

LBRIS

We know
books

Nia

COPILĂRIA TRAUMELOR

//bestseller

Chișinău
2023

1. Introducere	3
2. Problemele alimentare.....	12
3. Opinia altora	19
4. Judecata	24
5. Vinovăția	37
6. Drogurile	71
7. Depresia.....	79
8. Abuzul.....	85
9. Manipularea emoțională	110
10. Narcisism VS Empatie.....	114
11. Relația cu mama mea.....	119
12. Relația mamei mele cu tatăl meu	137
13. Paralizia în somn.....	143
14. Anxietatea	154
15. Anxietatea VS Depresia.....	162
16. Emoțiile	172
17. Cunoașterea de sine	178
18. Copilul din interior.....	182
19. Concluzii	186

**DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A
CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA**

Copilăria traumelor / Nia ; copertă: Andreea
Francesca Cichi. – Chișinău : Bestseller, 2023
(Universul). – 187, [1] p.
ISBN 978-9975-77-356-0.
821.135.1-4
N 57

> Librăriile Bestseller din Chișinău:

Unic, etajul 1

Gemeni, etajul 1

Toro Center, etajul 1

Botanica: Jumbo, etajul 1

Centru: str. Puskin 35

Telecentru: str. Drumul Viilor 36/1

Buiucani: str. Nicolae Costin 56

Ciocana: bd. Mircea cel Bătrân 32

> Librăriile Bestseller din Moldova:

or. Cricova: str. Chișinăului 80

or. Ialoveni: str. Alexandru cel Bun 30, nr. 2

www.bestseller.ro

www.bestseller.md

Tipărit la Universul

1. Introducere

Totul începe cu ziua în care m-am născut.
Vezi? Deja avem ceva în comun.

Dar cred că mai mult ar trebui să explic de ce
am început această carte și de unde am pornit această
analiză pe anumite emoții și sentimente, așa că te voi
teleporta doar în momentele din viața mea care m-au
făcut să vreau să analizez tot ce mi se întâmplă, pentru
a-mi da seama de ce nu eram bine.

Aici vei intra în câteva din astfel de momente:

Constant simt că va veni și mă va judeca, că va avea
ceva negativ de spus și eu trebuie să fiu pe fază, să intru în
autoapărare, în autodefensivă ca să nu mă facă să mă simt
prost, sau să mă judece și să încep să cred că nu sunt bună
de nimic și că mereu o să fie cineva acolo, judecându-mi
fiecare respirație, fiecare mișcare, fiecare act, cuvânt.

Ea fiind fericită, îmi aduce mie fericire, ca și când
dacă ea nu e fericită, eu nu merit să fiu, ca și când eu
sunt vinovată pentru asta, pentru că eu am făcut-o să
fie așa; ca și când fericirea ei depinde de mine, iar eu
exist doar ca să o fac pe ea fericită și nu pentru simplul
fapt de a exista.

Dacă sunt supărată, nu ar trebui să fiu pentru că
eu sunt doar un copil și nu am probleme reale. Dacă

sunt nervoasă, nu am dreptul să fiu pentru că e o emoție negativă ce îmi coboară vibrația. Dacă încep să plâng, ar trebui să mă opresc, pentru că trebuie să fiu puternică și nu ar trebui să mă afecteze nimic din ce îmi spune lumea.

Deci, ar trebui să fiu: ca un robot, ca o stană de piatră, care nu e doborâtă de nimic, niciodată.

Dacă am emoții, nu am voie să le am, pentru că sunt prea multe, și dacă sunt prea multe, atunci e ceva în neregulă cu mine.

Dacă cineva m-a întristat cu ceva, sigur i-am făcut eu ceva de a reacționat așa. Dacă tu mi-ai spus ceva și m-am supărat, nu am dreptul să stau supărată pentru că supărarea e o alegere și trecutul e trecut și ar trebui să îl lăsăm în urmă că ne afectează doar pentru simplul fapt că ne gândim la el.

