



Iertarea e un atribut al iubirii

Motto: „*Le-aș dovedi oamenilor cât greșesc gândind că încetează să mai iubească atunci când îmbătrânesc, asta fără să știe că îmbătrânesc numai când încetează să iubească.*” – Gabriel Garcia Marquez

Cuprins

Confidență	3
De ce iubim?	3
Ce este iubirea?	4
Care este definiția iubirii?	4
Tipuri de iubire.....	5
Care este limbajul iubirii?.....	6
Câte tipuri de limbaje ale iubirii există?	6
Cine merită iubire?	7
Ce e iertarea?	8
Care e relația dintre iertare și iubire?	10
Cine este cel care aruncă piatra?	11
Iertarea se naște din înțelegere	12
Iertarea te face un om mai liber	14
Iertarea extinde și oferă libertate, pe când lipsa de iertare contractă și construiește ziduri.....	14
Iertarea un atribut al iubirii proprii persoane?	15
Iertarea și iubirea ca act suprem	17
Iertarea, un atribut suprem al iubirii	18

Confidență

Sincer să fiu, aceste eseuri l-am început cu mai bine de 4 luni în urmă, și, pe atunci, se numea: "Iubirea e un dar, dar și o responsabilitate". Am scris ce am scris, dar "entuziasmul" începutului a "pălit" destul de repede, așa încât proiectul a fost trecut "stand by". Ceva, ceva nu se lega. Ideea era "atractivă", dar ceva îi lipsea. E ca și cum ai face o mâncare, gustoasă de fapt, dar ai uita să îi pui sare.

Ei bine, acel declic, care mă blocase, a apărut ieri. În turul meu zilnic până la mănăstire și înapoi, am întâlnit o prietenă care părea abătută. Nu a fost greu să aflu motivul tristeții. În urmă cu puțin timp se întâlnise cu o persoană care cu mulți ani în urmă îi făcuse un rău. Au discutat pe teme "neutre", iar la plecare a vrut să o îmbrățișeze, fapt care i-a creat prietenei mele o repulsie ce a determinat-o să o respingă. După atâția ani, prietena mea, încă o ura.

Ei bine, acesta a fost elementul care m-a făcut să înțeleg faptul că iertarea este atributul iubirii, iar iubirea este remediul urii, răzbunării, fiind singurul adjuvant al creării armoniei și a liniștii sufletești.

Așa că am schimbat titlul eseului și vă propun să facem împreună o incursiune în misterioasa lume a iubirii și a iertării. Un lucru e cert, nu există armonie interioară decât atunci când "reușim" să înțelegem faptul că iertarea nu e altceva decât atributul iubirii.

De ce iubim?

Sunt convins că mulți dintre voi și-au pus măcar odată întrebarea: "de ce iubim"? Întrebare legitimă, deoarece acest lucru face parte din cotidian.

Dacă ai încercat să găsești un răspuns cât de cât plauzibil, înseamnă că ai ajuns unde trebuie. Pentru că în acest material mi-am propus să dezvolt mai mult acest subiect și să răspund la cele mai importante întrebări referitoare la această temă, pentru ca, la finalul acestuia, să poți înțelege mai bine de ce iertarea este atributul iubirii. Pentru a fi mai clar, voi încerca în continuare să definesc și iertarea, și mai ales, cine sunt beneficiarii iertării la care mă refer. Dar să luăm pe rând subiectele.

Așa că, înainte de a trece la subiectul, propriu-zis, poate ar fi important să știm că iubirea este una dintre cele mai puternice și fascinante emoții umane. De-a lungul istoriei, iubirea a fost celebrată în literatură, artă și cultura populară, iar oamenii au căutat mereu să o definească și să o înțeleagă mai bine.

Chiar și astăzi, iubirea rămâne un subiect complex, care poate fi abordat din multe perspective diferite. De la iubirea romantică până la iubirea pentru membrii familiei, iubirea de sine sau iubirea față de o anumită stare și/sau de un lucru fizic, această emoție, uneori puternică, poate influența modul în care ne raportăm la ceilalți și la noi înșine. Iubirea e practic un dar Divin, dar pe care uneori îl uităm în străfundul nostru.

În acest eseu, voi explora diferitele aspecte ale iubirii, voi defini conceptul de iubire și voi analiza modul în care această emoție ne poate influența viața într-un sens sau altul. Vom descoperi că iubirea poate fi o sursă de fericire și împlinire, dar poate fi și o sursă de durere și suferință, depinzând de modul în care aceasta este experimentată și exprimată.

Prin urmare, să explorăm împreună această emoție complexă - iubirea, dar să nu uităm faptul că ea, ca și emoție, are o cauză precisă, cauză care trebuie identificată și "tratată".

Ce este iubirea?

Iubirea este o emoție puternică ce poate fi descrisă ca fiind o experiență subiectivă și personală pentru fiecare individ în parte. Deși există anumite caracteristici generale ale iubirii, cum ar fi atașamentul, dorința și grijile față de persoana iubită, experiența iubirii poate fi diferită de la o persoană la alta. De asemenea, iubirea poate fi diferită și în funcție de tipul de relație, cum ar fi o relație romantică, o relație familială sau o relație socială.

Iubirea romantică este un tip de iubire care se caracterizează prin atracție fizică și sexuală, împreună cu o conexiune emoțională profundă. Această formă de iubire poate fi descrisă ca o dorință puternică de a fi cu acea persoană, de a-i oferi sprijin și grijă și de a-i împărtăși toate trăirile. Iubirea romantică poate fi o experiență minunată și împlinitoare, dar poate fi, de asemenea, o emoție fragilă și vulnerabilă, care necesită mult efort și atenție pentru a fi menținută în timp.

Iubirea familială este un alt tip de iubire care este caracterizată de atașamentul și grija față de membrii familiei. Această formă de iubire poate fi extrem de puternică și durabilă, deoarece se bazează pe o legătură genetică și pe experiențe comune. Iubirea familială poate fi, de asemenea, o emoție complicată, cu conflicte și tensiuni între membrii familiei.

Iubirea socială se referă la legăturile emoționale între prieteni și colegi. Această formă de iubire poate fi caracterizată de încredere, respect, susținere și admirație între indivizi care împărtășesc interese și valori comune. Iubirea socială poate fi o sursă importantă de sprijin și confort emoțional în viața noastră.

În general, iubirea este o emoție pozitivă și benefică pentru sănătatea noastră emoțională și fizică. Aceasta poate reduce stresul, poate crește fericirea și poate îmbunătăți calitatea vieții noastre.

Totuși, este important să înțelegem că iubirea poate fi, de asemenea, o sursă de durere, în special în cazul unei relații care se termină sau a unui deces. De aceea, este important să fim atenți la nevoile noastre și să investim iubire în relații sănătoase și durabile, mai ales că iubirea implică, cum e și normal, o responsabilitate.

Care este definiția iubirii?

Definiția iubirii, așa cum ne arată Dicționarul Explicativ al Limbii Române, este faptul de a (se) iubi, fiind un sentiment de dragoste pentru o persoană (de sex opus nu e neapărat obligatoriu), care implică o anumită relație. Fiind mult mai complexă de atât, emoția supremă mai poate fi definită printr-un sentiment puternic de atașament, afecțiune și devotament față de o persoană, un animal, o cauză sau o activitate.

Aceasta implică o dorință de a fi aproape de persoana iubită, de a o proteja, de a o face fericită și de a-i fi alături în momentele bune și rele. Iubirea poate fi exprimată în multe moduri diferite, cum ar fi, prin gesturi romantice, cuvinte frumoase sau prin a face lucruri mici, dar semnificative, pentru persoana iubită. Iubirea este un sentiment care poate aduce fericire, satisfacție și împlinire în viață, dar poate fi și o sursă de durere și suferință atunci când este neîmpărtășită sau atunci când persoana iubită este pierdută sau trădează încrederea acordată.

Iubirea, ca dar Divin, există în noi, chiar dacă uneori uităm să o descoperim, uităm să o exprimăm, sau ... o înlocuim cu ură și respingere.

