile caraghioase şi conversaţiile lungi din timpul cinei. Toate acestea s-au întâmplat cu adevărat şi au fost minunate. Iar eu nu am de gând să neg experienţe autentice din trecutul meu.

Vreau să mă uit la ilustrata de Crăciun pe care am trimis-o – în care eram noi patru, gătiţi şi zâmbitori – fără să mi se strângă stomacul, fără să mă simt ridicolă sau să simt că trăiam ceva fals. Intimitatea din familia noastră, surprinsă de noi în ziua aceea, a fost reală şi deosebit de preţioasă şi cât se poate de autentică pentru mine.

Îmi doresc ca şi tu să ajungi în punctul ăsta. Indiferent ce înseamnă asta în contextul suferinţei tale, al fotografiilor tale, al amintirilor şi al timpului petrecut de tine împreună cu acea persoană... dacă toate acele lucruri ţi-au produs bucurie, ai tot dreptul să le păstrezi.

Celelalte amintiri, cele care îţi produc o suferinţă devastatoare, sunt de aruncat – şi ai tot dreptul să o faci.

Iar în cazul amintirilor care îţi produc un amestec de bucurie şi suferinţă, îţi revine sarcina de a le împărţi în două grămăjoare – cea a amintirilor de păstrat şi cea a amintirilor de aruncat la gunoi. E necesar să nu permiţi suferinţei să-ţi rescrie amintirile. Şi e absolut necesar să nu laşi durerea să-ţi distrugă viitorul.

1

lertare, cuvântul cu două tăişuri

În zilele şi lunile de început ale dezastrului din căsnicia mea, îmi amintesc cum îmi doream să pot fi anesteziată complet, ca atunci când intri în operaţie. De ce se apelează la anestezisti numai când urmează să fii operat? Când eşti sfâşiat emoţional nu e în nici un caz mai puţin dureros.

Şocul şi durerea sufletească şi implozia relaţiei mi-au afectat viaţa la fiecare nivel. Nimic n-a rămas neatins sau neafectat. Şi am simţit în absolut fiecare zi realităţile necruţătoare. În fiecare dimineaţă, când mă trezeam, mă confruntam cu ceva devastator. Copiii se chinuiau şi ei să facă faţă situaţiei. Sănătatea mi se şubrezea. Situaţia mea financiară era un haos. Primeam scrisori de la avocaţi de care n-aş fi visat vreodată că vom avea nevoie. Şi în fiecare noapte, ca să pot adormi, trebuia să mă mint că mâine va fi mai bine.

Au trecut zile. Au trecut luni. Au trecut ani. Şi, încetul cu încetul, m-am transformat într-o persoană pe care n-o mai recunoşteam. Eram, de felul meu, o persoană puternică, dar senină, iar acum căzusem pradă anxietăţii, atacurilor de panică şi unei dureri atât de chinuitoare încât

credeam că n-o să mă mai simt vreodată sănătoasă sau normală din nou. Și din cauză că trecusem prin atâtea și îmi era greu să diger toate acele experiențe, perspectiva mea asupra vieții, cândva atât de optimistă, începuse să se întunece din ce în ce mai mult.

Relațiile au fost reduse la încercări de a gestiona acele aspecte ale lor de care mă temeam în loc să mă bucur de aspectele care îmi plăceau. Râsul mi se părea fals. Distracția mi se părea o expresie a nepăsării. Iar imperfecțiunile oamenilor păreau niște semnale de alarmă care mă avertizau că nu sunt altceva decât niște ocazii ca eu să fiu rănită din nou. Diversele probleme zilnice mă duceau cu gândul la scenariile cele mai negre. Micile supărări luau pentru mine proporții de haos emoțional. Iar pierderile mari sau mici erau ca niște asalturi finale.

O apăsare pe care n-o puteam explica sau indica precis s-a instalat treptat. Nu știu cum să o descriu mai bine, tot ce pot să spun e că își schimba înfățișarea de la o zi la alta și că părea să mă ajute să rămân întreagă și simultan să mă rupă în bucăți.

Cinismul s-a dat drept gardianul meu, făcându-mă să cred că, dacă îmi diminueam speranțele, diminueam și riscul de a suferi din nou, punându-mă astfel la adăpost. În realitate însă, el nu era decât un hoț deghizat, venit să fure orice urmă de intimitate dintre mine și cei pe care îi iubesc. Și chiar – ceea ce e și mai rău – intimitatea autentică dintre mine și Dumnezeu.

