

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BERNSTEIN, GABRIELLE

M-am vindecat când mi-am îmbrățișat emoțiile /

Gabrielle Bernstein. - București : Bookzone, 2022

ISBN 978-606-9639-22-1

159.9

Grafician copertă: **Maria Stoian**

Traducător: **Andreea Vrabie**

Redactor: **Andreea Tudorică**

Corector: **Maria Anghel**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

Happy Days: The Guided Path from Trauma to Profound Freedom and Inner Peace

Copyright © 2022 by Gabrielle Bernstein

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC and

Livia Stoia Literary Agency.

All rights reserved.

© Bookzone 2022, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni, nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: +40 774 091.579; +40 770 584.429

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

GABRIELLE BERNSTEIN

M-am vindecat când mi-am îmbrățișat emoțiile

Bookzone
BUCUREȘTI, 2022

CAPITOLUL 1

Dorința de eliberare

Este ora 8 dimineața în New York. Stau în Toyota mea albă, rablagită, parcată pe două locuri și aștept ca lucrătorii de la salubritate să treacă pe lângă mine. Îmi apăr ochii de lumina soarelui în timp ce dau pe gât un Gatorade roșu. Sunt deshidratată, mi-e greață și sunt încă în priză de la petrecerea care s-a încheiat în urmă cu 30 de minute. Sunt un dezastru. Noaptea trecută n-am dormit și nu am ce căuta la volan, chiar dacă trebuie doar să respect regulile de parcare din cartier.

E nevoie să stau în mașină încă 30 de minute înainte de a putea parca legal. Așa că împing o casetă în casetofon și apăs pe butonul de play. Am ascultat această înregistrare de nenumărate ori. Este o înregistrare a unei predicții pe care mi-a făcut-o cu cinci luni în urmă o clarvăzătoare. Primele cuvinte ale ei sunt: „Te lupți cu alcoolul și drogurile”. Îmi aud vocea tremurând ca răspuns: „Ei bine, situația nu e chiar așa de rea”. În continuare, clarvăzătoarea spune: „Draga mea, ești capabilă să-ți exerciți liberul-arbitru în această viață. Și ești prinsă între două variante. Poți alege să rămâi pe drumul actual și să te lupți în continuare cu dependența de droguri. Sau poți alege să renunți la ele și să ai un

impact major asupra lumii”. Derulez înapoi înregistrarea ca să o ascult din nou. Apoi din nou.

Cuvintele ei se repetă în capul meu: „Poți alege să rămâi pe drumul actual și să te lupți în continuare cu dependența de droguri. Sau poți alege să renunți la ele și să ai un impact major asupra lumii”. Îi aud cuvintele, dar nu le cred. Nu îmi pot imagina o lume fără dependență, cu atât mai puțin o lume în care eu să am un impact major.

Mă uit la ceas: 8.30. Gunoierii ar trebui să vină în curând. În timp ce o ascult pe clarvăzătoare pe *repeat*, îi trimit un mesaj partenerului meu de afaceri: „Hei, noapte lungă, nu ajung la birou până la prânz”. La 24 de ani, dețin o firmă de publicitate pentru viața de noapte. Nu este nicio problemă dacă ajung la birou la prânz. Derulez înapoi caseta și o ascult din nou. „Poți alege să rămâi pe drumul actual și să te lupți în continuare cu dependența de droguri. Sau poți alege să renunți la ele și să ai un impact major asupra lumii.” Pe stradă, zgomotul oamenilor care merg spre metrou mă întrerupe. Arată atât de aranjați, cu paharele de cafea și gențile agățate de umăr. În timp ce mă uit la oamenii care-și încep ziua, accept că a mea tocmai se termină. Mașina de gunoi mătură aleea din fața mea, iar eu o urmăresc din spate, ca să găsesc un loc de parcare. Îmi las sticla goală de Gatorade pe jos în mașina mea mizerabilă și urc în apartament. De-abia aștept să mă bag în pat, dar trebuie să mă spăl pe față. Sar sub dușul ruginit și las apa să mă curețe în timp ce rimelul îmi curge pe față.