Tipuri de iubire

Fiecare are definiția lui când vine vorba de iubire și de aceea nu prea are rost să pornesc de acolo. Mai bine să vedem câte modele, feluri de iubire găsim. Obligatoriu începem cu cele trei ale lui Platon: Eros, Phileo și Agape.

Iubirea erotică este cea la care ne gândim mai toți și are de a face cu pasiunea intensă și atracția fizică. Când nu te poți opri să te gândești la persoana în cauză. Când ai un vâl pe față care obturează defectele și face ca viața să merite trăită. iubirea romantică.

Phileo – felul acesta de iubire are de a face cu prietenia puternică, respectul, admirația și legăturile puternice care se formează între oameni.

Agape – este forma cea mai înaltă a iubirii după Platon și se referă la iubirea necondiționată, dăruirea cu generozitate și fără interes, fără a aștepta ceva la schimb.

Mai există și cele șase tipuri de iubire ale lui John Lee – dragoste la prima vedere, iubire ca joacă, iubire pentru prieten/companioni/rude, iubirea romantică, iubirea practică bazată pe logică și iubirea posesivă.

Dar ce face ca un sentiment de iubire – din oricare categorie ar fi ea – să se transforme într-o relație? Se pare că sunt trei componente fundamentale și anume: intimitatea, pasiunea și angajamentul. De felul în care aceste trei elemente interacționează depinde calitatea relației de iubire. Asta susține teoria lui Robert Sternberg.

Însă nu toate "iubirile" sunt iubire. A fi fanul cuiva, a te îndrăgosti nebunește de cineva, a fi obsedat de cineva, a iubi un erou, un campion tenis sau un actor – astea nu sunt iubiri.

Fiindcă iubirea nu poate exista decât dacă este împărtășită, dacă și celălalt răspunde cu iubire. Iubirea este o virtute și apare nu doar romantic, dar și între părinți și copii, între prieteni, față de un animal drag, în relațiile de mentorat și de muncă. Presupune sentimente pozitive, dar poate cere sacrificii.

Ce face însă ca iubirea să fie o virtute?

În primul rând iubirea este împlinire. Ne pierdem și ne găsim în iubire. Este lipiciul ce ține legată lumea.

Apoi iubirea are valoare morală. Iubirea pentru altul ne face oameni. Este esența cea mai înaltă a umanismului atâta vreme cât nu este îndreptată spre sine.

Iubirea nu umilește. În prezența ei oamenii nu se simt disprețuiți sau neînsemnați, dimpotrivă. Iubirea are valoare pozitivă – să ne gândim că emoțiile antagonice ale iubirii sunt ura, răutatea.

Există și oameni care nu pot iubi? Da. Cei care se iubesc doar pe sine, simplu spus. Cei care se căsătoresc de multe ori, cei care nu pot avea prieteni de durată, cei cu tulburări narcisiste, adică cei care nu pot simți și întoarce iubirea.

De câte ori uităm ce e iubirea sau ne îndoim de existența ei să privim la un copil în brațele mamei sale. Acolo stă toată dulceața iubirii.

A iubi înseamnă în primul rând a fi viu, a fi conștient că exiști și că ești reconciliat cu tine însuși, dar, ești și capabil să ierți și să te ierți.

Care este limbajul iubirii?

Gary Chapman a introdus pentru prima dată în psihologie conceptul de limbaj al iubirii. Autorul a descris în cartea sa, „The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate” (Cele cinci limbaje ale iubirii: cum să-ți exprimi angajamentul sincer față de partenerul tău) limbajul iubirii.

Potrivit lui Chapman, fiecare dintre noi are un limbaj principal al iubirii prin care dă și primește dragoste și afecțiune într-un mod unic și personal. Așadar, cunoașterea limbajului iubirii propriu fiecăruia dintre noi, dar și pe cel al persoanelor apropiate, ne poate ajuta să ne conectăm mai ușor la și cu ceilalți, prin validarea acestora, sau la noi înșine, prin comunicarea clară a nevoilor noastre.

Câte tipuri de limbaje ale iubirii există?

Gary Chapman identifică cinci limbaje ale iubirii, iar acestea sunt:

1. Cuvintele de încurajare - Acest limbaj al iubirii se referă la folosirea cuvintelor pline de încurajare și apreciere pentru a-i arăta partenerului cât de mult îl iubești și îl prețuiești. Exemple de astfel de cuvinte ar fi: „Ești atât de drăguț când faci asta!", „Mă bucur că ești aici cu mine", „Sunt atât de mândru/ă de tine și de realizările tale". Cu toate acestea, este important să nu folosim cuvinte negative sau critici, în timp ce încercăm să folosim acest limbaj al iubirii.
2. Timpul petrecut împreună - Acest limbaj al iubirii se referă la petrecerea timpului de calitate împreună cu partenerul, făcând activități care vă plac amândurora. Aceste activități pot include: a merge într-o excursie, a face o plimbare, a găti împreună, a merge la cinema sau a juca jocuri de societate. În timp ce petreceți timp împreună, este important să fiți atenți unul la celălalt și să aveți discuții autentice și sincere, astfel încât să vă puteți conecta pe un nivel emoțional mai profund.
3. Cadourile - Acest limbaj al iubirii se referă la dăruirea și primirea de daruri simbolice pentru a arăta iubirea și afecțiunea. Nu este nevoie să fie daruri scumpe sau extravagante; poate fi vorba de un mic cadou sau o surpriză simbolică, care arată partenerului că te gândești la el/ea și că îți pasă de el/ea.
4. Serviciile - Acest limbaj al iubirii se referă la activități care denotă grijă și ajutor oferit pentru partener, cum ar fi curățarea casei sau pregătirea mesei, pentru a-i arăta că îți pasă de nevoile sale. Acest limbaj al iubirii arată o grijă practică față de partener și nevoile sale, ceea ce poate fi la fel de important pentru demonstrarea iubirii prin gesturi romantice.
5. Contactul fizic - Acest limbaj al iubirii se referă la folosirea contactului fizic, cum ar fi îmbrățișările, sărutările și atingerile, pentru a arăta iubirea și afecțiunea. Contactul fizic este o modalitate puternică de a arăta dragostea și de a construi o conexiune emoțională mai puternică cu partenerul. Este important să fim conștienți de preferințele partenerului în ceea ce privește contactul fizic și să le respectăm limitele.

În concluzie, la întrebarea „ce este iubirea” putem răspunde simplu - un sentiment universal care ne definește ca ființe umane. Iubirea poate fi găsită în multe forme și poate fi experimentată într-un mod unic de fiecare individ. Iubirea poate fi o sursă de fericire și împlinire, dar poate fi și o sursă de suferință, dacă este neîmpărtășită. Cu toate acestea, dragostea reprezintă o emoție care ne face să ne simțim vii și să ne conectăm la lumea din jurul nostru.

Este important să învățăm să iubim și să fim iubiți în mod sănătos și echilibrat, să avem încredere în ceilalți și să fim deschiși și vulnerabili cu persoanele pe care le iubim. Deși poate fi dificil să găsim iubirea adevărată și să o menținem în viața noastră, este esențial să nu ne pierdem niciodată speranța și să continuăm să căutăm și să cultivăm conexiuni autentice cu cei din jurul nostru.

În cele din urmă, iubirea poate fi un dar prețios și o forță puternică în viața noastră. Învățând să iubim și să fim iubiți cu adevărat, putem să ne deschidem către noi experiențe și să ne îmbunătățim calitatea vieții, în general.

Cine merită iubire?

De mult mă preocupă întrebarea asta. Și de fapt mi-o pun când îmi este greu. Dar știu de ce. Vrei să-ți spun?

În primul rând deoarece dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate: dragostea nu pizmuește, dragostea nu se laudă, nu se umflă de mândrie, nu se poartă necuviincios, nu caută folosul său, nu se mânie, nu se gândește la rău, nu se bucură de nelegiuire, ci se bucură de adevăr, acoperă totul, crede totul, nădăjduiește totul, și suferă totul.

