



**PSIHOLOGIE
PRACTICĂ**

COLECȚIE COORDONATĂ DE
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

DR. MARIEL BUQUÉ

RUPE CERCUL

UN GHID DE VINDECARE A TRAUMEI
INTERGENERAȚIONALE

Traducere din limba engleză de
Andreea Vrabie

TREI

EDITORI:

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTARE:

Sofia-Manuela Nicolae

DESIGN ȘI ILUSTRAȚIE COPERTĂ: Tudor-Gabriel Motroc

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Răzvan Nasea

CORECTURĂ:

Dana Anghelescu
Irina Mușătoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BUQUÉ, MARIEL

Rupe cercul: un ghid de vindecare a traumei intergeneraționale / dr. Mariel Buqué ;
trad. din lb. engleză de Andreea Vrabie. - București : Editura Trei, 2026

Conține bibliografie

ISBN 978-606-40-2785-6

I. Vrabie, Andreea (trad.)

159.9

Titlul original: *BREAK THE CYCLE*

Autor: Mariel Buqué

Copyright © 2024 by Mariel Buqué

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC and
Livia Stoia Literary Agency.

© 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

*Pentru sora mea, Lady. Ți mulțumesc că m-ai învățat cum să rup
cercurile vicioase cu dragoste în suflet. Sper să ne trăim până la capăt
moștenirea intergenerațională. Te iubesc enorm.*

Cuprins

Avertisment pentru conținutul sensibil	9
Notă: Când e nevoie de ajutorul unui specialist	11
INTRODUCERE	13
PARTEA ÎNTÂI. CE AI MOȘTENIT	
CAPITOLUL 1. Tu ești cel care poate rupe cercul traumei	27
CAPITOLUL 2. Sinele tău superior intergenerațional	43,
CAPITOLUL 3. Corpul tău își amintește trauma	55
CAPITOLUL 4. Tu și trauma ta nevindecată	78
CAPITOLUL 5. O moștenire genetică	95
PARTEA A DOUA. EXISTĂ MAI MULTE STRATURI	
CAPITOLUL 6. Sistemul nervos intergenerațional	131
CAPITOLUL 7. Copilul interior intergenerațional	150
CAPITOLUL 8. Cercurile vicioase ale abuzului intergenerațional	180
CAPITOLUL 9. Atunci când trauma colectivă pătrunde în casa ta	194

PARTEA A TREIA. TRANSFORMĂ-ȚI MOȘTENIREA

CAPITOLUL 10. Jelește traumele strămoșilor	221
CAPITOLUL 11. Întruchiparea rezilienței intergeneraționale	247
CAPITOLUL 12. Transmiterea unei moșteniri intergeneraționale	268
EPILOG	291
Mulțumiri	299
ANEXA A. Ceaiul vindecător de lămâiță al lui Mamá Tutúna	305
ANEXA B. Tehnici de împământare pentru vindecarea traumei intergeneraționale	307
ANEXA C. Practici de vindecare holistică	309
Bibliografie	311

AVERTISMENT PENTRU CONȚINUTUL SENSIBIL

În paginile ce urmează, am făcut tot posibilul să includ experiențe pe cât de diverse îmi permite sfera de cunoaștere. Am încercat să folosesc un limbaj și o abordare cât mai receptivă și mai practice cu putință. Orice text are limitările sale, dar sper că te vei simți suficient de luat în seamă și validat citind aceste rânduri. Dacă oricare parte din experiența ta nu seamănă cu ce am descris aici, sper totuși că vei putea alege ceva din această carte și că te vei concentra pe acele părți care chiar te vor ajuta să te vindeci.

NOTĂ: CÂND E NEVOIE DE AJUTORUL UNUI SPECIALIST

Uneori este necesar, atunci când lucrezi cu trauma intergenerațională, să contactezi un profesionist, spre exemplu, un psihoterapeut, care să te ajute să-ți gestionezi emoțiile. Acest lucru se aplică și mai mult în cazul în care simți că ți-ar folosi un astfel de ajutor în procesarea oricărui fel de traumă. Dacă te interesează să lucrezi cu un terapeut și ai acces la unul, o regulă importantă de urmat ar fi să faci orice muncă de vindecare concentrată pe traumă cu un profesionist avizat, care este format în psihoterapia traumei și care știe să lucreze cu trauma.