Când termin dușul, mă bag repede în pat și mă ia un fel de stare de anxietate. În timp ce aștept ca somniferul să-și facă efectul, scriu în jurnal, din nou și din nou, cuvintele clarvăzătoarei: „Poți alege să rămâi pe drumul actual și să te lupți în continuare cu dependența de droguri. Sau poți alege să renunți la ele și să ai un

impact major asupra lumii”. Scriu pentru a nu fi nevoită să înfrunt anxietatea severă și palpitațiile inimii. Pe măsură ce pastila își face efectul, anxietatea scade ca și cum s-ar ascunde în spatele unei uși, una care se va redeschide când mă trezesc. Sunetele tomberoanelor de gunoi care se ciocnesc dincolo de fereastra mea și ale oamenilor care se îndreaptă spre muncă devin din ce în ce mai estomplate pe măsură ce adorm în sfârșit.

Am lacrimi în ochi când îmi amintesc acea dimineață. Pot să mă întorc înapoi în mașina aia ca și cum ar fi fost ieri. Mă pot conecta la acele sentimente de rușine și nesiguranță. O cunosc intim pe acea fată și sunt mândră de alegerea pe care a făcut-o pentru a fi femeia care este astăzi. Chiar dacă a fost nevoie de încă un an de autodistrugere, dependență și aproape deces pentru a renunța în sfârșit la alcool și droguri, ea și-a lăsat calea să se dezvăluie perfect. Îi mulțumesc lui Dumnezeu în fiecare zi că fata aia a ales calea recuperării.

Sinele meu de 24 de ani nu și-ar fi putut imagina niciodată cine sunt astăzi. Din fericire, a făcut alegerea potrivită de a se curăța și de a avea viziunea unui viitor mai bun, pentru adevărata fericire. O viziune despre libertate și pace interioară.

Astăzi, această viziune mi-a devenit realitate. Sunt eliberată de trecut pentru că am devenit suficient de curajoasă să înfrunt motivele profunde din spatele suferinței mele și să mă prezint fără teamă ca să mă vindec. Și acum știu adevăratul sens al păcii în prezent. Stau aici, în biroul meu, înconjurată de un teanc de cărți spirituale pe care le-am scris. Biroul este împodobit cu cartonașe cu afirmații, cristale și o sonogramă a fiului meu, Oliver, de când era în uter. Soțul meu, Zach, se joacă jos cu Oliver, în timp ce eu stau în birou și îi permit vocii libertății să circule în interiorul meu, astfel încât să te pot ghida spre libertate astăzi.

**Sunt eliberată de trecut deoarece am devenit
suficient de curajoasă încât să înfrunt motivele
mai adânci din spatele suferinței mele și mă
arăt neînfricată în fața vindecării.**

Ghidată de spirit

Călătoria către adevărata pace interioară începe cu dorința de a avea viziunea noului mod de a trăi. Indiferent de cât de mult te-ai frământat sau ai suferit, ai puterea de a avea viziunea unei vieți mai bune. Când revendicăm acea viziune, deschidem o ușă invizibilă către susținere spirituală și îndrumări intuitive, care să ne ajute să facem schimbarea pe care o dorim. Începem călătoria de anulare a fricilor din trecut, astfel încât să putem revendica iubirea, pacea și libertatea în prezent. *Nimicirea* este cuvântul-cheie. Adânc în noi toți se află un adevăr al iubirii, dar am construit ziduri împotriva lui. *Nimicirea* tiparelor, a formelor de gândire și a programării în care am ajuns să credem este necesară pentru revenirea la adevărul esenței noastre. Nu există nimic „acolo” care ne poate oferi acea iubire; ea este deja în noi. Trebuie să demontăm frica, traumele și tiparele care ne țin blocați în credința că liniștea este de neatins. Liniștea și iubirea sunt ceea ce suntem; dar am uitat. Sunt aici pentru a-ți reaminti că poți revendica acea iubire în siguranță și să afirm că ești pregătit să trăiești cu mai multă pace interioară și libertate decât ai crezut vreodată că este posibil. Iar totul începe cu viziunea unei vieți mai bune. Această viziune este suficientă pentru a da startul unui proces de transformare. Un proces care te va ghida către eliberarea de trecut și pacea interioară din prezent.

Dorința mea de a vedea dincolo de o lume a limitărilor mi-a permis să încep procesul de pătrundere într-un viitor mai bun. Această dorință este cea care mi-a permis să mă vindec, astfel încât să-i pot ajuta și pe alții să se vindece și să aibă un impact asupra lumii. Dar înainte de a putea adopta o nouă viziune pentru viața mea, a trebuit să înfrunt rănilor trecutului, care mă împiedicau să evoluez.

