

LBRIS

We know
books

It's Not Your Fault

Copyright © 2023 by Alex Howard

Originally published in 2023 by Hay House, Inc., USA

Copyright © 2023 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.

Reproducerea integrală sau parțială,

sub orice formă, a textului din această carte este posibilă

numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Dateu

Design copertă: Stelian Bigan

Tehnoredactare: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HOWARD, ALEX

**Nu este vina ta: cum te influențează traumele din copilărie
și cum să te eliberezi de ele** / Alex Howard; trad. din lb. engleză

de Iuliana Leonti. - București: For You, 2024

Conține bibliografie

ISBN 978-606-639-644-8

I. Leonti, Iuliana (trad.)

159.9

ALEX HOWARD

Nu este vina ta

Cum te influențează traumele din copilărie și cum să te eliberezi de ele

Traducere din limba engleză
de Iuliana Leonti

Editura  For You

Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru cartea

Nu este vina ta / 5

Notă din partea autorului / 9

PARTEA I

DECODIFICĂ-ȚI TRAUMA

Capitolul 1 / **Rănile care ne modelează / 13**

Capitolul 2 / **Trauma ca ECOU / 26**

Capitolul 3 / **Descoperă-ți evenimentele traumatice / 37**

Capitolul 4 / **Contextul este totul / 51**

Capitolul 5 / **Cum este echilibrul tău homeostatic? / 65**

Capitolul 6 / **Urmările traumei / 76**

PARTEA A II-A

SOLUȚIA RESET PENTRU VINDECAREA TRAUMEI

Introducere / 93

Capitolul 7 / **Recunoaște în ce stare
se află sistemul tău nervos / 97**

Capitolul 8 / **Examinează-ți tiparele de personalitate** / 109

Capitolul 9 / **Nu mai fugi, începe să simți** / 120

Capitolul 10 / **STOP comportamentelor nefolositoare** / 135

Capitolul 11 / **Cele 6 apărări emoționale** / 146

Capitolul 12 / **Cercetează-ți emoțiile** / 160

Capitolul 13 / **Depășirea rezistenței interioare** / 171

Capitolul 14 / **Transformă-ți criticul interior** / 182

PARTEA A III-A

ABCD-UL VINDECĂRII TRAUMEI ÎN LUMEA REALĂ

Introducere / 195

Capitolul 15 / **Cere ajutor (Puterea lui „Da“)** / 197

Capitolul 16 / **Construiește granițe mai bune
(Puterea lui „Nu“)** / 210

Capitolul 17 / **Dedică-te vindecării tale** / 223

Capitolul 18 / **Decide ce înseamnă trauma ta** / 235

Referințe / 245

Mulțumiri / 259

Despre autor / 261

Bucuria lecturii nu se oprește aici!

Iată și alte cărți apărute la Editura For You:

- Leo Angart • *Să ne îmbunătățim vederea în mod natural*
 Bernie Ashman • *Semne zodiacale și vieți trecute* • *Mercur retrograd*
 Florentine d'Aulnois-Wang • *Secretele inteligenței erotice*
 Philippe Barraqué • *Mantre vindecătoare*
 Joshua Becker • *Ce contează cu adevărat* • *Bucuria de a trăi cu mai puțin* • *Casa minimalistă*
 Irina Binder • *Insomnii* • *Străinul de lângă mine* • *Până la sfârșit* • *Iubirea te învață*
 Mary Birch • *Respirația vindecătoare*
 Dr. Robert Blaich • *Farmacia ta interioară*
 Dr. Charles Blondel • *Introducere în psihologia colectivă*
 Dr. Luc Bodin • *Mesajele ascunse ale bolilor* • *Scapă de stres!* • *Medicina spirituală*
 Nathalie Bodin • *Ho'oponopono. Cuvinte de înțelepciune pentru rezolvarea conflictelor*
 Alexandru Boțoroga • *În căutarea pasului* • *Insula cu tăceri*
 Dr. Christian Bourit • *Atitudinea cuantică*
 Gregg Braden • *Codul lui Dumnezeu* • *Codurile înțelepciunii* • *Efectul ISAIA* • *Matricea divină* • *Secretele pierdute ale rugăciunii* • *Suntem creați cu intenție* • *Vindecarea spontană a credinței*
 Dan Brulé • *Respiră pur și simplu*
 Michelle Buchanan • *Numerologia pe înțelesul tuturor*
 *** • *Buddha și învățăturile lui*
 Dr. Carl Johan Calleman • *Mintea globală și apariția civilizației*
 Ali Campbell • *NLP pe înțelesul tuturor*
 Dr. Rachel Carlton Abrams • *Înțelepciunea corpului*
 Cathy Cassani Adams • *Parenting Zen*
 Dr. Christine Carter • *Adolescentul de azi*
 Enrico Castelli Gattinara • *10 lecții despre emoții*
 Alejandro Celma, Fernando Trías de Bes • *Cum să-ți faci norocul*
 Véronique Cézard-Kortulewski • *Psihogenealogia. Ce simbolizează meseriile*
 Dr. Alejandro Chaoul • *Yoga tibetană pentru sănătate și starea de bine*
 Dr. Jean-Jacques Charbonier • *Cele 7 motive pentru a crede în Lumea de Dincolo*

