

**Libris**  
Respect pentru oameni și cărți

# CUM SĂ IERTI ATUNCI CÂND NU POTI

*Ghidul novator  
pentru a-ți elibera inima și mintea*

Traducere din limba engleză  
de Monica Vișan

**EDITURA FOR YOU**  
București, 2017

Prefata.....	7
Multumiri .....	11
Introducere .....	13

**PARTEA I**  
**Deschidere catre o cale diferita**

<b>CAPITOLUL UNU</b>	
Cum functioneaza .....	25
<b>CAPITOLUL DOI</b>	
Ce este de fapt iertarea .....	42
<b>CAPITOLUL TREI</b>	
Blocajele din calea iertarii .....	59
<b>CAPITOLUL PATRU</b>	
Beneficiile demonstate ale iertarii .....	80

**PARTEA a II-a**  
**Aprofundarea**

<b>CAPITOLUL CINCI</b>	
Intelegerarea gandirii noastre .....	99
<b>CAPITOLUL SASE</b>	
Scaparea din inchisoare.....	119
<b>CAPITOLUL SAPTE</b>	
Facilitarea iertarii .....	138
<b>CAPITOLUL OPT</b>	
Puterea din spatele iertarii.....	157
<b>CAPITOLUL NOUA</b>	
Remedierea supararilor .....	172

## PARTEA a III-a

### Adevărul din spatele împotrivirii de a ierta

#### CAPITOLUL ZECE

Iertarea permanentă.....	181
--------------------------	-----

#### CAPITOLUL UNSPREZECE

Iertarea de sine și dobândirea puterii de sine.....	201
---	-----

#### CAPITOLUL DOISPREZECE

Abordarea stresului și traumei .....	215
--------------------------------------	-----

## PARTEA a IV-a

### Efectuarea muncii

#### CAPITOLUL TREISPREZECE

Pregătiri reușite pentru puterea iertării .....	235
---	-----

#### CAPITOLUL PAISPREZECE

Procesul puterea iertării .....	247
---------------------------------	-----

## PARTEA a V-a

### După proces

#### CAPITOLUL CINCISPREZECE

Vindecare continuă.....	271
-------------------------	-----

#### CAPITOLUL ȘAISPREZECE

Rezultatul final.....	281
-----------------------	-----

Paginile ce urmează conduc la:

NOTE.....	289
-----------	-----

BIBLIOGRAFIE.....	295
-------------------	-----

DESPRE AUTOR .....	305
--------------------	-----

## Partea I

### DESCHIDEREA CĂTRE O CALE DIFERITĂ

Într-o lume mai eficientă noastră pe care îl suntem făcând să schimbe relațile și să-și redenește viața. Ambele nevoi de a reîndemna la calea tradiției și înțelegerii lumii fizice, lumina căreia se poate vîndea.

Așa cum și înainte am spus, nu este posibil să înțeleghem corpul sau să găsim suficiență de mîini pentru ca lumina să se vînească în invieră. Cu apărătura de lucru și cu corpul. Când vorăjia revin, găsim mănușile noastre învecină din cauza cărora renunță la armăde și la o cale diferită. Agitația noastră de rezistență și durere ne lasă să ne înțeleagă lucru. Ne crăm pe urmă de mîntea noastră ce ne înțeleagă și intuiția și intuirea. Împodobind existența noastră, ne ducând să vînă moartă. Deinde la drumul, naibentorul, în excesul frigului și glăzului pe care îl joacă moarte. Deinde de razării de luminoase rezistență și următoare de războiu, viață proprie și pe a altora. Ce sunt aceste forme de luptă decât de viață și cunoaștere într-un lumen? Deinde amintirea de cunoștințe înțelegerii. Deinde ceea ce răspunde la aceste lupte? Viața instruindă și punându-ne la

## I se în-

pentru generativitatea fructelor, prevenire și vindecare.

Asta e deosebit de bine ca să te convingă să te cumpără

sau să te pună să fii în stare să te bucură și să te la-

DE SCHIMBAREA CĂRȚII

O CĂRȚIE DE SCHIMBARE

**I**ertarea e cea mai eficientă acțiune pe care o poți face ca să schimbi relațiile și să-ți vindeci viața. Atitudinea mentală de a ierta angrenează tragediile și traumele la un nivel mai înalt, tocmai ca să te poți vindeca.

