

LBRIS

We know
books

Alexandra Baltag

Trecutul moștenit nu e prezent, vindecă-te!

Transformarea traumelor moștenite
în putere personală

 Editura
GOLD
edituragold.ro

Coordonator: Matei Horia
 Editor: Matei Horia
 Corectură gramaticală: Lidia Năstase
 Copertă: Alexandra Ianc
 DTP: Grosu Andreea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BALTAG, ALEXANDRA

Trecutul moștenit nu e prezent, vindecă-te! :
transformarea traumelor moștenite în putere personală /
 Alexandra Baltag. - București : Gold, 2025
 ISBN 978-606-92368-2-6

159.9

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări, fără acordul în scris al deținătorului drepturilor de copyright, reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește în conformitate cu legile în vigoare.

© Editura Gold, 2025

www.edituragold.ro

Cuprins

INTRODUCERE	7
Ce este trauma pentru mine?	7
Experiența mea cu anxietatea, perfecționismul și căutarea vindecării.....	9
Cum am realizat că traumele moștenite nu sunt legate doar de genetică, ci și de emoțiile părinților și bunicilor noștri? ..	10
Momentul conștientizării: „Trecutul nu este prezent, vindecă-te!”	11
CAPITOLUL 1 – TOTUL ÎNCEPE ÎNAINTE DE NAȘTERE	14
Moștenirea emoțională prenatală - Cum influențează emoțiile mamei dezvoltarea copilului	24
Epigenetica traumei – legătura dintre stresul transgenera- țional și impactul asupra fătului	27
Ce prenume dăm copilului? Alegem pe cel al bunicilor sau al străbunicilor?	31
Copilul și trauma intrauterină	34
Copilul cu tulburare din spectrul autismului	34
Copilul adoptat	35
Copilul născut în urma unui viol.....	37
Cum influențează nașterea și primii ani de viață viitorul emoțional	39
Primele semne ale traumei moștenite	41

Exercițiu de introspecție.....	47
Exercițiu de separare și întărire a sinelui	50
Exercițiu: Recunoaște-ți frica.....	63
CAPITOLUL 2 – CE ESTE DE FAPT, TRAUMA?	66
Definiția traumei și diferențierea dintre trauma acută, cronică și cea moștenită	66
Ce înseamnă „traumă transgenerațională” și cum se transmite de-a lungul generațiilor	71
Exemple de traume moștenite: război, foamete, violență domestică, abandon, migrare etc.....	79
CAPITOLUL 3 – CONȘTIENTIZEAZĂ-ȚI TRAUMELE	88
Cum îți poți da seama că duci cu tine traume moștenite? ...	88
Exercițiu: Jurnalul traumei - Scrie ce frici ai și încearcă să le corelezi cu trecutul familial.	93
Test: „Cât de mult te afectează traumele moștenite?” (întrebări de introspecție).....	97
CAPITOLUL 4 – CUM FUNCȚIONEAZĂ MINTEA TRAUMATIZATĂ?	103
Neuroștiința traumei	103
Reflexul „luptă, fugi sau îngheață” (din engleză, fight, flight or freeze).....	111
Exercițiu de conștientizare: Ce face corpul tău când se simte în pericol?	114
Identitatea formată prin traumă	116

Comportamente de apărare mascate	121
Ne păcălim că ne-am vindecat?	125
De ce ne păcălim?	127
Exemplu de caz: funcționez, dar nu trăiesc	129
Exercițiu de introspecție: Care sunt cele 3 comportamente prin care „te protejezi”?	132
Exemple de tipare emoționale toxice moștenite	134
Exercițiu: Dialogul cu trecutul. Cum să îți scrii propria poveste și să o rescrii în mod conștient	137
Speranță: Neuroplasticitatea minții	140
Exercițiu: Scrie o pagină din viața ta	143
CAPITOLUL 5 – VINDECARE: REVENIRE ÎN PREZENT	148
Ce înseamnă, de fapt, vindecarea?	148
Povestea Elenei în prezent	153
Mindfulness și prezența conștientă. Ce înseamnă să fii prezent cu adevărat?	157
Exercițiu: Ce simt în corpul meu acum? – 9 pași spre tine	165
Exerciții de respirație pentru calmarea sistemului nervos ..	167
Respirația în 4 timpi – pătratul siguranței.....	169
Respirația cu afirmații blânde – cuvinte care vindecă...	170
Terapia prin scris – Jurnalul emoțiilor	172
Exercițiu: Scrie o conversație cu o parte din tine care îți creează neliniște	174
Exercițiu: Scrie trei lucruri care te-au durut și cum te-au făcut mai înțelept.....	175

Limbajul-Nucleu – Tânguiri care mi-au modelat existența	177
Ce este limbajul-nucleu	177
Harta limbajului-nucleu.....	182
Nemulțumirea-nucleu.....	208
Caracterizarea-nucleu.....	214
Sentința-nucleu.....	219
Trauma-nucleu.....	226

CAPITOLUL 6 – CĂI DE RECONNECTARE.