Capitolul 1

Rănilile care ne modelează

Era o dimineață rece și înghețată în sudul Țării Galilor și ultima zi a unui retreat de o săptămână la care luam parte; făceam aceasta de câteva ori pe an ca să mă înțeleg profund. În calitate de terapeut de succes, ar fi trebuit să mă aflu în zona de confort și să mă distrez de minune; dar, în realitate, eram în iadul personal.

Nu reușeam să dorm și trebuia să îmi mișc corpul, așa că am decis să ies la o plimbare și să încerc să-mi limpezesc mintea. Liniștea din clădirea retreatului era palpabilă în timp ce m-am strecurat pe ușa din spate și am urmat una dintre cărările din pădure. Am accelerat ritmul ca să mă încălzesc, iar mintea mea s-a întors la învățăturile din ziua precedentă.

Tema retreatului era deschiderea către emoțiile neprocesate și deprinderea simțirii și vindecării lor. Ideea părea simplă, dar pentru mine era o cale mai rea decât moartea. De fapt, cu câțiva ani mai devreme, participasem la același retreat și, la jumătatea lui, ieșisem în mijlocul conferinței și plecasem acasă, spunându-mi că nu era pentru mine.

În acel moment, eram departe de a mă simți în siguranță cu emoțiile mele. Începusem să îmi dau seama că, în mod inconștient, îmi proiectasem viața în așa fel încât să evit să le simt. Problema era că devenea tot mai dificil să o fac.

Călătoria mea de vindecare a traumei

În cele 18 luni dinaintea retreatului, am avut atacuri de panică paralizante care aproape mi-au consumat viața. În timpul zilei, fugeam de anxietate și frică; dar asta nu era nimic față de noapte, când trebuia să înfrunt teroarea fără distrageri. La un moment dat, m-am trezit într-o relație nesănătoasă după alta, pur și simplu ca alternativă la dormitul singur. Întotdeauna fusesem mândru să fiu independent, așa că situația nu făcuse decât să-mi adâncească sentimentul de disperare.

Momentul în care m-am prăbușit a fost dezastruos. La vârsta de 26 de ani, îmi realizasem deja multe dintre visuri. După ce, în adolescență, luptasem timp de 7 ani cu encefalomielita mi-algică, afecțiune cunoscută și sub numele de „sindromul oboselei cronice“, mă recuperasem complet și înfiinșasem o clinică pe care o doream intens când eram bolnav, specializată în afecțiuni legate de oboseală.

Situată pe renumita Harley Street din Londra, The Optimum Health Clinic (OHC) și-a consacrat reputația remarcabilă pentru inovație și excelență. Eram foarte solicitat și pentru conferințe și mi se oferise propriul serial TV la BBC, care se numea, în mod ironic, *Panic Room*. La suprafață, duceam o viață fascinantă: conduceam o mașină sport și locuiam într-un apartament stil penthouse în Londra. Și, având în vedere că fusesem ridiculizat fără milă pe tot parcursul anilor de școală, eram mândru că mă întâlneam cu genul de femei la care odinioară puteam doar să visez.

Totuși, până la momentul celui de-al doilea retreat, am renunțat la serialul TV și la apartament, mi-am vândut mașina și am dus o existență de pustnic, încercând doar să supraviețuiesc. Dacă exista vreo șansă ca retreatul să mă ajute, trebuia să rămân acolo. Aveam posibilitatea fie să continui să trăiesc într-o stare de teamă și anxietate constantă, fie să-mi înfrunt în sfârșit

emoțiile. Ambele opțiuni mi se păreau imposibile, dar știam că trebuie să fac *ceva*.

