

♥ GĂSEȘTE-ȚI
SUFILETUL
PERECHE

Sistemul
psihogenetic™

♥ Cum să alegi
partenerul
ideal și cum să îl
PĂSTREZI

ANNE TEACHWORTH

Cuvânt înainte de dr. Anne Ancelin Schützenberger

MULȚUMIRI.....	15
CUVÂNT ÎNAINTE.....	17
INTRODUCERE	22
PROFILUL PSIHOGENETIC™	
Pasul 1. Instrucțiuni pentru completarea testului	27
Accesarea amintirilor din copilărie	31
Pasul 2. Exercițiu referitor la familia de origine	32
Pasul 3. O privire mai atentă.....	34

I. ÎNTREBAREA

1. Basmul se conturează.....	36
2. Căsătoriile întemeiate pe dragoste.....	38
3. În căutarea prințului fermecat (sau a prințesei).....	40
4. La bine sau la rău.....	42
5. Singur la alegere sau singur din întâmplare.....	43
6. Da, Ginger, chiar există un Profil psihogenetic.....	46
7. Din rău în mai rău	48
8. Prieteni sau iubiți.....	49
9. Nefericiți până la adânci bătrâneți	51
10. Lipsa totală a afinităților	52

II. DOCUMENTAREA

1. Partenerul perfect sau potrivirea perfectă	56
2. Făcuți unul pentru celălalt	58
3. Surpriza surprizelor	60
4. Relația este una problematică sau nu?	62
5. Calitatea vieții sexuale schimbă totul	63
6. Dragoste la prima vedere	66

7. Omisiunile freudiene	69
8. Copilul interior	71
9. Alegeri raționale	73
10. Alegeri din subconștient	76

III. RĂSPUNSUL

1. De ce vorbești limba română?	79
2. Fă ceea ce îți se pare firesc	81
3. Rugăm Adultul interior să își facă simțita prezența	83
4. Cine vrei să fii când vei fi mare?	88
5. Tu și modelele pe care le-ai avut	96
6. Chiar dacă o crenguță este ruptă, copacul ar trebui să crească	99
7. Cuplul interior poate proceda diferit?	103
8. Urmărirea filmului din propria familie	107
9. Voci din trecut	109

IV. TIPARUL

1. Totul vine din filiera familială	115
2. Ceea ce vedem pe ecran contează cu adevărat	119
3. Potrivirea la nivel de Cuplu interior	123
4. Ce înseamnă exact cuvântul „opus“	126
5. Schimbarea modelelor	128
6. Îndrăgostirea	131
7. Sugestile posthipnotice	133
8. Copilăria interioară	136
9. În condiții de stres, regresăm cu toții	138
10. Cum să identifici ce fel de persoană ești	141

V. MOTIVUL

1. De ce alegem sau respingem?	145
2. De ce fetele drăguțe termină la urmă	148

3. Istoria se repetă	153
4. Copilul adult al unui dependent	155
5. Repararea trecutului	157
6. Înapoi acasă	160
7. Ce faci atunci când nu știi ce să faci?	161
8. Puterea existenței unor precedente emoționale	165
9. Mac, mac, mac	168
10. Când ne călcăm pe nervi reciproc și în mod deliberat	172
11. Nu e niciodată prea târziu să ai un mariaj fericit	177
12. Exercițiu de reprogramare	181

VI. ISTORIA

1. Drama ce se naște în familie	185
2. Acel vechi sentiment familiar	193
3. Sub vrajă	197
4. Prea aproape ca să mai fie loc și de confort	199
5. Ieșirea din transă	204
6. Abuzat(ă) sau abandonat(ă)? Alege o variantă	207
7. Doamna în aşteptare	212
8. Modele alternative	214

VII. TEMA PENTRU ACASĂ

1. Partea din umbră	219
2. Nu e ușor să renunți la tipare	222
3. Exercițiul iertării	225
4. Schimbarea amintirilor	226
5. Crearea unor amintiri fals pozitive	232
6. Opusele se atrag, după care se resping	235
7. Așa mamă, așa fiu	241
8. Așa mamă, așa fiică	244
9. Așa tată, așa fiu	246