PUNȚI DE VINDECARE	236
Fraze vindecătoare de spus unui părinte decedat	244
Fraze vindecătoare de spus unui părinte necunoscut sau care și-a părăsit familia	245
Fraze vindecătoare când am fuzionat cu un părinte.....	245
Ghid de ritualuri vindecătoare – reconectarea prin gesturi simple, dar profunde	249
Terapia somatică – reconectarea cu corpul	
Povestea mea – cum m-am reconectat cu corpul meu.....	252
Cazuri reale de vindecare.....	259
Povestea unei femei care și-a dat voie să plece	259
Povestea unui bărbat care a învățat să își vindece relația cu mama.....	262
Exercițiu final: Scrisoare către viitorul meu	
Ce aleg să fiu de acum înainte? Ce las în urmă?	266

INTRODUCERE

Ce este trauma pentru mine?

Întotdeauna am știut că nu sunt singură. Pe tot parcursul vieții mele, alte mâini m-au ținut strâns, m-au modelat, m-au împins să evoluez, dar și să greșesc. Sunt o femeie anxioasă, sensibilă și preocupată să fac totul perfect. Cu timpul, printr-o explorare profundă a sinelui, am înțeles că această perfecțiune mă epuizează și că anxietatea, dacă nu este vindecată, devine o boală care macină din interior.

Nu am știut niciodată de ce amețesc, de ce mă sperii ușor, de ce simt temeri adânci care par să nu îmi aparțină, până când nu am început să scotocesc prin trecutul meu. Nu doar în poveștile părinților, ci și în amintirile bunicilor, chiar și ale străbunicilor. Mi-am dat seama că moștenirea mea nu constă doar în ochii verzi, trupul mic sau părul castaniu, ci și în emoțiile nerostite, în tăcerile apăsătoare, în greșelile repetate din generație în generație.

Când suferința este prezentă, putem face diferența dintre trecut și prezent, dintre ce este acum și ce a fost. Prin urmare, cei care suferă sunt deja pe drumul vindecării, în timp ce absența durerii reprezintă un semn de stagnare. Despre răni

CAPITOLUL 1 – TOTUL ÎNCEPE ÎNAINTE DE NAȘTERE

Nu am știut niciodată ce simțea mama în timp ce mă purta în pântec. Știam că a fost o sarcină „ușoară”, că nu a avut probleme fizice, că totul a fost „normal”. Dar, ani mai târziu, în terapie, când mi s-a pus întrebarea „Cum crezi că s-a simțit mama ta în timpul sarcinii cu tine?”, nu am știut ce să răspund.

Așa am aflat că emoțiile unei mame nu se pierd în placentă, ci se transferă. Că, în timp ce copilul își formează oasele, creierul, pielea și bătăile inimii, se formează și sistemul său emoțional și că acel sistem nu se dezvoltă doar din dragoste, ci și din frică, din rușine, din nesiguranță.

Dacă o mamă trăiește în anxietate, copilul învață să trăiască în alertă, dacă o mamă se simte neiubită sau nedorită, copilul poate învăța, încă din viața intrauterină, că existența lui e o greșeală. Fără cuvinte și rațiune, doar prin vibrație, respirație, hormonii care îl hrănesc. Nu e vorba de a învinovăți, ci este pur și simplu vorba de a înțelege. Pentru că, de multe ori, tristețea noastră profundă nu are început în amintire, ci are rădăcini mai vechi, dincolo de cuvinte.

Am cunoscut-o pe Elena într-o perioadă în care niciuna dintre noi nu știa cât de mult ne vom influența viața una celeilalte. O prietenă pe care am avut-o alături într-un moment în care amândouă încercam să înțelegem cine suntem, ce ne dorim și, mai ales, cum putem să ne eliberăm de trecut, pentru că amândouă știam că nu suntem singure.

Elena era o femeie care purta în ochi povești nespuse și în suflet răni pe care încerca să le ascundă sub zâmbete discrete. Nu vorbea prea des despre trecutul ei, dar era evident că îl căra după sine, ca pe o valiză prea grea, pe care nu o putea lăsa jos. Când mi-a împărtășit pentru prima dată fragmente din povestea ei am înțeles cât de multă forță poate avea un om care se reconstruiește zi de zi, dar și cât de greu este să lași în urmă ceea ce ți-a fost cândva familiar, chiar dacă doare doare.

Prin prisma poveștii, ei am înțeles, pentru prima dată, cât de important este să trăim prin perspectiva prezentului și a viitorului. Cât de periculos poate fi să ne lăsăm definiți de ceea ce a fost, de greșelile noastre sau ale celor care ne-au rănit. Elena m-a învățat că trecutul poate fi un profesor, dar nu trebuie să fie o închisoare.

