## Cum iertăm

Sesiunea 6

### Nivelele iertării pot fi:

* Iertarea propriei persoane
* Iertarea celorlalţi
* Obţinerea iertării de la ceilalţi

### Pentru a ierta trebuie să stabilim clar:

1. Pe cine trebuie să iertăm şi de ce.
2. Ce avem de iertat.
3. Cui trebuie să cerem iertare şi de ce.

## etapele demersului iertării

### Luarea deciziei de a ierta

* + Iertarea nu vine de la sine, trebuie să luăm hotărârea de a nu ne răzbuna ca să reglementăm o situaţie nedreaptă, o rană, o trădare, o jignire.
  + Este foarte important ca să luăm această hotărâre înainte de a se întâmpla fapta care ne ofensează. Altfel, în vâltoarea suferinţei, vom aluneca pe panta răzbunării.
  + Iertarea nu poate fi totală când cineva continuă să ne rănească. Este important să facem ceva pentru ca ofensa să înceteze: să discutăm cu persoana care ne răneşte, să intervenim prin cineva pentru mediere sau să întrerupem relaţia.
  + Lipsa de curaj poate fi ascunsă sub frumoasa mască a iertării gratuite, prin înăbuşirea sentimentelor neplăcute, de dragul unui confort părelnic.
  + A comunica cuiva că ne răneşte nu presupune neapărat să ne înfuriem pe el. Putem corecta o nedreptate fără violenţă. Putem comunica asertiv.

### Recunoaşterea faptului că am fost răniţi

* Pentru cei mai mulţi dintre noi, e greu să recunoaştem că am fost răniţi de frica de durere şi de propriile emoţii. Atunci se apelează la fel şi fel de manevre pentru a nu intra în contact cu emoţiile provocate de ofensă: scuzarea celuilalt, învinovăţirea de sine, identificarea cu agresorul, iertarea rapidă şi superficială, ignorarea trăirilor lăuntrice proprii.
* Dar „curăţia inimii” cere o golire a ei de durere, tristeţe, mânie, frustrare, ceea ce nu înseamnă negarea emoţiilor, ci acceptarea, trăirea lor şi eliberarea de presiunea pe care ele o exercită asupra noastră pentru a ne răzbuna, activ sau pasiv, pe ceilalţi sau pe noi înşine.
* A recunoaşte că ai fost rănit presupune identificarea exactă a rănii, a durerii, a pierderii şi „jelirea” ei fără autocompătimire, lamentări şi scene. Înseamnă reperarea „locului” în care am fost afectaţi: onestitate, fidelitate, competenţă, demnitate, încredere, integritate… Astfel, mânia scade în intensitate, deoarece, până atunci, victima credea că i-a fost alterată întreaga personalitate.

### Exprimarea suferinţei

* Exteriorizarea durerii este absolut necesară pentru a o putea gestiona sau vindeca. Ea poate fi scrisă într-un caiet, spusă cuiva, formulată în rugăciune…
* Suferinţa nu trebuie spusă pentru a ne răzbuna, pentru a spune ceva rău despre celălalt. Decizia de a nu ne răzbuna a fost deja luată. Este vorba de descrierea faptelor şi spunerea propriei suferinţe, fără interpretarea intenţiilor.
* E bine să găsim o persoană destul de matură emoţional şi spiritual pentru a ne asculta plângerea, fără a ne judeca şi dispreţui, dar şi fără a-l judeca sau dispreţui pe cel care ne-a rănit. Din cauza neînţelegerilor în acest sens, mulţi oameni suferă de singurătate şi nu îndrăznesc să-şi mai spună durerile.
* Ascultarea activă, empatică a celuilalt ne ajută să vedem clar în noi ce anume a fost afectat, care este adevărata rană.

### Primirea vindecării

* Iertarea desăvârşită nu este posibilă atâta timp cât fiinţa noastră lăuntrică nu a fost vindecată.
* Vorbind cuiva despre suferinţa noastră, fără a blama şi fără dorinţa de răzbunare, vom beneficia, în timp, de lucrarea puterii noastre de vindecare.
* Pentru cel credincios, aici este punctul în care intervine Dumnezeu. Mai ales dacă rana este prea profundă şi foarte veche, nu putem face nimic fără ajutorul lui Dumnezeu. Duhul Sfânt, Care este în noi, va lucra la cererea noastră, conform făgăduinţei făcute nouă de Domnul (Luca 4, 18)