Obişnuiam să cred că e o greșeală până și faptul că m-am născut pentru că dacă eu nu m-aș fi născut, părinții mei n-ar fi divorțat; fratele meu nu ar fi avut motive să mă urască, pentru că dacă nu eram eu, pe cine mai ura?; bunica mea nu ar mai fi avut motive să îmi spună zi de zi cât de slabă sunt și că mă suflă vântul pe stradă, că în orice moment o să leșin și o să mă vadă leșinată de mâncare; iar mamei mele nu i-ar mai fi fost niciodată atât de greu cu banii. Fără mine, totul ar fi fost mai bine pentru că eu eram doar ca o piedică ce nu îi lăsa să evolueze și de asta trebuie să îi fac mereu fericiți: le datorez asta pentru că fără mine nu ar mai fi fost în situația dată și trebuie să le plătesc înapoi

fiecare caiet, fiecare haină, fiecare fel de mâncare. Dar, oricât încercam, niciodată nu era îndeajuns.

Când am crescut, mi s-a spus că nu mai zâmbeam, că nu mai eram eu, că mi s-a întâmplat ceva de mi-am pierdut lumina, că nu sunt bine. Dar nu mă schimbasem, pur și simplu am renunțat să mai încerc să îi fac fericiți pe toți din jurul meu, pentru că am realizat că nimic nu îi va face fericiți niciodată, că ei vor fi mereu nemulțumiți și nu e vina mea. Nu am cerut să fiu născută, contrar celor spuse din punct de vedere spiritual, pentru că din punct de vedere uman, nu, nu am bătut în fața ușii tale, cerându-ți ție să îmi fii mamă.

De fapt, dacă m-ai fi întrebat vreodată, ți-ai fi luat din timp să mă întrebi dacă vreau ca tu să îmi fii mamă. Ți-aș fi răspuns de o mie și una de ori că nu. Și nu pentru că te urăsc, ci pentru că nu aș fi vrut vreodată ca cineva să facă atâtea „sacrificii” pentru mine, să renunțe la viața ei pentru mine ca oricum să nu-i fie bine. Nu aș vrea ca nimeni, niciodată, să treacă prin asta. Așa că dacă nu i-o doresc nimănui, nu am de ce să mi-o doresc nici mie și chiar dacă mi-am ales din punct de vedere spiritual viața asta, dacă aș fi știut ce o să experimentez cu adevărat prin acea decizie, m-aș mai fi gândit o dată și aș fi spus „nu”.

Știi de ce?

Pentru că merit. Da, am spus-o: merit tot ce e mai bun, tot ce e mai frumos, merit să mă pun mai presus de toți și de toate și să mă gândesc la mine mereu, în

LIBRIS
orice moment al vieții mele. Să fiu centrul universului meu și să mă pun pe primul loc și să mă gândesc la mine înainte de toate. Nu, asta nu mă face egoistă.

Tu ne-ai pus aparent mereu pe primul loc. Ai fost vreodată fericită? Nu. Și știi de ce? Pentru că nu ne-ai pus pe primul loc din iubire, ci din obligație, contrar a ceea ce crezi din punct de vedere inconștient.

Și da, sunt părțile pe care le-am luat de la tatăl meu biologic, care după părerea ta, sunt cele mai rele părți pe care le-am putut moșteni; Nu, doar pentru că am părți din el asta nu înseamnă că voi deveni exact ca el. Asta nu înseamnă că voi deveni exact ca el, pentru că nu, nu sunt fostul tău soț și îmi pare rău pentru toate dățile în care m-ai văzut ca o reflexie a lui și ai simțit nevoia să mă judeci, să îmi reduci sentimentele la tăcere ca să nu devin ca el.

Din dorința de a nu mă transforma ca el, ghici ce: m-ai făcut să devin exact ca el: fără suflet și emoții. Diferența dintre mine și el e că eu, fără suflet, am intrat în depresie, iar pe el l-a făcut mai fericit.