Amărăciunea s-a dat drept o judecătoare de la Înalta Curte, făcându-mă să cred că trebuie să protejez dovezile

împotriva tuturor acelor care m-au rănit, așa încât să pot să prezint fapte și argumente irefutabile în favoarea mea, iar și iar, și să aud sentința „vinovat” de fiecare dată. În realitate însă, era o sentință de izolare, menită să mă lipsească de relațiile vitale pentru sufletul meu.

Resentimentul s-a înfășurat într-un drapel pe care era scris cuvântul *răzbunare*, făcându-mă să cred că singurul mod în care mă puteam elibera de durere era să fac tot posibilul ca aceia care mă răniseră să sufere la fel de mult ca mine. De fapt, era o capcană ascunsă, ai cărei dinți ascuțiți pătrundeau în mine tot mai adânc și mai adânc, ținându-mă într-o tortură continuă și, mai rău, în incapacitatea de a merge înainte.

Amânarea s-a furișat în viața mea ca o plasatoare de la cinema, oferindu-mi popcorn și un scaun confortabil confecționat din tristețe și amărăciune, făcându-mă să cred că era foarte bine dacă stăteam acolo, uitându-mă la nesfârșit la filme vechi despre cele întâmplare. Și că, în felul ăsta, voi înțelege într-o zi de ce s-au întâmplat toate acestea. În realitate însă, eram în camera de tortură, fiecare reluare nefăcând decât să-mi amplifice durerea, dar fără să-mi ofere vreodată răspunsurile pe care le tot așteptam.

Și, în fine, *problemele legate de încredere* s-au deghizat într-un investigator aflat într-o misiune secretă, făcându-mă să cred că mă va ajuta să prind pe oricine va încerca să mă rănească și că îmi va demonstra că nimeni nu e cu adevărat onest. În realitate, neîncrederea aceasta a mea era un gaz toxic care, în loc să îi țină departe pe cei câțiva

în care nu era cazul să am încredere, îi asfixia pe toți cei care se apropiau de mine.

Aceștia erau soldații neiertării care purtau un război împotriva mea.

Soldații neiertării care poartă un război chiar în clipa asta împotriva oricărei persoane care suferă.

Eu sunt un suflet căruia îi place conceptul de iertare... dar asta doar până în clipa în care ajung să fiu rănită.

Așa că poate părea ciudat ca tocmai eu să scriu o astfel de carte. Însă dacă mie mi-ar fi fost ușor să iert, dacă nu m-aș fi chinuit atât să o fac, nu sunt sigură că aș fi putut-o scrie cu toată angoasa pe care o merită un astfel de mesaj.

Dacă ar fi să mă iau după ce-mi spune sufletul meu profund rănit, iertarea ar părea ceva ofensator, imposibil, o modalitate prin care practic îl inviți pe celălalt să fie nedrept și să greșească față de tine și cu altă ocazie. Eu strig după dreptate. Vreau ca toți cei care urmează regulile vieții și ale iubirii să fie binecuvântați, iar cei care le încalcă să fie pedepsiți după cum merită.

Cer oare prea mult?

Odată ajunsă în punctul acesta, îmi place să insist, să mă concentrez asupra răului făcut de toți ceilalți și să-i adun în jurul meu pe toți aceia care sunt de acord cu mine, pentru a mă ajuta să justific faptul că nu vreau să trec peste răul care mi s-a făcut.

Dar asta înseamnă să mă comport exact ca pe vremuri, în facultate, când am stat în parcare a unui frumos loc de vacanță, doar ca să demonstrez o chestie. În timpul călătoriei cu mașina până acolo, prietenele mele îmi adresaseră

niște cuvinte care mă supăraseră. Când am ajuns la destinație, ele au dat buzna afară din mașină și au luat-o la fugă spre locul de distracție, unde au petrecut ore în șir jucându-se pe plajă, sărind în apa răcoroasă, luând prânzul în aer liber și trăind momente minunate, de care aveau să-și amintească mai târziu. În tot timpul ăsta, eu m-am plimbat în jurul parării, călcând apăsător sub soarele arzător, cu o furie care creștea de la o oră la alta.

Mă desfătam cu ideea că prin protestul ăsta al meu le dădeam prietenelor mele o lecție.

Însă, în cele din urmă, eu am fost singura afectată de comportamentul meu. Eu am fost cea care a avut de pierdut. Eu am rămas flămândă. Eu am fost cea despre care s-a vorbit în ziua aia, din cauza comportamentului greșit. Și apoi eu am fost cea care, pe drumul de întoarcere, a stat tăcută în mașină, știind că nimeni în afară de mine nu fusese pedepsit de alegerile ei.

