

Dr. Fred Luskin

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

Introducere

Imaginează-ți ecranul plin de informații al unui controlor de trafic aerian într-o zi aglomerată. Închipuiește-ți agitația din acea încăpere și talmeș-balmeșul de avioane de pe ecran. Acum gândește-te că resentimentele tale nerezolvate sunt avioanele de pe acel ecran, care îți dau târcoale de zile și săptămâni întregi. Cele mai multe dintre celelalte avioane au aterizat, însă resentimentele tale nerezolvate continuă să ocupe spațiu aerian prețios, secătându-te de resurse care ți-ar putea fi de folos în situațiile de urgență. Faptul că le vezi încontinuu pe ecran te forțează să lucrezi mai mult și sporește posibilitatea unor accidente. Avioanele resentimentului au devenit o sursă de stres, iar rezultatul este adeseori epuizarea.

La urma urmei, cum de-au ajuns în aer atâtea avioane?

- Ai luat ceva prea personal.
- Ai continuat să arunci vina pentru cât de rău te-ai simțit asupra persoanei care te-a rănit.
- Ți-ai creat o poveste a nemulțumirii și resentimentului.

Ce este iertarea

- Iertarea este pacea pe care înveți s-o simți atunci când le permiți avioanelor rămase în aer să aterizeze.

Dr. Fred Luskin

- Iertarea este pentru tine, și nu pentru acela care te-a ofensat.
- Iertarea înseamnă să-ți recuperezi puterea.
- Iertarea înseamnă să-ți asumi responsabilitatea pentru felul în care te simți.
- Iertarea are de-a face cu vindecarea *ta*, și nu cu oamenii care te-au rănit.
- Iertarea este o abilitate educabilă, la fel ca deprinderea modului de a arunca o minge.
- Iertarea te ajută să-ți recapeți controlul asupra sentimentelor tale.
- Iertarea îți poate îmbunătăți sănătatea mentală și fizică.
- Iertarea înseamnă să devii un erou în loc de o victimă.
- Iertarea este o alegere.
- Oricine poate învăța să ierte.

Ce nu este iertarea

- Iertarea nu înseamnă să-i găsești o scuză răutății.
- Iertarea nu înseamnă să uiți că s-a întâmplat ceva dureros.
- Iertarea nu este o scuză pentru comportamentul incorect.
- Iertarea nu trebuie să fie o experiență paranormală sau religioasă.
- Iertarea nu înseamnă să-ți negi sau să-ți minimizezi durerea.
- Iertarea nu înseamnă reconcilierea cu acela care te-a ofensat.
- Iertarea nu înseamnă să renunți la anumite sentimente.

Nu sugerez că iertarea înseamnă să renunțăm la dreptul nostru de a fi supărați când cineva ne-a rănit ori s-a purtat urât cu noi. Cercetările pe care le-am întreprins asupra iertării

demonstrează că unii oamenii își păstrează capacitatea de a fi supărați, însă pur și simplu o utilizează cu mai multă înțelepciune. Nu vreau să sugerez că iertarea înseamnă să acceptăm ofensele din partea celorlalți. Am văzut că iertarea îi ajută pe oameni să-și controleze emoțiile, astfel încât să-și păstreze simțul discernământului. Astfel de oameni nu-și irosesc energia prețioasă rămânând blocați în furie și durere, frustrați din cauza unor lucruri în privința cărora nu pot face nimic. Iertarea ne ajută să înțelegem că nu putem schimba trecutul și ne permite să nu rămânem blocați în trecut. Cu ajutorul ei, putem să ne aducem la sol avioanele blocate în aer și apoi să efectuăm reparațiile necesare. Iertarea ne dă o binemeritată pauză.

Poate ai dubii că iertarea te va ajuta atât de mult pe cât susții. Poate crezi că, prin iertare, îi permiți cumva celeilalte persoane să scape nepedepsită. Sau că iertarea înseamnă să te reconciliezi cu acela care te-a ofensat. Poate cauți încă să înțelegi de ce persoana respectivă a fost atât de crudă cu tine și nu crezi că a învăța cum să ierți te va ajuta să afli motivul răului pe care îl suporti. Sau suferi de atât de mult timp, încât pur și simplu nu ai încredere în nimic din ceea ce îți se propune ca remediu pentru suferința ta. Dacă resimiți vreunul dintre aceste sentimente, este în regulă: nu ești singurul. Mă confrunt eu însumi cu așa ceva de fiecare dată când încep un nou curs.