Am citit că vânătorii prind maimuțici punând arahide într-o tărtăcuță care are o gaură suficient de mică pentru ca maimuța să-și vâre mâna în interiorul ei. Apoi tărtăcuța e legată de un copac. Când vânătorii revin, găsesc maimuțele prinse în capcană din cauza că nu renunță la arahide ca să-și elibereze mâinile. Agățarea noastră de resentimente și dureri neieritate ne provoacă exact acest lucru. Ne cramponăm de micuțele arahide ce ne încarcerează mintea și inima, împiedicând existența iubirii, păcii și bucuriei în viața noastră. Dându-le drumul, ne eliberăm și, în același timp, îi eliberăm pe cei din jurul nostru.

De ce ne agățăm de arahidele resentimentelor și urii, care ne ruinează viața proprie și pe a altora? Ce sunt acești demoni – tiparele negative de gândire și emoțiile ce ne împiedică să iertăm? De ce ascultăm de asemenea lucruri? Dacă vom putea răspunde la aceste întrebări, vom avea instrumentele pentru a ierta.

## Capitolul 1

### Cum funcționează

Din fericire, în ultimii ani a crescut numărul cercetărilor în ceea ce privește iertarea. Medici, sociologi și psihologi au publicat sute de articole științifice în zile de specialitate. În general, ei au demonstrat beneficiile considerabile, emoționale și chiar fizice, ale iertării<sup>1</sup>. Între timp, studiile asupra creierului au indicat sistemele și tiparele care pot încetini sau împiedica iertarea. Psihologia a dezvăluit mecanismele minții care mențin tipare și emoții vechi, inhibatoare, cum ar fi resentimentul și furia. Am dobândit o cunoaștere bună despre cum funcționează mintea și cum ne sabotează. În sfârșit, avem perspectiva și instrumentele care să ne ajute să iertăm mai ușor.

În ciuda noii perspective apărute în înțelegerea iertării și a rezultatelor ei notabile, în general psihologia continuă să ignore puterea iertării. Dr. Carl Thoresen, fost profesor de psihologie și psihiatrie la Universitatea Stanford și cercetător în cadrul Stanford Forgiveness Project, a numit iertarea „unul din cele mai bine păstrate secrete“ și menționează că el și colegii săi au întâlnit doar câteva persoane care înțeleg ce este iertarea și cum funcționează.<sup>2</sup> Cei câțiva terapeuți, psihologi și cercetători care pledează în favoarea iertării reprezintă doar un strigăt slab în pustietatea resentimentului și răzbunării.

De ce e așa? Există speculații pe această temă. Dar, în principiu, în perioada de la mijlocul anilor 1800 până la finele secolului, majoritatea psihologilor, îndeosebi Freud, au respins controlul și interpretarea Bisericii în chestiunile de sănătate mintală. Împreună cu alți cercetători<sup>2a</sup>, sunt de părere că psihologia în general, împărtășind această atitudine, a respins iertarea pentru că era asociată cu „Biserica“ și doctrina ei. Drept rezultat, iertarea a devenit inaccesibilă comunității terapiilor de specialitate și a rămas astfel până în ziua de azi.

Să găsești în prezent un terapeut sau un medic care înțelege iertarea nu e ușor. Unul din motivele pentru care am scris

această carte este acela de a ajuta persoanele cu și fără studii de specialitate să facă o treabă mai bună în a-i ajuta pe alții să învețe să ierte.

Întrucât religia nu a excelat în a-i ajuta pe oameni să ierte, sper de asemenea ca această carte să ajute clerul și consilierii duhovnicești în a-i ajuta pe oameni să ierte. Vreme de secole, clerul și preoții au insistat asupra iertării, dar fără a da metode clare de dobândire a ei. Faptul de a cere cu insistență nu dă rezultate. Ceea ce dă rezultate este să folosești numeroasele metode de iertare disponibile în prezent, care sunt reunite și prezentate în această carte.

