

Respect pentru oameni și cărți

Heal Your Birth, Heal Your Life

Copyright © Sharon King 2018

This Romanian edition published by arrangement with Sharon King c/o
Silver Books Ltd

Copyright © 2018 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 Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Andrea Nastac

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

King, Sharon

Vindecă-ți nașterea, vîndecă-ți viața / Sharon King; trad. din lb. engleză
de Daniela Andronache – București: For You, 2018

Conține bibliografie

ISBN 978-606-639-260-0

I. Andronache, Daniela (trad.)

159.9

EDITURA FOR YOU

Tel./fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: Editura-For-You

Instagram: @edituraforyou/

Twitter: @EdituraForYou

Printed in Romania ISBN 978-606-639-260-0

SHARON KING

Vindecă-ți nașterea, vîndecă-ți viața

Prefață de Karl Dawson

Traducere în limba română
de Daniela Andronache

Editura For You
București

Cuprins

Prefață	13
Introducere	17
Partea I ~ Prezentarea instrumentelor	
Capitolul 1 • Cum a apărut Reimprimarea Matricei	25
Capitolul 2 • Conștiința nou-născutului	31
Capitolul 3 • Tehnici de Eliberare Emoțională	47
Capitolul 4 • Reimprimarea Matricei și sistemul de convingeri	61
Partea a II-a ~ Știință din spatele Reimprimării Matricei	
Capitolul 5 • Povestea nașterii	85
Capitolul 6 • Dezvoltarea creierului	93
Capitolul 7 • Importanța inimii	117
Capitolul 8 • Importanța legăturii de atașament	131
Partea a III-a ~ Traumele nașterii	
Capitolul 9 • Separarea la naștere	145
Capitolul 10 • Folosirea medicamentelor în timpul travaliului	165
Capitolul 11 • Nașterea cu ajutorul instrumentelor	187
Partea a IV-a ~ Reimprimarea Matricei Nașterii	
Capitolul 12 • Reimprimarea Matricei Nașterii	205
Capitolul 13 • Lucrul cu sinele tău copil în pântec	215
Capitolul 14 • Rescrierea convingerilor	225
Capitolul 15 • Gestionarea problemelor specifice sarcinii	239
Capitolul 16 • Confruntarea cu problemele specifice nașterii	259
Capitolul 17 • Lucrul cu mama după naștere	275
Capitolul 18 • Și tații au nevoie de ajutor	285
Concluzie	295
Bibliografie	301
Resurse	305
Mulțumiri	309
Despre autoare	313



Capitolul 1

Cum a apărut Reimprimarea Matricei

„Oricând și orice ai naște, această experiență va avea un impact asupra emoțiilor, minții și spiritului tău pentru tot restul vieții tale.”

Ina May Gaskin

Caroline a apărut în viața mea când era însărcinată în cinci luni cu cel de-al treilea copil al ei. Dar era și dărâmată de frica de a naște. Când i-am cerut să îmi explică natura friciei sale, gândindu-mă că deja născuse doi băieți înainte, ea mi-a spus că nașterile ei anterioare fuseseră extrem de traumaticе. Era convinsă că și a treia avea să fie la fel. Mi-a explicat că la amândoi băieții avuseseră travalii lungi, dureroase, cu intervenții medicale și că în final, după ce în sfârșit născuse, avuseseră multe probleme cu alăptatul, la care se hotărâse în sufletul ei să nu renunțe.

Am aflat că, atunci când Caroline rămăsesese însărcinată cu al doilea copil, medicii ii spuseseră că nu există două nașteri la fel și că a doua naștere va fi diferită. Când s-a dovedit că nu era și cazul ei, i s-au format două convingeri, prima fiind că nu poți avea încredere în ce-ți spun medicii, iar a doua fiind că și nașterea următoare putea să fie la fel de traumatică. În consecință, frica o consuma foarte mult.

Folosind atât tappingul din TEE, cât și Reimprimarea Matricei (două tehnici pe care le voi prezenta în capitolele următoare), am explorat împreună prima ei naștere. Cu Reimprimarea Matricei este ca și cum te-ai întoarce înapoi în timp pentru a-ți aminti ceea ce ai trăit și simțit despre viață în acea zi, astfel încât să poți schimba ceva. Când ne-am întors la prima naștere, Caroline s-a văzut literalmente pe ea însăși stând întinsă pe pat, în spital, conectată la monitorul ritmului cardiac. I-a captat atenția sunetul inimii bebelușului redat de monitor. Și-a amintit că îl auzea cum crește și scade și, cu cât ea se stresa mai tare, cu atât mai tare copilul ei încă nenăscut părea să răspundă cu propriul lui stres.

