

ÎNTRAREA CU ADEVĂRAT

Întrarea cu adevărat în viață

Întrarea cu adevărat în sănătate și fericire

„Cineva încearcă să te ajute să te simți bine și să te sprijine în calea tău de realizare.”

Dr. Fred Luskin

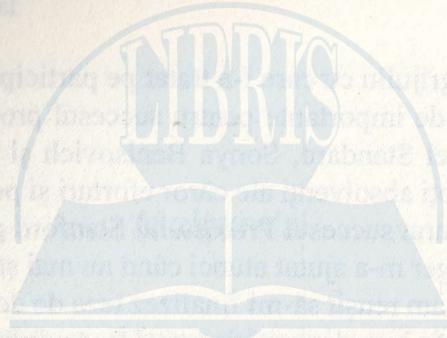
„Cineva încearcă să te ajute să te simți bine și să te sprijine în calea tău de realizare.”

## IARTĂ CU ADEVĂRAT

O rețetă cu eficiență dovedită  
pentru sănătate și fericire

Traducere din limba engleză  
de Ana - Maria Datcu

EDITURA FOR YOU  
București, 2016



## Cuprins

<i>Cuvinte de apreciere pentru cartea Iartă cu adevărat .....</i>	7
<i>Introducere .....</i>	9
<b>Partea I: Cum se naște resentimentul</b>	
1. Nu-i aloca prea mult spațiu dezamăgirii .....	27
2. Luând lucrurile prea personal.....	39
3. Jocul învinovalorii.....	51
4. Povestea resentimentară .....	67
5. Reguli, reguli, reguli .....	84
<b>Partea a II-a: Iertarea</b>	
6. A ierta sau a nu ierta: aceasta-i întrebarea .....	105
7. Știința iertării.....	123
8. Testul final: Irlanda de Nord .....	146
<b>Partea a III-a: Iartă cu adevărat</b>	
9. Tehnici de vindecare în vederea iertării: „Schimbă canalul“, „Respiră mulțumirea“, „Concentrarea asupra inimii“ și „TREP“ .....	159
10. De la reguli inaplicabile la dorințe și speranțe .....	184
11. Intenția ta pozitivă .....	203
12. Metoda HEAL .....	226
13. Metoda HEAL, partea a II-a: Alinarea suferinței....	244
14. Cele patru etape pentru a deveni o persoană iertătoare.....	259
15. Iartă-te și pe tine.....	279
16. Mai mult decât atât.....	300
<i>Mulțumiri.....</i>	314

# *Capitolul 1*

**Nu-i aloca prea mult spațiu dezamăgirii**

Omul își poate păstra o fărâmă de libertate spirituală, de independență a gândirii chiar și în cele mai complete condiții de stres psihic și fizic.

Viktor Frankl, Omul în căutarea sensului vieții

Îți mulțumesc pentru că mă însoțești în această călătorie către starea de bine prin intermediul iertării. Împreună vom vedea cum se formează resentimentul, cum să ierți și cum să creezi o poveste semnificativă despre ceea ce s-a întâmplat. Amintește-ți că eficacitatea procesului pe care îl predau a fost dovedită de patru studii de cercetare, atent întreprinse. În aceste studii, persoanele cu diverse tipuri și niveluri de resentimente au înregistrat schimbări pozitive în starea lor de sănătate, deopotrivă fizică și emoțională. Am colectat nenumărate mărturii despre modul în care iertarea a schimbat vieți întregi și îți le voi împărtăși pe multe dintre ele. Sunt convins că, atunci când vei deprinde aceste metode și vei practica tehnica mea, și tu vei fi în stare să ierți cu adevărat.

Pentru a înțelege procesul de iertare, este de ajutor să vedem cum se formează resentimentul. În primele capitole, voi explica felul în care se naște resentimentul, și voi examina

părțile componente care îți fac viața dificilă și te voi ajuta să identifici semnalele formării unui resentiment. Am observat că, atunci când înțeleg cum se formează resentimentul, oamenii sunt mai pregătiți să se vindece.