### Tipurile de iertare

Pentru unii e mai ușor să nu analizeze toate influențele negative dintr-o situație și să se hotărască să ierte. Eu numesc acea hotărâre dificilă „iertare imediată“. Ea e adesea influențată de acceptarea credinței în Iubirea și Iertarea Divină sau în starea lipsită de acuzație a Naturii. Dar mulți dintre noi nu pot lua imediat acea decizie de a ierta; ea nici măcar nu pare să fie posibilă.

Dacă ai o emoție puternică asociată unei supărări, îți este adesea prea greu să ierți. Simpla decizie de a ierta te poate conduce la *iertarea falsă*, în care ai intenția de a ierta, dar încă mai ai resentimente, fiind chiar posibil să cauți să te răzbuni în vreun fel. La început, dacă te decizi să ierți fără să faci vreo muncă interioară, adesea e necesar ca decizia să fie luată în mod repetat, din cauza zbuciumului emoțional care nu a fost eliberat.

În prezent, majoritatea cercetărilor, terapiilor și formelor de consiliere spirituală caută să aducă persoana până în punctul de a decide să ierte.<sup>3</sup> Această carte și exercițiile din ea sunt pentru cei care nu pot lua ușor acea decizie. Ea abordează modul de a gestiona în permanență resentimentul și vina. Vei

## Miturile despre iertare

Ca un prim pas, câteva studii efectuate de universități importante s-au ocupat de ideile false ce ne împiedică să iertăm. În capitolul 3 am reunit toate aceste credințe eronate și dăunătoare, care îi aduc iertării o reputație proastă și împiedică punerea ei în practică.

Cinci dintre miturile cele mai dăunătoare vor să te facă să crezi că iertarea:

1. Are nevoie de scuze.
2. Trece cu vederea acțiunile rău făcătoare.
3. Provine din slăbiciune.
4. Îți cere să te împaci cu persoana care te-a rănit.
5. Te face să fii rănit din nou, pentru că trebuie „să întorci și celălalt obraz.“

În cultura noastră, suntem de acord cu aceste mituri, dar ele nu sunt adevărate. Iertarea nu trece cu vederea răul sau faptele reprobabile și nici nu reclamă rănirea ta. În plus, ea nu înseamnă să te împaci, dacă tu nu dorești. Nu înseamnă nici slăbiciune și cu certitudine că nu are nevoie de scuze. În schimb, cere să renunți la supărări care îți fac rău și să stabilești granițe cu privire la tine și la ceilalți – granițe ce te mențin în siguranță.

Iertarea reală îți eliberează inima, sufletul și mintea. O femeie abuzată ar trebui să-și ierte soțul și să-l lase să o lovească în continuare? Desigur că nu! În restul cărții vom studia ce funcționează și ce nu funcționează, pe măsură ce înveți cum să ierți situațiile dificile.

Pentru a depăși aceste interpretări greșite, e util să recunoaștem existența a două aspecte opuse ale supraviețuirii umane: să-i ataci pe cei care te amenință, pe dușmani, și să ai grija de cei apropiati – familie, prieteni și parteneri de viață.

Aceste categorii nu sunt însă atât de stabile pe cât am vrea. Uneori, un prieten sau partener de viață este privit ca fiind dușmanul. Fără iertare, categoria „dușmanul“ continuă să se mărească. Sentimentul des întâlnit este să refuzi să ierți atunci când un prieten îți devine dușman, cum ar fi în cazul unei probleme legale sau a unui divorț.

## Bătălia iertării

Dezbaterea pe tema „a ierta sau nu“ e veche cât lumea. Răzbunarea – și nu iertarea – umple ecranul televizorului și e subiectul filmelor noastre. Acest lucru se datorează celor două părți ale impulsului de supraviețuire dezbatut mai sus, care reprezintă, de fapt, scindarea între sinele nostru cel mai înalt și real și eul supraviețuirii noastre elementare. Ambele fac parte din noi. Primul ne oferă vizionea cea mai înaltă și obiective de unitate, pace și bunătate. Al doilea ne protejează prin stabilirea de limite, dar atunci când deține controlul ne menține mărginiți, deprimați și răzbunători.

