

Sabine Lück

FERICIRE MOȘTENITĂ

**Cum pot părinții și copiii să vindece
împreună traumele familiale**

Metoda Generation-Code®

Cuvânt-înainte de

Laura Malina Seiler

Traducere din limba germană de

Oana Piticaș și Timea Müller

Control științific

Timea Müller

TREI

EDITORI:

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTARE:

Raluca Hurduc

DESIGN ȘI ILUSTRAȚIE COPERTĂ:

Tudor-Gabriel Motroc

DIRECTOR PRODUȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Gabriel Tudorie

CORECTURĂ:

Irina Mușătoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**LÜCK, SABINE**

Fecire moștenită : cum pot părinții și copiii să vindece împreună traumele familiale
Metoda Generation-Code® / Sabine Lück ; cuv.-înainte de Laura Malina Seiler ; trad. din lb. germană de Dana Piticaș și Timea Müller. - București : Editura Trei, 2026
ISBN 978-606-40-3353-6

I. Seiler, Laura Malina (pref.)

II. Piticaș, Dana (trad.)

III. Müller, Timea (trad.)

Titlu original: VERERBTES SCHICKSAL

Autor: Sabine Lück

Copyright © 2023 by Kailash Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany

© Editura Trei, 2026
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte (Laura Malina Seiler)</i>	11
<i>Cuvânt-înainte (Sabine Lück)</i>	13
Fundamentele.	
Despre traumele care trec granițele dintre generații	20
O rană se moștenește	20
Cum se transmit traumele de-a lungul generațiilor?	22
Cum te ajută această carte	27
Capitolul 1.	
Cum modelează trecutul viața noastră de familie de astăzi	30
Abordarea transgenerațională ne oferă o nouă perspectivă	31
Trecutul își face simțită prezența și azi	35
Ce sunt declanșatorii de emoții negative și ce anume te reactivează?	37
Exercițiul 1: Trigger & glimmer	40
Cum se moștenesc emoțiile	42
Emoțiile moștenite ne distorsionează imaginea copiilor noștri	44
Capitolul 2.	
Copilul ca moștenitor al rănii de familie	48
Totul începe înainte de naștere	49
Pactul de loialitate al copilului	53
Poate fi vindecată trauma nașterii?	62

Exercițiul 2: Să vindecăm începutul	63
Rădăcini puternice – vindecarea arborelui familia	66
Exercițiul 3: Vindecarea rădăcinilor arborelui familial	68

Capitolul 3.

Dezvoltarea copilului și transmiterea transgenerațională	73
Etapele de dezvoltare ale creierului la copil	73
Conflictul arhaic de bază și soluția aparentă a copilului	89
Cele cinci căi de vindecare ale copilului	90
Exercițiul 4: Căile tale de vindecare din copilărie	102
Satisfacerea nevoilor de bază ale copilului	103
Exercițiul 5: Pe urmele influențelor care te-au modelat	105
Exercițiul 6: Experiența limitelor sănătoase	109
Păpădia și orhideea – de ce copiii sunt atât de diferiți	111
Exercițiul 7: Copilul tău cu sensibilitate înaltă	115
Copilul omnipotent și misiunea lui de a-și salva părinții	119
Exercițiul 8: Hotărârea copilului omnipotent din tine	120

Capitolul 4.

Ruperea cercului vicios al transmiterii transgeneraționale	124
Cum transmiți rana mai departe?	127
Exercițiul 9, partea I: Așa transmitem rana mai departe	127
Exercițiul 9, partea a II-a: Așa transmitem rana mai departe	130
Serul vindecător pentru îngrijirea rănilor de familie	132
Exercițiul 10: Părinți ideali și circumstanțe ideale	135
Familia ca sistem dinamic	139
Exercițiul 11: Rețeaua familială	143
Cum se formează cuplurile –	
serul vindecător pentru sistemul familial	146
Exercițiul 12: Contractul inconștient de cuplu	149
Sistemul părinte-copil	153
Nivelul relațiilor dintre frați	156