Recent, un domn care a participat la programul meu de instruire în vederea iertării a dat glas unei îngrijorări pe care mulți o resimțeau. Jeremy venea la cursuri pentru că șeful său îl mințise, iar el dorea să afle cum să gestioneze actul de trădare al acestuia. Șeful îl tot mințea în legătură cu ceva important, iar cu două luni în urmă Jeremy descoperise în sfârșit adevărul. Se înfuriase atât de mult pe măsură ce ne povestea, încât părea că descoperise minciuna cu doar o zi în urmă. M-a întrebat imediat ce valoare mai avea iertarea într-un astfel de context.

Dr. Fred Luskin

***Principalele nedumeriri ale lui Jeremy
erau următoarele:***

1. Dacă îl iert pe șef, îi găsesc scuze pentru minciună?
2. Cum mai pot avea încredere în șeful meu pe viitor?
3. Ar trebui să-l cert?
4. Cum să nu mă mai las măcinat de această obsesie?

I-am spus Jeremy ceea ce îți voi spune și ție. Doar pentru că cineva te-a rănit nu înseamnă că trebuie să suferi pe termen nelimitat. Șeful lui Jeremy a mințit – acest lucru este greșit în mod clar. Ca să poți ierta, trebuie să știi că minciuna este ceva greșit. Iertarea nu înseamnă să găsești scuze pentru minciuni. Iertarea îl va ajuta pe Jeremy să-și recapete capacitatea de a răspunde la întrebarea despre ce poate face în privința șefului mincinos. Iertarea îi arată lui Jeremy că se poate bucura în continuare de viața lui, de familia și prietenii lui, fără să mai poarte cu el peste tot povara acestui șef mincinos.

L-am întrebat pe Jeremy dacă șeful lui chiar merita ca el să-și fi stricat atât de multe zile din ultimele opt săptămâni. Jeremy a răspuns că nu. Atunci, i-am replicat, soluția este să înveți o nouă abilitate, astfel încât șeful să nu-ți strice și următoarele două luni. Această abilitate este iertarea.

I-am spus lui Jeremy că este posibil să nu mai aibă niciodată încredere în șeful său și să nu-l mai respecte vreodată. Că poate alege să lucreze în continuare cu un șef pe care nu-l respectă sau să-și caute un alt loc de muncă. Că poate alege să se certe sau nu cu șeful. În mod evident, Jeremy avea de luat niște decizii dificile. În cele din urmă, i-am spus că, atât timp cât se lasă prins în capcana furiei, nu va putea să-și limpezească mintea suficient de bine pentru a lua cele mai bune decizii posibile. Atâta vreme cât este furios și se simte rănit, deciziile pe care le are în vedere au mai mult de-a face cu șeful mincinos

decât cu propria-i stare de bine. A învăța cum să ierte îi permite lui Jeremy – dar și nouă, în general – să adopte cele mai bune decizii în viață. Indiferent de starea sa de spirit – calmă sau nefericită –, Jeremy tot trebuie să decidă ce să facă în privința șefului mincinos.

Și i-am mai spus ceva. Uneori, în viață avem de-a face cu șefi mincinoși, momente în care ne vine să ne întoarcem în trecut și să ne prefacem că nu s-a stricat nimic în relația noastră cu ei. Din păcate, nu putem să dăm timpul înapoi. Nu putem modifica trecutul. L-am întrebat pe Jeremy dacă faptul de a fi fost supărat vreme de două luni a schimbat în vreun fel ceea ce s-a întâmplat. Și dacă faptul de a fi supărat și în următoarele două luni poate să schimbe ceva din ceea ce s-a întâmplat. Desigur, Jeremy știa răspunsul la aceste întrebări. Așa că l-am rugat să respire adânc și lent de câteva ori pentru a se calma, apoi să creeze un scenariu în care el supraviețuiește acțiunilor imorale ale șefului său și are parte de o viață fericită. Pe măsură ce-și derula povestea, am observat cum începe să se relaxeze și cum respirația îi revine la un ritm normal. În cele din urmă, i-am spus că iertarea este primul și cel mai important pas în a-și transpune în realitate această nouă poveste.