Am folosit Reimprimarea Matricei pentru a elibera stresul atât pentru ea, cât și pentru pruncul ei nenăscut. Interesant la această tehnică este că, odată ce eliberez stresul din amintire, adesea se schimbă modul în care îți-o reamintești. După eliberarea friciei, Caroline auzea bătaile inimii copilului pe monitor ca fiind mai constante.

– Este extraordinar! a zis ea, cu lacrimi în ochi.

Împreună, am recreat în continuare și o nouă „amintire“, astfel încât să audă sunetul valurilor care ating ușor țârmul și ea să se vadă pe sine și pe copilul ei nenăscut relaxându-se.

Este important să observăm că rescrierea acestor imagini are un efect la nivel subconștient. Nu înseamnă că negăm ce s-a întâmplat în realitate. Dimpotrivă, rescriem informația subconștientă care ne spune că lumea nu este un loc sigur. Subconștientul stochează amintirile traumaticice pentru momentele viitoare, în încercarea de a ne proteja de lucruri similare care ni s-ar putea întâmpla în viitor. Nu lucrează împotriva noastră. Totuși, uneori, ceea ce stochează nu ne este folositor. În cazul Carolinei, stocase vechea amintire cu monitorizarea bătailor

inimii de la prima naștere și aceasta genera un stres similar pentru orice naștere ulterioară. Rescriind această amintire, îi ofeream subconștientului Carolinei informația că acum este în siguranță să nască fără frică.

Existau încă elemente ale acestei experiențe de naștere care trebuiau rescrise. Următorul aspect traumatic al acestei prime nașteri a fost insistența moașei de a face anestezie epidurală, deși Caroline era clar împotrivă. A protestat, dar în final a cedat și a fost de acord. Cu toate acestea, a durat două ore de când și-a dat acordul și până când i-a fost administrată epidurala. Moașa nu a mai venit să o verifice pe Caroline în tot acest timp și abia după ce i-a fost administrata anestezia Caroline a aflat că ar fi putut să nască și natural până la urmă, căci în acel moment era aproape complet dilatătă. A fost pur și simplu devastată de obrăznicia moașei, pentru că ea fusese hotărâtă să nască natural. După ce am ajutat-o să se elibereze de resentimentul față de moașă folosind tappingul și protocolul de Reimprimarea Matricei, Caroline a reușit să înteleagă că moașa făcea tot ce putea ea mai bine, conform cunoștințelor și experienței pe care le avea ea în acel moment. De asemenea, a ales să rescrie amintirea aducând în tablou o figură angelică, pe care ea a numit-o Annie, în rol de moașă. Noua amintire descria o naștere naturală, fără medicamente, acasă, cu o bună legătură de atașament cu primul ei copil, Luke, inclusiv cum îl alăpta în sufragerie.

Ceea ce a urmat a fost partea surprinzătoare. (Cel puțin în acel moment a fost surprinzătoare. După miile de ședințe de Reimprimarea Matricei pe care le-am condus de atunci începând, acum mie mi se pare normal!) Când am întrebăt-o pe Caroline unde trebuie să mergem în continuare, ea mi-a răspuns că ar avea nevoie să arunce o privire asupra propriei nașteri.

Resped Întorcându-se în timp la momentul nașterii sale, Caroline a fost surprinsă să constate că mama ei simțise aceeași frică pe care o simțise ea când îl născuse pe Luke. Uneori, când aplicăm aceste metode, de la nivel subconștient se ridică la suprafață lucruri pe care nu le știm conștient – și exact așa i se întâmplase lui Caroline. Vom explora în această carte și modul în care dificultățile pot genera câmpuri energetice care apoi se repetă de-a lungul mai multor generații. Am folosit protocolul TEE de tapping și Reimprimarea Matricei cu Caroline pentru a elibera aceste câmpuri generaționale și stresul asociat cu ele (și te voi învăța mai târziu cum să faci și tu acest lucru pentru tine însuți).

Provocarea a mers și mai departe. Caroline mi-a dezvăluit că la naștere avusese icter și că trebuise să stea în spital două săptămâni. O parte din acest timp, Caroline fusese lăsată în spital singură, ceea ce îi crease probleme de abandon. Ca urmare, am eliberat aceste lucruri din sinele prunc al lui Caroline și i-am dat sentimentul se siguranță și de bine prin procesul de reprogramare. Din nou, a fost adusă în tablou figura angelică Annie, ca să-i dea sentimentul de siguranță.

Interesant e că, atunci când am ajuns la reprogramarea nașterii celui de-al doilea băiat al lui Caroline, Jamie, se dizolvase o mare parte din frica față de cele petrecute anterior. Așa se întâmplă deseori când eliberăm câmpul energetic al unui eveniment anterior folosind aceste tehnici: uneori, evenimentele care urmează își pierd încărăcatura emoțională.

