

**TREI**

# Exerciții practice de psihogenealogie

Cum să descoperi secretele de familie,  
să fii credincios strămoșilor tăi  
și să îți alegi propria viață

**ANNE ANCELIN SCHÜTZENBERGER**

Traducere din franceză de Adriana Steriopol

**EDITORI:**

Silviu Dragomir  
Vasile Dem. Zamfirescu

**DIRECTOR EDITORIAL:**

Magdalena Mărculescu

**REDACTOR:**

Raluca Hurduc

**DESIGN INTERIOR:**

Faber Studio

**DIRECTOR PRODUCȚIE:**

Cristian Claudiu Coban

**DTP:**

Ofelia Coșman

**CORECTURĂ:**

Dușa Udrea  
Lorina Chițan

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**ANGELIN SCHÜTZENBERGER, ANNE**

**Exerciții practice de psihogenealogie: cum să descoperi secretele  
de familie, să fii credincios strămoșilor tăi și să îți alegi propria viață /**

Anne Ancelin Schützenberger; trad.: Adriana Steriopol. - București:  
Editura Trei, 2014

Bibliogr.

ISBN 978-606-719-212-4

I. Steriopol, Adriana (trad.)

159.9

Titlul original: Exercices pratiques de psychogénéalogie. Pour découvrir ses secrets  
de famille, être fidèle aux ancêtres, choisir sa propre vie

Autor: Anne Ancelin Schützenberger

Copyright © 2011, Editions Payot & Rivages, Paris

© Editura Trei, 2014  
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

Introducere	13
1. Nu mai suportați tensiunea doliurilor nefăcute (Efectul Zeigarnik)	21
2. Deschideți „marele registru de socoteli“ al familiei voastre (Loialitățile familiale invizibile și inconștiente)	29
3. Descoperiți repetările inconștiente, fericite sau nefericite ale istoriei familiale (Sindromul de aniversare)	37
4. Proiectați-vă în trecut ca să pricepeți cum trăiau strămoșii voștri („Nișa ecologică“)	43
5. Începeți un alt capitol de viață astfel încât „cartoful fierbinte“ să nu mai ardă toate mâinile în trecerea de la o generație la alta (Arta de a ierta fără să uiți)	49
6. Ce anume contează pentru voi? (Desenați-vă „atomul social“)	55
7. Emoțiile memoriei (Fă-ți genosociograma)	63
8. Alegerea materialului	81
9. Unde vei găsi informațiile pe care le cauți?	87
Bibliografie. Douăzeci de cărți indispensabile	103

Introducere

Moștenim cu toții un „sac de gheme“ alcătuit din întâmplări, din drame, din doliuri nerezolvate. Bunicii sau părinții noștri au încercat câteodată, „spre binele nostru“, să ne ocrotească atunci când eram copii, nespunându-ne nimic despre traumele lor: „E spre binele tău să nu-ți povestim despre război“; „E spre binele tău să nu-ți spunem nimic despre deportare“; „E spre binele tău să ascundem faptul că suntem imigranți“; „E spre binele tău să nu spunem că bunicul a făcut pușcărie“; „E spre binele tău să nu spunem că străbunica a fost puțin cam ușuratică și că poate nu sunteți cu toții moștenitorii străbunicului“; „E spre binele tău să nu te ducem la cimitir“. Ei bine, ei lasă în urma lor un imens șantier în care ne împiedicăm și ne rănim încontinuu.

Obişnuiesc să spun că ființele umane sunt ca vacile: rumegă și o fac toată viața lor, pe mai multe generații. Ele își ruminează secretele de familie, doliurile nefăcute și bucuriile trecute, sentimentele de nedreptate, ranchiunele etc. Și, câtă vreme continuă să rumineze, până la a înceta să mai fie un secret, istoria familiei se repetă.

„Din vârful acestor piramide, patruzeci de secole vă privesc“, le-ar fi spus Napoleon trupelor sale, în ziua de 21 iulie 1798, în Egipt, cu puțin timp înainte de a începe renumita bătălie de la Piramide. Psihogenealogia este mai modestă:

odată desenat arborele genealogic al unei persoane, completat cu principalele evenimente de viață și cu comentariul lor, îi permite acesteia să aibă deodată și dintr-o singură privire o viziune globală, pe două secole, a istoriei sale familiale și să îi resimtă impactul.

Majoritatea traumelor nu sunt legate de evenimente recente. Trebuie să te întorci mult în timp, până la vechi drame ce s-au derulat câteodată și cu două secole în urmă, în timpul Marii Terori din 1793, pentru a găsi sensul și originea acestor traumatisme.

Grație psihogenealogiei, putem să punem celor din jur și nouă înșine întrebările adecvate, să găsim ceea ce căutăm cu adevărat și care se află în străfundul nostru.