Înfruntarea temerilor și experiențelor trecute este un act de curaj. Mulți oameni își petrec toată viața făcând tot ce le stă în putere pentru a evita rănilor trecutului. Este dureros, înfricoșător și chiar sfâșietor să ne acceptăm părțile rănite din noi înșine. Și nu o putem face singuri. Pentru a merge în locurile care ne sperie, trebuie să avem curaj să cerem ajutor. Acest ajutor va veni sub multe forme, de la terapeuți la consilieri, ghizi spirituali și prieteni. Pe parcursul acestei cărți îți voi prezenta ajutorul pe care l-am primit pentru a-mi revendica experiența libertății. Dar niciuna dintre aceste forme de ajutor nu mi-ar fi fost disponibilă dacă nu m-aș fi îndreptat mai întâi către cel mai important loc, credința mea spirituală.

Întotdeauna am crezut într-o Putere Superioară și m-am simțit atrasă de principiile spirituale și de profesori. Am intuit că am o conexiune cu o sursă de iubire dincolo de spațiul fizic. Chiar și în momentele mele cele mai întunecate de dependență aveam un teanc de cărți spirituale lângă pat. Dorința de a-L cunoaște pe Dumnezeu a fost cea care mi-a salvat, în cele din urmă, viața. Fără credința spirituală și fără încercarea de a-mi extinde conștientizarea interioară, nu aș fi putut supraviețui unora dintre experiențele pe care le împărtășesc în această carte. Spiritualitatea m-a susținut, m-a ținut în siguranță și mi-a direcționat calea spre vindecare.

Privind retrospectiv, pot vedea cum Spiritul mă ghida la fiecare pas pe această cale. Fiecare terapeut, profesor de yoga, carte spirituală sau vindecător a fost sădit în mod divin în viața mea, exact în momentele în care am avut nevoie de ei pentru a face următorul pas. Totul a fost îndrumare divină. Întotdeauna am avut credința că Spiritul mă conduce și asta mi-a permis să fiu îndrumător chiar și atunci când nu mă descurcam cel mai bine. Și a fost sursa de inspirație care m-a ajutat să mă simt suficient de în siguranță pentru a-mi înfrunta epavele trecutului, astfel încât acesta să poată fi vindecat.

Spiritualitatea m-a susținut, m-a ținut în siguranță și mi-a direcționat calea spre vindecare.

Demnitatea

La început nu mi-a fost ușor să-mi înfrunt trecutul. În adâncul sufletului, deși nu-mi dădeam seama atunci, cel mai frică îmi era că nu sunt vrednică de o viață plină de fericire și liniște. Experiențele care m-au format au zugrăvit o viziune asupra lumii bazată pe teama ce m-a separat de pacea din interior.

Sentimentul de nevrednicie este îngropat adânc. Majoritatea oamenilor nici măcar nu îl pot identifica (mie mi-a luat peste un deceniu). Am ținut odată un discurs în fața a sute de antreprenori spirituali. Aceștia erau oameni care-și dedicaseră viața dezvoltării personale și spirituale și își luaseră angajamentul de a-i ajuta și pe alții să facă același lucru. Au ajuns la eveniment crezând că aveam de gând să-i învăț metode de promovare a muncii lor sau de dezvoltare a afacerii lor spirituale. S-au înșelat; urma să li se întâmple ceva mult mai important.

Discursul meu din acea zi a fost despre vrednicie. Am declarat chiar în deschiderea lui că singurul motiv pentru care blocau succesul, abundența sau orice altceva și-ar fi dorit era că nu credeau că sunt vrednici de ele. Publicul a protestat la început pentru că acesta era un concept îngrijorător pentru oamenii care se identifica-seră anterior ca fiind încrezători și influenți. Dar lucrul cu care nu se confruntaseră încă era că blocajele aflate în calea lor nu erau acolo din cauza lumii exterioare, ci a unor sentimente persistente de nevrednicie.