Exercițiul 13: Contractul de loialitate dintre tine și frații tăi	158
Exercițiul 14: Eliberarea de sentimentele de vinovăție și de rolurile preluate	163
Capitolul 5.	
Eliberează-ți „copiii din pivniță” – o nouă relație cu emoțiile	166
Atunci când sentimentele trebuie exilate	167
Eliberează-ți copiii din pivniță!	168
Exercițiul 15: Așa transmitem mai departe fricile noastre	174
Exercițiul 16: Alinarea copilului interior rănit	177
Exercițiul 17: Eliberarea sentimentelor de rușine	183
Exercițiul 18: Eliberarea părților întunecate pe care nu le iubești	185
Capitolul 6.	
Copiii ca oglindă a sufletului familial	188
Să privim sistemul familial din perspectivă transgenerațională	189
Ce au de spus copiii – primul interviu	193
Întărirea legăturilor familiale	209
Exercițiul 19: Cufărul cu iubire	210
Exercițiul 20: Date aniversare în istoria familiei	212
Așa putem transmite mai departe fericirea	216
Exercițiul 21: Drumul către o viață împlinită	218
Întărește reziliența și autoeficacitatea copilului tău	223
Capitolul 7.	
Comunicarea reușită – fundamentul moștenirii fericirii	226
Primele conversații cu copilul	226
Comunicarea cu empatie	229
Exercițiul 22: Simt o emoție în mine	232
Exercițiul 23: Oița furioasă	236
Exercițiul 24: Alungă grijile pe Lună	245
Trauma transgenerațională și comunicarea	247

Exercițiul 25: Guralivele – pentru conversațiile zilnice în familie	250
---	-----

Capitolul 8.

Trauma în zilele noastre	252
Decidem singuri ce facem cu soarta noastră	253
Violența de lângă noi	255
Fuga și războiul	259
Însoțirea copiilor într-o manieră sensibilă la traumă	264

Capitolul 9.

Familia este colorată	269
Familii adoptive și de plasament	270
Exercițiul 26: Pansament la inimioară	278
Lucrul biografic cu copii	280
Exercițiul 27: Basmul despre tine	282
Transmiterea transgenerațională în cazul donatorilor de spermă, ovocite sau embrioni	284
Familia reconstituită (<i>patchwork</i>) și provocările ei	286
Familiile-curcubeu	291
Exercițiul 28: Contractul de loialitate cu doi tați și două mame	292
Transsexualism și pactul de loialitate al copilului	295
Valori, tradiții și tipare familiale transgeneraționale	297
Exercițiul 29: Interviu cu un brad de Crăciun	299

Farmacia cu jucării® – Jocuri care vindecă	303
O abordare jucăușă pentru întărirea legăturii dintre părinți și copii	305
Iată cum este organizată Farmacia cu jucării®	308
Jocuri și ritualuri pentru părinți și copii	309
Exercițiul 30: Jocuri la schimbarea scutecului, rime pline de iubire	313
Exercițiul 31: Puntea dintre inimi	316

Exercițiul 32: Bombonica de noapte bună — varianta fără zahăr	317
Exercițiul 33: O casă pentru numele tău	320
Exercițiul 34: Emoții la borcan	321
Exercițiul 35: Iepuraș în iarbă	322
Exercițiul 36: Pădurea cu monștri	323
Exercițiul 37: Bățul cu panglici	325
Exercițiul 38: Clopoțelul plângăcios	326
Exercițiul 39: Șoaptele familiei	328
Exercițiul 40: Astăzi eu voi fi tu	329
Exercițiul 41: Harta corporală a emoțiilor	331
Exercițiul 42: Eu vreau ce ai tu	332
Jocuri pentru calmarea sistemului nervos	333
Exercițiul 43: Scara furiei	334
Exercițiul 44: Balonul furiei	335
Exercițiul 45: Îmbrățișarea fluturelui	337
Exercițiul 46: Respirația la munte și la vale	337
Exercițiul 47: Piciorul berzei & prietenii lui	338
Exercițiul 48: <i>Slow motion</i>	339
 Crearea propriilor ritualuri	 341
 Cuvânt de încheiere și mulțumiri	 342
 Materiale suplimentare disponibile pentru descărcare	 344
 Prezentare generală a jocurilor și exercițiilor	 345
 Referințe bibliografice utilizate și recomandate pe tema vindecării traumei de familie	 348

Cuvânt-înainte

Uneori întâlnim cărți-chei, care ne deschid uși către pacea interioară și vindecarea familială. Sabine Lück a creat, cu *Fericire moștenită*, exact o astfel de carte. În maniera sa profundă și empatică, ea arată cât de adânc este înrădăcinată în noi moștenirea strămoșească și cum putem modela activ această moștenire pentru a transmite mai departe fericire și pace, în locul durerii.