10. Aşa tată, aşa fiică.....	247
Respe 11. Cum pot băieții buni să termine totul primii.....	250

VIII. REZULTATELE

1. Socrii sau paria.....	255
2. De la generație la generație	260
3. A doua șansă.....	264
4. Reînchipuirea unui final fericit.....	266
5. Exercițiu de împlinire a dorințelor.....	269
6. Partenerul perfect	276
7. Aşa tată, aşa... gata!	279
8. Mama, aşa cum e ea.....	283
9. Cel mai ușor este să renunți	285
10. Şi au trăit fericiti până la adânci bătrâneți	287

IX. SOLUȚIA

GRAFICE ȘI ÎNDRUMĂRI

Graficul istoricului copilăriei	30
Cheia interpretării graficului istoricului copilăriei.....	95
Părintele adult de sex feminin	106
Sistemul psihogenetic™	112
Roata relației.....	143
Imprinturi relaționale.....	192
Profilul psihogenetic alternativ™	216
Diagrama genealogică.....	230
Profilul psihogenetic ideal™	274

PĂRERILE CITITORILOR.....	294
DESPRE AUTOARE	297
BIBLIOGRAFIE.....	299
EPILOG.....	301

MULȚUMIRI

Pentru susținerea pe care mi-au acordat-o la publicarea acestei cărți, mulțumirile mele se îndreaptă către:

Emily Adams ♥ Jill Allen ♥ J.B. Anderson ♥ Sally Armel Robbie Bankston ♥ Tom Bernos ♥ Jim Bourne ♥ Jennifer Boles Norm Bray ♥ Vicki Butler ♥ Lynne Arnold Ciafre ♥ Cynthia Cousins ♥ Tom Devine ♥ Kay Duvernet ♥ Warren Duclos ♥ Leal Dugas ♥ Anne Farmer ♥ John și Lynn Fishbach ♥ Mike Fennelly ♥ Barbara Arnold Foster ♥ Sam Halperin ♥ Bettie Frisby ♥ Mildred Gabriel ♥ Morgan Goodlander ♥ Bill Haber Bobby Henderson ♥ Arthur Hyde ♥ Earnest James, Jr. ♥ Cindy Kuhnau ♥ Rose Kuhnau ♥ Winifred Lahme ♥ Jim Leisure Ruby Lyons ♥ Billy Marks ♥ Dee Martin ♥ Corby McCarthy ♥ Janice McDermott ♥ Beach McDaniel ♥ Maureen Metiva ♥ Mike Metz Thomas Morgan ♥ Debra A. Namias ♥ Renate Perls ♥ Hal Pluche ♥ Dottie Porter ♥ Lenny Ravich ♥ Fernando Regalado Liz Redmond ♥ Russell Rocke ♥ Rose Sedita ♥ Kahlia Smith Adrienne Spencer ♥ cei șase fii ai mei: Bill, Dan, Doug, Jeff, Mike și Tom Teachworth ♥ Tina Thomas ♥ Kathryn Tracy ♥ Al Viguerie ♥ Evelyn Viguerie ♥ Brooks Warren ♥ Joseph Zinker.

Pentru ajutorul oferit pe tot parcursul procesului de publicare, le mulțumesc în mod special următoarelor persoane: Pat Adkins, Elaine Hughes, Len Foley, Jeff Teachworth și lui David Richmond. Recunoștința mea se îndreaptă și către profesorii pe care i-am avut de-a lungul anilor: Richard Bandler, George Hay, Jai Davenport, Leland Johnson, Mary Ann Merksamer, Laura Perls, dar și către părinții mei, Eunice și Edward Schekeler.

Cum ți-ai ales partenerul de viață? Cum arată? Are simțul umorului? Este o persoană caldă, plină de energie și de entuziasm? Este prietenos? Este greu de abordat? Dar el (sau ea), de ce te-a ales? Ce a văzut la tine? Încă îți mai pui aceste întrebări?