Când vorbesc despre demnitate și merit, nu vorbesc despre a fi demn de bani, de dragoste în cuplu sau de o avansare în carieră. Vorbesc despre faptul de a fi demn de iubire. La începutul recuperării mele terapeutice, psiholoaga mi-a explicat că în spatele tuturor blocajelor și al fricii mele se aflau sentimentele de a fi de neubit și inadecvare. A durat un moment până am înțeles ce-a vrut să zică. La început am vrut să o contrazic pentru că îmi construise o viziune despre viața mea care mă convinsese că sunt necesară și iubită. Pe măsură ce orele de terapie s-au adunat, am putut să privesc lucrurile mai atent. Am putut vedea că sub toate acreditările mele, dragostea fanilor și percepția despre sine aparent pozitivă era o fetiță traumatizată care credea că nu este demnă de iubire. Am început să observ momentele în care efectiv îmi spuneam cu voce tare: „Sunt doar un nimic”. Înainte, băgam aceste momente sub covor. Dar cu cât le-am scos mai mult la lumină, cu atât mi-a devenit mai evident că sufăr într-adevăr de rana care rezidă în esența mea, cea prin care mă simțeam de neubit și inutilă.

Pe măsură ce am continuat să analizez teoria terapeutei mele, am început să observ toate modurile în care evitasem să mă simt de neubit și inutilă. Am petrecut zeci de ani anesteziind acele sentimente cu droguri, relații romantice, muncă, mâncare și orice

formă de validare exterioară. M-am văzut alergând și am observat rănilor din esența mea de care mă ascundeam. Iar aceste răni au continuat să se perpetueze de-a lungul vieții mele.

Privește în profunzime

Când avem credințe de bază despre nevrednicie, ele se vor manifesta în fiecare aspect al vieții noastre. Pentru a anula această credință, trebuie să ne uităm la ce se află în spatele ei. Învățătorii spirituali Abraham-Hicks spun: „O credință este de fapt doar un gând la care continui să te gândești”. Gândurile bazate pe teamă, care se transformă în convingeri de nevrednicie, apar adesea în copilăria timpurie. Când suntem copii, lumea ni se prezintă cu experiențe care ne separă de demnitatea noastră și începem să construim gânduri potrivit cărora nu suntem suficient de buni, că suntem diferiți sau că nu suntem în siguranță. Atunci când aceste gânduri bazate pe frică nu sunt procesate pe deplin, ele devin o poveste pe care o repetăm iar și iar, până când devine o credință.

Indiferent de cât de fericită sau flagrant de dureroasă ne-a fost copilăria, acele experiențe timpurii au influențat modul în care trăim. Pe parcursul cărții, te voi îndruma să privești mai îndeaproape modul în care experiențele din copilărie îți afectează viața. Când vom privi mai atent aceste experiențe, voi face referire la un cuvânt care poate fi declanșator. Acel cuvânt este *traumă*. Există *Traumă cu T mare* și *traumă cu t mic*. În mod obișnuit, oamenii asociază trauma cu probleme mari, cum ar fi agresiunea sexuală, abuzul, neglijența gravă sau decesul în familie – traumă cu *T mare*. Trauma cu *T mare* poate apărea atunci când cineva este expus la evenimente traumatice variate și multiple, adesea de natură invazivă, sau la dezastre naturale, răni medicale,

spitalizare, violență școlară și pierderi. Trauma copilăriei timpurii cuprinde experiențele dureroase care apar în cazul copiilor cu vârste între 0 și 6 ani. Pe de altă parte, trauma cu *t mic* poate fi o experiență extrem de supărătoare, dar care nu este amenințătoare și care rămâne nerecunoscută. Câteva exemple de traume mici includ hărțuirea, moartea unui animal de companie, abuzul emoțional sau hărțuirea, ori pierderea unei relații importante.

Dintr-o perspectivă spirituală, experiențele dureroase pe care le-am avut în copilărie sunt fracturi în conexiunea noastră energetică cu iubirea din noi (sau cu Dumnezeu din interior). Fiecare fractură minoră (sau majoră), cum ar fi hărțuirea sau sentimentul de nesiguranță, ne-a despărțit din ce în ce mai mult de sursa iubirii. În unele cazuri de Traumă cu *T mare*, rupturile pot fi atât de severe încât copilul crește trăind într-o stare permanentă de frică. Fiecare ruptură se adună și ne îndepărtează și mai mult de legătura noastră cu spiritul și iubirea.

Indiferent de cât de fericită sau flagrant de dureroasă ne-a fost copilăria, acele experiențe timpurii au influențat modul în care trăim.