Pentru a depăși eul supraviețuirii de bază, e necesar să-i înțelegi mecanismele, astfel ca sinele tău autentic sau cel mai înalt – acea parte din tine care se bucură de viață, gândește limpede, îi iubește pe ceilalți și e pașnică – să joace un rol principal în viața ta.

Formarea mea temeinică în domeniul medicinii și științei m-a atras să studiez cercetările recente întreprinse asupra creierului. Aceste cercetări furnizează o vedere de ansamblu și o înțelegere inovatoare a motivului pentru care facem ceea ce

facem și spunem ceea ce spunem, îndeosebi în situații foarte stresante.

Multora din cursanții mei le-a fost mai ușor să ajungă la iertare totală după ce au dobândit o înțelegere elementară a reacțiilor la stres ale creierului. Furnizez aceste informații deoarece ele sunt de maximă importanță nu doar pentru iertare, ci și pentru înțelegerea a ceea ce e posibil să se desfășoare în viața ta. Ele sunt vitale pentru toți cei care au de-a face cu oameni supărați.

Dacă navighezi în josul râului fără să știi pe unde se află cioturile de bușteni, bancurile de nisip și epavele vechi, acele pericole te vor face să te rănești în mod inevitabil. Această carte este o hartă maritimă pe care o poți folosi ca să navighezi prin apele vijelioase ale vieții, pentru a ajunge la o destinație plină de satisfacții.

### Efectele traumei și nivelului ridicat de stres

Pe parcursul anilor, am descoperit în multe cazuri că persoanele nu pot ierta din cauză că suferă de pe urma efectelor traumelor și/sau ale stresului puternic. Pentru ca munca ta de iertare să aibă succes deplin, e necesar ca aceste efecte să fie abordate. Iertarea traumei provocate de o altă persoană sau unei alte persoane este esențială. Pentru cei care au trăit experiențe cumplite și au nevoie să le depășească, în capitolele ce urmează vorbesc despre cum să le realizezi.

Se poate ca aceste experiențe îngrozitoare să se fi întâmplat în urmă cu ani de zile. Cu toate acestea, ele încă pot avea efecte profunde asupra vieții actuale. În noiembrie 2007, canalul de știri CBS a relatat despre o rată a sinuciderii la veteranii războiului din Irak de două ori mai mare decât cea a altor americani – „Ei sunt victimele războaielor de care adeseori nu află.”<sup>44</sup> Rata sinuciderii e mai mare în cazul veteranilor, decât a

Cum să ierți atunci când nu poți

celorlalți americani. Rata sinuciderii la veteranii războiului din Vietnam e mai mare decât numărul de morți efectiv în luptă în timpul aceluia război.<sup>45</sup>

### Înțelegerea reacțiilor noastre

Există o cauză întemeiată pentru sinuciderile veteranilor, pentru miturile despre iertare, pentru controversa legată de iertare și pentru dificultatea de a ierta în condiții de stres. Ca să înțelegem acest lucru, e necesar să vedem cum funcționează creierul nostru în condiții de stres.

Cercetările din ultimii ani asupra creierului au adus o înțelegere importantă în ceea ce privește:

- Cauzele pentru care acționăm aşa cum acționăm
- Faptul că stresul ne face să reacționăm în maniere neobișnuite
- Cum să facem față reacțiilor la stres, ca să putem răspunde mai adevarat și cu stăpânire de sine.

Cei mai mulți oameni știu despre creier că este un procesor de informații – computerul din cap care se ocupă de gânduri și funcțiile organismului. Aceste cunoștințe nu sunt suficiente ca să te ajute atunci când cauți să ierți un comportament îngrozitor. De fapt, cunoașterea pe care o deține majoritatea oamenilor în prezent în privința creierului împiedică iertarea.

Impactul pe care îl au asupra noastră reacțiile creierului la stres nu a fost recunoscut la nivelul necesar. O mai bună cunoaștere a stresului și reacțiilor creierului ne poate aduce înțelegere și empatie față de cineva care a reacționat într-un mod inaceptabil față de tine. Această înțelegere și compasiune nu justifică ceea ce a fost făcut, dar te va ajuta să renunți la supărare, ca să ai pace în minte și suflet.