Cei mai mulți oameni sunt de-a dreptul surprinși când le spun că motivul pentru care cred că și-au ales partenerul de viață este complet diferit față de cel pentru care au făcut-o în realitate. Mai mult, rațiunea pentru care alegem ceva – orice, de la o simplă aromă de înghețată la persoana alături de care ne-am propus să trăim tot restul vieții – nu este aceea că ne-am dorit, ci este explicată prin faptul că am fost programăți la nivel subconștient să atragem sau să evităm, să alegem sau să respingem ceea ce susținem că vrem. Ceea ce spunem este oare ceea ce ne dorim cu adevărat?

Majoritatea preferințelor noastre nu își au originea în mintea conștientă. Ele nu sunt o alegere. Credem în dragoste la prima vedere, în condițiile în care cele mai multe relații încep, de fapt, ca dragoste la a doua vedere. Vei fi surprins să află cum funcționează în realitate mecanismele de atracție subconștiente.

Și chiar vei afla... poate chiar mai mult decât îți dorești să știi despre motivul pentru care ne alegem partenerii. Vei fi uimit să descoperi cât de rapid îți poate îmbunătăți tiparele relaționale Sistemul psihogenetic™ – de la etapa alegерii și până la soluțiile propriu-zise.

Cartea de față este una interactivă; ea începe cu un test sub forma Profilului psihogenetic, care îți va oferi o perspectivă de ansamblu asupra motivelor reale pentru care ți-ai ales partenerii trecuți, actuali și/sau viitori – lucru pe care nu l-ai putea descoperi nici dacă participi timp de zece ani la seminarii ori ședințe

de terapie și nici dacă citești o mulțime de alte cărți care abordează acest subiect. Profilul psihogenetic poate fi completat în doar zece minute și are o acuratețe de 80-90%.

Timp de câteva decenii, cărțile populare având ca temă găsirea unui partener au transmis și au împărtășit mitul că persoanele singure își pot căuta în mod conștient partenerul pe care și-ar dori să îl întâlnească. Cititorii neimplicați în relații au fost încurajați să enumere calitățile pe care și le doresc cel mai mult de la un potențial partener, fiind sfătuiri să aibă tot timpul respectivele liste la ei, când ies în club sau când se duc la supermarket. Problema referitoare la asemenea sugestii este că ele nu funcționează defel.

În mod constant, cei mai mulți oameni ignoră acele trăsături pe care susțin că și le doresc la un partener. În schimb, au încredere în instinctele lor imprimate în subconștient, sunt atrași foarte tare de cineva și fac în mod regulat aceleași greșeli. Din nefericire, se aruncă într-un fel cu capul înainte, în graba lor de a se îndrăgosti cu orice preț. Îndrăgostitii care par să trăiască fericiți până la adânci bătrâneți își imaginează că se vor simți pentru totdeauna la fel – asta până când realitatea își arată colții, iar relația nu funcționează aşa cum și-ar fi dorit ei. Până în acest moment, nu am descoperit de ce și nici nu am putut să anticipăm ce anume se întâmplă.

Dacă ai fost atras vreodată foarte tare de cineva care nu îți se potrivea... sau dacă te-ai îndrăgostit de o persoană care nu îți plăcea neapărat... sau dacă nu îți-ai putut găsi niciodată partenerul alături de care ți-ai dorit să trăiești... atunci te numeri printre miiile de oameni care au aflat deja în ce constă conflictul dintre ceea ce își dorește mintea conștientă și ceea ce are nevoie mintea subconștientă. (Și, aproape, subconștientul este cel care are rolul de a găsi partenerul potrivit pentru tine!)

„Chiar dacă mi-am ales parteneri diferenți, în cele din urmă totul s-a încheiat la fel, într-un mod oribil”, mi-a mărturisit o

femeie divorțată de curând. „Profilul psihogenetic poate să îmi explice de ce mi se întâmplă aşa ceva pe plan sentimental?”

Răspunsul este un da hotărât.

Vrei să îți găsești partenerul perfect? Vrei să îți îmbunătășești relația cu partenerul pe care îl ai ales deja? Sau vrei să te căsătorești din nou și de această dată să trăiți amândoi fericiți până la adânci bătrâneți? Dacă vei completa Profilul psihogenetic inclus în cartea de față și vei citi cu atenție capitolele următoare, vei vedea de ce ai atras până acum ca un magnet partenerii ne-potriviți, astfel încât pe viitor să îți poți schimba tiparele de atracție.