Dacă nu ar fi o dragoste adevărată, autentică, cum am putea noi să mai trecem peste defectele celui de lângă noi? Cum am putea să iertăm dacă nu îl iubim îndeajuns?

Dragostea adevărată merită toată așteptarea din lume, merită perseverența și eforturile pe care le facem. Ne permite să visăm și chiar și sărutul este mai dulce. De asemenea, dacă "zburăm din floare în floare", ce farmec va mai avea momentul când ne vom întâlni sufletul pereche? Deja, după ce am explorat terenul, sentimentul nici măcar nu va mai fi atât de interesant.

Dragostea este o motivație deosebit de frumoasă și bună. Dar din păcate, principalul motiv pentru care nu așteptăm dragostea adevărată este singurătatea. Aceasta este una dintre cele mai teribile și răspândite boli. Cei ce fug de singurătate pe ușa alegerilor greșite s-ar putea să-și dea seama mai târziu că cea mai amară singurătate o pot trăi într-o relație nefericită, alături de un partener nepotrivit.

Al doilea motiv ar fi presiunea exterioară. Există o idee în general acceptată care vorbește despre faptul că ai fi un fraier dacă ești singur, dacă nu ai prieten/prietenă. Datorită acestei idei neîntemeiate, s-ar putea ca să auziți foarte mult și des întrebarea: "Dar ce aștepti tu, să-ți cadă din cer?" sau "Ce fraier/fraieră ești că aștepti dragostea adevărată când poți avea atâtea relații" sau "Chiar nu ești capabil să-ți găsești una (referitor la o iubire)?" Repetarea acestor întrebări, glume mai puțin sărate pe care le fac colegii, prietenii sau dușmanii, pot fi o cauză care să ne grăbească alegerea partenerului.

Al treilea motiv ar fi aparențele fizice. Aspectul acesta nu trebuie neglijat, dar nici nu trebuie să fie pe prim plan. E mult mai ușor ca cineva să se schimbe din punct de vedere fizic decât din punct de vedere comportamental. A avea o relație cu cineva doar pentru că este stea de cinema, înseamnă a-ți asuma riscul de a plăti scump fiecare "spectacol" la care vei lua parte în relația ta.

Dăruirea dragostei implică mai mult decât exprimarea verbală. Ea trebuie evidențiată în căi tangibile, căi care sunt identificabile și recunoscute de ambele părți. Iubirea este cel mai real lucru din viață. Mai real decât realitatea însăși.

Romanele sentimentale, telenovele, talk-show-uri, bârfe, mii de reviste nu fac decât să ne convingă să credem în orice fel de iubire, o iubire ieftină și pângărită de toată pornografia care ne înconjoară. Mă refer aici atât la pornografia fizică, cât și la pornografia ideologică. M-am scârbit datorită faptului că oriunde privesc dau cu ochii de un nud sau scene sexuale. Unde mai este misterul de altă dată? Curiozitatea?

E greu să aștepti dragostea adevărată, da, e greu. Dar cu cât așteptarea e mai grea, cu atât regăsirea e mai dulce. Vreau ca să-l pot privi în ochi pe cel căruia îi e destinată iubirea mea și să simt că plutesc, să simt că pot alerga mii de kilometri și să nu obosesc. Să mă trezesc cu el în minte și să adorm cu el în gând. Să nu pot dormi noaptea deoarece mă gândesc la el non-stop și dimineața, da, dimineața să o iau iar de la capăt și să nu fiu obosit deloc. Asta e iubirea adevărată. Iubirea pe care o aștept, iubirea pentru care ți-ai da și viața, asta doar dacă ești convins că ea, iubirea aceea, e cea adevărată, nu un surogat vândut cu etichetă falsă, ca să glumim, adică să fim convinși că nu e "Made în China".

Acum că ne-am lămurit cam cum stau lucrurile cu iubirea, vă propun să ne ocupăm și de "iertare", asta ca să dispunem de toate datele necesare, asta pentru a vedea cum iertarea este atributul iubirii.

Ce e iertarea?

Iertarea este un act care joacă un rol important nu doar în relațiile noastre, ci și în filosofie și spiritualitate, fiind adesea văzută ca o cale spre înțelepciune și creștere personală, deci depășind caracterul de act tranzacțional între o victimă (care oferă iertarea) și un agresor (care o cere și o acceptă). În continuare voi aduce în discuție câteva concepte legate despre definirea și conceptualizarea iertării interpersonale și despre procesul de decizie care stă în spatele acestui act, în relațiile cu ceilalți.

Este important să identificăm cauzele și motivația care converg spre această emoție, căci iertarea nu este altceva decât terapia unei emoții.

Ce este deci iertarea și cum este ea înțeleasă în viața de zi cu zi?

Enright și Fitzgibbons (2015) definesc iertarea ca pornind de la realizarea sau percepția conform căreia o altă persoană ne-a greșit, tratându-ne nedrept. Atunci când alegem în mod voluntar să controlăm emoțiile și acțiunile cu valență negativă pe care le avem în fața unei persoane și, mai mult decât atât, să le înlocuim cu unele pozitive, cum ar fi empatia sau compasiunea, ei nine, atunci apare iertarea.

Din această definiție putem observa o primă caracteristică a iertării: ea nu are la bază interacțiunea directă cu persoana care a greșit, deci are la bază o emoție. În această conceptualizare, oamenii pot ierta oriunde s-ar afla, indiferent dacă persoana care a greșit este în fața lor sau nu, indiferent dacă acesteia îi pare rău sau nu pentru actele sale.

Iertarea este o manifestare energetică care țintește un anume "agresor", fizic sau verbal, "agresor" ce poate fi oriunde în acest univers, deoarece acest "flash" energetic țintește direct destinatarul, indiferent unde s-ar afla el la acel moment.

După cum sugerează și definiția, greșelile care pot fi iertate nu sunt întotdeauna violențe sau abuzuri, însă adesea în literatură găsim termenii „victimă” și „agresor” utilizați pentru a descrie diada, cu scopul de a facilita și uniformiza exprimarea. În același spirit le vom folosi în continuare și noi, cu clarificarea că victima este persoana care iartă, iar agresorul este persoana care este iertată.

Unii autori și-au propus să investigheze iertarea din perspectiva sensului pe care acest act îl are pentru oamenii normali, non-experti. De exemplu, Mullet, în 2004, a construit un chestionar alcătuit din 93 de afirmații despre acțiunea de a ierta și a cerut participanților să evalueze fiecare frază în funcție de cât de mult sunt sau nu de acord cu ea. Analiza factorială a relevat o structură de patru factori care descriu percepții generale despre iertare:

- Iertarea este o schimbare de atitudine, incluzând afirmații legate de diminuarea emoțiilor negative și înlocuirea lor cu emoții pozitive. Oamenii care sunt de acord cu această definiție a iertării consideră că, odată ce am iertat o persoană, aceasta ne recapătă încrederea și afecțiunea, că decidem să reparăm relația cu acea persoană. Aproape jumătate dintre participanți au apreciat că nu sunt de acord cu ideea că iertarea reprezintă o schimbare de atitudine.

- Iertarea depășește diada, adică relația victimă-agresor, iertarea fiind un factor care conține afirmații legate de specificul relației dintre victimă și agresor. Această formă de înțelegere a iertării presupune că pot fi absolviți de vină oameni care au murit, pe care victima nu îi cunoaște, care au rănit victima printr-un proximi (e.g., printr-o instituție, cum sunt statul, biserica, etc.) și așa mai departe. Aproape jumătate dintre participanți au fost de acord cu acest mod de a înțelege iertarea.

- Iertarea favorizează căința persoanei care a greșit, fiind singurul factor care se referă la urmări asupra agresorului. Mai specific, afirmațiile se referă la faptul că iertarea face agresorul să își înțeleagă greșeala, să încerce să o îndrepte și să tindă la a fi o persoană mai bună în viitor. Majoritatea participanților au oferit răspunsuri neutre, distribuția fiind echilibrată între acord și dezacord.