Sabine Lück nu este doar prietenă și mentor, ea este pentru mulți și o călăuzitoare atunci când este vorba despre a ne înțelege pe noi înșine și relațiile noastre într-un mod vindecător. Prin experiența sa de zeci de ani, ea deține cunoașterea necesară pentru a le oferi oamenilor un acces revelator la tiparele familiale și îi ajută să le depășească cu iubire și atenție. Pentru ea, trauma familială nu este un destin rigid, este o invitație la transformare.

În această carte, Sabine ne ia de mână și ne conduce către înțelegerea conceptului transmiterii transgeneraționale a traumei și a fericirii. Prin metoda Generation-Code®, ea ne arată cum putem vindeca rănilor strămoșilor noștri fără a rămâne noi înșine prinși în lanțurile lor. Ne invită să recunoaștem conștient și să dizolvăm contractele invizibile, încheiate de-a lungul generațiilor. Este o călătorie puternică, una care ne autorizează să transmitem mai departe fericirea ca moștenire vie.

Cartea *Fericire moștenită* este mai mult decât o colecție de cunoștințe; ea este un ghid elaborat cu iubire, care îl încurajează pe cititor

să privească cu atenție și compasiune propria istorie de familie. Exercițiile și ritualurile lui Sabine oferă sprijin concret și se aplică ușor în viața de zi cu zi. Astfel, fiecare pagină a acestei cărți devine un instrument care ne sprijină în crearea unor schimbări pozitive și în construirea unui sistem familial sănătos și puternic.

Dacă ții această carte în mâini, fă-o a ta. Lasă-te atins de cuvintele lui Sabine și de puterea muncii sale. Implică-te în exerciții și acordă-ți timpul necesar pentru a înrădăcina înțelepciunea metodelor sale în viața ta. Vei vedea: călătoria prin această carte îți poate lumina calea și te poate ajuta să te privești pe tine și să-ți privești familia cu o nouă înțelegere.

Fie ca *Fericire moștenită* să îți dăruiască speranța și puterea de care ai nevoie pentru propriul tău drum. Și fie să îți arate că noi toți avem capacitatea de a transmite copiilor noștri, nepoților noștri și mai departe fericire, în locul durerii.

Cu profundă prețuire, Laura Malina Seiler

Cuvânt-înainte

În corpul și în sufletul tău sunt stocate experiențe moștenite, durere preluată și vechi programe de supraviețuire, dar și cunoașterea a ceea ce este necesar pentru a permite vindecarea rănilor vechi și pentru a elibera prezentul de încurcăturile trecutului. Astfel, putem transmite mai departe fericirea, în locul durerii.

Sabine Lück

În ultimii ani, cunoașterea privind transmiterea transgenerațională a traumelor și procesarea acestora s-a răspândit într-un ritm accelerat. În prezent, ne putem baza pe cercetări științifice care ne permit să înțelegem cu mare precizie pe ce căi se transmite suferința strămoșilor noștri către generațiile următoare. În anii 1990, când acest domeniu de cercetare se afla încă la început, am dezvoltat împreună cu colega mea Ingrid Alexander conceptul Generation-Code®.

Am observat că nu doar strămoșii noștri transmit către viitor, către generațiile următoare, mesaje și însărcinări izvorâte din dorința lor de dezvoltare și evoluție, ci și copilul aduce în sistemul familial un impuls de vindecare și încheie cu părinții săi un contract inconștient de loialitate. Copilul dependent simte necesitatea existențială de a-și stabiliza părinții pentru a putea supraviețui el însuși. Dacă acest lucru este util sistemului familial, el este chiar dispus să își sacrifice propria dezvoltare. Dorința profundă a copilului de a-și vindeca părinții și strămoșii și de a-i proteja în punctul

