

DR. JIM DINCALCI

**CUM SĂ IERTI
ATUNCI CÂND NŪ POȚI**

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

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

EDITURA FOR YOU
București, 2017

Introducere

*A ierta înseamnă a elibera un prizonier
și a descoperi că prizonierul erai chiar tu.*

Dr. Lewis Smedes

Ce este cel mai important pentru tine: să fii fericit, să te bucuri de mai multă iubire în viață, de satisfacție în relațiile tale, de mulțumire în munca ta, de pace sufletească? Toți avem aceste obiective, dar, chiar și atunci când le atingem, de multe ori nu durează mult. Cartea aceasta îți va explica de ce.

Iertarea nu e numai cheia atingerii acestor obiective, ci și calea de a le face să devină o constantă a vieții tale. Îți voi furniza metode verificate care să te ajute să ierți – chiar și lucrurile ce aparent nu pot fi iertate.

Iertarea înseamnă să renunți la resentimente, ranchiună, atitudini negative și supărări care îți preocupă mintea, îți slăbesc capacitatea de a iubi și-ți distrug liniștea sufletească. Ea nu înseamnă să întorci și celălalt obraz ca să fii rănit din nou, să te împaci cu persecutorul tău sau să treci cu vederea ceea ce a făcut. Tocmai aceste interpretări regretabile i-au dat iertării conotații jalnice.

Iertarea este universală, comună tuturor religiilor și o parte integrantă a experienței umane. Ea este instrumentul cel mai important pe care îl avem în aceste vremuri de război, terorism și crize în întreaga lume.

Majoritatea oamenilor pe care i-am întâlnit admit că știu că iertarea este lucrul cel mai potrivit, dar spun că nu știu *cum* să procedeze ca să ierte. Acum, pentru prima dată în istorie, am făcut progrese uriașe în a învăța în ce mod putem aplica această lecție veche de când lumea.

Nici psihologia și nici religia nu abordează cum se cuvine acest subiect. Dar faptul de a-ți înțelege mintea, emoțiile și spiritualitatea îți dezvăluie aspecte vitale despre tine, ce pot fi folosite în procesul iertării. Mintea îți permite să-ți folosești tot creierul pentru a-ți controla reacțiile date de stres; emoțiile tale aduc iubire, compasiune, bucurie și sensibilitate în viața ta și a celorlalți; iar spiritualitatea îți poate aduce înțelepciune și resurse interioare în momentele grele.

În ultimii 15 ani am adunat peste patruzeci de metode pe care oamenii le pot folosi pentru a reuși să ierte. Le-am predat în universități, colegii, spitale, biserici, ateliere de lucru, școli și ședințe individuale de consiliere, urmărind în permanență cum se transformă viețile.

Cu toate acestea, întrebarea referitoare la iertare nu este doar „Care sunt metodele ce te ajută să ierți?” ci și „Ce te împiedică s-o faci?” O carte cu tehnici aduce prea puține lucruri de valoare dacă nu tratează și blocajele mentale și comportamentele ce te împiedică să ierți, după care să identifici resursele care îți sunt la îndemână pentru a depăși anumite obstacole. Ca să treci de aceste blocaje, eu, ca terapeut și instructor de iertare, îți furnizez metode eficiente din domeniul psihologiei, religiei și din experiența personală ca să poți desfășura eficient acest proces în lumea reală.

Chestiunea răului

Există oameni care par să fie foarte răi. Oameni care nu arată nicio emoție sau niciun regret pentru violența pe care au

provocat-o – și pe care probabil ar comite-o din nou – și care, în plus, dau vina pe victimele lor. Acest fapt nu poate fi negat. Închisorile sunt pline de ei.

Se poate să fi fost victima vreunuia din ei.

Această carte este pentru tine și pentru vindecarea ta, nu a lor.

Stadiile și etapele iertării

Iertarea este un subiect complex în lumea noastră și pentru noi, ca indivizi. Fiecare persoană e diferită și fiecare va ierta în felul său propriu și la timpul său. Ceea ce funcționează pentru tine s-ar putea să nu funcționeze pentru altcineva.

Primul pas

Primul pas este bunăvoința: dacă nu ești dispus să depui acest efort, nu se va întâmpla nimic. De bună seamă că ești dispus, altfel nu ai citi aceste pagini. Dacă te gândești la alții care au nevoie de această carte, continuă să citești, căci vei înțelege de ce oamenii nu iartă. Având această înțelegere, îi poți ajuta să fie dispuși să renunțe la supărările lor.

Unele persoane vor constata că le este mai ușor să facă terapie în grup, altele doar cu o altă persoană, iar altele împreună cu un aspect al Esenței Vieții.