- Iertarea este imorală, această ultimă categorie referindu-se la responsabilitatea pe care victima o are atunci când iartă pe cineva. Afirmațiile reflectă percepții negative despre iertare, aceasta fiind înțeleasă ca o încurajare a greșelilor viitoare, ca o plasare a victimei într-o poziție de inferioritate, și, per ansamblu, ca fiind un act imoral. Aproape toți participanții au fost în dezacord cu afirmațiile incluse în acest factor.

Nu este surprinzător faptul că majoritatea participanților din studiul amintit mai sus sunt de acord cu ideea că iertarea este un act care depășește diada victimă-agresor. Strelan, în 2012 a investigat motivația care stă la baza deciziei de a ierta, pentru a înțelege dacă focusul este mai degrabă pe victimă (victima a decis să ierte pentru a nu mai simți durerea cauzată de eveniment, sau pentru a putea trece peste), pe relație (victima a decis să ierte pentru a nu afecta negativ relația cu agresorul) sau pe agresor (victima a decis să ierte pentru a nu cauza durere agresorului).

Cei mai mulți dintre respondenți au indicat faptul că au ales să ierte de dragul propriei persoane, așadar din motive focusate pe sine, și de asemenea foarte puțini participanți au ales să ierte din motive care țin de afecțiunea sau compasiunea față de persoana care le-a greșit.

Așadar, multe persoane privesc iertarea ca pe un act de vindecare proprie mai degrabă decât pe o acțiune care e de natură să elibereze pe cineva de vină. Motivația legată de agresor și de relație, este mai frecventă, fiind mai evidentă în situațiile în care victima și agresorul au o relație apropiată.

Iertarea poate avea, pe lângă scopurile legate de relație ori de valori și virtuți, și un impact de natură funcțională. Spre exemplu, decizia de a ierta poate ajuta victima să uite evenimentul nefericit sau nedreptatea prin care a trecut. Atunci când o persoană a decis să ierte o nedreptate, îi va fi mai ușor să uite detaliile evenimentului în mod voluntar. Acest fenomen ar

putea fi parțial explicat de relația pozitivă dintre iertare și funcția executivă care reprezintă suma abilităților cognitive care ne permit să ne focusăm atenția și să ne direcționăm energia spre sarcini relevante.

Așadar, iertarea e un act care se realizează unilateral și nu depinde de prezența sau de atitudinea persoanei care a greșit. Decizia de a ierta poate avea la bază motivații legate de victimă, de agresor sau de relația dintre aceștia și poate răspunde unor nevoi, spre exemplu, prin estomparea amintirilor legate de evenimentul negativ, fiind o formă terapeutică de tratare a unor emoții acumulate în timp, emoții ce pot crea un "zid emoțional", zid care în timp poate duce la disfuncții majore.

Care e relația dintre iertare și iubire?

Acum că știm celor două componente ale ecuației noastre, hai să deslușim și care e relația dintre ele.

Pentru a putea ierta, trebuie să fii asemenea unui Părinte Arhetipal, adică să evoluezi în înțelepciune, puritate și forță emoțională. Cred că cei care găsesc puterea de a se ierta pot rămâne împreună oricât de mult doresc. Interesant este faptul că numai cei care se pot ierta pe ei, pot ierta și pe alții, dar vom explicita această afirmație mai târziu.

Unde se află această putere? Desigur, se află în iubire. Nu poți ierta atunci când nu iubești, adică atunci când nu ai acces la "rezervorul de iubire" dinăuntrul tău. În termeni mai tehnici, nu ai acces la Sine. Când iubirea pentru celălalt este blocată sau pare a se fi consumat, iertarea devine imposibilă. Oamenii pot trăi zeci de ani blocați în dimensiunea iertării, dar foarte activi în dimensiunea urii și a resentimentului, spune Adrian Nuță. Acesta face o descriere deosebit de corectă și completă a relației dintre iubire și iertare, două elemente definitorii ale existenței noastre, fără de care nu putem evolua spiritual și nu numai.

Știi ce înseamnă asta? Știi ce înseamnă să trăiești hrănind ostilitatea din interiorul tău? Știi ce înseamnă să conștii ură și să o hrănești? Să fii mistuit de aversiune și violență pentru ceva ce s-a întâmplat undeva în trecutul tău? Este ca și cum ai avea în casă un coș plin de gunoi de care refuzi să te desparți, chiar dacă gunoierii trec la fiecare trei zile pe strada ta.

A ierta este un fel de a te desparți de trecut, un fel de a te elibera, așa cum pescarul se eliberează de peștii care putrezesc. Și cum să te desparți de trecut dacă nu trăind total în prezent? A trăi în prezent înseamnă a trăi în ceea ce este aici și acum, și nu în "ceea ce nu este", compus din "ceea ce a fost", respectiv "ceea ce va fi". Trăiești în prezent atunci când accepți realitatea prezentă, ceea ce se întâmplă acum. Trăiești în trecut atunci când respingi realitatea prezentă, când amintirile te invadează și trăiești în ceea ce s-a întâmplat atunci. Atenție, acesta e un mod de a-ți irosi viața!

Nu aș putea descrie mai bine felul în care Prezentul, Sinele, iubirea și iertarea sunt interconectate, decât dacă le-aș considera ca fiind toate, condimentele acestei vieți, fiecare cu rolul ei. Când trăiești în prezent, ești conectat la Sine, deoarece Sinele este un perpetuu aici și acum. Fiind conectat la Sine, ai acces la iubirea lui necondiționată. Iertarea nu este decât o formă de a iubi.

Iertarea se manifestă natural doar când trăiești în prezent. Nu e nevoie de nici un efort, ea doar curge prin tine. Singurul tău efort constă în a-i spune "La revedere" trecutului, așa cum un adolescent își salută copilăria, iar un adult își ia rămas-bun de la adolescență. Trecutul nu are altă funcție în viața ta înafară de aceea de a stoca faptele existenței pe care le-ai întâlnit. Poți să fii sigur dacă ele sunt în totalitate bune sau rele?

De unde știi că evaluările tale sunt cele mai bune? De unde știi că suferința pe care ai traversat-o nu a avut, cumva, tocmai rostul să te împingă spre o conștiință mai înaltă și spre o viață mai bogată, capabilă să conțină și polul opus? Fii sincer și recunoaște faptul că atunci când adopți punctul de vedere izolat al Eu-lui, aprecierile nu pot fi corecte. Este ca și cum ai privi pânza timpului printr-o deschizătură de dimensiunea unei monede. Îți poți măcar imagina complexitatea și ordinul de mărime al cauzelor care participă la crearea unui eveniment? De pildă, a unui eveniment numit "suferința" ta? Și atunci, ce rost are să rămâi agățat de un eveniment din trecut, ale cărui reverberații în timp nu le poți cuprinde? Dacă nu te desprinzi de trecut, nu ai cum să fii liber. Ești ca un pilot care rulează avionul pe sol, dar nu îndrăznește să se înalțe. Rămâi legat de pământ. La un moment dat, va fi chiar periculos pentru tine, deoarece pista are un capăt.

A ierta înseamnă a da drumul trecutului. Iertarea îți permite să te înalți spre cer, adică să mergi mai departe de capătul pistei. Iertarea te deschide spre noi orizonturi, inaccesibile celui ce rămâne la sol. Când te înalți, inima ta se dilată. Când ierți, inima ta este suficient de largă pentru a-l primi și pe celălalt înăuntrul ei. Atașamentul de trecut îți contractă inima. Cel care a greșit nu are loc înăuntrul ei, chiar dacă între timp s-a schimbat, devenind un alt om. Deoarece tu trăiești în trecut, nu vei remarca asta. Pentru a observa eventualele transformări, ar trebui să fii în prezent.

Mai e un aspect de loc de neglijat. Fiecare dintre noi "alergăm" spre ținta spirituală pe care ne-am propus-o. Unii aleargă mai repede, alții mai încet, dar toți "sar" peste ștachete spirituale din ce în ce mai ridicate. În aprecierea comportamentului unuia față de noi, trebuie să avem în vedere faptul că, la un moment dat, acea persoană se afșă la un anumit nivel de dezvoltare spirituală, și deci acțiunile lui sunt expresia nivelului spiritual pe care se află la acel moment, adică, acela nu poate să facă altceva decât e capabil să facă în acel moment. El nu vrea să te "agreseze", nu, el nu e capabil să facă altfel, dar mâine, s-ar putea să nu mai facă ceea ce a făcut, deoarece între timp a evoluat.