Deconectarea emoțională

Când am ajuns la capătul celălalt al pădurii, am încetinit puțin ritmul, privind ceața care se prelingea peste munții din depărtare. Am continuat să merg și m-am trezit reflectând la copilăria mea și la modul în care unele dintre evenimentele de atunci mi-au modelat viața actuală. Mi-am dat seama că, în cele din urmă, incapacitatea mea de a-mi simți emoțiile trebuie să fi fost o reacție naturală la traumele resimțite în primii ani de viață.

Cuvântul „traumă“ nu însemna mare lucru pentru mine la acea vreme. Mă gândeam la traumă ca fiind leziunile fizice suferite într-un accident grav sau, să zicem, experiența trăirii într-o zonă de război. Mi se părea ciudată ideea conform căreia copilăria pe care o considerasem normală fusese „traumatică“. Știam că mulți oameni trecuseră prin experiențe mult mai dificile decât mine, dar recunoșteam că deconectarea capacității mele emoționale trebuia să fi început undeva.

De la o vârstă fragedă, sora mea a suferit de probleme serioase de sănătate mentală. Diagnosticalele de atunci erau anorexia severă și tulburarea bipolară, dar aceste etichete nu reușeau să surprindă experiența trăită de ea și de cei din jurul ei. A stat în spitale și în centre de plasament și durerea ei a fost intensă, iar efectele bolii sale asupra familiei și asupra celorlalți au fost devastatoare.

Am nenumărate amintiri din copilărie în care sora mea era violentă cu membrii familiei și distrugea casa. Și, în mai multe rânduri, am stat cu ea pe bancheta din spate a unei mașini de poliție, încercând să o liniștesc în timp ce era din nou dusă la un centru de îngrijire rezidențială impus.

Crescând alături de o persoană cu sentimente atât de explozive și distructive, am învățat o lecție clară: emoțiile sunt periculoase și, cu cât le exprimăm mai mult, cu atât noi și cei din jur suntem mai mult răniți. Problema era că acum, în timpul retreatului, mi se cerea să mă deschid și să-mi simt sentimentele, dar efectiv nu îmi erau accesibile. Și, cu cât mă apropiam mai mult de ele, cu atât mai severe deveneau panica și groaza. Niciodată în viața mea nu mă simțisem mai blocat.

Saltul

Mai târziu în aceeași zi, am avut o ședință privată cu unul dintre profesori. Ședințele private erau concepute ca să ne ajute să integrăm teoria învățăturii în experiența noastră cotidiană; dar, până acum, le considerasem ca fiind ceva prin care să trec și cu siguranță nu un loc în care să fiu cu adevărat vulnerabil.

Profesorul meu, Prakash, era un scoțian voinic din Glasgow, aproape de 60 de ani, cu vocea care semăna puțin cu cea a lui Sean Connery. Când nu preda în retreaturi, locuia în Hawaii și avusesem sesiuni video online cu el în ultimul an. În acest timp, vorbisem mult despre situația mea tot mai dificilă de „blocaj” emoțional, dar nu reușisem să trec dincolo de ea.

În timp ce îl puneam la curent cu modul în care a decurs săptămâna pentru mine, Prakash m-a ascultat cu răbdare și empatie. Când am terminat, s-a uitat la mine cu o privire severă, dar plină de compasiune, și mi-a spus: „Alex, cred că timpul pentru discuții s-a terminat.” Apoi, m-a invitat să mă întind pe o saltea pe podea și să închid ochii. Am făcut cum mi s-a spus, chiar dacă o mare parte din mine voia din nou să își facă bagajele și să fugă. Dar mă temeam că, dacă aș fi făcut-o, mi-aș fi petrecut restul vieții fugind, iar asta nu era o viață care să merite trăită.

Prakash mi-a cerut să mă concentrez asupra respirației și să fiu atent la senzațiile din corp; în acest fel, mă încuraja să mă concentrez mai mult asupra experienței interioare și să renunț la încercarea de a o controla. La început, nu am simțit nimic altceva decât blocajul și deznădejdea familiare. Apoi, pe măsură ce am simțit în interiorul sentimentelor, am observat, spre surprinderea mea, că mai era ceva acolo. Mi-a venit în minte un singur cuvânt ca descriere: „ură”.