Într-o zi, chiar într-o perioadă destul de aglomerată pentru ea, ne-am întâlnit la o cafea. Voia să îmi dea o veste și, cumva, am simțit și nevoia ei de a discuta cu mine. M-am bucurat mult să ne vedem, iar vestea a fost una care m-a bucurat, dar

m-a și pus pe gânduri în același timp. Care va fi viața ei de acum încolo în contextul actual? m-am întrebat. Din nevoia de a-i oferi ajutor și, mai ales, știind totul despre pregătirea ei profesională, i-am recomandat o carte.

– Citește și fii mereu aproape de această carte. Ți-o voi trimite zilele acestea.

În zilele următoare i-am trimis „Familia care trăiește în noi”, scrisă de Chantal Rialland – o carte despre care știam că o va ajuta enorm în evoluția ei ca mamă – o nouă etapă în viață, dar și în parcursul ei profesional.

Cartea pe care o citești acum începe cu ea. Nu cu teorie, nu cu diagnostice, ci cu o poveste reală, vie, a unei femei care a ales să nu mai tacă, să caute răspunsuri, să-și dea voie să simtă și să vindece. Nu a fost ușor, dar a fost posibil. Și în acest posibil cred și eu, pentru fiecare dintre noi.

Poate că, citind aceste pagini, vei înțelege că nu ești singur. Că durerea are un nume, o istorie și o cale de ieșire. Și că, oricât de mult te-ar apăsa umbrele trecutului, lumina viitorului poate deveni ghidul tău – dacă alegi să îi deschizi ușa.

Am înțeles că trauma nu își are rădăcinile neapărat în copilărie. Nu începe atunci când auzim prima ceartă în casă, nici când simțim prima lipsă de afecțiune. Trauma prinde contur în întuneric, acolo unde inima abia învață să bată, acolo unde

un făt își primește primul sărut al vieții – prin emoțiile mamei.

Mama este prima lume a copilului, primul lui cer senin, dar și prima furtună. Din moși-strămoși s-a spus că starea sufletească a mamei în sarcină se oglindește în copilul ei. Și este adevărat! Străbunii noștri au înțeles intuitiv puterea pe care o are liniștea maternă asupra pruncului nenăscut. Unii au respectat-o, alții au ignorat-o, căci suferințele nevindecate ale propriei lor existențe nu le-au permis să creadă suficient în forța vieții.

Astfel, mama devine prima sursă de emoție – fie că e una plină de lumină, fie că poartă umbrele propriilor sale frici.

Când stresul mamei devine neliniștea copilului

Elena, o tânără studentă la psihologie, și-a trăit sarcina într-o perioadă intensă, plină de examene, nopți nedormite și presiunea de a absolvi cu succes. Nu și-a permis să se oprească, să respire, să simtă pe deplin miracolul vieții care creștea în ea. Mintea ei era mereu în altă parte, prinsă între cursuri, griji financiare și teama că nu va putea face față rolului de mamă.

Există perioade în viața noastră în care emoțiile nu se mai pot ascunde. În care corpul devine oglinda sufletului, fără să-i putem opri tremurul. Sarcina Elenei a fost una dintre acele perioade. În fiecare seară, după ce închidea cursurile și termina de învățat, rămânea singură în camera ei mică, cu lumina

stinsă și cu mâinile așezate pe burtica în creștere. Își promitea că va respira adânc, că va aduce liniște copilului care creștea în ea, dar adesea liniștea se sfărâma înainte să ajungă la inimă.

Simțea cum inima îi bătea prea repede, cum un nod greu i se așeza în stomac, cum o frică difuză îi pătrundea oasele. Nu era o frică rațională. Nu se temea de examenul de mâine sau de viitorul apropiat. Era o frică nedefinită, ancestrală, care o făcea să se simtă singură, vulnerabilă, incapabilă să ofere protecție.

Noaptea adormea greu. Adesea se trezea în miezul nopții cu vise tulburătoare, în care pierdea trenuri, examene sau oameni dragi. Era visul repetitiv al pierderii, al eșecului, al fugii după ceva ce nu putea prinde niciodată. Se trezea cu mâinile reci și cu fruntea umedă, cu gândul că poate copilul simțise totul. Că poate îi transmisese deja neliniștea ei chiar înainte de a-i putea rosti numele.

În acele momente își amintea de propria copilărie. De bunica ei care spunea că „gândurile mamei se lipsesc de sufletul copilului ca roua de frunza dimineții”. Atunci își strângea și mai tare burtica în brațe, încercând să-i cânte fiului ei un cântec de leagăn șoptit, doar pentru a-i aduce puțină pace.