De aceea ar trebui să înțelegem faptul că acțiunile fiecăruia dintre noi sunt rodul nivelului spiritual la care am ajuns în acel moment. Iertarea nu este altceva decât înțelegerea limitărilor existente la un anumit timp, iar timpul este unitatea de măsură a autodepășirii noastre spirituale. Păi dacă așa stau lucrurile, nu ar trebui să ne afecteze acțiunile celor din jurul nostru, dacă știm că acestea sunt în concordanță cu nivelul de dezvoltare spirituală a celui pe care l-am considerat "agresor".

Cine este cel care aruncă piatra?

Separat de toată această analiză, dorința de a nu ierta indică dorința de a judeca. Cine îți dă dreptul să judeci? Cine îți dă dreptul să arunci piatra? A judeca înseamnă că tu știi mai bine. Serios, chiar dispui de o asemenea cunoaștere? Cunoști din interior experiența celui alt sau doar o interpretezi, trecând-o prin filtrele inevitabil limitate ale minții tale? A judeca înseamnă a decide că celălalt nu este într-un anumit fel, anume nu e cel pe care tu îl consideri dezirabil sau optim. În relațiile de cuplu sau de familie, se întâmplă frecvent, însă de unde știi că felul în care vezi tu lucrurile este și cel mai bun? Poate că este cel mai bun pentru tine. Dar de ce ar fi și pentru celălalt? Cine îți dă dreptul să hotărăști cum trebuie să fie celălalt?

Știi de ce nu îl lași pe celălalt să fie așa cum este? Pentru că așa cum este nu se suprapune peste cum vrei tu să fie, iar asta te doare. Tot ce poți face este să încerci să suporti durerea și să-i comunici cum ți-ar plăcea să fie. Nu ai nici un drept să îl judeci și să îl schimbi în sensul "bun" din punctul tău de vedere. Viața lui îi aparține lui. Știu, credința că viața lui îți aparține ție are o savoare aparte, la care nu poți renunța ușor. Dacă nu-ți place cum este

celălalt, spune-i asta și ajută-l să se schimbe dacă el dorește și te solicită. Creează-i condițiile pentru schimbare. Și nu uita să analizezi beneficiile pe care le ai tu din schimbarea lui. Fii onest. S-ar putea ca cel care are nevoie de schimbare să nu fie el, ci să fii tu. Dacă nu ești suficient de matur, nu-ți vei asuma această nevoie și o vei proiecta asupra lui. Nu cred că vrei să știi cât de frecvent este acest mecanism de apărare.

În spatele judecății ar putea sta propriile tale fapte din trecut pentru care nu te-ai iertat. Nu ești conștient de această culpabilitate pe care o târăști după tine și apelezi la o modalitate ingenioasă de a scăpa de ea, și cel mai simplu o atribui celui alt. Vinovăția proiectată și judecata formează un tot. Dacă cineva în jurul tău a greșit, aceasta devine o oportunitate pentru tine de a te descotorosi de ostilitatea pe care o conțineai, dar nu știai ce să faci cu ea. Dacă se acumulase, "destinatarul" nu va înțelege nimic din reacția ta. Și este normal, deoarece reacția ta exagerată nu are aproape nici o legătură cu el. Acest fel de judecată te poate antrena pe o spirală a culpabilității. Iată cum: ai greșit undeva și te simți vinovat, nu te poți ierta și hotărăști să te pedepsești. Dar nu te poți nici pedepsi, și atunci proiectezi vina asupra altcuiva și îl pedepsești pe el. Undeva, într-un colț al sufletului, realizezi că îl condamni pe nedrept și te simți culpabil. Și de aici totul se reia.

În opoziție cu judecata, actul de a ierta este echivalent cu a refuza să condamni, să sancționezi și să cauți vinovați. În fond, cum îl va face pedeapsa mai bun pe cel care a greșit? Și ce alt mesaj transmite pedeapsa, dacă nu acela că imperfecțiunile și slăbiciunile îi sunt inacceptabile, iar el nu este demn de a fi iubit?

Psihologic vorbind, un om care este pedepsit nu devine mai iertător. El devine mai pedepsitor, pentru că asta e singura lecție care i se predă. El învață că la greșeală se răspunde cu pedeapsă și că orice vinovăție se plătește. Acesta e circuitul legii. Legea se întemeiază pe frică. Iertarea se întemeiază pe iubire. Dar iubirea nu poate exista în junglă. În junglă, e nevoie de lege. Astfel a apărut civilizația. Cine privește atent, va sesiza jungla imediat sub straturile civilizate ale omului modern. Este suficient să le zgârii puțin. Provoacă-l puțin pe aproapele tău și vei înțelege de ce lisus s-a gândit să mai vină o dată pe pământ.

În comparație cu lipsa de lege, cu ilegalitatea, legea este un pas înainte. Nu este un pas mare, deoarece legea întreține frica și este strâns legată de răul pe care îl pedepsește.

Legea instalează dreptatea în lume. Oare? Însă evoluția conștiinței nu se oprește aici. Deasupra legii se află iertarea. Iertarea instalează iubirea în lume. Acesta e un pas cu adevărat gigantic. Când societatea îl va face, omul își va fi recuperat verticalitatea spirituală. Până atunci, impresia mea este că el continuă să meargă cocoșat, apăsător de amenințarea pedepsei.

Iertarea se naște din înțelegere

Iertarea nu se va dezvolta niciodată din frică. În schimb, poate să apară din înțelegere. Îți permite să înțelegi durerea profundă a celui care insultă, lovește sau ucide. Această durere este întotdeauna prezentă, deși cel mai adesea există în afara conștiinței făptuitorului, rămânându-i străină. Înțelegerea intuitivă îl revelează pe cel incriminat ca pe un copil speriat și privat de iubire care încearcă prin toate mijloacele să supraviețuiască. Nu a avut șansa de a deține mijloace mai potrivite și încearcă din răsuputeri să facă față vieții. Este limitat și acționează înăuntrul acestor limite.

Mai ales dacă ai suferit în relația cu el, va fi greu să-l vezi ca pe un copil confuz, rătăcit sau înfricoșat. Eu știu asta chiar mai bine ca tine. Totuși, realitatea nu este alta. În fața ta stă un copil în corp de adult care înfruntă viața așa cum știe el. E adevărat, nu cu cine știe ce

succes. I-ar merge mai bine dacă s-ar simți sprijinit, înțeles și acceptat cu tot bagajul lui de frici. Un copil are o cunoaștere foarte redusă a lumii în care trăiește. Atunci când nu-și modelează comportamentul după adulții din jurul lui, acționează la întâmplare, prin încercare și eroare. La modul cel mai propriu, el nu știe ce face. El nu s-a născut cunoscător, ci ignorant. Merită pedepsit pentru asta, sau trebuie sprijinit prin iubire?

Și atunci, când Iisus spune: "Iartă-i, Doamne, că nu știu ce fac", la ce crezi că se referă? Eu cred că se referă la acești copii în trupuri de adulți, oameni ignoranți din punct de vedere spiritual, cu care trebuie să ai răbdare, lăsându-le timp să crească și să se deprindă cu realitatea sublimă a sufletului. Așa cum un copil de un an nu poate fi pedepsit pentru că nu știe să vorbească fluent, nici un adult ignorant nu poate fi pedepsit pentru că nu-și manifestă spiritul. El nu știe nimic despre spirit și are nevoie de timp pentru a învăța. A-i acorda acest timp înseamnă a-l ierta, deci iertarea devine în acest context un atribut al iubirii.