Vei învăța cum să stăpânești mecanismele de atracție subconștiente și cum să nu te mai implica în relații care nu duc nicăieri. Este posibil să fi tras anumite concluzii din fiecare relație eșuată, dar ele să nu fie cele corecte. Experiența este un dascălu destul de dur, mai ales dacă sunt implicați copii și avocați.

Ani la rând, persoanele singure au așteptat să le pice în mână formula magică cu ajutorul căreia să își găsească partenerul ideal. La rândul lor, cuplurile au căutat o soluție nemaivăzută ca să își repare relațiile deteriorate. Ei bine, iată-o! Cartea de față este rezultatul a peste 20 de ani de practică terapeutică în consiliere de cuplu.

În toată această perioadă, am devenit din ce în ce mai convinsă de faptul că cele mai multe probleme existente într-un cuplu după căsătorie nu sunt doar simple chestiuni de adaptare, ci schimbări de personalitate latente, care au început să iasă la suprafață pe măsură ce relația a trecut dintr-o etapă în alta. Iată câteva dintre cele mai frecvent auzite plângeri:

1. „Nu era deloc aşa pe vremea când ieșeam împreună!”
2. „Totul a fost perfect până când am făcut sex.”
3. „Dacă aveam habar că viața alături de ea aşa are să fie, nu aş fi fost niciodată de acord să ne mutăm împreună!”

4. „Nu ar fi trebuit să ne căsătorim niciodată, dar e prea târziu acum.”
5. „De când s-au născut copiii, lucrurile s-au înrăutățit.”

Nu există nimic mai rău pe lumea aceasta decât să ai copii cu partenerul nepotrivit. O mulțime de clienți m-au întrebat de-a lungul timpului dacă există vreo modalitate să afle *înainte* să se căsătorească cum vor sta lucrurile *după aceea*. Ei bine, exact despre acest lucru este cartea de față.

În paginile următoare, vei afla cum să te eliberezi de relațiile nocive din trecut și să îți redirecționezi antena atracției astfel încât să detectezi semnalele subconștiente care să îți arate drumul spre fericire.

Vei învăța cum să te îndrepți către partenerul perfect, dar și cum să te îndepărtezi de relațiile conflictuale în care propria minte te-a îndemnat să te implica până acum. Vei descoperi, aşadar, cum să îți modifici tiparul instinctiv de atracție.

Profilul psihogenetic din prima parte a cărții este simplu și rapid de completat. Chiar funcționează – am văzut acest lucru de sute de ori în ședințele private de terapie sau în cadrul workshopurilor. A ajutat nenumărate persoane să își depășească temerile, anxietatea și frustrările acumulate în urma unor perioade lungi de alegeri care mai de care greșite.

Profilul psihogenetic te ajută să nu mai mergi pe ghicite în jocul găsirii partenerului potrivit, spunându-ți exact cum va fi o relație cu un potențial partener *înainte* să te implici propriu-zis în ea.

Dacă ești deja căsătorit, cartea de față te va ajuta să îți identifici problemele ascunse din relația cu partenerul de viață și îți va arăta cum să le remediezi, astfel încât viitorul pe care îl ai dorit și la care ai sperat să se materializeze. Acest ghid practic pentru „o viață fericită până la adânci bătrâneți” este plin de exemple pe care le-am strâns din peste trei mii de studii de caz.

Sistemul psihogenetic™ nu este nici teoretic, nici complex. El funcționează într-un mod predictibil și are o acuratețe mare, indiferent că vorbim despre o persoană singură sau căsătorită. Este indicat la orice vîrstă, în cazul adolescentilor și al celor mai bătrâni, dovedindu-se a fi, în nenumărate rânduri, cea mai relevantă metodă pentru a alege partenerul potrivit. Sute de persoane au putut astfel să își redefină tiparele relaționale negative odată ce au înțeles ce se petrece cu adevărat în subconștiul lor.