### Deschiderea pentru iertare

* Numai dacă am înaintat pe calea vindecării putem spune că inima noastră e pregătită pentru darul iertării. Pentru că, iertarea, cu adevărat nu ne aparţine, ea este întotdeauna darul lui Dumnezeu, fie că ştim, fie că nu; fie de credem în Dumnezeu, fie că nu.
* Iertarea nu este un act de eroism, nu este o virtute morală, ci o virtute teologală, pentru că este iubire. Dumnezeu ne-o cere, Dumnezeu ne inspiră să o cerem şi să o acordăm, Dumnezeu ne dă puterea s-o trăim, dăruind-o sau primind-o.
* Când intrăm în procesul iertării, doar primul act de voinţă ne aparţine, mai departe totul devine deschidere către, şi primire a iubirii lui Dumnezeu.
* Asta nu înseamnă că cineva care nu este creştin nu poate ierta. Harul lui Dumnezeu lucrează şi în cei necredincioşi, dacă ei se deschid iubirii şi bunătăţii, care sunt de la Dumnezeu. Ce este important de reţinut, este faptul că iertarea nu se dă, ci se primeşte.
* Motorul iertării este conştiinţa limpede că eşti iubit în mod necondiţionat de Dumnezeu, că nu trebuie să plăteşti nimic pentru nimic.

### Stabilirea unei noi relaţii cu cel care ne-a rănit

* După iertare, relaţia cu cel care ne-a rănit nu mai este aceeaşi, ea
  + se poate adânci într-o şi mai mare iubire, dacă se acceptă suferinţa împreună pentru cele întâmplate (o iubire care nu a trecut prin suferinţe nu este o iubire matură.)
  + sau se poate întrerupe ca relaţie fizică, din dragoste, pentru a nu-i mai da agresorului posibilitatea să ne mai rănească, să ne mai facă rău.

## Consecinţele iertării

* Primim puterea lui Dumnezeu de a fi asemenea Lui.
* Ne recăpătăm adevărata identitate pentru că:
  + Ne unim cu Hristos (Luca 23, 34) şi primim Harul Lui.
  + Ne unim cu toţi oamenii (Coloseni 3, 13; Luca 7, 47)
  + Dobândim unitatea inimii (păcatul e ca un cuţit care împiedică circulaţia harului).

### Când refuzăm să iertăm

* Vom fi acaparaţi de gândul de a ne răzbuna. Răzbunarea este ceva natural, vine dintr-un fel de instinct al dreptăţii. Dar răzbunarea atrage după sine o spirală nesfârşită de violenţe.
* Nu vom fi iertaţi de Dumnezeu (Matei 18, 35).
* Suntem sfâşiaţi, devoraţi de dorinţa de a lovi, de a-l *nimici* pe celălalt. (Galateni 5, 14 –15)
* Suntem sufocaţi de amărăciune (Evrei 12, 14 – 15).
* Ne vom asemăna cu cei pe care nu-i putem ierta fie pentru slăbiciuni asemenea, fie pentru că suntem „judecaţi” după cum am judecat. Harul nu circulă în zona sufletului în care judecăm.
* Sufletul ne este urâţit de otrava urii şi a resentimentelor.
  + Resentimentul înseamnă „a simţi din nou”. Este o răzbunare pasivă, ascunsă, care împiedică lucrarea pentru fericirea celuilalt. Este sursă de stres continuu şi poate genera boli somatice ca: ulcer, hipertensiune, arterită şi chiar cancer.
* Trăim în spatele unui zid de apărare şi nu mai putem primi ce e bun în cei pe care nu-i iertăm.
* Judecăm şi condamnăm şi ne umplem de calomnie, orgoliu, împotrivire, poftă de răzbunare, invidie, răutate, ni se împietreşte inima.
* În cazul unor violenţe grave, lipsa iertării poate duce la fragmentare lăuntrică, la dedublare:
  + Când cineva a fost foarte grav agresat, a trăit o frică atât de mare încât, pentru a supravieţui, a apelat la un curios mecanism de apărare, numit identificare cu agresorul. Acesta intră, într-un fel, în victimă. Ca urmare, victima se simte contaminată de agresor, se percepe violent, murdar… devine dublu, victimă şi călău, şi continuă să se agreseze lăuntric. Când oboseşte să se agreseze pe sine, poate deveni, la rândul său, agresiv cu ceilalţi. Astfel, cine a fost violat, poate deveni violator, cine a fost agresat va agresa, cine a fost abuzat, va abuza…

**Soluţia**:

* Căutarea agresorului ascuns profund înlăuntrul nostru, pentru a-l vindeca şi transforma. Aceasta se poate face prin iertare.

### Temă pentru acasă

* Identificaţi şi notaţi piedicile pe care le simţiţi în calea împăcării cu:
  + Viaţa Dumneavoastră
  + Părinţii
  + Profesorii care v-au rănit
  + Persoanele care v-au agresat
* Alegeţi o situaţie în care vă e greu să iertaţi ceva cuiva şi cereţi ajutorul lui Dumnezeu în fiecare zi câte două minute, până veţi simţi o schimbare.
* **Scrieţi (într-un un mic eseu) în ce relaţie sunteţi acum cu Dumnezeu.**