Totuși, un element anume al nașterii lui Jamie necesită atenție. Chiar în timp ce se năștea, moașa i-a răsucit capul pentru a-l scoate, ceea ce i-a provocat o problemă la gât. Am reprogramat această amintire, lărgind uterul astfel încât el să iasă mai ușor. Apoi, din nou, obișnuita figură angelică Annie

Vindecă-ți nașterea, vindecă-ți viața

29

a intrat în scenă, preluând rolul de moașă, și am finalizat cu o imagine a Carolinei alăptând și creându-și legătura de atașament cu Jamie.

În acest stadiu, și eu, și Caroline eram stupefiate de experiența pe care tocmai o împărtășisem. Habar nu aveam cât timp lucrasem cu aceste evenimente, căci timpul parcă se contractă când faci astfel de lucruri. După ceas, fuseseră două ore, dar sub multe aspecte păruseră doar cinci minute. Am mai avut o intuiție privindu-i pântecele umflat de sarcina de cinci luni.

– Cum ar fi dacă la final i-am arăta pruncului tău cum va fi nașterea viitoare? am întrebat eu.

– Da, ar fi grozav! a răspuns ea.

Caroline s-a conectat cu copilul ei nenăscut punându-și mâinile pe burtă și spunându-i că frica pe care ea o simțise altădată acum dispăruse. I-a zis: „Ești în siguranță și te iubesc.“

Mi-a mai spus că se simte emoționată pentru că pe drum, la venire, fără să știe măcar că urma să facem această ședință astăzi, se hotărâse chiar în mintea ei unde vrea să nască și cine să fie acolo. Am recreat această scenă cu ochii minții ei, cu figura Annie prezentă și ea, alături de soțul ei. I-a adus și pe cei doi băieți ai ei, Jamie și Luke, în imagine. Apoi s-a ghidat singură prin procesul viitoarei nașteri pentru a-i arăta pruncului ei cum avea să fie nașterea lui. Am programat această imagine, Caroline făcând legătura de atașament cu copilul ei și alăptându-l cu ușurință.

După ședință, și eu, și Caroline pluteam! Știam amândouă că se întâmplase ceva incredibil de special. Am simțit imediat că aceasta fusese geneza a ceva mai mare decât experiența personală a lui Caroline.

Totuși, pentru Caroline rezultatele au fost aproape instantanee. Soțul ei a observat imediat o schimbare la ea. Era

mult mai relaxată, frica de a naște i se disipa și era în general mai fericită. Oamenii care îi cunoșteau pe băieți au început să comenteze că păreau mai ușurați și că întreaga familie era mai apropiată și mai fericită. Aceste schimbări erau subtile, dar perceptibile. Un alt beneficiu a fost că, atunci când soțul Carolinei pleca în delegație cu serviciul, ea se simțea diferit. În trecut, când el era plecat, i se reactivau problemele legate de abandon, datând din acele prime zile petrecute singură în spital. Acestea se dizolvaseră, împreună cu sentimentul ei de separare de lume.

Dar cel mai incredibil aspect al acestei experiențe a fost nașterea copilului ei, Archie. S-a dovedit că nașterea în sine a fost relativ rapidă și nedureroasă. Caroline mi-a povestit ulterior:

– A ieșit ușor, aşa cum am vizualizat noi, ne-am conectat și am creat o legătură imediată. L-am alăptat aproape instantaneu, de fapt, a fost exact ca în imaginea pe care am creat-o noi. *Exact* aşa a fost nașterea!

Un alt lucru pe care a spus că l-a observat a fost că la două ore după ce născuse a ieșit din cameră ca să meargă la baie și le-a observat pe corridor pe celelalte femei care născuseră cu câteva zile înainte, cum se țineau de pereți și mergeau ca și cum ar fi călărit o săptămână întreagă! În acel moment și-a dat seama cât de bine se simțea corpul ei. De fapt, nu se simțea ca și cum tocmai născuse. Avea ceva dureri, însă doar atât.

Mi-am dat seama că făcusem o descoperire. Metoda peste care dădusem era o tehnică în sine. Și avea și potențialul de a schimba vieți.

Următoarea fază, pe care o voi explora în Capitolul 2, constă în a înțelege că, în ciuda credinței populare, bebelușii sunt ființe conștiente.



Capitolul 2

Conștiința nou-născutului

„Adevărul este că ceea ce credem în mod tradițional despre bebeluși este fals în mare parte.

I-am înțeles greșit, le-am subestimat abilitățile.

Ei nu sunt doar niște ființe, ci sunt mici creațuri complexe, fără vârstă, cu gânduri neașteptat de mari.“

Dr. David Chamberlain

In ultimii ani, a circulat pe rețelele sociale un filmuleț cu un medic care le cântă bebelușilor în timp ce îi asistă la naștere. După ce a adus pe lume peste 8 000 de copii, Dr. Carey Andrew-Jaja povestește că le-a cântat celor mai mulți dintre ei. Videoclipul a devenit o senzație, cu milioane de vizualizări pe YouTube.