Iertarea bazată pe înțelegere discriminează între persoană și comportament, între cel care a greșit și greșeală și, la un nivel mai fin, între Sine și Eu. Dacă te vei putea concentra pe ceea ce încă mai este nealterat și curat în tine, îl vei putea îmbrățișa pe făptuitor și vei sancționa, dacă este cazul, doar fapta. Însă pentru a face asta, e nevoie să fii conștient de propria ta inocență. Nu poți recunoaște în afară decât ceea ce ai recunoscut deja în interior. Dacă înăuntrul tău nu este lumină, lumina de afară îți va părea întuneric. Desigur, poți pretinde că vezi lumina, însă nu după mult timp faptele tale vor vorbi mai tare decât cuvintele tale.

Iertarea care vine din înțelegere revelează o inteligență intuitivă extraordinară. Această inteligență nu are nici o legătură cu tonele de informații și cunoștințe pe care unii le acumulează, cu tot felul de studii aprofundate, masterate sau doctorate. Este o inteligență care crește din interior, tot așa cum florile unui copac cresc dinăuntru spre în afară și nu are nici un rost să vii cu flori exterioare pe care să le lipești cu Superglue. Cred sincer că toți oamenii se nasc cu această inteligență intuitivă, ceea ce nu este echivalent cu a afirma că este și foarte răspândită. Știu că ating o zonă sensibilă, dar nu am deloc sentimentul că școala o prețuiește și o cultivă. Dimpotrivă, școala seamănă cu o linie de asamblare dintr-o fabrică de roboți, cele mai reușite mașinării primind și cele mai înalte titluri. S-ar putea să te doară ceea ce citești, dar mă vei ierta, nu-i așa?

Puterea de a ierta este conectată la puterea de a înțelege. Nu a înțelege din exterior, așa cum înțelegi citind dintr-o carte, ci a pătrunde în psihologia celui alt fără să te pierzi sau să uiți de tine însuși. Această pătrundere intuitivă este un fel de punere la unison cu gândurile și trăirile lui, o rezonanță cu lumea lui eternă care, automat, îți permite să ierți. Așa cum nu există foi de hârtie cu o singură față, nici înțelegerea intuitivă nu există de una singură. Cealaltă față a înțelegerii este iertarea.

Compasiunea fără înțelegere este periculoasă. Pe de altă parte, înțelegerea fără compasiune nu este mai brează. În psihologie aceasta se apropie de "egocentrism". Putem să o mai numim viclenie sau șiretenie. Când ești foarte identificat cu Eul tău, ai puține șanse de a înțelege. Este ca și cum ai merge pe stradă ținând în fața ochilor o oglindă. Când ești foarte preocupat de nevoile tale presante, de aspirațiile tale, de aptitudinile tale strălucite sau de suferința ta colosală, e dificil să-l mai vezi și pe celălalt. Cu atât mai puțin să înțelegi ce-l doare sau de ce anume se teme.

A înțelege înseamnă să ieși din tine însuși, să lași Eul puțin deoparte așa cum lași o haină în cabina de probă atunci când vrei să încerci o alta. Însă, dacă ești foarte atașat de haină, nu te vei dezbrăca, ceea ce este OK până la un punct. Mai exact, până la punctul în care vei fi întrebat dacă poți fi mai monoton decât atât.

La un nivel mai metafizic, actul de a ierta te eliberează din închisoarea existenței relative. A ierta înseamnă a nu mai respinge polul opus, ci a-l accepta, a admite că realitatea are și o latură întunecată necesară în economia întregului. Polul opus, care e judecat și respins, nu dispăre din realitate, ci continuă să te urmărească exact ca propria ta umbră. Poate nu crezi, dar el este prietenul tău deghizat, cel care bate disperat la ușa ta în speranța că îl vei primi înăuntru. Polii opuși, când reușești să-i integrezi, fac să explodeze înlănțuirea dualității și separării și te invită într-o lume nouă, aceea a absolutului. Unificarea polarităților naște interesantul paradox al eliberatului în viață, al celui care trăiește în Absolut, dar se manifestă în Relativ.

Polul opus, agresorul, mai are o funcție: te ajută să faci curățenie în inima ta. Dacă nimeni nu ți-ar sta în cale, dacă nimeni nu s-ar opune dorințelor tale, cum ai putea să iei cunoștință de ungherele întunecate ale inimii tale? Iertând, inima ta devine curată. Este ca o apă care pătrunde în cele mai mici ascunzișuri și, în curgerea ei, înlătură impuritățile, așa cum ploaia, în căderea ei, "șterge de praf" copacii și florile.

Cel care se teme nu poate ierta. El nu poate spune: "Iată, sunt pregătit să încep o relație nouă cu tine din acest moment." Cum să fii pregătit dacă, în relația cu cel care a greșit, nu te simți în siguranță? Ți este teamă în continuare și atunci a nu ierta este strategia ta de apărare. Cum să faci pentru a te simți în siguranță? Cum face cineva să fie sigur pe sine? Răspunsul e conținut în întrebare. O voi pune din nou, cu o modificare minusculă: cum face cineva să fie sigur pe Sine? Observi diferența? Când îți conectezi Eul la Sine, sentimentul de securitate apare spontan și o dată cu el puterea de a ierta. Să nu uităm că Sinele iartă fără să pună condiții. El își permite acest lux deoarece trăiește, sau mai bine zis este o lume a completitudinii și împlinirii.

"A întoarce și obrazul celălalt" este gestul simbolic prin care îi semnalezi agresorului tău faptul că l-ai iertat și ești disponibil pentru a începe o nouă relație cu el, o relație proaspătă, ca și cum l-ai întâlni atunci pentru prima oară. Fără această capacitate teribilă de a trăi în prezent, în aici-ul cotidian și acum, astfel încât viața și relațiile tale să fie în permanență înnoite, a întoarce și obrazul celălalt nu este decât o formă jalnică de masochism sau slăbiciune interioară.

Iertarea te focalizează ferm în prezent. Este ca și cum ai spune: "Știi ceva? M-am răzgândit. Nu te mai consider dușmanul meu. Hai să începem relația noastră din acest moment." Poate ai experimentat și tu acest sentiment. Acesta e un moment de magie, deoarece sufletul tău se extinde pentru a-l cuprinde și pe celălalt. Iar celălalt nu se poate împotrivi decât cu multă greutate, deoarece, atunci când ești iertat, te simți iubit, iar iubirea, fie că o oferi, fie că o primești, produce o plăcere grozavă. O senzație corespondentă pentru acest gen de dilatare a sufletului este aceea pe care o faci când te muți într-o casă mai mare, cu grădină și copaci. Dintr-o dată te simți mai liber. Acesta e adevărul gol-goluț. Iertarea te face mai liber, în timp ce reproșurile, critica, judecata, resentimentele, ura, te limitează, te închid în carapacea propriului Eu. S-ar putea să-ți fie mai bine acolo, dar ești sigur că nu te vei sufoca?

Iertarea extinde și oferă libertate, pe când lipsa de iertate contractă și construiește ziduri.

În această lumină, dacă pentru tine libertatea face ceva parale, a ierta, și încă din abundență, iertarea este o treabă mult mai inteligentă decât a nu ierta. Cei care fac paradă de libertatea lor, fie ea de a călătorii, de a se exprima sau de a cumpăra aproape orice, dar sunt incapabili să ierte, sunt departe de a fi liberi. Pur și simplu nu văd zidurile închisorii în care trăiesc, deoarece acestea sunt transparente.

În sfârșit, iertarea este terapeutică nu numai pentru cel care iartă (al cărui suflet se extinde și a cărui inimă se purifică), ci și pentru cel care este iertat. Din punct de vedere al mecanismelor psihologice, cel care greșește are o mai mare nevoie de a fi iubit decât cel care nu greșește. Pe cel care nu greșește îl poți lauda. Dar pe cel care greșește, ce rost are să-l mai condamni și tu? Este suficient că a greșit. Te vei duce la un om care șchiopătează să-l critici pentru mersul lui? Crezi că nu-i e suficient faptul că șchiopătează? Îl vei judeca pe un orb pentru că nu poate să citească? Oare suferința de a nu vedea nu i-o fi de ajuns? Crezi că remarcă ta îi va reda vederea?