Povestea lui Sarah este un alt exemplu despre cum a învăța să iertăm ne ajută să ne îndepărtăm de trecut, astfel încât să putem trăi în prezent și în viitor. Sarah s-a căsătorit cu Jim la foarte puțin timp după ce s-au cunoscut. Cei mai mulți dintre prietenii ei și familia au avertizat-o să mai aștepte, dar ea avea impresia că știe mai bine ce are de făcut. Din păcate, după numai câteva luni, Sarah s-a simțit copleșită de abuzurile soțului. Și cu un cont în bancă golit de acesta.

În curând au început să sosească somații de plată, în vreme ce Jim venea din ce în ce mai târziu acasă, în fiecare noapte. Apoi Sarah a aflat că poartă în pânțece o nouă viață, chiar în timp ce propria ei viață se năruia. Și a simțit că se prăbușește

Dr. Fred Luskin

când a aflat secretul lui Jim: aproape toți banii din afacerea lor se duceau pe cocaină și alcool, de care Jim era dependent. Când s-a născut fiul lor, Jim a dispărut timp de o săptămână. Într-o zi, a sunat-o din alt stat ca s-o anunțe că nu va mai da pe-acasă pentru o vreme.

După acest apel telefonic, Sarah s-a pierdut cu totul. Viața ei s-a deteriorat până în punctul în care părinții ei au trebuit să vină și s-o ia la ei acasă. Când s-a întors în cele din urmă din peregrinările sale, Jim a început s-o hărțuiască și chiar s-o amenințe cu moartea. Ea era speriată, vulnerabilă și, în ciuda ajutorului acordat de părinți, depindea de asistența socială.

Încet-încet, a început să-și reconstruiască viața. A mers la facultate și a devenit asistentă medicală la un spital. S-a mutat într-un apartament, închiriat împreună cu o prietenă apropiată, și s-a înscris la cursul meu despre iertare, „Iartă cu adevărat“, susținut la Stanford University. Cu ajutorul acestui curs, Sarah a renunțat la resentimentele ei față de Jim și și-a canalizat timpul și energia pentru a-și reconstrui viața și a avea grijă de copilul ei.

Poate că iertarea pare o chestiune banală din perspectiva problemelor grave ale lui Sarah, dar ea consideră că faptul că a învățat să ierte – nu să uite – comportamentul îngrozitor al lui Jim i-a permis să-și refacă viața. Ea a constatat că iertarea o ajută să simtă mai puțin furie. Nu a renunțat la capacitatea de a se înfuria, ci numai la sentimentul de a fi prinsă în capcana unei cantități imense de furie. A înțeles că obsesia ei legată de Jim s-a diminuat și că este în măsură să facă alegeri mai bune de viață. A început să se gândească mai mult la ea și mai puțin la el. De asemenea, a descoperit că a învăța cum să ierte o ajută să aprecieze mai mult faptul că are un copil, că părinții au ajutat-o, că prietenii i-au stat alături și că a reușit astfel să înceapă o nouă viață. Ea a promis că îl va învăța pe fiul ei cum să ierte, astfel încât el să nu ajungă să sufere în același mod.

La fel ca Sarah, mulți dintre noi au o poveste de spus despre cum au fost tratați abuziv de o persoană apropiată. Din păcate, prea mulți dintre noi au părinți care nu au putut să le ofere îngrijirea, orientarea sau dragostea de care aveau nevoie. Sau avem parteneri de viață care ne-au mințit ori ne-au înșelat în căsnicie. Sau am avut prieteni care ne-au dezamăgit. Mulți dintre noi au fost victime ale unor diverse acte de cruzime.

Când se întâmplă astfel de lucruri, este normal să te simți rănit și furios, chiar și pentru o lungă perioadă de timp. Cu toate acestea, durerea și furia sunt menite să fie emoții trecătoare, nu sentimente permanente. Prea mulți dintre noi nu trec peste re-lele întâmplare, acumulând frustrări și ranchiună din trecut care le bântuie viața, le afectează sănătatea și le reduc speranțele.