Dacă tu sau cineva la care ții treci printr-un ciclu de abuz și cauți ajutor, iată câteva resurse care ți-ar putea fi de folos:

- Poți apela echipele locale de urgență în cazul în care viața cuiva este în pericol
- În România, persoanele care sunt victime ale violenței domestice, pot suna, pentru consiliere, la numărul gratuit 0800 500 333 (detalii: <https://anes.gov.ro/call-center/>).

Introducere

Bunica mea, mama mea și cu mine am crescut în sărăcie. Bunica a trăit aproape toată viața în orașelul Barahona, din Republica Dominicană. Îmi amintesc că, la vârsta de zece ani, am mers pe jos cu ea mai bine de un kilometru ca să luăm aproape douăzeci de litri de apă de la un mic izvor, deoarece nici casa ei și nici satul în care locuia nu aveau apă curentă, o necesitate de bază pe care atât de mulți dintre noi o consideră de la sine înțeleasă. Cu corpul ei micuț, de un metru patruzeci și cinci, bunica mea căra cei douăzeci de litri până la căsuța ei, ținându-mă de mână în timp ce ținea în echilibru găleata grea pe cap, în care păstra fiecare picătură de apă pe care o adunase pentru familia ei. Este o imagine pe care nu mi-o voi putea șterge niciodată din minte, pentru că a fost atât șocant, cât și o lecție de smerenie să văd cât de puțin avea și totuși cât de ingenioasă putea să fie. Ar fi salvat nu doar fiecare picătură de apă, ci și fiecare bucățiță de mâncare, ultimele articole de toaletă pe care și le putea permite și fiecare ultim articol de îmbrăcăminte. A înțeles că acest nivel de conservare era necesar pentru supraviețuire. A trebuit să trăiască în modul de supraviețuire toată viața ei, dar, în ciuda acestui fapt, a fost mereu rezilientă. Datorită bunicii mele am învățat despre marea valoare a conservării nu doar a apei, ci și a fiecărui lucru mărunț pe care îl deținem. Nimic nu se putea irosi. Datorită ei, am învățat, de asemenea, cât de capabilă de forță mentală și de bucurie pot fi și eu.

Mama mea, care a emigrat în Statele Unite la vârsta de patruzeci de ani împreună cu cele două fiice ale ei, și-a păstrat acest spirit de conservare toată viața. Mama a fost întotdeauna o *strângătoare*. Păzește cu sfințenie orice lucru, uneori și zeci de ani, chiar dacă nu mai este funcțional. Cea mai mare parte a vieții mele am trăit într-o comunitate săracă din Newark, New Jersey, dar mama credea întotdeauna că avem atât de multe, pentru că propria copilărie din Barahona o învățase ce înseamnă să nu ai aproape nimic. Așa că, ori de câte ori ne rămâneau mici hainele, ori se strica un aparat electrocasnic, ori existau obiecte de uz casnic pe care nu le mai foloseam, acestea nu erau aruncate. În schimb, erau împachetate frumos într-o cutie, iar ani mai târziu, când aveam suficienți bani să le trimitem familiei noastre, erau expediate în Republica Dominicană. De-a lungul timpului, s-au adunat în casa noastră cutii cu obiecte păstrate pe parcursul a zeci de ani. Dar, treptat, am învățat că ceea ce se păstra cu adevărat în acele cutii nu erau hainele uzate sau un prăjitor de pâine stricat — ci teama mamei de a rămâne fără nimic. Această frică provine dintr-o mentalitate marcată de penurie, determinată de sărăcia din copilăria ei, care s-a întipărit în ea sub forma fricii că nu va putea supraviețui și a sentimentului de vinovăție că nu este capabilă să își ajute familia să supraviețuiască.

