

Știi a ierta?

psiholog Liliana Bujor, Suceava

Iertarea este o virtute care ne însoțește pe drumul spre mântuire. Pentru a afla cât de mult face parte din felul tău de a fi, răspunde sincer la fiecare întrebare încercuind un singur răspuns.

1. E dimineată, e timpul să-ți spui rugăciunile, dar tu te apuci de altceva. Mama observă și se supără. Tu îți dai seama de acest lucru și:

- a) Te simți vinovat dar nu spui nimic pentru că te grăbești să nu întârzi la școală.
- b) Consideri că ai dreptul să te opui și continui să refuzi.
- c) Te simți responsabil față de supărarea mamei și îți ceri imediat iertare.

2. Te grăbești să intri în clasă și din neatenție lovești un coleg:

- a) Mergi mai departe. Nu ai nici o vină deoarece el a intrat în calea ta.
- b) Recunoști că a fost vina ta și îți ceri iertare.
- c) Simți că ai greșit însă preferi să te instalezi mai repede în bancă.

3. Ai lucrat împreună cu alți colegi la un proiect. Între timp ai contribuit și la organizarea serbării de iarnă a școlii, neglijând proiectul, care nu a mai putut fi terminat la timp. Profesorul vă cere explicații pentru întârziere:

- a) Știi că munca în echipă înseamnă implicare și contribuție egală, de aceea îți ceri iertare pentru neglijență.
- b) Consideri că ceilalți colegi nu s-au sincronizat cu programul tău.
- c) Nu ești mai responsabil decât ceilalți membri ai echipei.

4. Colegul tău de bancă a promis să-ți aducă ultimul număr al revistei tale preferate, însă l-a uitat. Îți cere iertare:

- a) Nu pot să îl iert. Eu nu uit niciodată atunci când îi promit ceva.

b) Îi spun că îl iert, însă simt că un timp voi fi mai distant față de el.

c) Îl iert. Sigur mi-o va aduce mâine.

5. La joacă, prietenul tău căruia i-ai împrumutat mingea îți spune că nu o mai găsește. Tu însă ai aflat că a spart-o:

- a) Îl ierți. Probabil i-a fost jenă să-ți spună adevărul.
- b) Îl ierți doar dacă vine și îți cere iertare.
- c) Nu îl ierți pentru că te-a mințit.

6. Urmează să mergi la înot cu tatăl tău. Din cauza problemelor de serviciu nu a ajuns la timp. Tatăl îți cere iertare:

- a) Îi spui că îl ierți însă are la tine o bilă neagră.
- b) Nu poți să îl ierți pentru că nu și-a ținut promisiunea.
- c) Îl ierți. Sigur a avut probleme dificile de rezolvat.

7. În rugăciunile de seară obișnuiești să:

- a) Mulțumești pentru ceea ce ai primit în acea zi și până în acea zi, apoi îți spui dorințele tale.
- b) Mulțumești pentru toate darurile, ceri iertare, apoi îți spui dorințele.
- c) Ceri ajutor pentru lucrurile pe care le ai de făcut a doua zi.

8. Atunci când te pregătești pentru spovedanie și Sfânta Împărtășanie:

- a) Uți aproape întotdeauna să-ți ceri iertare celor pe care i-ai supărat.
- b) Îți ceri iertare și îi ierți pe cei care te-au supărat.
- c) Îți ceri iertare însă tu nu-i poți ierta pe cei care ți-au făcut rău în mod voit.



Îți poți calcula scorul total pe care l-ai obținut în funcție de punctajul pe care îl primești pentru fiecare răspuns ales de tine!

întrebare răspuns	1	2	3	4	5	6	7	8
a	2	1	3	1	3	2	2	1
b	1	3	1	2	2	1	3	3
c	3	2	2	3	1	3	1	2
total								

Iată ce poți afla despre tine, despre felul în care îți ceri iertare sau știi să ierți!

8-14: Iertarea este pentru tine o virtute căreia nu i-ai dat atenție până în acest moment. În relațiile cu ceilalți, cuvintele *iertă-mă* sau *te iert* sunt foarte puțin utilizate. De mâine îți poți propune să fii atent la consecințele pe care le au vorbele sau faptele tale asupra celorlalți. Nu uita să-i iei ca parteneri pe calea formării acestei virtuți pe părinții tăi, pe părintele duhovnic, frații sau prieteni.

15-20: Iertarea pe care o practici în relație cu ceilalți are nevoie de mai multă atenție și mai ales de exercițiu din partea ta pentru a trece de la nivel de simțire la nivel de acțiune. Simți că trebuie să ierți sau să îți ceri iertare, dar nu o faci. Îți propunem programul *Exersarea iertării!*

21-24: Felicitări! Dacă te raportezi în continuare la fel la tine și la ceilalți, iertarea are toate șansele să te însoțească ca și „virtute prieten” atât în relația ta cu tine cât și cu celelalte persoane. Ea îți va oferi mulțumire și bucurie în fiecare zi.

Exersarea iertării!

Vă propunem următorul exercițiu timp de o săptămână, după care reluați chestionarul. Vă oferim ca exemplu ziua de luni completată. Ce ați observat?

	Câte persoane ai supărat?	De la câte ți-ai cerut iertare?	Diferența	Câte persoane te-au supărat?	Pe câte ai iertat?	Diferența	Total pe zi
Luni	4	3	1	2	2	0	1
Marti							
...							