Studiind și predând acest subiect, am remarcat că iertarea este o deprindere ce se dezvoltă în stadii avansate de conștientizare. Prin observarea modului în care oamenii trec prin aceste stadii, i-am condus pe mulți de-a lungul întregului proces de renunțare, eliberându-i de suferința pe care situația lor le-a provocat-o cândva, așa cum vei descoperi singur.

Louise Hay spune în cartea *Poți să-ți vindecii viața*: „Se poate să nu știm cum să iertăm și se poate să nu vrem să iertăm;

dar chiar faptul că spunem că suntem dispuși să iertăm inițiază practica de vindecare.“

În primele capitole prezintă diverse concepții, informații și perspective, astfel că vei înțelege nu doar aspectele esențiale ale renunțării la resentimente și ură, dar vei primi și metodele practice care să te ajute în continuare. Fiecare capitol se dezvoltă pe baza celui anterior. De multe ori, oamenii simt o ușurare de pe urma unei situații neiertate prin simpla lectură a cărții. Deși există cititori cărora le place să sară peste capitole, recomand ca prima lectură a acestei cărți să fie făcută în ordinea firească a capitolelor.

Cartea este structurată de așa manieră încât să te conducă prin etapele iertării doar prin lecturarea ei și prin efectuarea de mici exerciții, ce sunt în principal întrebări la care să te gândești. Oricare dintre aceste exerciții – de la simple la mai dificile – poate duce la iertare, în mod independent.

Urmărirea sugestiilor, răspunsurilor la întrebări, efectuarea exercițiilor, iertarea altei persoane sau a ta pot aduce rezultate uimitoare. Numesc acest proces „Puterea iertării“. Cartea poate fi folosită pentru o situație izolată, dar poate fi folosită și pentru a vindeca de vinovăție sau resentimente o întreagă existență umană.

După ce a participat la primul meu curs pe tema iertării, un prieten drag m-a rugat să-i fac un rezumat al pașilor necesari în procesul iertării. De-a lungul anilor, niciun rezumat nu fusese potrivit. Am descoperit în schimb că ceea ce dă rezultate – fapt demonstrat prin verificare și cercetare – este seria de întrebări ce acoperă toate principiile de bază, în succesiunea cea mai eficientă. Întregul parcurs reprezintă Procesul „Puterea iertării“.

Esența puterii iertării este să renunți la regret, vină și autoînvinuire. Iertarea de sine și compasiunea de sine reprezintă cheia eliberării permanente de orice fel de supărare.

Iertarea de sine e necesară pentru că vina și rușinea te țin prins în capcana gândurilor și sentimentelor tale negative, ce te fac să fii în continuare convins că nu meriți ceva mai bun. *Meriți.*

Transformarea mea

În iulie 1993, în timp ce conduceam printr-o pădure de arbori sequoia spre casă, mi-am dat seama că viața mea nu mai merită trăită. La suprafață arăta în regulă. Aveam un cămin minunat în regiunea viticolă din nordul Californiei, o fiică nemaipomenită, un masterat în consiliere și o comunitate de prieteni de nădejde. Simțeam însă că nu am reușit deloc să devin persoana care visasem să fiu când eram tânăr. Iar înclinația mea spre spiritualitate – esențială pentru mine ani de zile, ce fusese totodată și o sursă de siguranță și pace – dispăruse.

Studiasem diferite tehnici psihologice și metode de vindecare încă din 1968 – și chiar le predasem în facultăți –, dar pe mine nu mă puteam ajuta. Nu știam cum să încep. Trăisem ani de zile în furie, ură și resentimente și le consideram a fi normale. Nici măcar atunci când viața mea a ajuns în punctul cel mai de jos nu m-am gândit că aceste emoții reprezentau o problemă. Am acceptat aceleași idei vechi, folosite de obicei, ca să justific faptul că nu mă puteam elibera de numeroasele traume și abuzuri trăite anterior.

În acest moment de disperare totală, am înțeles în sfârșit că furia mea mai curând mă distrugea, decât să fie o sursă de energie folositoare. În efortul meu de a găsi ajutor, am citit cărți de psihologie și spiritualitate și mi-am dat seama foarte clar că, pentru a avea o experiență de Iubire Divină, pe care mi-o doream foarte mult, era nevoie să iert.

De fapt, iertarea *fiecărei* supărări părea să fie singura cale de scăpare. Au apărut aptitudinile pe care mi le dezvoltasem prin efectuarea muncii interioare timp de foarte mulți ani,

ajutându-mă să înțeleg cum să iert – nu doar pe alții, dar și pe mine.