Acum duc o viață confortabilă, la fel și mama mea, dar m-am surprins uneori că mă agăț de lucrurile de care nu am nevoie, la fel cum făcea ea. Am trăit și eu cu aceeași teamă și vinovăție. Dacă ar fi să arunc obiecte în loc să le donez sau să le trimit în Republica Dominicană, aș fi copleșită de vinovăție. Dacă nu aș folosi ceva până la ultima picătură, m-aș trezi că sinele meu interior mă înghiontește, șoptindu-mi că fac risipă și că s-ar putea să am nevoie de acel lucru, în cazul în care într-o zi mă voi trezi fără nimic. Chiar dacă am avut întotdeauna apă curentă în casa mea, tot

am trăit cu teama care o copleșea pe bunica mea, că într-o zi apa se va termina. Am păstrat aceeași panică. Temerile familiei mele au fost transferate asupra mea și, într-un mod ciudat, eu simțeam o loialitate profundă față de ei atunci când păstram cu grijă lucrurile. Simțeam că îi onorez făcând asta. Mi-a luat mult timp să realizez că loialitatea mea avea un cost psihologic.

Din fericire, pentru că am reușit să rup cercul vicios a ceea ce am ajuns să înțeleg că este o traumă intergenerațională, am reușit să mă scutur de sentimentul de vinovăție și de teamă aproape în totalitate. Și vreau ca și alți oameni care suferă să poată face același lucru, să se scuture de loialitatea față de durere și să pășească într-un spațiu al libertății emoționale. Pentru a face acest lucru, însă, cei care suferă trebuie mai întâi să-și recunoască și să-și vindece legăturile intergeneraționale pe care le au cu descendența suferinței din propria familie. Nu este ușor, dar este posibil, iar abundența care poate veni din această vindecare este frumoasă și merită efortul.

Dar cum am ajuns să identific această durere ca fiind o traumă intergenerațională? Și ce este, mai exact, trauma intergenerațională?

Totul a început în timpul anilor petrecuți la clinica de psihiatrie pentru adulți din cadrul Centrului Medical Irving al Universității Columbia, unde mi-am făcut doctoratul. Eram cu un client, iar ședința, ei bine, a fost dificilă. Foarte puține lucruri în această lume sunt la fel de frustrante pentru un clinician din domeniul sănătății mentale ca faptul de a ajunge la ceea ce pare a fi un punct mort într-o ședință — și exact acolo ajunseseam cu clientul meu. A fost un moment în care a trebuit să stăm cu un sentiment sufocant de neputință care umpluse încăperea. Simțeam că nu mai aveam nimic altceva de oferit, pentru că formarea mea, oricât de solidă ar fi fost, nu mă pregătise pentru ceea ce se întâmpla atunci.

Am înțeles brusc motivul pentru care eram în ceață. Clientul meu era purtătorul unor sentimente intergeneraționale: vinovăție, tristețe, suferință, depresie, anxietate și lista poate continua la nesfârșit. Nu lucram doar la durerea clientului meu. Lucram la poverile emoționale ale familiei și strămoșilor săi, oameni care nu se aflau în cameră cu noi în timpul ședinței și care poate că nici măcar nu mai erau în viață. Aceasta a fost o provocare terapeutică *majoră*. Nicio formare tradițională în psihologia occidentală nu ne-a pregătit în mod adecvat pe niciunul dintre noi, clinicienii din domeniul sănătății mentale, să tratăm pacienții de traumele intergeneraționale. Nu există niciun ghid pentru situațiile în care clienții vin la noi cu rănilor emoționale ale unui întreg neam.

Împreună cu clientul meu, am simțit tot mai apăsătoare povara generațiilor care se strecuraseră în ședințele noastre terapeutice. În acel moment al călătoriei noastre terapeutice, singura modalitate de a străpunge ceața groasă era să înfruntăm generațiile de durere cu care aveam de-a face. Și oricât de greu ar fi fost, știam că trebuie să aprofundăm travaliul terapeutic.