Nu știu ce s-a întâmplat între voi doi și niciodată nu voi ști cu adevărat pentru că am auzit doar partea ta de poveste. Chiar și așa, știu că niciunul din voi nu are dreptate pentru că sunteți prea emoționali ca să vedeți adevărul din spatele celor întâmplate cu adevărat. O, scuzele mele, prea fără emoții, că cea prea emoțională și sensibilă eram eu. Era cât pe ce să uit.

Pare că îmi judec părinții prea aspru?

Poate că da, chiar o fac, dar dacă nu o făceam și

nu ajungeam la aceste concluzii și nu intram în toate aceste percepții eronate pe care mi le-am format despre mine, despre viață și lumea înconjurătoare, și nu îmi dădeam seama cine sunt, nu aș mai fi realizat niciodată de ce am ajuns așa și de ce m-am pierdut atât de mult și, în același timp, m-am regăsit. Da, ambele în același timp. Pare imposibil? Nu, nu e, pentru că mi s-a întâmplat mie și, da, chiar dacă mi s-a întâmplat doar mie, înseamnă că e real (deși acum știu că nu sunt singura, dar oricum nu trebuie să li se întâmple tuturor ca să știu că e real, ci doar mie).

Doar când admiti că nu ești singur/ă în ceea ce îți se întâmplă, descoperi că nu ești singura persoană care a trecut prin asta și dacă chiar crezi că ești singur/ă în asta, întrebi persoanele greșite.

Să afli de unde au plecat traumele tale te va face să îți urăști părinții și asta e perfect normal. Dar după ce treci printr-un proces de vindecare (oricare ar fi acela: că e credința în Dumnezeu pe care încerci să ți-o însușești, că e un prieten care te ajută, că e un serial, că e un film, că e o persoană publică, că e poate chiar această carte... Cine știe? Sau poate chiar cineva specializat, cum ar fi un psiholog ...), nu lăsa ura aia să te consume, simte-i tristețea și las-o să se scurgă în Univers și transform-o în ceva frumos.

Amintește-ți că totul începe și se termină cu tine și în același timp nimic niciodată nu se termină, doar se transformă. Ce înseamnă asta? Exact, că suntem într-o continuă existență. De aici și percepția de: noi doar

existăm și atât. Nu murim, ci doar trăim, veșnic, doar
că în alte dimensiuni, sub alte forme.

Nu vreau să îți urăști părinții, doar vreau să realizezi
de unde au plecat traumele tale. Pare că mă contrazic?
Că îți spun că nu vreau să îți urăști părinții, dar – în
același timp – dacă începi să te vindeci, o să începi să îi
urăști și asta e perfect normal? Da. Știi de ce? Pentru că
ura e parte din proces, dar nu e destinația finală.

Tocmai am spus că e bine să simți ură? Cum te face
asta să te simți? Inconfortabil? Exact asta și vreau.

Vreau să admiti că e bine să simți ură pentru că,
odată ce o admiti și vezi că e acolo, o să vezi de asemenea
că în spatele ei e doar durere, doar un copil rănit.

Hei, ce mai faci? Cum te mai simți? Cum a fost la
școală?

Serios? Mai spune-mi! Ți-ai făcut prieteni noi?

Vreau ca acum să îți iei o foaie de hârtie și să îți scrii
toate întrebările pe care ai fi vrut să le primești când
erai mic, dar niciodată nu le-ai primit.

2. Problemele alimentare

De când mă știu, mama mea a avut probleme cu imaginea de sine: de fiecare dată când se uita la ea, nu îi plăcea ce vede. Mereu da vina pe mâncare, spunând că din cauza mâncării e așa grasă și că nu se poate opri din mâncat. Nu era genul de persoană pe care, dacă o întrebai dacă vrea să mănânce ceva, spunea nu ca să te lase pe tine să mănânci. Ci spunea nu pentru că deja mâncase prea mult și nu vrea să se îngrășe.

Dar cum ai putea să te îngrăși dacă ești deja grasă?