Pare ceva anormal pentru că este foarte diferit de ceea ce se întâmplă în sala de nașteri standard a unui spital occidental. În timp ce medicul cântăreț în mod evident înțelegea întrucâtva importanța modului în care vin pe lume copiii, majoritatea medicilor din Occident împărtășesc în esență convingerea că bebelușii nu sunt conștienți și că nu simt nimic durere sau, dacă simt, nu și-o amintesc.

La fel, oamenii de știință care au realizat inițial experimente pe animale erau convinși că animalele nu simt nimic,

astfel încât o largă majoritate a medicilor încă operează cu această ipoteză, făcându-le bebelușilor injecții, înțepându-i cu obiecte ascuțite în laba piciorului (aşa-numita „recoltare de sânge din călcâi“), picurându-le substanțe chimice în ochi și chiar ținându-i cu capul în jos și dându-le palme ca să plângă. Și nu este nici măcar un fenomen exclusiv occidental. În unele țări, circumciziile sunt realizate fără niciun fel de anestezie.

Ideea pe care o vom explora pe parcursul acestui capitol și la care ne vom reîntoarce frecvent în această carte este că bebelușii nu doar că simt durerea (o simt de patru ori mai acut decât adulții*), ci sunt într-adevăr conștienți și în timpul în care se află în pântecul mamei, cât și în timpul nașterii.

Nou-născuții au ceea ce se numește „memorie implicită“, adică un tip de memorie care nu se află în conștiință. Mai putem numi memoria implicită și „memorie subconștientă“. Deși ca adulții nu ne amintim ce se întâmplă în perioada intrauterină și la naștere sub forma unei serii de amintiri conștiente, avem totuși o senzație care poate fi accesată sub forma unei trăiri corporale. Această trăire corporală devine parte a condiționării și programării noastre ca ființe umane. Când nou-născuții sunt manipulați ca și cum nu ar simți durerea, are loc o fixare: sentimentul subliminal că lumea în care au sosit nu este un loc sigur sau bun. Și este o fixare care poate stabili tonul pentru producerea unei întregi game de convingeri bazate pe frică, pentru întreaga viață.

Corpul și mintea noastră sunt foarte asemănătoare cu calculatoarele, descărcând informații din realitatea externă și modelându-ne perceptiile și lumea conform informațiilor pe care le descarcă. Poți să-ți descarci o mulțime de programe pe hard.

* Oxford University, *Babies feel pain „like adults“*, www.ox.ac.uk/news/2015-04-21-babies-feel-pain-adults. (n. aut.)

Unele dintre ele sunt foarte utile. Altele sunt caduce, doar stau acolo și ocupă spațiu. Altele sunt dăunătoare pentru sistem.

Este cam la fel cu modul în care suntem construși ca ființe umane. Totul începe la momentul concepției. Deși este puțin probabil să îți amintești detaliile concepției tale, s-au produs fixări chiar și atunci. S-au produs pe toată durata cât ai stat în pântec. Și au continuat să se producă în sala de nașteri și după aceea.

În cazul în care această idee trezește ceva în tine, mai ales dacă acum ești însărcinată sau proaspăt părinte și te întrebai dacă și tu i-ai generat astfel de fixări copilului tău, vom explora pe parcursul acestei cărți cum pot fi rescrise asemenea fixări și cum putem face acest lucru pentru copilul nostru. Să zicem, de exemplu, că ai fost șocată când ai aflat că ești însărcinată. Poate că ai ajuns să te gândești la avort. Într-o astfel de situație, putem folosi procesul de Reimprimare a Matricei pentru a te întoarce la acel moment și a te elibera de șocul pe care l-ai simțit. Putem chiar să îi spunem pruncului tău că nu ai avut nimic personal cu el și că a fost doar un gând legat de ceea ce ți se întâmplă și la acea vreme. Chiar dacă pruncul simte acest lucru la un nivel energetic și ar putea simți că are legătură cu el (vom explora acest aspect mai târziu), putem să-l ajutăm să se elibereze de acest sentiment și să vadă că nu așa stăteau lucrurile, oricără de mult timp ar fi trecut de atunci.

Uneori, când facem o ședință de Reimprimare precum cea de mai sus, mai ales dacă cel* care se întoarce la o asemenea experiență și și-o „reamintește“ este adult (lucru care, folosind instrumentele pe care ți le prezint în această carte, se întâmplă

* Pentru păstrarea fluidității stilistice a textului, în limba română este păstrată forma de masculin a pronumelui personal persoana a III-a (el/ea, ei/ele) și a altor părți de vorbire, după caz, ori de câte ori textul trimite la persoane de ambele sexe sau exprimă generalizări impersonale. (n. tr.)