Lucrurile conștientizate în acea ședință m-au schimbat pentru totdeauna. Din acel moment, m-am gândit la vindecarea intergenerațională în fiecare zi. M-am gândit la modul în care o persoană ar putea purta traume care nu au fost experimentate în timpul vieții sale. M-am întrebat despre cum traumele ar putea fi transmise de la o persoană la alta. Am devenit tot mai interesată de diferitele moduri în care trauma intergenerațională poate fi dată mai departe. Arăta doar ca povestea acestui client sau existau și alte variante care pot apărea în viețile noastre? Mintea mea se învârtea încercând să găsească răspunsuri. Simțeam presiunea de a-mi ajuta clientul să se simtă mai bine, dar și presiunea, în calitate de clinician, de a găsi un protocol de vindecare care ar putea ajuta

nenumerate alte persoane care sufereau în acest fel. Acea ședință a fost un punct de cotitură în modul în care mi-am abordat activitatea clinică de-atunci încolo. Misiunea mea a înflorit: mi-am găsit scopul de a înțelege mai bine ce să fac atunci când o persoană venea cu durerea emoțională a unei întregi familii și cu disperarea de a vindeca o astfel de durere.

Ca un om de știință ce sunt, am decis să investighez ce acțiuni trebuiau să fie puse în aplicare pentru a-i ajuta pe oameni — adică pe oamenii ca tine și ca mine — să vindece generații întregi de răni, să se debaraseze de răspunsurile traumatice pe care familiile și comunitățile noastre le-au experimentat și să înlocuiască aceste răspunsuri la traumă cu strategii de coping sănătoase și adaptative.

Trauma intergenerațională este singura categorie de traume emoționale care transcende generațiile și care poate fi trăită de mai mulți membri ai familiei. Dar cum a trecut această traumă prin generațiile din familia ta ca să ajungă la tine? Știm acum că există două moduri de transmitere. Primul este prin intermediul *biologiei* tale sau, mai specific, prin intermediul expresiilor genetice, care sunt moștenite de la fiecare părinte. Asta înseamnă că, dacă oricare dintre părinții tăi a suferit o traumă, acea traumă l-ar fi putut modifica atât de fundamental, încât să apară în codul său genetic. Este posibil ca tu să fi moștenit aceste gene, ceea ce te face să fii mai vulnerabili la stres și traume.

Al doilea mod de transmitere este prin experiențe care îți afectează *psihologia*, cum ar fi nepotrivirea cu îngrijitorii, invalidarea, relațiile dăunătoare, adversitatea extremă, opresiunea și suferința pe care le trăiești în timpul vieții tale. Acesta este modul în care trauma este transmisă de la un îngrijitor la un copil sau de la societate la o persoană, prin *comportamente și obiceiuri*.

Acum, cercul vicios al traumei intergenerațională poate fi rupt, iar acea moștenire genetică despre care am vorbit nu trebuie să fie transmisă mai departe, motiv pentru care ne aflăm aici, vindecându-ne prin intermediul acestor pagini. Dar să ne gândim ce se întâmplă atunci când o persoană poartă acele vulnerabilități emoționale biologice și *nici* nu a avut fundamentul emoțional sănătos și sigur de care avea nevoie. Atunci, cercul vicios al traumei poate deveni evident. Atunci putem spune că trăiești cu o traumă intergenerațională. Și deși acest tip de traumă poate să își aibă originea undeva în descendența familiei tale, într-un eveniment trăit de un singur individ, repercusiunile sale psihologice, comportamentale și emoționale pot avea impact asupra mai multor membri ai familiei și chiar asupra unor întregi comunități de-a lungul generațiilor.

Trauma intergenerațională este o rană a sufletului. Este o rană emoțională pe mai multe niveluri, care afectează mintea (gânduri și emoții), corpul (modul în care porți fizic suferința) și spiritul (o întrerupere a cunoașterii interioare și a conexiunii cu ceilalți). Mi-am dat seama, prin urmare, că vindecarea trebuie să fie, de asemenea, multidimensională. Ea trebuie să se producă la fiecare nivel al minții-corpului-spiritului unei persoane, ceea ce înseamnă că trebuie să vindece sufletul.

Din acest motiv, îmbrățișez metodele holistice de vindecare. Când spun metode holistice de vindecare, mă refer la o gamă largă de practici care ajută la vindecarea întregii persoane. Terapia holistică aliniază toate părțile persoanei și este tipul de abordare terapeutică pe care eu o adopt în vindecarea traumelor. Această terapie înțelege că suntem o sumă a tuturor părților noastre și că vindecarea noastră ar trebui să caute să ne integreze și să ne ajute să ne simțim întregi. Atunci când un aspect al sănătății

noastre este șubred, și celelalte au de suferit. Atunci când țintim întreaga persoană în procesul de vindecare, ajutăm la vindecarea întregii persoane.