Acest cuvânt „grasă” are atât de multe semnificații depinzând de la persoană la persoană și ceea ce înseamnă pentru fiecare în parte. Pentru unii, poate fi întreaga lor identitate, pentru alții, reprezintă un trigger; pentru unii poate fi o jignire, iar pentru alții poate fi doar un cuvânt ce definește o persoană cu câteva kilograme în plus față de alta care e mai slabă decât ea.

Pentru mine? Ceva ce nu am vrut niciodată să fiu. Auzind-o de atâtea ori și sub acel ton iritant și frustrat, cu o indignare și scârbă incredibil de mare ce ieșea din gura persoanei care mi-o tot repeta zi de zi, m-a făcut să mă gândesc că e cel mai rău lucru pe care o persoană îl poate avea, așa că nu am vrut să fiu o persoană urâtă sau

chiar mizerabilă și am început să mănânc doar la un nivel moderat: mâncam cât puteam, iar dacă corpul meu spunea că e de ajuns, terminam fără să mă mai gândesc la copiii din Africa care nu au ce mânca și că pentru asta ar fi trebuit să termin tot din farfurie pentru că, într-un final, nu era vina mea că mi se punea mai mult decât corpul meu putea duce. Nu am vrut niciodată nici să ajung la o extremă, dar nici la cealaltă.

Dar chiar și așa, dacă nu mi se făceau comentarii ori de către mama mea, ori de către bunica mea la adresa corpului meu, în legătură cu cât de slabă credeau ele că sunt, nu se simțeau bine, dar chestia e că asta a creat mereu efectul invers în mine: mă duceam la baie, mă uitam în oglindă și mă întrebam dacă nu cumva sunt grasă, pentru că, ghici ce?, copiii deși rețin ce aud, imită doar ceea ce văd.

Dar mereu mă întrebam: dacă tu consideri că mănânci prea mult și din cauza asta ești grasă și te urăști atât de mult pe tine, de ce vrei ca eu să mănânc mai mult? Ca să devin ca tine? De ce m-aș transforma într-o persoană care se urăște atât de mult atât pe interior, cât și pe exterior?

Am aflat mai târziu că ei i se spunea mereu că e slabă atunci când era mică și toată lumea se mira de cât de slabă e, dar ei îi plăcea că i se spunea asta.

Adică de asta mi-o repeți mie zi de zi? Că ți-a plăcut ție atât de mult, iar acum vrei să îmi transmiți mie acel sentiment minunat pe care l-ai avut tu atâția ani de zile, sau pentru că a rămas ca o traumă în creierul tău, iar acum îmi transmiți mie acea traumă, în speranța că ai putea scăpa de ea? Chiar crezi că în maniera asta poți scăpa de

ea? De ce ai crede asta? Cine te-a făcut să crezi asta? Tu? Persoanele din jurul tău? Cineva din propria ta familie?

Aveam destul de multe momente când nu puteam suporta mâncarea pentru că, de fiecare dată când mă gândeam la ea, mă întrebam: Cum poate chestia asta micuță să facă rău la atât de multă lume? De ce îi face pe unii să se urască atât de tare și pe alții să se iubească atât de mult? De ce există aceste două extreme? Și care are dreptate? Care se înșală?

Până când, la un moment dat, mi-am dat seama că nu e vina mâncării, ci vina oamenilor. Tu nu te urăști pe tine din cauza mâncării, dar nici nu te iubești datorită mâncării. Tu te urăști și atât, ori te iubești și atât, iar restul: banii, mâncarea, lucrurile, te iubesc doar dacă te iubești tu prima oară pe tine.

Așa că am încercat să caut cea mai bună modalitate de a mânca doar ceea ce îmi place și, în același timp, să nu simt lipsă de proteine. Astfel, într-o zi, am descoperit veganismul. A fost cel mai minunat concept din lume în perioada aia. Îmi amintesc și acum că era august și eu mă uitam la toate documentarele pe care le puteam găsi despre veganism și care să mă și atragă: adică toate.