lor cel mai vulnerabil se transformă în misiunea sa de-o viață de a-și salva părinții. Ca adulți, urmărim acest scop existențial fără să ne dăm seama și transferăm dorința noastră infantilă de vindecare asupra partenerilor, prietenilor, colegilor de muncă și asupra propriilor noștri copii. Pentru copiii noștri, aceasta înseamnă să trăiască alături de părinți care văd în ei posibilitatea unei reparații pentru propriile dorințe neîmplinite, dar și pentru dorințele părinților și strămoșilor lor și care, odată cu intențiile bune, transmit mai departe și vechea suferință. Astfel ia naștere și în această nouă generație un contract inconștient de loialitate al copilului cu părinții săi, iar codul generațional continuă să se perpetueze.

Cu cât m-am ocupat mai mult de această temă, cu atât am recunoscut mai clar anumite tipare și regularități care stau la baza acestor procese transgeneraționale. Un tipar foarte puternic este dorința tuturor celor implicați de a crea ceva bun pentru viitor și pentru generațiile următoare. Părinții și bunicii își doresc aproape întotdeauna ca urmașii lor să fie fericiți și să poată trăi o viață mai bună și mai împlinită. În această dorință se împletesc propriile lipsuri, dar și dorința profundă de vindecare a copilului lor interior — acea parte a ființei umane care încă tânjește după grijă și susținere parentală iubitoare și care își îndreaptă această nevoie către propriii părinți și strămoși. Prin intermediul copiilor și nepoților lor, oamenii încearcă uneori să recupereze, să repare ceea ce generațiile anterioare nu au reușit să realizeze. Noi NU dorim să transmitem mai departe suferința. Dorim să transmitem mai departe fericirea. De ce acest lucru reușește atât de rar și de ce este nevoie pentru a putea primi comorile lăsate de strămoși fără să fim obligați să plătim prețul îndurării suferinței lor?

Prin această carte doresc să le ofer părinților, familiilor și specialiștilor posibilități concrete de a identifica și înțelege vechile încurcături relaționale și de a împiedica transmiterea lor către propriii copii.

Îmi doresc să te ajut, dragă cititoare, dragă cititorule, să recunoști această „îngrijire“ substitutivă pe care copilul tău o primește în locul tău, pentru tot ceea ce ție, părinților tăi sau bunicilor tăi nu v-a fost dat să trăiești, și astfel să oprești mecanismul prin care rana familială continuă să fie transmisă transgenerațional.

După ce am lucrat ani la rând cu adulți asupra contractelor de loialitate pe care le-au încheiat în copilărie, a crescut în mine dorința de a putea interveni chiar în perioada în care contractul de loialitate, fundamentat transgenerațional, cu părinții este încheiat sau consolidat: în copilărie, atunci când copiii trăiesc alături de noi, părinții lor sau alte persoane de atașament, iar moștenirea noastră transgenerațională se așază ca o umbră întunecată asupra relației cu ei. Aceasta este perioada în care copilul depinde de o oglindire reușită și de un răspuns adecvat la nevoile sale fundamentale din partea unor persoane de referință sensibile și receptive, pentru a se putea recunoaște și dezvolta pe sine. Tocmai aici își fac simțită influența experiențele traumatice preluate de la strămoșii noștri, împreună cu tiparele familiale disfuncționale moștenite, adică acele modele care nu funcționează sănătos și care sunt marcate de violență, dificultăți de atașament și strategii restrictive de supraviețuire. Ele acționează asemenea unei otrăvi administrate zilnic și împiedică o relaționare autentică. Transmiterea vechilor convingeri, care trebuiau să ofere generațiilor următoare garanția că nu vor mai fi nevoite să trăiască aceeași suferință, dar și dorința de compensare și de reparare ulterioară a unor lipsuri, blochează dezvoltarea sănătoasă a copilului nostru. Felul în care facem acest lucru și ceea ce poți face tu, ca persoană de referință importantă, pentru copilul tău, pentru a dizolva pe cât posibil transmiterea transgenerațională, reprezintă mesajul central al acestei cărți.