Domeniul psihologiei nu a ajuns încă să îmbrățișeze metodele holistice de vindecare a rănilor emoționale, dar am fost norocoasă să obțin o bursă de studii de trei ani într-o clinică, ceea ce mi-a permis să lucrez cu psihologi experimentați, care ieșeau din tipare. Aceștia știau să își îngrijească clienții prin modalități mai puțin convenționale, holistice, ancestrale și integrative. Prin intermediul acelei burse de studii și în propria mea activitate de-a lungul anilor, am învățat că, dacă lași o singură parte a persoanei să poarte rana, de exemplu, dacă te ocupi de minte, dar nu și de corp, riști să transmiți durerea dintr-o dimensiune în alta, dar nu vei oferi o vindecare completă.

Am știut, atunci când mi-am propus să învăț tot ce puteam despre cum să identific și să tratez traumele intergeneraționale, că pentru vindecarea unui lucru atât de complex va fi nevoie de tehnicile tradiționale de psihoterapia traumei în care fusesem formată, dar și de ceva mai nuanțat, ceva mai plin de profunzime. Acel ceva este abordarea personalizată pe care am dezvoltat-o în urma anilor de studiu și pe care am implementat-o cu clienții mei. Iar abordarea mea funcționează.

Prin această carte, voi aduna pentru prima dată toate învățăturile mele pentru a-ți oferi un ghid definitiv de vindecare a traumei intergeneraționale.

Această carte urmează un curs similar celui în care lucrez cu clienții mei. În cadrul fiecărui capitol voi trata fiecare aspect al vindecării intergeneraționale dintr-o perspectivă orientată spre profunzime, iar apoi îți voi oferi un exercițiu care să te ajute să te concentrezi și să aplici teoria. Astfel, pe măsură ce citești, vei vedea

că îți ofer cunoștințe concrete cu multiple puncte de ghidare ca să integrezi fiecare lecție în propria viață, urmate, la finalul fiecărui capitol, de un set de practici menite să te ajute să rupi cercul vicios al traumei. Aceste practici sunt holistice și terapeutice. În cadrul fiecărui exercițiu, te voi ajuta să lucrezi prin prisma acelui capitol specific. Astfel, te pot ajuta să asimilezi conținutul într-un mod mai profund.

Pentru fiecare exercițiu ai, de asemenea, opțiunea să lucrezi pe cont propriu sau împreună cu altcineva. Vindecarea poate fi foarte specială atunci când se face în comunitate, așa că, dacă te decizi să-ți găsești un partener sau să aduni un grup de persoane care vor să rupă cercurile vicioase ale traumei, fiecare exercițiu de la sfârșit de capitol poate fi dedicat muncii voastre la unison. Așadar, fie că alegi să lucrezi de unul singur, fie că alegi să lucrezi cu alții, ai opțiuni în ceea ce privește modul de abordare a vindecării tale.

În plus, fiecare secțiune are propria sa meditație cu baie de sunete. Băile de sunete sunt o practică străveche, prin intermediul căreia îți poți relaxa mintea și corpul. Pentru a te ajuta să te orientezi mai departe, voi aborda băile de sunete mai în profunzime în Capitolul 1.

Împreună, acestea vor fi unelte pe care să le adaugi la setul tău de instrumente. Ele sunt acolo să te ghideze. Să știi că această călătorie de vindecare îți aparține, așadar concentrează-te pe ce funcționează pentru tine.

Acum, să-ți ofer o imagine de ansamblu despre ce te așteaptă în capitolele următoare. Încep prin a pune bazele definiției traumei intergeneraționale și prin a-ți explica modul în care a ajuns ea în viața ta. Partea întâi, „Ce ai moștenit“, este alcătuită din cinci capitole. În fiecare dintre aceste capitole aprofundăm conceptul traumei intergeneraționale și modul în care o persoană moștenește