Prima oară, a fost o muncă cu mine și am luat-o ușor. Începeam să înlătur toate alimentele de origine animală din farfurie fără să spun nimănui. În felul acesta, mi-am terminat procesul atât fizic, cât și psihic, doar eu cu mine, încât să nu mă influențeze nimeni și nimic.

Parcă totul începuse să fie mai bine (cu urcușuri și coborâșuri desigur), dar până la un moment dat, când mi-a făcut observația că am mâncat prea mult.

Când mâncam puțin, nu era bine că mâncam prea puțin. Când mâncam mai mult, nu era bine că mâncam prea mult.

Încep să cred tot mai mult teoria prin care se spune că toți copiii sunt o reflexie a părinților. Dacă părinții nu sunt mulțumiți de ei înșiși prima oară, nu o să fie niciodată pe deplin mulțumiți de copiii lor, orice ar face și nu e vina lor și niciodată nu a fost.

Poți să te urăști pe tine și să mănânci mult, sau poți să te iubești pe tine și să mănânci mult.

Mâncarea e doar un *coping mechanism* pentru cei care o înlocuiesc cu terapia, iar ea de fapt nu înseamnă nimic. Noi suntem cei care îi atribuie o semnificație. De la faptul că cineva adoră sarmalele, până la faptul că cineva urăște măslinile și chiar poate ajunge la a se simți scârbit de ele.

Hai să aruncăm o privire la ce se întâmplă în spatele obezității

Persoanele care mănâncă mult o fac pentru că se simt goale pe dinăuntru. Și, ca să iau exemplul mamei mele, e o persoană care și-a negat propriile emoții și sentimente atât de tare, încât a ajuns să nu mai simtă nimic, în afară de furie (dar ea nu lua furia ca pe o emoție). De fapt, îmi spunea că furia este o emoție negativă ce nu trebuie simțită pentru că îți coboară vibrația. Vreau doar să îți spun că furia e complet normală. Ce nu este normal e să o arunci pe cineva care nu ți-a făcut nimic și nu a contribuit cu nimic la starea în care te afli tu, iar furia aia – pentru că e atât

de mare - ghici unde e direcționată: asupra propriului tău corp. De asta te urăști atât de mult pe tine.

Ce ascunde furia în acest caz? Sentimentul de trădare. Te simți trădat/ă față de propria persoană pentru că te-ai abandonat. Ți-ai făcut o promisiune când erai mic că te vei iubi mereu, iar acum ți-ai încălcat acea promisiune.

Vreau să reții că atunci când îți negi o emoție, automat le negi pe toate pentru că se leagă între ele și fac un întreg. Negarea nu este răspunsul, ci acceptarea, oricât de dureros ar fi lucrul pe care îl vei afla când vei intra în acea durere.

Minciuna e ca un drog: te ajută pentru un moment și te distruge pentru tot restul vieții, pe când aflarea adevărului, deși este dureroasă pe moment, corpul ți-o va mulțumi pentru o eternitate.

- miniserie de întrebări:

Care este lucrul pe care nu îl poți înghiți și încerci atât de tare să îl eviți prin a-l integra în sistem măcar cu ajutorul mâncării? (pentru că în realitate, lucrul acela de care încerci să scapi, este cel de care ai cea mai mare nevoie pentru a te putea regăsi); Care este lucrul pe care nu îl poți accepta de la propria persoană și care crezi că îți determină întreaga personalitate? Ce crezi că s-ar întâmpla, dacă ai accepta acel lucru? Care este emoția pe care ai simțit-o toată copilăria, dar pe care ți-a fost teamă să o accepți ca fiind a ta pentru că ai crezut că nu este în regulă să o simți?