Senzația era mai ales în piept, dar creștea. Se simțea rece și toxică și era aproape ca și cum o forță demonică se ridica în mine. Mi-am dat seama că probabil sunt pe cale să primesc mai mult decât mă așteptam. Prakash mi-a sugerat să rămân cu acest sentiment și am conștientizat că era un moment crucial. Dacă mă hotărâsem cu adevărat că viața mea nu mai putea continua în acel fel, trebuia să sap adânc și să-mi dezvolt curajul. I-am permis sentimentului de ură să se răspândească mai mult în corp și, în timp ce o făceam, am început să primesc imagini cu tatăl meu. Spun „imagini”, dar erau mai degrabă idei vagi despre cum putea să arate – crescusem fără tată și nu văzusem decât două fotografii cu el.

În timp ce făceam tot posibilul să continui să permit sentimentul, acesta a început să se intensifice. Știam că va exista un punct de cotitură, când nu voi mai deține controlul, și m-am lăsat în voia sentimentului și a îndrumării lui Prakash. Eram o persoană obișnuită să dețină controlul, iar acest lucru nu a fost ușor pentru mine. Punctul de cotitură a sosit și, înainte să-mi dau seama, făcusem saltul.

Dintr-odată, de nicăieri, sentimentul de ură a devenit copleșitor. Era ca o otrăvă care îmi infecta fiecare celulă a corpului. Am început să țip, scoțând cele mai criminale sunete pe care le auzisem vreodată. Și o singură frază, care se repeta, îmi ieșea din gură între acele țipete, ca și cum ar fi fost singurele cuvinte pe care le știam: „Îl urăsc. Îl urăsc. Îl urăsc atât de mult.”

Până atunci, întregul corp îmi tremura intens și, la un moment dat, am crezut că mi se va face rău. Pentru o clipă, m-am trezit întrebându-mă ce naiba se întâmpla. De unde venise toată această intensitate? Din fericire, anii mei de practică a meditației mă învățaseră să rămân prezent în împrejurări dificile. Și am știut că acela era momentul în care se impunea să-mi păstrez atenția constantă.

Durerea este poarta către vindecare

Până la vârsta de 20 de ani, abia dacă mi-a trecut prin minte că am fost afectat în vreun fel de plecarea tatălui meu din familie la scurt timp după ce m-am născut. Abia când am dat peste un atelier de weekend despre explorarea dinamicii familiale, m-am confruntat cu un adevăr de netăgăduit: plecarea tatălui a fost un eveniment definitoriu pentru viața mea.

Nu cunoșteam împrejurările despărțirii părinților mei, dar știam că fusesem conceput ca o încercare eșuată de a le salva căsnicia; într-adevăr, se certaseră chiar și asupra numelui meu. În cele din urmă, mama a divorțat pe motiv de cruzime mentală. Tata a încetat să ne mai viziteze la câteva luni după ce divorțul a fost finalizat, iar noi nu am mai avut niciun contact cu el după ce am împlinit 6 luni.

Tatăl meu nu ne-a părăsit doar fizic, ci și financiar; nu a plătit nicio pensie alimentară. Ca urmare, la un moment dat, mama a trebuit să aibă 3 slujbe ca să ne întrețină pe mine și pe sora mea. La o vârstă fragedă, am devenit bărbatul casei – trebuia să fiu puternic, iar când sora mea pierdea una dintre luptele ei continue cu sănătatea mentală, eram adesea persoana care încerca să îmbunătățească situația. Și, în ciuda faptului că am fost unul dintre cei mai hărțuiți copii din școala mea, tot încercam să-i protejez pe ceilalți copii de bătauși stând între ei. Nu

suportam să-i văd pe alții suferind – să îi văd simțind durerea pe care o simțeam eu în adâncul sufletului.

Pe lângă stresul fizic și emoțional provocat de evenimentele din copilărie, am învățat ceva profund formativ: durerea pe care o simțeam era din vina mea. În copilărie suntem egoiști – credem că lumea se învârte în jurul nostru și, mai ales, că este *cauzată* de noi. Așadar, traumele care ni se întâmplă – plecarea unui părinte ori altă instabilitate emoțională pe care o resimțim – trebuie să fie la un anumit nivel din vina noastră. Nu-i așa?

În timp ce stăteam întins pe podea în acea clădire a retrea-tului, cu Prakash îngenunchat lângă mine și cu trupul meu încercând să se curețe de otrava care mă mistuia, am înțeles pentru prima dată diferența dintre mânie și ură. Mânia are o calitate înflăcărată, fierbinte, în timp ce ura este rece. Nu-mi doream doar moartea tatălui meu; voiam să îl omor, și voiam ca acest lucru să fie lent și crud. Voim să îl rănesc în *toate* felurile în care ne-a rănit el pe noi.