### Cum se formează resentimentul

Resentimentul apare atunci când coincid două lucruri. Primul este că în viața noastră se întâmplă ceva ce nu am vrut să se întâmple. Apoi, în al doilea rând, începem să ne preocupăm de această problemă gândindu-ne prea mult la ea – sau, cum îmi place mie să spun, alocându-i prea mult spațiu în minte. În capitolul de față voi explica aceste două idei și îți voi arăta cum survine fiecare.

Dificultatea care se află în centrul sentimentului de a fi rănit este cum să rămăi liniștit atunci când cineva te rănește sau te dezamăgește. Un alt mod de a afirma acest lucru este să mă întreb cum să mă simt rănit, dar fără să ajung la resentimente care mă distrug încet, dar sigur? Fiecare dintre noi a fost rănit sau maltratat la un moment dat în viață, dar unii oameni se adaptează mai bine decât alții. Unii vorbesc despre rănilor pentru o lungă perioadă de timp, pe când alții reușesc să se elibereze de ele. Dacă te numeri printre aceia care nu s-au eliberat de resentimente, atunci această carte este pentru tine.

Nu este ușor să-ți recuperezi starea de pace atunci când cineva îți face rău. Orice om se luptă, mai mult sau mai puțin, atunci când se confruntă cu un prejudiciu, abandon, trădare sau minciună. În centrul multitudinii de suferințe se află simplul fapt că s-a născut un resentiment pentru că un eveniment la care ne aşteptam să se întâmple pur și simplu nu a avut loc.

Cu riscul de a mă repeta, vreau să subliniez importanța acestui concept. În însuși miezul procesului de formare a unui

resentiment sau a unei ranchiune se află faptul că s-a întâmplat ceva ce nu am vrut să se întâmple. Sau că nu s-a întâmplat ceva ce ne doream foarte mult. În orice caz, începe să se formeze un resentiment atunci când o parte din viața noastră merge într-o direcție radical diferită de aceea la care ne-am așteptat. În confruntarea cu neașteptatul, ne-au lipsit abilitățile de a ne gestiona sentimentele. Să luăm două exemple.

Dana este director executiv la o mare companie de software din Silicon Valley. Lucrează de zece ani pentru această companie și are o carieră de succes. Adeseori a rămas până târziu, după program, și a trudit ore îndelungate, privându-și cei doi copii de timp prețios petrecut cu mama. Recent, Dana a fost trecută cu vederea când s-au făcut promovări. I s-a spus că performanțele ei profesionale sunt excelente, dar că noua politică a companiei este să angajeze directori din exterior. În ciuda acestei informații, ea a fost furioasă din cauza faptului că nu a fost luată în calcul pentru promovare și a vorbit despre modul în care devotamentul ei față de firmă i-a deteriorat starea de sănătate.

Când am cunoscut-o, Dana se plângea cu amărăciune de șefii ei, de nedreptățile vieții, de timpul pe care și-l pierduse la birou atâtăgi ani. A declarat că merită această promovare și că era o nedreptate că nu a primit-o. Dana își reevalua acum cei zece ani petrecuți în companie, descoperind că au existat și alte ocazii în care nu s-a ținut cont de eforturile ei. Povestea sa conținea mai mulți ani de nedreptate, nu doar o promovare ratată. Vedeam în față mea o femeie care nu a primit o promovare pe care simțea că o merită și care, în consecință, și-a creat un val de resentimente nemiloase.

Mike lucrează la o companie care furnizează servicii de internet. Muncește constant ore suplimentare, într-un loc unde toată lumea rămâne frecvent peste program. Este o practică obișnuită în ziua de azi ca angajații să facă tot ceea ce este necesar pentru a asigura succesul companiei. Mike a fost angajat

inițial pentru a ajuta departamentul de web design și, pentru că îi plăcea foarte mult genul acesta de activitate, săptămâna de muncă de 70 de ore nu l-a deranjat prea tare la început. Însă când compania s-a extins, managerii au angajat mai mulți web designeri și au descoperit că acum au nevoie de programatori în plus. Mike a fost rugat să-și asume o astfel de sarcină, așa încât zilele petrecute la locul de muncă au devenit o povară pentru el. Deși este un bun programator, nu-i place în mod deosebit această activitate. El a vrut să fie designer, iar acum se plânge la toată lumea că își pierde timpul.