Află **de ce** îți alegi partenerii aşa cum ai făcut-o până acum și ce se va întâmpla în relația ta după ce te căsătorești! Poți înțelege în sfârșit ce se petrece cu adevărat înainte de a spune „da”.

Notă: Profilul psihogenetic prezentat în paginile următoare este conceput pentru a-ți dezvăluui cum este programat subconștiul tău atunci când vine vorba despre relațiile sentimentale.

Nu citi mai departe această carte până când nu ai alocat cinci minute ca să completezi descrierile cerute la punctele 1-8 din test.

Sistemul psihogenetic™ va fi explicat detaliat pe parcursul cărții; îl vei înțelege mult mai bine dacă vei răspunde la toate cele opt puncte înainte de a citi restul cărții.

Profilul psihogenetic are trei etape. Completarea diagramei de la paginile următoare reprezintă Pasul 1. Scrie primul răspuns care îți vine în minte, chiar dacă nu înțelegi pe loc de ce ai crezut aşa – ba chiar cu atât mai mult dacă nu înțelegi.

Cele mai bune răspunsuri sunt primele cuvinte sau propoziții care îți trec prin cap în momentul în care citești instrucțiunile. Toate răspunsurile sunt corecte în măsura în care descriu cum te-ai simțit în copilărie. Nu te mai gândi dacă amintirile pe care le ai sunt exacte sau nu.

Asigură-te că răspunsurile tale descriu experiența și sentimentele pe care le-ai avut în primii zece ani de viață – felul în care erați tu și părinții tăi atunci, nu cum sunteți acum.

Pasul 1. Instrucțiuni pentru completarea testului

1. Ai la dispoziție 10 minute ca să completezi toate cele opt secțiuni din Partea I a testului. Este cât se poate de simplu. Cu cât vei completa mai repede răspunsurile, cu atât mai exacte vor fi rezultatele. Să începem cu începutul!
2. Dă pagina și începe cu pct. 1. Descrie-te pe tine, aşa cum ai fost în copilărie, de când te-ai născut și până ai împlinit 10 ani. Enumera trăsăturile de personalitate, comportamente, sentimentele pe care le aveai vizavi de tine etc. (Menționează și traumele, accidentele, decesele, mutările, abuzurile fizice, verbale sau sexuale, dar și divorțurile din familia ta.)
3. La pct. 2 și 3, descrie-l pe fiecare dintre părinții biologici aşa cum sunt ei la maturitate, iar la pct. 4 și 5 aşa cum au fost ei ca părinți. La pct. 6, 7 și 8, descrie sentimentele pe care părinții biologici le au unul față de celălalt, respectiv cum au comunicat și au interacționat cu tine și unul cu altul, în cuplu, atunci când tu erai copil.
4. Dacă unul dintre părinții biologici a fost absent sau a murit până când tu ai împlinit 10 ani, descrie ceea ce ai aflat în copilărie despre el de la alții membri ai familiei sau cum l-ai cunoscut tu personal.
5. Dacă ai avut un părinte vitreg (sau pe ambii) cu care ai locuit o perioadă în primii 10 ani, descrie la pct. 2 sau 3 ori la pct. 4 sau 5; relația ta cu el (sau cu ei) la pct. 6 sau 7; relația dintre ei ca adulți la pct. 8.
6. Notează cu plus (+), cu minus (-) sau cu orice combinație de simboluri – de exemplu (+ -), (- -) sau (+ +) – în partea de sus a fiecărei secțiuni (pct. 1-8), astfel încât să descrii

experiența pe care ai avut-o în general cu fiecare persoană, dar și fiecare relație în casa în care ai copilărit.

7. Acordă o bifă părintelui (sau părintelui vitreg) care a fost adultul tău preferat (pct. 2 sau 3) și altă bifă celui (sau părintelui vitreg) care a fost părintele tău preferat (pct. 4 sau 5).