E absolut în regulă să simți tot ceea ce ai simțit. Știi de ce? Pentru că tu ai simțit și chiar dacă ai negat și prin ochii altei persoane credeai că nu e bine să o

simți, pentru că o vedeai cum te judecă pentru ceva ce simți, pentru că nu e ceva ce simte și el/ea, asta nu înseamnă că nu ar trebui să o mai simți, pentru că nu este problema ta, ci a lui/ei, iar dacă acelei persoane îi păsa cu adevărat de tine, crede-mă că vorbea cu tine, nu îți bătea apropouri. Când se uita la tine și vedea ce îi lipsește ei și încerca să îți arate că nu e bine că ești într-un anumit fel, o făcea din egoism, te trăgea în jos la nivelul ei ca să nu fie singură în sentimentul acela; nu pentru că se gândea la tine, ci pentru că se punea ea pe primul loc, spunându-și că ea merită totul, iar tu nu meriți nimic.

Acum hai să aruncăm doar o privire scurtă la ce se întâmplă în spatele anorexiei.

(Te-ai prins?)

Dacă e să vorbim despre extrema cealaltă, despre anorexie: este exact opusul - nu mănânci nimic pentru că ești prea încărcat/ă emoțional. Ai atât de multe sentimente și emoții în tine adunate, că nici măcar nu le mai poți diferenția între ele și este totul vraiste și simți că nu ai niciun control... iar uitându-te atât de atent la ceea ce mănânci, acest lucru te va face să crezi că așa măcar ai un minim de control. Pentru că, dacă nu știi ce se află în interiorul tău, în sufletul tău, vrei ca măcar să știi ce se află în mâncare, în corpul tău.

Ceea ce vrei, nu e să te simți gol/goală, ci să nu te mai simți așa de plin/ă; să nu te mai uiți în oglindă, văzându-te de 5 ori mai mare decât ești în realitate.

Deși oglindă ne arată o reflexie a ceea ce e real în lumea noastră, de fapt, când ne uităm la ea, vedem o reflexie a unei reflexii, a ceea ce credem noi sau percepem că e real.

Ex:

Când a început să îmi placă ce mănânc, iar ulterior am primit întrebarea: Ai mâncat atât de mult?, am început dintr-odată să mă simt plină, deși nu mă simțeam așa înainte de a auzi întrebarea.

Secretul nu e să îți placă să mănânci, ci să îți placă ceea ce mănânci.

Ție ce-ți place?

Dar totuși, hai să vedem de ce ne pasă atât de mult de ceea ce cred alții despre noi, încât ajunge să ne afecteze atât de mult.

3. Opinia altora

Tuturor ne pasă de opinia cuiva, am dreptate? Pentru că dacă nu ne-ar mai păsa, nu am mai vrea să ne întregăm niciunde. Am fi singuri, doar cu noi. Ne integrăm undeva, într-un grup atunci când ne identificăm cu el și ne simțim confortabil cu lucrurile pe care le crede grupul despre noi și încercăm constant să obținem aprobare prin lucrurile pe care le facem și spunem, ca să arătăm că merităm să fim în grupul de prieteni. Spunem unele lucruri pentru a-i face pe alții să râdă, altele – pentru a-i îndepărta pe unii pe care nu-i vrem în grup și când rămân acolo, ne luăm și mai mult de ei.

Poate ai mai auzit fraza: „Nu ar trebui să îți pese de opinia nimănui!” sau „De ce ți-ar păsa, că nu e ca și când persoanele alea ți-ar da de mâncare sau ar avea grijă de tine și nu te duci la ele când îți este greu.”

Când spui că nu ar trebui să-ți pese de opinia altora, la cine te referi mai exact? Pentru că nu poate să nu-ți pese de opinia nimănui, pentru că – dacă s-ar întâmpla asta – ai face orice fără să ai remușcări pentru că nu ți-ar mai păsa de nimeni.

Și când spui să nu îți pese, te referi la a nu îți păsa de ce zic în totalitate? Sau să nu îți pese de părerile altora încât să nu le iei în considerare și atunci când îți spun că nu le place ceva, ar trebui să te oprești și tu din a face acel lucru?