Soldații neiertării au chiuit de bucurie pentru victoria lor din ziua aceea. Iar eu am fost doar un suflet singur care a plâns până când a adormit, simțindu-se jenată și înfrântă. Singura amintire cu care am rămas din acea zi a fost una amară.

A fost o zi stupidă, în care, din cauza unui cuvânt jignitor, am stat îmbufnată. Eu știu – și țin neapărat să menționez aici – că suferința prin care am trecut eu sau tu e mult mai serioasă și mai complicată și mai devastatoare decât ziua aceea la plajă. Însă imaginea parării aceleia ilustrează foarte bine starea în care ajungem când ne cramponăm de ofense care ne-au fost aduse și arată unde

ne duc soldații neiertării, dacă ne lăsăm conduși de ei: la izolare... la întunericul emoțional al relațiilor sfărâmate... la întunericul spiritual în care suntem copleșiți de rușine... și la o perspectivă întunecată din cauza căreia suntem incapabili să vedem frumusețea care ne așteaptă ceva mai încolo de parcare.

Cum ar fi fost să pot să iert ofensa și să mă distrez împreună cu toți ceilalți în ziua aia, la plajă? Cum ar fi să pot face asta acum?

Capacitatea de a vedea din nou frumosul este cea pe care îmi doresc să o redobândim, eu și cu tine. Iertarea e arma care ne poate ajuta. Alegerile pe care le facem mergând mai departe reprezintă câmpul de luptă. Pașii înainte pe care îi facem reprezintă călătoria. Eliberarea de sentimentul acela apăsător reprezintă răsplata. Redobândirea capacității de a avea din nou încredere și de a trăi intimitatea cu cineva reprezintă dulcea victorie. Iar drumul de la rană la vindecare, pe care îl străbatem cu încredere în Domnul, reprezintă libertatea care ne așteaptă.

Cartea aceasta e o călătorie în care vei descoperi metode noi, moduri sănătoase și folositoare de a-ți procesa durerea.

Cartea aceasta nu e un mesaj care să diminueze importanța lucrurilor prin care ai trecut sau care să nu țină seama de suferința care te-a făcut să plângi de atâtea ori. Ea nu e un mesaj care să justifice abuzul sau abandonul sau aventurile care sunt, toate, condamnabile, indiferent în ce lumină ar încerca alții să-ți prezinte lucrurile. Nu e un mesaj care refuză să recunoască cât de puternice sunt sentimentele și cât de neputincios poți să te simți când ești

inundat de durere, când ceva îți declanșează amintiri dure-roase, când ești ignorat de cei care ar fi trebuit să te iubească sau când ești lăsat de izbeliște de aceia cărora ar fi trebuit să le pese de tine.

Ea nu reprezintă un mesaj care îți cere să scuzi cele mai crude și mai oribile crime săvârșite împotriva ta sau împotriva celor pe care îi iubești.

Nici nu te îndeamnă să ierți cu orice preț, susținând că toate relațiile tale cu toată lumea trebuie să funcționeze bine – uneori așa ceva nu e nici posibil, nici lipsit de primejdii. De fapt, în paginile acestea vom descurca încâlceala aceea în care ideea de iertare și cea de reconciliere sunt strâns împletite.

Și, categoric, mesajul acesta nu e unul care să-ți fie predicat pe un ton acuzator. Eu nu sunt receptivă la mesaje de felul acesta, așa că în nici un caz nu voi formula un astfel de mesaj. Dar, deși va oferi din plin har, el va fi alimentat cu adevărul lui Dumnezeu. La urma urmei, harul ne oferă asigurarea că suntem la adăpost de primejdie și că inima noastră temătoare poate lăsa măcar un pic garda jos, dar vom cunoaște adevărul, iar adevărul ne va face liberi (Ioan 8:32). Harul și adevărul apar împreună peste tot în Scriptură (Ioan 1:14, 17). Dacă ți-aș oferi numai har, aș trișa, fiindcă nu e suficient pentru adevărata vindecare. Chiar dacă adevărul e uneori greu de suportat, Dumnezeu ni-l dă fiindcă El știe de ce au nevoie cu adevărat inima și sufletul nostru. Adevărul Lui e cel care ne eliberează.

Iertarea este posibilă, dar nu întotdeauna va părea posibilă.