

Iartă ! Fii liber!

Când libertatea exterioară a fost restrictionată- spre binele nostru- nu ne rămâne decât să ne preocupăm și să dezvoltăm de libertatea noastră interioară. Pentru aceasta, e nevoie înainte de toate, să ne înțelegem, să ne iertăm, să ne împăcăm cu noi înșine. Numai astfel, putem să-I iertăm și să-I înțelegem pe ceilalți.

Vă propun spre studiu, articolul *Iertarea de sine și beneficiile ei* , REVISTA

PSYCHOLOGIES, 21 .12. 2015, în cadrul căruia, psihoterapeutul analitic Alexandru Cojocaru

demonstrează cât de important este să iertăm, ne arată de ce unii oameni nu se pot ierta și care sunt

efectele psihosociale ale neiertării. (<https://www.psychologies.ro/uncategorized/iertarea-de-sine-si-beneficiile-ei-2148560>)

În continuare, voi prezenta ideile-cheie ale articolului.

*Înainte de a ne putea ierta pe noi înșine pentru anumite gânduri sau acțiuni, este important să ne asumăm responsabilitatea pentru respectivele vorbe și acțiuni. Nu ne putem ierta pentru ceva pentru care nu suntem responsabili. N-ai pentru ce să te ierți dacă nu ți-ai asumat propriile gânduri, vorbe, fapte de care nu ești mândru.

„ Atunci când ne împăcăm cu o anumită situație, cu o greșală, cu o pierdere, cu o rătăcire de moment, atunci reușim să ne iertăm.

În spatele fiecărei acțiuni există o cauză și este nevoie să o înțelegem. Este important să conștientizăm că unele decizii, pentru care ne pare rău, sunt rezultatul neînțelegerii propriei persoane și că, odată ce nivelul de autocunoaștere crește, vom putea să gestionăm mai bine situațiile viitoare.”

Cu cât suntem mai incapabili să ne iertăm, cu atât suntem mai departe de a ne înțelege pe noi înșine și cauzele interioare care au declanșat respectivele situații/ erori/păcate. Intrăm într-un cerc vicios, devenim prizonierii propriilor noastre greșeli.

Există studii care arată că iertarea de sine poate vindeca suferința, minți și poate însănătoși trupuri. La polul opus, dacă nu ne iertăm, există riscul să facem mai multe greșeli, să ni se întâmple mai multe lucruri negative, pentru că le vom atrage. (A.C.)

De ce unii oameni se învinovățesc încontinuu și nu se pot ierta?

A. C.: Oamenii se învinovățesc pentru că iau asupra lor o mulțime de responsabilitati care nu sunt ale lor și în același timp ignoră cu desăvârșire responsabilități care li s-ar cădea.

Un alt element care face că lucrurile să fie și mai complicate este sentimental de rușine, care se învață încă de la începutul vieții.

Totodată, tot din mediul social învățăm că „ceilalți sunt mai buni, frumoși, inteligenți decât noi, că noi nu contăm, că suferința noastră nu e auzită.

Uităm că fiecare om este diferit, este unic ; fiecare are plusuri și minusuri, calități și defecte.Daca nu ții cont de aceste lucruri, este greu să te împaci cu tine, cu defectele tale.

Cu cât ești mai neîmpăcat cu tine, cu atât te vei învinovăți mai mult pentru eventualele eșecuri în profesie, în dragoste etc.

De altfel, ar benefic din punct de vedere psihologic, dacă noțiunea de greșală / eșec ar fi înlocuită cu cea de încercare (testare) în vederea învățării, evoluției/progresului.

Cum putem să învățăm din propriile noastre greșeli?

Analizează așa zisa gresala pe care ai făcut-o.

Tu, vocea ta interioară a decis că ai greșit sau societatea? Pe baza căror argumente ?

Este o analiză care te va ajuta să faci primul pas pe drumul învățării și al iertării de sine.

Conștientizează faptul că experiența câștigată în urma *încercărilor* te va ajuta să faci o mulțime de lucruri mai bine, mai repede și va crește sentimentul mulțumirii de sine și al împlinirii.

Este mai ușor să îi iertăm pe alții sau pe noi înșine?

Nu este o regulă! Unii aruncă vina în exterior, alții în interior.

Uneori, este posibil să îl ierți pe altul mai ușor, pentru că nu este atât de important ca și propria ta persoană și îi găsești mai repede scuze pentru ce a spus sau a făcut.

Bibliografie:

<http://suntsanatos.ro/dr-edith-kadar-arta-iertarii-de-sine-4123.html>

<https://www.sanatateafemeilor.ro/2018/05/21/iertarea-de-sine-si-a-celorlalti-ce-spune-un-studiu-recent/>

<https://www.paginadepsihologie.ro/vinovatul-fara-vina-despre-iertarea-de-sine/>

<http://psihosensus.eu/iertarea/>

A change of heart: cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict.

Lawler KA¹, Younger JW, Piferi RL, Billington E, Jobe R, Edmondson K, Jones WH.

<https://jurnalspiritual.eu/iertarea-cat-putem-iert/>