Dacă privești cu atenție și intuiție, gradat ai acces la nivelul mai profund al fricii și neputinței peste care s-a suprapus, iar asta ascunde nivelul agresivității manifeste. Nimeni nu agreează judecata, pentru că se simte puternic. Puterea reală se exprimă în acțiuni constructive.

Puterea ireală, aceea care provoacă suferințe și distrugeri, este o compensare disperată a fragilității lăuntrice. Acesta e nivelul care aproape că țipă după iubire. Iertarea umple măcar parțial acest gol. Este ca și cum i-ai spune celui alt: "Știu că nu te simți iubit. Îți înțeleg durerea. Iată, în loc să te judec, am hotărât să fiu alături de tine." Pare foarte greu de acceptat, dar cel care te agresează strigă după afecțiune. Lipsa afecțiunii îl doare atât de mult, încât limbajul s-a pervertit și se exprimă acum într-un mod pe care nimeni nu-l mai înțelege.

Judecata îl slăbește pe celălalt, îi intensifică neajutorarea și îi întărește convingerea că nu merită să fie iubit. Iertarea îl face să se simtă acceptat, îi dă voie să fie prezent în experiența lui și îi oferă un model de a se ierta pe sine însuși. Judecata îl stimulează să persiste în comportamentele lui, iertarea îi dă puterea de a le schimba. Iertarea extinde spațiul în care se manifestă iubirea. Ceea ce, trebuie să recunoști, e o veste bună pentru toată lumea.

Toată această expunere are drept unic scop, înțelegerea relației intrinseci iubire - iertare. E important faptul că în această lume, fiecare dintre noi ne găsim pe un anumit nivel spiritual, nivel care ne "dictează" acțiunile noastre. Atunci, de ce să nu considerăm faptul că o manifestare, considerată de noi ofensatoare, nu e venită din partea cuiva care, în acest moment, nu poate face altceva. Mai e un aspect, interpretarea acțiunii unuia asupra noastră se face prin propriile "standarde" create tocmai de noi. De unde suntem siguri că aceste standarde sunt corecte? Doar pentru că noi ni le-am creat și deci ne aparțin? Nu, fiecare acționează sau interpretează un anumit eveniment doar prin prisma nivelului spiritual la care a ajuns în acel moment. Și atunci, nu e mai practic să învelim cu iubire tot ce e în jurul nostru?

Iertarea un atribut al iubirii propriei persoane?

Dacă până acum ne-am concentrat pe iertarea și iubirea față de cei din jurul nostru, ei bine, a sosit timpul să ne ocupăm și de propria noastră persoană.

Poate că iertarea este cel mai frumos dar pe care ți-l poți oferi tu ție însuși la întâlnirea cu iubirea de sine. Cu fiecare iertare pe care o faci față de femei și de bărbați, începi să identifici durerea, suferința, tristețea, abandonul, respingerea, umilința, nedreptatea pe care le-ai făcut femeilor în experiențele în care ai fost bărbat, de la crearea ta ca spirit, și pe cele pe care le-ai făcut bărbaților în experiențele tale în care ai fost femeie. Astfel, într-o zi, cerând iertare, vei conștientiza că nu persoanelor respective le-ai făcut ceva, ci aspectului tău masculin, respectiv feminin. Energia masculină și cea feminină se manifestă în corpul fizic sub forma emoțiilor. Adevărata iertare te conduce la acceptare și integrare. Atunci se așterne în tine o pace de nedescris! O bucurie, respectiv, starea de "A F". Atunci ești în iubire de sine.

Frumos spus, dar greu de "digerat", căci de cele mai multe ori am generat sau am participat la experiențe care ne-au creat emoții negative, emoții pe care, ca buni "zidari", le-am depus în subconștientul nostru, eveniment după eveniment. Și așa, "bravi constructori" am reușit performanța ca aceste emoții negative să devină în timp un "zid în jurul inimii", termen preluat din Codul emoțiilor. Chiar dacă vorbim de un fenomen pur emoțional, el se comportă ca un zid adevărat. Aici trebuie să lucrăm cu răbdare, dar mai ales cu sârguință, aplicând tratamentul infailibil în aceste situații: iertarea de sine. Dar să vedem ce e de fapt "zidul din jurul inimii".

Ați trecut cu siguranță în viață prin perioade atât de grele, încât v-ați dorit să nu mai simțiți nimic? Ați luat această decizie la un moment dat în interiorul vostru, decizia de a nu mai lăsa nimic din exterior să vă afecteze, pentru a vă proteja? Sau cunoașteți persoane atât de reci și distante, încât par să aibă "inima de piatră"?

Psihicul uman este foarte creativ și poate găsi soluții ingenioase de a ne sprijini în situații dificile. Mecanismele de apărare pe care le poate crea, în mod conștient sau inconștient, ne pot fi de mare folos în situațiile de criză sau profundă suferință, ajutându-ne să mergem mai departe în viață.

Unul din aceste mecanisme este și "zidul din jurul inimii", pe care psihicul nostru îl poate genera atunci când nu mai putem suporta sau trăi cu emoțiile nerezolvate pe care le simțim. E ca și cum din toate aceste emoții se construiește un zid care ne protejează inima de intemperiiile vieții din acel moment, căci fără el unii simt că ar putea chiar muri.

Apoi, ajungem să nu mai simțim nimic, așa cum ne-am dorit de altfel, conștient sau nu, și parcă se face în sfârșit liniște în sufletul nostru, o liniște deplină. Rafalele de vânt și furtuna nu mai pot ajunge la noi, iar vremea rea de afară nu ne mai afectează. Putem observa că suntem parcă mai calmi și pare că ne simțim mai bine. Și chiar așa este, asta până când ajungem într-o zi să avem o reușită de mult dorită și toți din jurul nostru vibrează de bucurie, iar la noi e în continuare liniște, până când cineva din viața noastră ne spune cât de mult ne iubește, iar pe noi nu ne mai "atinge" în nici un fel acest lucru și facem ca acea persoană să plece de lângă noi, și brusc ne dăm seama într-o fracțiune de secundă cât de mult am pierdut, de fapt.

Acesta ar putea fi un moment atât de puternic emoțional încât ne-ar putea totuși debloca, însă cine ne poate garanta lucrul acesta, deoarece orice eveniment se poziționează în fața unui zid atât de mare în jurul inimii noastre, zid a cărui constructor suntem noi înșine. Mai mult, există probabilitatea de a dezvolta în timp simptome și chiar boli fizice, deoarece emoțiile nerezolvate rămân captive în interiorul nostru și se pot localiza în diferite părți sau organe ale corpului.

Asadar, acest mecanism de apărare ne poate fi de mare ajutor pentru a trece peste intemperiiile vieții la un moment dat, însă avem nevoie să devenim conștienți de existența lui atunci când iese soarele din nou, să îi mulțumim pentru protecția sa și să ne eliberăm de el bucată cu bucată. Avem nevoie să lucrăm cu emoțiile noastre nerezolvate, captive, ca mai apoi să ne îndreptăm cu mai multă înțelegere, acceptare și compasiune către cei în relație cu care am avut nevoie să ne protejăm inima, cât și către noi înșine pentru durerea pricinuită în inimile altora.

Astfel, putem ajunge să ne bucurăm iarăși de viață, de tot ce e frumos și bun, de împlinirea visurilor, de oamenii dragi de lângă noi și de relațiile pline de iubire pe care le putem avea.

Sunt sigur că intuiți mijlocul prin care putem înlătura acest zid, lăsând cale liberă iubirii să pătrundă în inima noastră. Ei bine, acest mijloc e tocmai iertarea, singura care e capabilă să "demoleze" acest zid, clădit cu "trudă" de noi înșine.

Pentru a aplica cu succes terapia prin iertare, primul lucru pe care trebuie să îl facem este să identificăm cauzele "cărămizilor" ce compun zidul. Aici intervine măiestria "demolatorului". Un bun "demolator" nu va începe lucrarea de sus, căci va dura o veșnicie, nu, acesta se va concentra pe o cărămidă aflată la baza zidului, căci el știe că dacă obține iertarea pentru acea cărămidă, întregul zid se va năruie instantaneu. De ce susțin asta, deoarece zidul e compus din "cărămizi" a căror amprentă emoțională au valori similare.