Dar adevărul era că nu putea păcăli ceea ce simțea. Și undeva, adânc în interior, știa că fiecare zi în care trăia pe fugă, cu inima sfâșiată între frică și speranță, se înregistra în trupul

micuțului. Această vinovăție mocnită, că nu era suficient de liniștită, că nu era suficient de prezentă, o însoțea ca o umbră. Și totuși, în aceeași măsură, iubirea imensă pentru fiul ei nenăscut era ceea ce o ținea în picioare. Ceea ce o făcea să revină la sine, zi după zi.

Într-o seară ploioasă de aprilie, după o zi în care totul părea că se prăbușește — examene ratate, certuri cu părinții, griji financiare apăsătoare — Elena a simțit că nu mai poate.

S-a așezat pe podea, pe covorul vechi din camera sa de studentă, și a început să plângă. Nu cu lacrimi cuminți, ci cu acea disperare profundă care parcă îi rupea pieptul.

Plângea pentru toate durerile tăcute pe care nu le rostise. Pentru toate așteptările neîmplinite. Pentru toate visurile frânte. Și atunci, copilul a mișcat. Un fior, o adiere vie sub palma ei, ca o șoaptă a vieții care îi spunea: „Sunt aici. Te simt. Te iert. Te iubesc.” În acea clipă, Elena a știut că, indiferent cât de imperfect era drumul ei, copilul îi simțea iubirea dincolo de toate fricile. Și-a promis atunci, printre suspine, că va încerca zi de zi. Nu să fie perfectă. Nu să elimine toate grijile. Ci să fie prezentă. Atât cât putea. Atât cât știa. În diminețile ce au urmat, nu mai fugea atât de repede către cărți și cursuri. Înainte de a-și începe ziua, se oprea câteva minute pentru a-și atinge burtica și a-i șopti copilului: „Bună dimineața. Mami e aici. Împreună vom învăța să fim bine.” Fiecare

gest, fiecare cuvânt, fiecare lacrimă acceptată era un pas mic către un alt fel de maternitate: una în care scopul nu mai era perfecțiunea, ci prezența. Și poate că aceasta a fost cea mai mare lecție a sarcinii pentru Elena: că dragostea adevărată nu se măsoară în absența fricii, ci în curajul de a rămâne prezent chiar și atunci când inima ți-e plină de neliniști. Pentru că, înainte de naștere, există deja o relație. O promisiune.

Un fir de lumină care leagă două suflete, dincolo de cuvinte. Și acel fir poate începe vindecarea. Încă dinainte ca primul plânset să răsună în lume.

Când și-a ținut fetița în brațe pentru prima dată, a simțit o emoție puternică, dar primele săptămâni sau chiar luni au fost istovitoare. Copilul plângea necontrolat, somnul lui era agitat, iar liniștea părea imposibil de găsit. Îl ținea în brațe ore întregi, încercând să îl liniștească, dar un sentiment de vinovăție o măcina: "Oare am transmis toată neliniștea mea acestui copil?". Și așa a fost.

Cât de minunate sunt momentele care rămân întipărite în inimă cu o claritate pe care timpul nu o poate estompa. Pentru Elena, acel moment a fost prima clipă în care și-a ținut fiica în brațe.

Fusese o naștere ușoară. Orele lungi de așteptare, durerile surde, sentimentul că timpul se dilată până la absurd, toate îi încordaseră trupul și sufletul până la limita suportabilului. Și

apoi, deodată, totul s-a comprimat într-o singură secundă, într-un singur sunet: plânsetul copilului.

În acea clipă, întreaga ei lume s-a micșorat. Aproape că nu mai exista spitalul rece, vocile grăbite ale medicilor sau sunele sterile ale monitoarelor. Acolo, în camera de spital, se aflau doar două inimi bătând aproape una de cealaltă: a ei și a fetiței sale. I-au așezat copilul pe piept, învelit într-o păturică subțire, aproape translucidă, iar Elena a simțit cum fiecare fibră din corpul ei se trezește la viață. Era atât de mică și de vulnerabilă. Pielea îi era roșie și caldă, iar respirația, scurtă și agitată. Elena și-a trecut degetele tremurânde peste obrajii ei moi și, fără să înțeleagă cum, o întrebare mută i-a străbătut ființa:

Cum pot să-i ofer acestui copil liniștea pe care nici eu nu am cunoscut-o vreodată?

Știa că nu putea să șteargă toate durerile moștenite, că nu putea să-i garanteze un drum neted, dar în adâncul inimii și-a promis ceva:

că nu-i va cere să repare rănilor ei.

că nu-l va învăța să poarte poverile trecutului.

că-l va lăsa să fie doar copil.

În acele prime momente, când ochii lor s-au întâlnit pentru prima dată — ochi care încă nu puteau vedea clar, dar puteau simți — Elena a înțeles că iubirea adevărată nu este