Când a venit la cursul meu despre iertare, Mike era extrem de nemulțumit și abătut. Își investise o mare parte din timp și energie în companie și nu se simțea pregătit să plece pentru că avea șansa să câștige o mulțime de bani în cazul în care firma era listată la bursă. Așa că se simțea blocat într-o profesie care nu-i plăcea. Se plângea că s-a lăsat păcălit și privat de oportunitatea de a face o muncă ce îi aducea satisfacție, fiind forțat să facă acum o muncă pe care o detesta.

Atât Dana, cât și Mike au trebuit să-i facă față dezamăgirii. Dana nu a fost promovată, un exemplu perfect de a nu primi ceva ce ne dorim. Mike a trebuit să accepte o muncă neplăcută, un exemplu de a obține ceva nedorit. Problema este aceeași, indiferent cum am privi-o.

Ceea ce li s-a întâmplat Danei și lui Mike arată cât de dificil este să accepți lucruri care nu funcționează cum trebuie. Nu doar la locul de muncă ne luptăm pentru a ne obține pacea interioară. A nu căpăta ceea ce ne dorim se întâmplă într-o serie de situații, de la ridicol până la oribil. Vezi dacă vreuna dintre următoarele situații se potrivește și în cazul tău:

- Intră în parcarea de la serviciu și observă că cineva și-a lăsat mașina pe locul tău obișnuit. Consecința este că trebuie să cauți un alt loc, parcurgând iar întreaga parcare. Deci nu ai primit locul de parcare pe care îl doreai.

- Partenerul de viață te anunță că vrea să pună capăt relației voastre, pe când tu îți dorești să-l continui. Îți cere să te muti în altă parte. Deci nu ai obținut relația pe termen lung pe care îți-ai dorit-o.
- Te duci în cel mai apropiat supermarket, dar afli că nu mai au felul de cereale pe care și-l dorește copilul tău bolnav. Trebuie să traversezi tot orașul până la un alt magazin, iar traficul este groaznic. Deci îți rămâne mai puțin la dispoziție ca să te ocupi de copilul tău bolnav.
- Prietenul tău amână de trei ori la rând întâlnirea cu tine din cauza unei noi iubite. Rezultatul este că îți-e dor de prieten și te simți însigurat. Prietenul nu te-a tratat aşa cum crezi tu că ar trebui să se poarte prietenii între ei.
- Partenerul tău de afaceri părăsește parteneriatul fără preaviz sau plan de rezervă, lăsându-te singur cu toată treaba și cu datorii pe deasupra. Viitorul tău în afaceri a devenit sumbru.
- Mama ta a fost egoistă și nu îți-a acordat suficientă atenție. Când erai copil, ea părea interesată mai mult de nevoile ei, ignorându-le pe ale tale. Acum, când ai ajuns adult, simți că ești dezavantajat din cauza acestui trecut atunci când încerci să stabilești relații satisfăcătoare și că trebuie să iezi de la zero atunci când devii tu însuți părinte.
- Te duci la medic pentru a-i cere ajutorul într-o problemă medicală, dar acesta este prea ocupat pentru a-ți răspunde adecvat la toate întrebările care te frământă. Pleci de acolo simțindu-te gonit și ignorat. Probabil că vei apela la internet sau îl vei suna din nou pe medic pentru a obține răspunsurile de care ai nevoie.
- Un șofer beat o rânește grav pe fiica ta când aceasta se întoarce acasă de la școală. Simți că nu ai cum să-ți protejezi copilul.