Poate vi se pare cam abstractă dizertația mea, dar un lucru e cert, fiecare eveniment la care suntem parte, generează o emoție, emoție care dacă nu e rezolvată la timp, se atașează altor emoții negative similare, și așa în timp apare zidul de care vorbeam. A ne ierta pe noi înșine, înseamnă a nu permite apariția unui astfel de zid, zid care împiedică existența iubirii.

Vedeți, aceasta e conexiunea dintre iertare și iubire, atunci când realizăm că doar noi suntem cei care prin iertare putem să ajungem să ne iubim necondiționat. Da, iertarea este un atribut al iubirii, dar și invers.

Ca să concluzionăm, iertarea este un proces personal ce se poate derula în mai multe etape, durează în timp și nu înseamnă uitarea evenimentului care a provocat lezarea, suferința. Prin iertare re trăim evenimentul, dar ne acordăm libertatea de a-l vedea din altă perspectivă. Iertarea conține și o dimensiune foarte pragmatică, deseori trecută cu vederea.

Rămânem ancorați în ideea rigidă cum că, prin iertare, faci un bine nemeritat celui/celeia care te-a rănit. Din punctul meu de vedere este o abordare greșită. Iertarea este despre relația mea cu celălalt. Dacă tot m-a rănit, de ce aș vrea să mai rămân conectat emoțional cu această persoană? Atunci când nu ierți, când porți în suflet amărăciunea și resentimentele ești într-o puternică legătură emoțională de vibrație negativă, cu cel/cea care din punctul tău de vedere ți-a greșit.

Frământările obsedante cognitive care se derulează neîncetat cu privire la motivele care stau la baza deteriorării unei relații determină schimbarea stării interioare, alterarea nivelului energetic al corpului, deconectarea de la sine și duc, în timp, la somatizări în corp.

Și atunci intervine paradoxul: de ce ne facem rău tot nouă înșine? Prin neiertare ne întoarcem împotriva noastră, pentru că îngăduim să păstrăm stările negative în corp, să ne facem rău, poate chiar mai mult rău decât ni s-a făcut prin acțiunea declanșatoare.

Iertarea poate fi înțeleasă ca o formă de iubire de Sine și cred că merităm să ne-o acordăm, ori de câte ori simțim că este necesar.

Iertarea și iubirea ca act suprem

Actul suprem al iubirii este iertarea. Dar iertare nu înseamnă uitare. Iertare înseamnă amintiri fără regrete. Și, mai ales, fără durere.

Absența iubirii este cauza majorității suferințelor. Mai ales ale celor care nu se văd. Când ești în impas, dacă rămâne un dram de iubire înseamnă că nu-i totul pierdut.

Forma cea mai inocentă, mai timidă și mai curată a iubirii este dorul. Pentru unii, dorul se măsoară în amintiri. Ce poate fi mai răscolitor decât suspinul unor clipe din trecut, care ne fac să avem emoții iar și iar? Pentru alții, dorul se măsoară în speranțe. Gândul că undeva există un suflet sensibil, față de care nutrim cele mai luminoase sentimente, sentimente ce ne dă puteri să iubim, să iertăm, să visăm, ei bine, toate acestea ne sunt sprijin.

Iubirea nu moare de bătrânețe. Iubirea moare din alte o mie de motive. De exemplu, din plictiseală, din prostie, din trădare. Nu, nu moartea este cea mai mare pierdere în viață, ci lucrurile care mor în noi de-a lungul vieții.

După o anumită vârstă, iubirea are o altă configurație, o altă textură și desigur o altă intensitate. Aidoma frunzelor toamnei, aceasta se precipită lent, pe îndelete în conștiința noastră. Apoi, ajungând la o masă critică, izbucnește furtunos la suprafață. Lava aruncată în jur nu se vede, dar se simte. În felul cum gândim, în felul cum vorbim, în felul cum ne exprimăm emoțiile.

Uneori, ne deschidem porțile sufletului către un alt suflet, aflat ca și noi pe aceeași lungime de undă. E un adevărat noroc să ai în preajmă asemenea oameni. Alteori, tragem zăvorul inimii, ascunzându-ne în propriul nostru univers. Și atunci o singurătate cuminte pune stăpânire pe noi. Nu, singurătatea nu este refugiul celor triști. Singurătatea este refugiul celor care iubesc altfel. În tăcere, în pace, în armonie cu lumea interioară.

Actul suprem al iubirii este iertarea. Pentru că am fost iertați, Creatorul ne-a dăruit cel mai frumos anotimp, primăvara. Aveți grijă, prieteni ca Primăvara să nu vă părăsească niciodată sufletele, iar iubirea s-o purtați mereu, în toate ipostazele vieții.

Iertarea, un atribut suprem al iubirii

În sufletele noastre, în articulații, în mușchi și-n oase, se ținutuesc din ce în ce mai multe clișee chinuitoare ale amintirilor de zi cu zi. Se ținutuesc greșeli ale celor din jur, fapte diverse, defecte emfatic, vorbe reci ale firii chiar. În măruntaiele noastre am construit cu ușurință anumite bariere voluminoase, frânturi de gânduri chiar, asemănătoare unor mărgelile negre și albe înăbușite-n temeliiile ființei. Bariere între iertare și iubire, între virtute și păcat. De ce iertare? De ce iubire? Vă veți întreba ce legătură există între aceste două cuvinte cu totul și cu totul mărețe. Și totuși, să începem cu primul.

Am ajuns să mă întreb din ce în ce mai des și tot mai puternic, de ce ne este atât de greu să iertăm. Să îi iertăm pe ceilalți, să ne iertăm pe noi înșine. Să călcăm peste puntea vrajbei dintre noi, să călcăm peste acea însingurare searbădă și posacă crescută-n cămara inimii. Neiertarea de fapt este izvorul însingurări, și concură la crearea unei fortărețe, de nepătruns pentru unii.

Mă mai duc cu gândul la tremur în plină iarnă, la lipsa unui soare care să ne încălzească și să ne lumineze, și nu în ultimul timp la furtuni nedorite.

Când vine toamna, omida își face o gogoasă și se închide singură în ea. Tot așa ne închidem și noi, zilnic poate, solitari într-un mănunchi lăuntric, clandestin, într-un lemn putred, obscur și înădușit al neiertării. Și toți am simțit, cu siguranță, gustul amar al izolării, al traiului într-o fortăreață inaccesibilă celor din exterior.

Iertarea este singura cheie a iubirii, iertarea este atributul iubirii. Faptul că nu putem iubi pe cel care ne-a greșit, denotă lipsa acesteia, o lipsă a iertării care ne frământă deseori, pas cu pas, deși nu vrem să recunoaștem. O lipsă care mănâncă din interiorul nostru tot ceea ce este mai candid, mai curat, mai alb.

Nu putem deschide inimile noastre fără iertare. Nu putem trezi iubirea, bucuria veșnică, trăirea adevărată, dragostea pentru aproape. Cum nici un ac de siguranță nu poate fi atras fără magnet tot așa nici o comoară nu poate fi atrasă în lăuntru nostru fără iertare.

Cu nimic din lume nu se poate asemena iertarea și iubirea. Iar această iertare trebuie să fie drept model, mai mult de atât, iertarea este o deschidere a unei iubiri nesfârșite, nepieritoare.

Nu doar ca o învățătură, a ierta și a iubi este o pildă de care să ne amintim pe parcursul acestei călătorii prin această minunată călătorie dintre cele două puncte ale itinerariului nostru către o evoluție spirituală sustenabilă, fiind ca o cheie a unei taine nemăsurate.

Precum gogoșa larvei, până să se desfacă, stă agățată pe firele de iarbă, tot așa și noi să ne agățăm de acest dar suprem al nemuririi, de această cheie a iubirii. Să o dobândim, și cu ea să deschidem drumul spre îndumnezeire.

Și nu uitați, a ierta înseamnă a iubi.