Iertăm tot timpul ca să compensăm greșelile care știm că se produc pentru că suntem ființe umane. Lucrurile se desfășoară relativ plăcut pe șoselele și la locurile noastre de muncă deoarece oamenii iartă. Iertarea este o acțiune normală a mintii omului, atunci când ea nu e prinsă în capcana sistemelor reactive ale creierului. Cu cât suntem mai tensionați, cu atât e mai puțin probabil să iertăm – mai mult stres, mai puțină iertare.

Iertarea este însă esențială în succesul oricărei activități care implică alte persoane. Iertarea de sine e esențială pentru a reuși în orice întreprindere personală. Faptul de a afla cum te afectează mecanismele de supraviețuire îți permite să privești altfel situațiile neplăcute din viață.

Iertarea e dificilă dacă reacțiile bazate pe stres ale creierului apar în același timp cu o ofensă, deoarece toate amintirile viitoare despre ea – de exemplu, pierderea unui serviciu, a unei proprietăți sau a cuiva iubit – sunt prinse în răspunsul la stres. Astfel, de fiecare dată când reappeare amintirea, există o avalanșă de reacții îngrozitoare, chiar și după ani de zile. În mod normal, tu îți ai dori să eviți acele amintiri dureroase.

Dar evitarea nu e deloc spre binele tău, deoarece această supărare rămâne sub suprafața conștiinței tale, influențându-ți într-un mod negativ viața. Numeroase întâmplări neiertate, nerezolvate îți pot menține în mod subtil mintea într-o stare negativă aproape tot timpul. Dacă adaugi stresul constant al amenințării de a-ți pierde serviciul, casa, persoana iubită etc., situația ar putea arăta cam fără ieșire. Dar nu este. Iertarea este o cale de ieșire importantă. Vei vedea.

## Războiul creierelor

Cercetările asupra creierului realizate între anii 1960 și 1970 au dezvăluit faptul că în noi operează trei sisteme

cerebrale diferite. În general, aceste creiere funcționează în concordanță unele cu altele, ducând la gândire optimă, ferire și realizarea obiectivelor.<sup>5</sup> Ele funcționează optim laolaltă într-un mediu sigur. Această siguranță îi permite mintii noastre să fie o simfonie, în loc de o zonă de război. Războiul începe atunci când suntem copleșiți de stres sau frică.

De-a lungul timpului, creierele primitive s-au adaptat și au dezvoltat ceea ce exista deja acolo, în loc de a reconstrui totul.<sup>6</sup> Prin urmare, încă mai avem reacțiile străbunilor noștri din vremuri străvechi și pe cele ale mamiferelor și reptilelor. Aceste prime structuri cerebrale adaptate ne ajută în viață nu doar să supraviețuim, ci și să avem calități sociale importante – și chiar să iubim. Cu toate acestea, în situații amenințătoare sau deznădăjduite, ele ne pot decupla creierul cel mai nou, neocortexul – creierul care gândește.

Neocortexul, cel mai mare creier al nostru, asigură limbajul, logica, aptitudinea de a analiza soluții la probleme și iertarea. Atunci când sistemele reactive ale creierului decuplează neocortexul din cauza unei împrejurări esențiale de supraviețuire, reacționăm imediat prin luptă, fugă sau încremenire. și ne pierdem capacitatea de a gândi clar, de a rezolva probleme și de a vorbi intelligent – toate aspectele constructive pe care ne bazăm și la care ne aşteptăm în epoca noastră modernă.

În momentele stresante, aceste structuri cerebrale reactive ne influențează extrem de mult gândirea, ducând la decizii regretate ulterior și la acțiuni nepotrivite.<sup>7</sup> În timpuri preistorice, ca să supraviețuim, a trebuit să reacționăm, și nu să găndim ce să facem sau să spunem. Dar în societatea modernă de multe ori reacțiile noastre de supraviețuire nu sunt ceea ce e necesar ca să ajungă la un rezultat pozitiv.