Totuși, nu avem voie să privim doar moștenirea traumatică și să uităm că am primit, de asemenea, capacități, talente și strategii

de supraviețuire utile. Cea mai importantă descoperire a mea din treizeci de ani de practică este faptul că lucrăm cu toții împreună la vindecarea rănilor vechi. Acest lucru nu este întotdeauna ușor de recunoscut, deoarece numeroasele tipare de supraviețuire disfuncționale preluate par să perturbe profund dezvoltarea sănătoasă a copilului și funcționarea sistemului familial. Strămoșii, părinții și copiii urmăresc împreună, pentru viitor, o dezvoltare care nu a fost posibilă în trecut: dacă a lipsit un cămin sigur, se creează condițiile pentru ca propriii copii să aibă unul; dacă a lipsit tatăl, generația următoare încearcă să ofere un tată prezent; dacă individul nu a fost văzut în copilărie, încearcă să își întâmpine propriul copil cu atenție și prezență conștientă și așa mai departe. Mi-am pus întrebarea cum putem, pe de o parte, să susținem această dezvoltare necesară fără a transmite mai departe vechile răni și cum putem, pe de altă parte, să nu pierdem din vedere nevoile reale ale copilului nostru. Dacă tu, ca mamă sau tată, ai înțeles ce rană transgenerațională ai adus cu tine din copilărie și în ce fel contractul de loialitate pe care l-ai încheiat în copilărie cu părinții și strămoșii tăi influențează relația cu propriul copil, vei putea înțelege mai bine momentele în care vechile încurcături îți împiedică privirea asupra copilului. De aceea, în centrul atenției se află dizolvarea acestor contracte de loialitate prin care toate generațiile sunt împletite unele cu altele: recunoașterea a ceea ce îți aparține cu adevărat și a ceea ce s-a dezvoltat din loialitate și din dorința de reparare și se află în slujba salvării strămoșilor. A diferenția ceea ce îți modelează în mod real experiența de sine reprezintă condiția fundamentală pentru o relație autentică atât cu propriile nevoi, cât și cu nevoile copilului tău. Această carte își propune să îți ofere sprijin pentru a face posibile experiențe de atașament pozitive alături de copilul tău și să te ajute să îți consolidezi atât propria reziliență, cât și pe a lui. Învățând cum poate fi transformată suferința preluată,

privirea asupra copilului tău se eliberează din nou, iar construirea unei relații autentice devine posibilă.

Mai întâi însă este necesar să recunoaștem că niciun ghid de parenting, niciun podcast, nici sfaturile bine intenționate ale părinților sau prietenilor și nici măcar studiile de pedagogie ori formarea ca psihoterapeut pentru copii și adolescenți nu pot pregăti pe deplin pe cineva pentru această sarcină.

Dacă citești această carte în calitate de **mamă** sau **tată**, aș dori să îți transmit un lucru important. Prin această carte îmi doresc să te simți mai liber în relația cu tine însuși și cu copiii tăi, eliberat de sentimentele de vinovăție și de exigențele excesive. Îmi doresc, de asemenea, să ai în mâini un ghid care să te ajute să dizolvi, pas cu pas, umbrele trecutului care se așază peste relația cu copiii tăi. Această carte nu îți propune să fie încă un manual care să îți spună ce este corect și ce este greșit, ci un sprijin care conduce de la învinuire la înțelegere. Ea îți propune să te ajute să adopți perspective noi și să recunoști mecanismele educaționale modelate transgenerațional, pentru a le putea transforma în acord cu propriile tale valori. Îmi doresc să reușești să te înțelegi mai bine pe tine însuși și să dobândești o privire liberă asupra copiilor tăi. Familia este ceva prețios și cât de frumos ar fi să putem trăi acest dar al vieții în fiecare zi, din nou și din nou!