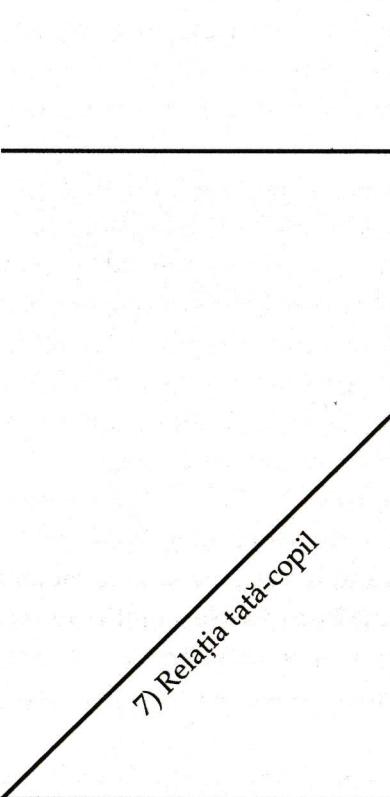
Este posibil să nu fie aceeași persoană. Dacă niciunul dintre părinți nu a fost adultul sau părintele tău preferat, treci peste acest pas.

8. Pe locuri, fii gata... START!

Profilul psihogenetic™

<p>2) Descrie aspectul fizic, personalitatea și comportamentul mamei tale (sau al părintelui de sex feminin) ca persoană adultă atunci când tu erai copil (cu vârsta între 0 și 10 ani):</p>	<p>8) Descrie relația pe care au avut-o părinții tăi atunci când tu erai copil:</p>
<p>6) Relația mamă-copil</p>	
<p>4) Descrie-ți mama ca părinte, aşa cum a fost ea când tu erai copil:</p>	<p>1) Descrie-te pe tine în copilărie (între 0 și 10 ani):</p>

Pasul 1. Graficul istoricului copilăriei



3) Descrie aspectul fizic, personalitatea și comportamentul tatălui tău (sau al părintelui de sex masculin) ca persoană adultă atunci când tu erai copil (cu vârstă între 0 și 10 ani):

5) Descrie-ți tatăl ca părinte, aşa cum a fost el când tu erai copil:

Accesarea amintirilor din copilărie

După ce ai terminat de completat Pasul 1 al Profilului psihogenetic, îți voi explica de ce te-ai simțit oarecum stresat în timp ce ai dat răspunsurile. În primul rând, orice test presupune ceva stres, mai ales în condițiile în care ai la dispoziție doar câteva minute să îl completezi.

În al doilea rând, cerința de a da mai multe informații despre persoanele și relațiile din familia din care provii înseamnă să îți reamintești cum a fost pentru tine copilăria – o perioadă pe care poate că nu îți-o mai aduci aminte foarte bine sau pe care chiar nu vrei să o retrăiești deloc la nivel mental. În plus, e destul de stresant să scrii o mulțime de informații într-un timp atât de scurt, mai ales că reamintirea unor evenimente din trecut, posibil neplăcute, poate că îți declanșează sentimente nu foarte plăcute.

Mulți dintre cei care au completat acest profil psihogenetic au încercat de-a lungul timpului să uite amintirile neplăcute din copilărie și nu au fost de acord când li s-a cerut să se reîntoarcă la zilele acelea. „Uitarea” înseamnă însă că acele amintiri au ieșit din mintea conștientă. Chiar dacă ai avut o copilărie fericită, cele mai multe detalii au trecut oricum la un moment dat din conștient în subconștient.

Prin urmare, trebuie să ne accesăm subconștientul ca să recuperăm informațiile despre perioada copilăriei, de care avem nevoie ca să finalizăm prima parte a acestui test, mai ales dacă nu am fost foarte fericiți atunci. **Sistemul psihogenetic™** pe care l-am dezvoltat constă în studierea tiparelor subconștiente referitoare la relații, iar Profilul psihogenetic este primul pas care ne ajută să identificăm ceea ce ni s-a imprimat în minte, dar și efectele pe care le au asupra noastră aceste imprinturi. De asemenea, ne ajută să găsim un anumit moment din copilărie pornind de la care să ne reamintim această perioadă. Aproape toată lumea își amintește întâmplări din clasa întâi. E posibil să avem amintiri din prima zi de școală sau chiar de la grădiniță.