Isaac e un băiat de treabă. Când vreun coleg de birou e supărat, acesta știe că Isaac îi va zâmbi, arătând că și dă seama de starea lui și că îl va ajuta dacă e nevoie. Dar atunci când

fiica i-a fost diagnosticată cu cancer, nu numai că activitatea lui a avut de suferit, dar a devenit și un om groaznic, tipând la toți chiar și din cauza unor greșeli minore. Cei de la birou au intrat într-o stare de derută totală, până când au descoperit de ce se comportă Isaac atât de diferit. Apoi colegii săi s-au unit în jurul lui, ajutându-l să treacă cu bine prin săptămânilor grele de soc. În momentul în care ajungem în împrejurări critice, structurile noastre cerebrale primare ne activează sistemul nervos simpatic, ducând la reacții corporale specifice, pe care le resimțim ca stres. Pe lângă reacția imediată caracteristică, de palpații ale inimii, mușchi tensionați, viziune îngustată etc., mai resimțim stresul prin reacțiile emotionale, care de obicei sunt de teamă (cu impulsul de a fugi), furie (cu impulsul de a ataca) sau paralizare ori confuzie (cu incapacitatea de a reacționa). Fiecare persoană are un prag diferit la stres. Atunci când ajungem în punctul de stres extrem, sistemul nostru nervos simpatic este angrenat în totalitate. Creierele primare îl mențin angrenat până în clipa în care ne simțim în siguranță.

Pentru a reveni la sinele tău real trebuie să-ți regăsești sentimentul de siguranță. Apoi sistemul se va liniști. Totuși, dacă „siguranță“ nu e găsită cu ușurință la locul de muncă sau acasă, decuplarea acestui sistem nervos simpatic poate fi anevoieasă, ducând la o multitudine de probleme pe care le avem în societatea de azi, de la abuzul de droguri și până la violență. Vom studia multe metode de calmare, în scopul de a începe să gândim, să acționăm eficient și să iertăm.

### Liniștirea sistemului stresat

„Creierul reptilian“ este unul din numele date creierului nostru primar de dr. Paul MacLean, cercetător la National Institutes of Health<sup>8</sup> din SUA, care a făcut cunoscută existența acestor creiere multiple. Numele de „creier reptilian“ este

potrivit deoarece, atunci când șarpele se aruncă asupra victimei lui, fie o otrăvește, fie o stoarce de viață. Este ceea ce ni se întâmplă atunci când această reacție la stres devine cronică, spre deosebire de a fi o reacție izolată. Creierul reptilian strângă tare, otrăvindu-ne cu frică sau furie. Iertarea este alegerea de bază care ne ajută să ieșim din această reactivitate continuă.

*Notă:* Atunci când îți analizezi supărările, e posibil ca sentimentele să iasă din nou la suprafață și să nu vrei să mergi mai departe. Aceasta e doar o diversiune a fricii. În natură, animalul hăituit se va întoarce adesea ca să lupte. Atunci când te hăituiesc fără milă situații cumplite din trecut, atacul este uneori cea mai bună formă de apărare. Dacă te angajezi să-ți nimicești demonii și să-i înfrunți, ei își vor pierde puterea de a te speria sau de a-ți face rău.

Gândul de a ne înfrunta situațiile cele mai dureroase ne face adesea să avem senzația că acest lucru ne va ucide. Dar în realitate fuga de demonii noștri le dă acestora putere. Mecanismele de apărare care ne-au protejat în trecut ne împiedică în prezent eforturile de a deveni pe deplin vii.

Frica ne menține activ sistemul stresului nu numai prin faptul că împiedică iertarea, dar și pentru că suprimă bucuria de a trăi. În prezent observăm acest lucru peste tot în jurul nostru: frica de a nu-ți pierde serviciul, frica de a nu cheltui, frica de a nu-ți pierde casa, frica de un viitor îngrozitor etc. Toate acestea sunt frici reale. Ca să avem totuși o viață mai bună, e necesar să ieșim din starea de frică. Indiferent că iertăm sau nu, *frica trebuie redusă la tacere*.