- Partenerul tău de viață nu vine acasă într-o seară; și că este cu fostul iubit/fosta iubită. Simți că nu ai fost în stare să creezi o relație în care partenerul de viață să-ți fie credincios.
- Unul dintre părinții tăi vine acasă frecvent în stare de ebrietate. Adeseori te-ai simțit speriat și îți-a fost frică de el, aşa că ai învățat să nu ai încredere acest părinte. Ca adult, ai înțeles că nu ai avut parte de părinții iubitori pe care îi merită orice copil, aşa că ești încă în căutarea unui sprijin emoțional care să înlocuiască absența părinților.

În fiecare dintre aceste situații se formează un resentiment atunci când ne lipsesc abilitățile de a ne confrunta cu realitatea faptului că lucrurile nu au decurs aşa cum ne-am dorit. Aceste situații variază de la cele banale, ca ratarea unui anumit loc de parcare, până la acelea grave, ca faptul de a avea un părinte alcoolic. Când gestionăm cum trebuie o astfel de experiență, putem evita formarea unui resentiment. Când nu ne-am descurcat prea bine, efectul va fi adeseori formarea unui resentiment.

Fac terapie în vederea iertării cu oameni care au suferit din cauza celei mai cumplite dintre orori: uciderea copiilor lor. Am văzut oameni plângând din cauza morții violente a copilului lor chiar și la douăzeci de ani după survenirea acesteia. Am lucrat cu oameni care încearcă încă – și nu reușesc – să înțeleagă o asemenea tragedie. Indiferent cât de mare sau mică ar fi tragedia, fiecare persoană se confruntă cu provocarea de a-și regăsi liniștea și pacea după ce a pierdut ceva prețios.

Majoritatea oamenilor pe care îi văd se luptă să se împace cu faptul că viață nu pare întotdeauna justă. Am fost martor la suferințe inutile deoarece oamenii respectivi nu înțelegeau că a-și asuma acest fapt reprezentă o sarcină inevitabilă. Adeseori, când au parte de experiențe dureroase de viață, oamenii reacționează cu violență ori cufundându-se în depresie sau furie. Ei pot rămâne

blocați în reacțiile inițiale deoarece nu au înțeles că detaliile a ceea ce s-a întâmplat pot fi mai puțin importante decât a învăța cum să se ocupe de reacția lor la experiența respectivă. Abandonul, minciuna sau abuzul sunt și-așa extrem de dificil de abordat, fără a mai adăuga și furia la acest amestec dureros.

Dana, de exemplu, a făcut din ratarea promovării o adevarată tragedie pentru că s-a plâns de nedreptatea săvârșită de companie. Dacă ar fi să ne luăm după ea, cei zece ani petrecuți în firma respectivă au fost de prisos. Concentrându-se numai asupra dezamăgirii, ea șterge cu buretele satisfacția pe care a resimțit-o la locul de muncă; ar fi mai bine să-și concentreze energia asupra celei mai potrivite maniere de a-i face față situației. Asemenea Danei, mulți oameni nu știu cum să gestioneze situațiile de viață dureroase, creând și menținând astfel nemulțumiri de lungă durată. Ei ajung să-i aloce dezamăgirii excesiv de mult spațiu în minte și în suflet.

Resentimentele se formează atunci când oamenii nu sunt capabili să-i facă față cu succes faptului că nu au obținut ceea ce au vrut, alocându-i apoi prea mult spațiu în minte nedreptății resimțite. Acesta este procesul resentimentar prin care treem chiar și atunci când nefericirea este severă și oribilă, ca în cazul pierderii unei persoane dragi. Același proces survine și atunci când nedreptatea își așteaptă ocazia potrivită, la coada din supermarket sau la lupta din trafic atunci când întârziem la o programare. Sau atunci când ne luptăm să înțelegem de ce a avut loc un act întâmplător de violență.

### **Ce înseamnă să aloci prea mult spațiu în minte**

Când am întâlnit-o prima oară, Charlene vorbea neîncetat despre ororile vietii petrecute cu fostul ei soț. Cu o voce îndurerată și sugrumată de emoție, ea mi-a povestit despre cum