Știam că existau șanse mari ca tatăl meu să fie încă în viață. Atunci, de ce nu ne contactase niciodată? Cel puțin, putea să verifice dacă suntem bine. Nu se întâmplase nimic – nici măcar un telefon sau o scrisoare. *M-a durut*. M-a durut foarte mult.

După ceea ce mi s-a părut o veșnicie, dar a fost probabil în jur de 15 minute, ura din mine a început să se risipească oarecum. Prakash m-a întrebat cu blândețe cum mă simt. La început, am ezitat. Eram disperat să nu fie adevărat, dar știam că ura mea era de fapt o apărare împotriva a ceva și mai dureros. Îl doream pe tatăl meu. Aveam nevoie de el. Mai mult decât orice pe lume, îmi doream cu disperare ca tatăl meu să mă iubească.

Urându-mi tatăl, am trăit iluzia puterii; dar *simțind* nevoia de el, parcă nu mai aveam nicio apărare. În timp ce Prakash mă încuraja cu blândețe să continui să le dau voie sentimentelor, senzațiile din inimă erau atât de intense, încât le resimțeam ca o rupere a ei.

Pe măsură ce ura mi s-a transformat în tristețe, țipetele s-au dizolvat în suspine disperate. Lacrimile îmi curgeau pe obraji și am devenit băiețelul abandonat de tată. Băiețelul care era complet nevinovat, dar care credea, la un anumit nivel, că era vina lui. Băiețelul care avea nevoie de dragostea tatălui așa cum avea nevoie de hrană și oxigen. Era o durere pe care nimic pe lume nu o putea vindeca. Iubirea tatălui mi se părea un drept uman elementar, iar eu nu eram capabil să o am.

Frumusețea abandonării

Simțeam că mă aflu într-un loc din care nu mă mai puteam întoarce niciodată și trăiam durerea absolută și definitivă. Dar, apoi, s-a întâmplat ceva cu totul neașteptat. Din adâncurile inimii mele frânte s-a ivit un sentiment nou: iubirea. Inima mea rănită a început să se transforme în cel mai profund și mai mistuitor sentiment de iubire pe care îl trăisem vreodată.

Eram dincolo de orice logică și rațiune în acest moment, așa că nici măcar nu am încercat să înțeleg ce s-a întâmplat. Doar l-am urmărit pe Prakash în timp ce își folosea cuvintele și prezența plină de iubire ca să mă ghideze mai adânc în ceea ce se întâmpla. Pe măsură ce acest sentiment nou continua să se dezvolte, nu mai aveam nicio rezistență. Era ca și cum inima mea era centrul unui vortex de iubire pură și necondiționată. Nu era iubire pentru cineva sau ceva, ci doar iubire. Era ca și cum iubirea reprezenta țesătura tuturor lucrurilor și ființelor. Inima încă mă durea, dar nu într-un mod care să rănească; în schimb, se simțea complet purificată, iar sentimentul vibra prin fiecare celulă a ființei mele.

Pe măsură ce Prakash mă încuraja să respir tot mai profund în acest sentiment, mintea conștientă mi-a dispărut aproape în întregime. Nu eram doar mistuit de iubire. *Eram* iubirea. *Eram*

fericirea pură. Eram tot ceea ce ne petrecem viața întreagă căutând, acolo și atunci, în acel moment, întins pe podeaua unei clădiri a retreatului.

Ceea ce descoperisem în inima celei mai profunde dureri și traume a fost exact opusul a ceea ce mă temusem. Emoțiile mele nu erau ceva de care să îmi fie frică și de care să fug. Învățând să am încredere în ele și să mă deschid față de ele, le-am eliberat înțelepciunea înăscută pentru vindecare.

Schimbarea autentică necesită timp

Acum, dacă viața era ca un film de la Hollywood, din acel moment de descoperire interioară aș fi trăit fericit până la adânci bătrâneți. Dar, în realitate, lucrurile au fost mai degrabă anevoioase. După ce mi-am deschis inima, mi-am petrecut o mare parte din următoarele 6 luni simțindu-mă furios. De la implicarea în sesiuni intense de ridicare a greutateilor până la țipatul în numeroase perne nevinovate, a fost un proces continuu de eliminare a energiei stocate în corp.

Apoi, exact când părea că mânia și ura s-au risipit, am trecut prin alte 6 luni de tristețe și disperare. Izbucneam în lacrimi la biroul meu la serviciu, în mijlocul orelor de yoga și în multe alte locuri incomode și jenante.