Dacă citești această carte ca **specialist** în domeniul educației, al psihoterapiei, al medicinei sau al asistenței sociale, îți doresc să găsești în ea perspective valoroase pentru munca importantă pe care o desfășori zi de zi. Cartea te poate ajuta să integrezi perspectiva transgenerațională în activitatea ta de până acum și să descoperi astfel noi moduri de a privi situațiile cu care lucrezi, punând în mișcare procese care până acum au rămas blocate. Prin impulsurile valoroase, exercițiile practice și experiența mea acumulată în treizeci de ani de psihoterapie transgenerațională, îmi doresc

să te încurajez să privești familia și dezvoltarea copilului dintr-o perspectivă nouă și să te sprijin pentru a putea susține mai bine copiii și părinții în construirea unor relații autentice. O preocupare specială a acestei cărți este să te inspire să privești și către propria ta devenire, pentru a recunoaște capcanele care influențează adesea relația profesională cu copiii și părinții. Cu toții am încheiat un contract de loialitate cu părinții noștri și, ca adulți, îl transferăm asupra oamenilor din jurul nostru. Misiunea noastră infantilă de a salva lumea își are originea în perioada în care părinții noștri reprezentau întreaga lume pentru noi. De aceea rămânem atașați de această misiune de salvare și încercăm, inclusiv prin activitatea profesională, să realizăm vindecarea transgenerațională a propriilor linii ancestrale. Acest lucru generează confuzii și încurcături care contravin dorinței noastre de a oferi sprijin profesionist. O privire asupra propriei biografii transgeneraționale îți permite să recunoști mai rapid aceste capcane și să îți eliberezi din nou privirea pentru oamenii care vin la tine în căutare de ajutor.

Dacă citești această carte în calitate de **bunic**, **partener de viață** sau **prieten al familiei**, îți doresc, de asemenea, descoperiri profunde despre tine însuși și despre relația cu copiii. Probabil ai o relație cu totul aparte cu nepoții sau copiii vitregi. Poate că ești deja de mulți ani o persoană de referință importantă pentru ei sau poate îți dorești acum să aprofundezi relația cu acești copii. Este însă posibil să fi luat această carte în mână pur și simplu din interes. Îți doresc ca această curiozitate să îți deschidă câteva posibilități valoroase care îți pot îmbogăți viața. Bunicii fac parte, de asemenea, din sistemul ancestral și pot înțelege mai bine, cu ajutorul diferitelor exemple din această carte, ce influență au avut ei înșiși, ca mamă sau tată, asupra părinților nepoților lor. Ei pot observa cum propria lor istorie se repetă în generațiile următoare și care dintre consecințele acesteia s-au transmis mai departe într-o manieră

individuală. Acest lucru te poate ajuta să dezvolti mai multă înțelegere față de copiii și nepoții tăi și, în același timp, să îți înțelegi mai bine propria istorie.

Prin această carte doresc să ofer o lumină tuturor celor care s-au rătăcit în labirintul încurcăturilor transgeneraționale. O lumină care să îi ajute să recunoască de ce anume au nevoie să se elibereze pentru a putea, la final, să se întâlnească din nou cu ei înșiși și cu copiii lor.

Îți doresc, pe parcursul lecturii acestei cărți, toate acele momente de înțelegere profundă de care ai nevoie. Amintește-ți că fiecare descoperire, oricât de mică, este asemenea bății de aripi a unui fluture, care poate declanșa un uragan și poate pune în mișcare un proces de vindecare transgenerațională. În locul suferinței, fericirea își poate găsi locul în genele noastre și se poate transmite mai departe copiilor și nepoților noștri sub forma unei experiențe pline de bucurie.

FUNDAMENTELE

Despre traumele care trec granițele dintre generații

La început, aș dori să îți ofer o scurtă introducere în tema traumei transgeneraționale, a metodei Generation-Code® și a diferitelor modele explicative ale fenomenului moștenirii destinului.

O RANĂ SE MOȘTENEȘTE

Trauma este o rană psihică produsă de un eveniment unic sau repetat, atât de dureros și de copleșitor, încât a generat un sentiment de disperare extremă. Nu de puține ori, persoana traumatizată a trăit spaima intensă legată de propria moarte. Pentru a putea continua să trăiască, experiența trăită trebuie refulată sau chiar disociată. În acest proces, contactul cu propriile trăiri corporale este întrerupt, iar atunci când persoana afectată nu primește sprijin pentru procesarea și integrarea traumei, apar simptome secundare și tipare de supraviețuire care urmăresc evitarea a tot ceea ce este asociat cu experiența traumatică.

Astăzi știm că transmiterea propriilor răni are loc inconștient și se manifestă mai ales prin faptul că părinții nu reușesc să își