Știm că oamenii nu sunt competitori buni atunci când le este frică și că manifestarea fricii nu-ți va aduce serviciul pe care îl vrei. Frica de care dai dovadă nu stârnește incredere din partea altor persoane și nu atrage pe cineva în viața ta. Ca să-și potolească frica, unii oameni vor recurge la mâncare, droguri și alcool. Acestea sunt remedii neproductive și temporare.

Sunt o mulțime de căi de a potoli frica fără a recurge la folosirea excesivă de substanțe, care, prin ele însеле, provoacă și mai multe probleme.

Reacția ta continuă la stres îi molipsește pe toți cei din jurul tău. Ca să ai o viață decentă, rodnică, e *necesar să fie stopate* reacțiile continue ale creierului stresat. Firește că vei întreba: „Cum, când sunt facturi de plătit, copii de hrăniti, o familie de întreținut etc.?“ Înțeleg că există provocări. Eu doar îți amintesc că reacția ta la stres, deși aparent normală, nu e spre binele tău și cu siguranță nici spre binele celor din jurul tău, în special al copiilor. Această carte te va ghida prin schimbările de care ai nevoie. Există speranțe.

Deocamdată reține că în creierul tău se desfășoară lucruri mult mai complexe decât îți dai seama. În condiții de stres, rațiunea poate fi foarte ușor învinsă de emoții și impulsuri puternice, ce duc la un comportament „inuman“. Și astăzi pentru că logica, rezolvarea de probleme și analiza sunt funcții relativ noi ale creierului. Atunci când deține controlul creierul reptilian, creierul nostru cel mai primitiv, vor exista probleme groaznice. De bună seamă că observăm rezultatul imediat al acestui fapt în cazurile de sinucideri, violență, criminali în serie, terorism și traume provocate de război. Dar îl observăm, într-un mod mai subtil, și în cazul depresiei, deznădejdirii și furiei.

Iertarea ajută la liniștirea minții temătoare, dar nu e ușoară atunci când creierul reptilian deține în mod activ controlul. Poți să preieai controlul asupra creierului reptilian prin găsirea unui loc sigur în gândurile sau în mediul tău.

Câteva modalități de a face acest lucru sunt: meditația, rugăciunea, să mergi la biserică, să vorbești cu un prieten, să asculti muzică liniștită, să găsești o cale prin care altcineva să aibă grija de copii pentru câțiva timp, să faci ceva care te bucură, să citești texte motivaționale, să faci exerciții fizice, un duș etc.

*Notă:* Durează doar douăzeci de minute să remarcă o incetinire considerabilă a reactivității creierului reptilian.

De multe ori, neîertarea de sine sau a altora se datorează reacției creierului, care, aproape, nu este eul tău real sau persoana pe care o ierți. Este adevărat că ești responsabil într-o bună măsură de stăpânirea acestei reacții, dar atunci când te identifici cu reacțiile creierului reptilian și se va părea că nu există vreo cale de ieșire, pentru că ai renunțat la cine ești cu adevărat. E vorba doar de o identitate interpretată greșit.

Atunci când reacțiile creierului stresat preiau conducerea, oamenii nu se vor simți ei însăși, fiind posibil să aibă senzația că sunt obsedați sau posedăți. Într-un fel, chiar sunt. Dacă persoana se simte astfel, este de primă importanță să liniștească sistemul, să se calmeze și să caute să nu reacționeze. Știu că e mai ușor de spus decât de făcut!

### Notează

O metodă utilă de a-ți revendica sinele real, în momentul reacțiilor celor mai primitive, este să notezi pe hârtie orice supărare pe care o ai. Această acțiune simplă de a le consemna în scris reprezintă angajamentul că te ocupi de ele.

Atunci când le citești și-ți analizezi viața, supărările pe ceilalți și pe tine vor ieși inevitabil la suprafață. Ca să valorifici optim această lucrare, notează-le, pentru ca mai târziu să revii la ele.

Există două motive pentru această contabilizare.

1. Pentru a avea o listă cu supărările din trecut, care să fie dovada că te ocupă de ele mai târziu.
2. Pentru a folosi aceste amintiri în timpul exercițiilor practice și a întrebărilor.