Am fost unul dintre acești oameni. Era cât pe ce să nu trec peste sentimentul de abandon pe care l-am trăit și care a condus la interesul meu pentru iertare. Cu mulți ani în urmă, Sam, cel mai bun prieten al meu, a întâlnit-o pe femeia care avea să-i devină soție. Nu știu din ce motiv, parteneriei lui nu i-a plăcut de mine și, în scurt timp și în mod neașteptat, Sam a întrerupt legătura cu mine. De câte ori îl întrebam ce s-a întâmplat, singurul lucru pe care mi-l spunea era că nu am fost amabil cu noua lui iubită. Și asta în condițiile în care avusesem foarte puține interacțiuni cu aleasa inimii lui. Iar lucrurile au degenerat. După o vreme, am aflat că Sam avea să se căsătorească.

Îți poți imagina durerea mea când am descoperit că nu sunt invitat la nuntă. Ca și cum asta nu era destul de rău, am aflat de nunta lui Sam printr-un prieten comun. Sam nu m-a sunat și nici nu mi-a scris să mă anunțe că se căsătorește. M-am simțit profund rănit și confuz, iar sentimentul de abandon m-a durut ani întregi după aceea.

Unul dintre motivele pentru care m-a durut atât de mult pierderea acestei prietenii este faptul că eu sunt singur la părinți. Am crescut fără frați și surori și am considerat că prietenii mei

Dr. Fred Luskin

apropiați fac parte din familia mea. Nu m-am așteptat la un astfel de lucru și nu am fost deloc pregătit pentru a-i face față unei asemenea pierderi. A fost nevoie să învăț cum să iert cu adevărat. Mi-au trebuit ani întregi pentru trece peste durerea mea, iar acum te pot învăța și pe tine cum să treci peste a ta.

Poate că povestea mea ți se pare insignifiantă în comparație cu cea a unui soț infidel, dar, crede-mă, am resimțit-o la fel de devastator. Sam îmi era ca un frate, iar sentimentul că am fost abandonat m-a durut ani de zile. Și mi-a zdruncinat serios credința în capacitatea mea de a lega și de a păstra o prietenie; sentimentul de încredere mi s-a ruinat. Soția mea spunea că arătam mereu amărât și că puneam la îndoială motivațiile tuturor oamenilor pe care-i întâlneam. Profund afectat de amărăciune, resentimente și tristețe, am decis la un moment dat că toate acestea trebuie să înceteze. Știam că trebuie să-l iert pe Sam dacă voiam să-mi recapăt pofta de viață. Și așa a luat naștere *Iartă cu adevărat*.

Dezvoltând acest concept, am descoperit că o mare parte din suferința mea și a oamenilor cu care am lucrat nu a fost necesară. Indiferent de durere, iertarea asigură o pace aproape divină. Dacă experimentezi și tu ceva de genul sentimentelor pe care le-am trăit eu, crede-mă că habar nu ai de ceea ce va aduce iertarea în viața ta. Ai nevoie aceste instrumente la fel de mult ca și mine.

Pot să atest din proprie experiență puterea iertării. Lucrând asupra metodelor mele de iertare și adoptând decizii dificile de-a lungul acestui proces, am devenit din nou prieten bun cu Sam. Mă simt norocos pentru că el a revenit în viața mea. Când suntem din nou împreună, îi apreciez compania, dar și încrederea în sine pe care o resimt de câte ori îl văd și îmi aduc aminte de puterea tămăduitoare a iertării. Și tu poți, prin iertare, să-ți recapeți încrederea de a te pune la loc pe picioare atunci când viața se complică.

Cuprins

<i>Cuvinte de apreciere pentru cartea Iartă cu adevărat</i>	7
<i>Introducere</i>	9

Partea I: Cum se naște resentimentul

1. Nu-i alocă prea mult spațiu dezamăgirii	27
2. Luând lucrurile prea personal.....	39
3. Jocul învinovățirii.....	51
4. Povestea resentimentară	67
5. Reguli, reguli, reguli	84

Partea a II-a: Iertarea

6. A ierta sau a nu ierta: aceasta-i întrebarea	105
7. Știința iertării.....	123
8. Testul final: Irlanda de Nord	146

Partea a III-a: Iartă cu adevărat

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