După multe ore petrecute în singurătate, m-am eliberat de fiecare supărare și traumă de care mi-am putut aminti. Odată cu ele au dispărut toate resentimentele, furia și ura pe care le adunasem în viața mea. Transformarea a fost miraculoasă. Fericirea și bucuria de viață au revenit. Sufletul meu se simțea liber. Iubirea radia spre mine și din mine, fiind prezentă în permanență în următorii opt ani.

Într-o dezbatere pe tema cărții sale *La râul Piedra am șezut și-am plâns: un roman despre iertare* celebrul scriitor Paulo Coelho a relatat un proces similar de iertare prin care a trecut:

„Într-o dimineață, pornind din Death Valley, California, spre Tucson, Arizona, am făcut o listă mentală cu toți cei pe care mi-am amintit că i-am urât pentru că mi-au făcut rău. Am continuat să-i iert unul după altul; șase ore mai târziu, în Tucson, sufletul meu se simțea foarte ușor, iar viața mi s-a schimbat mult în bine.”⁴¹

Căutarea lucrurilor care funcționează

Acest fapt a inițiat călătoria mea de a-i ajuta pe alții să renunțe la furie, resentimente și ură. Când am început să predau aceste principii, în 1996, am crezut că voi putea schimba lumea datorită procesului pe care îl trăisem, dar cei mai mulți oameni nu au înțeles despre ce vorbesc. Pornind de la această dezamăgire, mi-am început călătoria de găsire a lucrurilor care sunt eficiente în a-i ajuta pe alții să ierte.

Mi-am dat seama că e nevoie de un ghid complet pentru cei care vor să ierte și pentru cei care vor să-i ajute pe alții să ierte. De atunci, pasiunea și misiunea mea au fost să furnizez

instrumentele necesare pentru a-i ajuta pe oamenii blocați în sentimente de furie, resentimente, ură sau vină.

Astfel, în 2002, am înregistrat The Forgiveness Foundation (Fundația Iertarea), o organizație nonprofit cu activitate de predare de cursuri. Ea este editorul acestei cărți. Profiturile rezultate din organizație sunt direcționate spre promovarea viziunii unei lumi mai armonioase, prin întrajutorarea oamenilor în procesul iertării.

Pe lângă practica mea de consiliere, am continuat să predau cursuri de iertare la universități și în seminare publice. Am continuat să aflu ce funcționează (și ce nu funcționează) în acțiunea de a ierta. Am citit toate rezultatele cercetărilor, cărțile și articolele pe tema iertării pe care le-am putut găsi. După primii trei ani de lucru la carte, mi-am notat în suporturile de curs că în anotimpul următor o voi publica.

Nu am știut că îmi vor mai fi necesari încă șase ani ca să adun toate metodele și perspectivele necesare pentru a ajuta o persoană să se elibereze de supărări și apoi să structurez întregul proces de iertare într-o ordine care să acționeze cel mai eficient.

Procesul „Puterea iertării” este cel mai complet sistem disponibil în acest moment care să-i ajute pe oameni să renunțe la furia, resentimentul și frica reziduală rezultate din experiențe dureroase din trecut. Această carte, cu punctele de vedere, studiile de caz și exercițiile cuprinse în ea, te va conduce până la a ierta cele mai oribile lucruri. Deși cartea și procesul „Puterea iertării” pot fi folosite pentru o singură situație dificilă, ea îți poate de asemenea transforma viața, prin faptul că te ajută să renunți la toate resentimentele, animozitățile, ura și supărările tale cunoscute, într-un timp relativ scurt. Activitatea sistematică din acest ghid te va conduce la iertare deplină.

Este *puterea* iertării, deoarece acest ultim stadiu al iertării îți poate reînnoi viața. S-au produs minuni la fiecare curs

predat, la toate categoriile de vârstă (de la copii la persoane mai vârstnice) și din toate nivelurile profesionale.

Am inclus în paginile acestei cărți reușitele și exemplele din viața reală despre diferitele modalități ce îi permit omului să ierte. Le sunt recunoscător tuturor cursanților și clienților mei. Le vei citi povestirile și vei afla ce a funcționat pentru ei și ce anume te-ar putea ajuta. Pentru a le păstra anonimatul, le-am modificat numele și circumstanțele exacte; cu toate acestea, toate situațiile sunt reale.

În bibliografia de la sfârșitul cărții sunt citate peste 120 de referințe, ce cuprind date și cercetări făcute.

În munca de iertare, nu te forța să te eliberezi de toate, dacă nu ți se pare natural. Înainte de a trece la stadiul sau incidentul următor, ia o pauză emoțională. Acceptarea locului în care te afli este esențială în procesul de vindecare. În munca de vindecare, faptul de a te opri, a-ți aminti și a elibera se desfășoară în cicluri. Fii răbdător cu tine. În această carte vei afla metode care să te facă să avansezi atunci când apar piedici precum negarea, depresia, consumul de alcool sau droguri și învinuirea, până simți că poți să înfrunți situația și să ierți.