Sentimentul de neglijare în copilărie și traumele (cu *T mare* sau *t mic*) au un efect dovedit asupra creierului. Dezvoltarea creierului unui copil este direct influențată de tipul de atașament pe care îl primește de la părinți¹. Un atașament care oferă siguranță copilului ajută să se dezvolte în mod corespunzător acea parte a creierului care rezolvă problemele, permițându-i în același timp să proceseze emoțiile într-un mod sănătos. Cu un atașament care oferă siguranță, copilul știe că este

bine să se întoarcă la părintele său iubitor atunci când îi este frică. Acest sentiment de siguranță în relație cu cel care are grijă de el ajută copilul să se încreadă mai puternic în iubire, în timp ce un copil care a experimentat un atașament slab din cauza abuzului, neglijării etc., s-ar putea să nu dezvolte pe deplin zonele de rezolvare a problemelor din creier și, prin urmare, poate acționa în moduri nedorite. Atașamentul slab poate determina copilul să se confrunte cu abilitățile de adaptare, de angajament social, de rezolvare a problemelor, cu crizele de furie și cu incapacitatea de a se autoregla. Un copil cu atașament slab nu are o ancoră în iubire și, prin urmare, se simte singur pe lume.

Mulți dintre cei care vor citi aceste rânduri s-ar putea să se gândească „din fericire, nu am trecut prin niciun tip de traumă. Nu mă pot identifica cu asta”. Dar o traumă cu *t mic* poate fi un mic incident de agresiune pe terenul de joacă, un profesor care îți zice că ești prost, o umilire publică în cantina școlii sau neglijarea pasivă a nevoilor din primii ani de viață. Și acestea, de asemenea, pot avea un impact real. Nu ne dăm seama, de exemplu, cât de dureros a fost pentru noi dacă mama era stresată permanent sau dacă părinții noștri erau indisponibili din punct de vedere emoțional. Indiferent dacă un copil suferă de vreuna dintre formele de traumă (*T mare* sau *t mic*), rezultatul poate fi durerea inconștientă adânc înrădăcinată și sentimentul de a fi nedemn de iubire.

Poate că ai crescut într-un cămin cu nesiguranță financiară, prin urmare, consideri că vei trăi mereu cu lipsuri. Sau poate ai fost neglijat în copilărie și astăzi te simți nedemn de o relație de dragoste. Sau poate ai crezut că ai avut o copilărie perfectă, dar în adâncul sufletului tău știi că te lupti cu ceea ce ai simțit când nu ai fost văzut și auzit. Experiențele din copilăria noastră timpurie devin forța motrică din spatele modului în

care trăim ca adulți. Iar acele evenimente dureroase contribuie la sentimentul de inadecvare și de a nu fi iubit. Mulți oameni sunt conștienți de felul în care experiențele lor din copilărie joacă un rol în ceea ce au devenit, dar totuși îl anulează gândindu-se: „Ei bine, asta s-a întâmplat în trecut; acum nu se mai întâmplă”; sau avem tendința să credem că acum suntem doar *cine suntem*. Ceea ce nu realizăm este că umbrele din trecut sunt reluate în prezent și proiectate în viitor, până când ne trezim pe o cale de vindecare.

Alegem să înlăturăm trecutul pentru că poate fi adesea prea dureros să privești înapoi. În alte cazuri, putem trece prin viață fără să ne amintim experiențele care au contribuit la sentimentele sau convingerile pe care le avem astăzi despre noi înșine. Din copilărie și până în prezent, am evitat aceste sentimente de nevrednicie cu tot felul de modele de dependență și tactici de evitare. Vom face orice pentru a evita să simțim că nu putem fi iubiți sau că suntem inadecvați. Pe lângă exilarea sentimentelor inadmisibile de nevrednicie, căutăm iubirea pierdută în toate locurile greșite. Căutăm dragostea în relații, în laude și chiar și pe fundul unei sticle. Credem că un lucru din afara noastră ne va oferi dragostea pe care nu o putem găsi în interior. Dar când ajungem să ne simțim suficient de în siguranță pentru a face față sentimentelor din trecut, ne putem reconecta la prezența iubitoare care nu ne-a părăsit niciodată. Aceasta este călătoria pe care o pornim acum.

Suntem împreună implicați

Indiferent dacă am experimentat traume cu *T mare* sau cu *t mic*, toți am suferit. Și în vreme ce această suferință poate părea un moment în timp, ea trăiește în subconștientul și în corpul nostru, informând