Dar, pe parcursul călătoriei de vindecare a traumei, viața mi s-a transformat odată cu ea. Aproape imediat, atacurile mele de panică au încetat, pe măsură ce sistemul nervos a revenit la echilibru. În cele din urmă, relația cu mine și cu emoțiile mele s-a transformat. Iar câțiva ani mai târziu, după o lungă perioadă de întâlniri frustrante și incapacitatea de a rămâne cu cineva mai mult de câteva luni, am întâlnit-o pe Tania, femeia care avea să-mi devină soție, și am reușit să dezvolt un tip de relație foarte diferită – una construită pe baze de profunzime și conexiune emoțională.

În timp, și viața profesională mi-a fost adânc influențată de experiențele interioare; acestea au fost un factor-cheie în modelul Therapeutic Coaching® pe care l-am creat și care rămâne în centrul a tot ceea ce fac astăzi. Acest model se concentrează pe vindecarea impactului traumelor din trecut, pe crearea viitorului pe care ni-l dorim, dar, în cele din urmă, pe deprinderea de a trăi în prezent.

Munca noastră împreună

Din moment ce citești această carte, există o mare probabilitate să fi suferit o traumă emoțională de vreun fel. Poate că traumele care te-au modelat pe tine și viața ta îți sunt limpezi sau poate nu sunt astfel în acest moment. Este posibil ca traumele tale să fie mult mai grave decât ale mele ori să fie invers și să crezi că „nu ai de ce să te plângi“.

Însă, după cum vom discuta în curând, *toate* experiențele noastre contează, iar o parte din munca împreună în această carte constă în decodificarea experiențelor tale din copilărie și înțelegerea modului în care impactul lor a răsunat în viața ta. În capitolele următoare, scopul meu nu este doar să te ajut să înțelegi cum te-a modelat trecutul și să te învăț cum să îl vindec, ci și să îți arăt ce te împiedică probabil să o faci.

Într-adevăr, de multe ori, provocarea nu este ceea ce ne-a cauzat durerea, ci ceea ce ne împiedică să o vindecăm. După cum vom explora, ca rezultat direct al traumei, corpul și sistemul nervos intră în exact opusul stării în care ar trebui să se afle pentru a se vindeca. În plus, acesta este adesea un teritoriu nuanțat și complicat; de exemplu, există o diferență uriașă între a-ți simți emoțiile și a le arunca asupra altor persoane. În cele din urmă, scopul este de a crea mai multă iubire și conexiune în viața ta, nu mai puțină.

Iar vindecarea traumei tale nu înseamnă doar o mare revelație, precum cea tocmai descrisă. Deși asemenea progrese pot să apară pe parcurs, mult mai importantă este conexiunea emoțională de fiecare zi, modul în care te raportezi la tine și locul din care te întâlnești cu lumea din jur. Dacă relația cu tine este dificilă, vei constata că sunt afectate și celelalte relații din viața ta.

O mare parte din lucrurile cu care ne luptăm în viață provin din sentimentul profund de rușine și judecată interioară. În centrul vindecării noastre se află o schimbare esențială în relația cu noi înșine. Trebuie să ne dăm seama că orice ni s-a întâmplat sau nu ni s-a întâmplat în copilărie nu a fost vina noastră. Nu am fost eu de vină când tatăl meu a plecat sau când familia a simțit că se dezintegrează în jurul meu. Evenimentele care te-au modelat *nu sunt vina ta*. Ideea că suntem responsabili pentru aceste evenimente este nu numai fundamental incorectă, ci și corozivă și extrem de dăunătoare.

Un pas important spre vindecare constă în asumarea sentimentelor față de părinții noștri. Suntem capabili să recunoaștem că părinții au ținut la noi și ne-au iubit, dar acest lucru nu înseamnă că aveau abilitățile și capacitatea de a ne satisface cu adevărat nevoile de dezvoltare.

În această carte, vom încadra în context și vom oferi sens modului în care te-a afectat trauma din copilărie, dar călătoria împreună nu se termină aici. Deși suntem cu totul incapabili să schimbăm evenimentele din anii noștri de formare, *vindecarea* în urma acestor evenimente este, în cele din urmă, responsabilitatea noastră. Dacă dorim ca împrejurările vieții noastre de adulți să se modifice, suntem responsabili de schimbarea lor. Adevărata libertate în viață vine din înțelegerea a ceea ce ne-a modelat, dar și din efectuarea muncii care ne eliberează.

După ce am lucrat cu mii de pacienți de-a lungul anilor și după ce am condus una dintre cele mai mari echipe clinice din lume specializată în boli cronice complexe, un lucru este