Vei afla, ceva mai târziu din carte, cum să te ocupi de iertarea incidentelor traumatizante. Reține totuși că toate capitolele de la început sunt importante pentru a le valorifica optim pe cele ulterioare.

„Dacă treci printr-o experiență extrem de grea,
continuă să înaintezi.“

Winston Churchill

Această carte face posibilă iertarea pentru că folosește metode dovedite, din domeniul psihologiei, din practici spirituale tradiționale, din resurse și perspective care îi permit persoanei să depășească obstacolele emoționale ce stau în calea iertării. De asemenea, ea abordează tiparele cerebrale și

mecanismele de apărare emoțională, în scopul de a dobândi o înțelegere mai profundă a cauzei pentru care iertarea e grea și a modului în care aceasta poate fi înlesnită. Citirea în ordine a cărții de față îți dă posibilitatea să afli cum și de ce mintea se cramponează de idei nocive. Acțiunea ta principală este să răspunzi la întrebările date. Atunci, durerea de-o viață va dispărea și vei avea o libertate pe care nu ai mai simțit-o de ani de zile.

Iertarea e alegerea finală ce ne apropie de idealul uman și divin al iubirii și păcii. În mod similar, faptul de a nu ierta ne poate duce la disperare.

Iertarea e necesară nu doar în plan spiritual și emoțional, dar și social. Ea ar putea fi chiar pilula magică pentru multe probleme sociale, precum violența și dependența, în special în situații ce implică furie sau vină.

Ea ne mărește capacitatea de a rămâne stăpâni pe gândirea noastră și de a ajunge la cel mai înalt nivel al aptitudinilor, conștiinței și spiritualității noastre. Este necesară pentru viața în sine, întrucât capacitatea de a ne elibera de supărări ne permite să continuăm să facem parte dintr-un nucleu social și spiritual mai profund și ne aduce (nouă și celor din jur) o viață mai sănătoasă și fericită.

Prin folosirea perspectivelor și metodelor cuprinse în această carte:

- Vei renunța la furie, resentimente, sentimente negative și atitudini răuvoitoare.
- Vei avea mai multă liniște sufletească și bucurie în viața ta.
- Ți se va ameliora viața, pentru că vei înțelege cum, când și unde să ierți.

Fie ca visele tale cele mai profunde să ți se împlinească. Îți doresc o călătorie edificatoare și plină de satisfacții, în timp ce citești aceste pagini.

„Adevărata iertare se ocupă de trecut – tot trecutul –
pentru a face posibil viitorul.

Nu mai putem continua să alimentăm animozități,
chiar și indirect, față de cei care nu-și mai pot exprima
opiniile.

Trebuie să acceptăm faptul că facem ceea ce facem
pentru generațiile trecute, prezente și viitoare.

Asta e ceea ce face ca o comunitate să fie o comunitate
sau un popor să fie un popor – la bine și la rău.“

Desmond Tutu

Fără iertare, nu există viitor¹.

Capitolul 1

Cum funcționează

Iertarea 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 neiertate 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.

Cel mai bine păstrat secret

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 ziare de specialitate. În general, ei au demonstrat beneficiile considerabile, emoționale și chiar fizice, ale iertării¹. 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.² 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^{2a}, 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 numeroase 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.³ 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

constata că, pe măsură ce citești, supărarea ta se schimbă, iar în locul ei apare iertarea.

Miturile despre iertare

Ca un prim pas, câteva studii efectuate de universități importante s-au ocupat de ideile false ce ne împiedică să ier-tăm. În capitolul 3 am reunit toate aceste credințe eronate și dăunătoare, care îți 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 răufăcătoare.
3. Provine din slăbiciune.
4. Ți 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 grijă de cei apropiați – 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 dezbătut 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 viziunea cea mai înaltă și obiective de unitate, pace și bunătațe. 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 medicinei 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

Cuprins

<i>Prefață</i>	7
<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Introducere</i>	13

PARTEA I

Deschidere către o cale diferită

CAPITOLUL UNU	
Cum funcționează	25
CAPITOLUL DOI	
Ce este de fapt iertarea	42
CAPITOLUL TREI	
Blocajele din calea iertării	59
CAPITOLUL PATRU	
Beneficiile demonstrate ale iertării	80

PARTEA a II-a

Aprofundarea

CAPITOLUL CINCI	
Înțelegerea gândirii noastre	99
CAPITOLUL ȘASE	
Scăparea din închisoare	119
CAPITOLUL ȘAPTE	
Facilitarea iertării	138
CAPITOLUL OPT	
Puterea din spatele iertării	157
CAPITOLUL NOUĂ	
Remediarea supărărilor	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