Psihogenealogia necesită o bună cultură generală, bune cunoștințe istorice și geografice, ba chiar și economice, precum și cunoștințe valabile în psihologie, psihoistorie și psihopatologie.

Practicienii cei mai serioși și de nivel bun sunt rari și nu își spun psihogenealogiști. Au cu toții o profesie în domeniul sănătății mentale: psihologi clinicieni cu diplome universitare, având și o analiză personală de lungă durată, de preferință psihanalitică sau cu un fundament psihanalitic; medici psihiatri; terapeuți de cuplu și de familie.

Psihogenealogia nu este o profesie, ci un instrument. Nu există formare în psihogenealogie care să acorde o diplomă de Stat. Trebuie, așadar, să fiți atenți la persoanele care se cred competente și care nu sunt așa, să nu vă încredințați oricui sufletul, problemele și secretele voastre de familie.

Filosoful Schopenhauer nu spunea oare că nu trebuie nicio dată să se încredințeze unui prieten ceva care i-ar putea fi de folos celui mai rău dușman al său? Oamenii trăncănesc fără noimă mai mult decât cred ei și mai mult decât gândim noi...

Grație acestui instrument genealogic, oamenii pot fi ajutați foarte mult, dar, în aceeași măsură, li se poate face mult rău

din ignoranță sau din incompetență, lansându-i pe piste false: o similitudine de date poate să nu spună nimic și să se datoreze numai hazardului.

Feriți-vă de oamenii care se dau drept psihogenealogiști. Marea lor majoritate nu au nicio formare, chiar dacă unii dintre ei pot avea fler. Este mai prudent să vă adresați unor psihoterapeuți atestați și unor psihanalisti recunoscuți. Transgeneraționalul este un instrument care transformă viziunea asupra lumii și transmiterea traumelor. Aceasta nu se inventează. Am încercat să explic acest lucru în cartea mea *Psihogenealogia*.

Ultima observație: psihogenealogia nu rezolvă toate problemele. De multe ori, într-adevăr, este nevoie mai curând de o psihoterapie...

Se spune adesea că e mai bine să fii singur decât într-un mediu rău. Psihogenealogia nu scapă acestei reguli. Față de cei care, neavând formare în acest domeniu, afirmă că pot să vă facă genosociograma, este mai bine să aveți câteva noțiuni de bază și să știți voi înșivă dinainte cum se face.

Acesta este obiectul acestei cărți. Am conceput-o ca pe un mic ghid de buzunar, ca să vă reamintesc pe scurt cum să vă descurcați în istoria voastră de familie.

Este pentru prima dată că prezint sub această formă foarte concisă, cât mai simplu și cât mai concret cu putință, esențialul ideilor mele și al teoriilor științifice pe care mă sprijin.

Primele capitole sunt consacrate fiecăruia dintre cele cinci principii de bază ale psihogenealogiei. În capitolele următoare, veți învăța să folosiți voi înșivă cele două instrumente esențiale ale acestei abordări: „atomul social” și „genosociograma”. Un capitol tratează despre alegerea materialului, iar un altul, despre „adresele bune”. În sfârșit, am listat într-o mică bibliografie cele douăzeci de cărți care consider că trebuie să fie citite în mod obligatoriu.

Bineînțeles, puteți alege să vă completați lectura cu celelalte lucrări ale mele, în special *Psychogénéalogie*<sup>1</sup> și *Aïe, mes aïeux*<sup>2</sup>, care sunt mai tehnice, și acest lucru vă va permite, în plus, să fiți în stare să deosebiți în mod concret un bun terapeut de un „vânzător de vorbe în vânt“.

### Transgeneraționalul și intergeneraționalul

*Intergeneraționalul* este ceea ce se întâmplă între generații, în timpul vieții lor, într-un mod spus clar sau evident. De exemplu, un notar își transmite funcția publică unuia dintre copiii săi sau un medic își transmite clientela aceluia dintre copiii săi care îi preia cabinetul. Pe vremuri, se transmiteau, de asemenea, moduri de a fi sau de a face, de exemplu de la femeie la femeie (la bucătărie, rețete, trucuri etc.).

*Transgeneraționalul* este ca un „cartof fierbinte“ care se trece din mână în mână și din generație în generație. El frige toate mâinile prin care trece. Am să dau un exemplu personal. Crescută la Paris, de origine parțial rusă, am o reacție bizară la cald și la frig. „Când mi se servește ceaiul — spunea bunicul meu din partea tatălui —, vreau să văd bulbucii de apă clocotită.“ Eu însămi beau ceaiul fierbinte, dar nu o pot face decât dacă ceașca rămâne rece. A bea ceaiul foarte fierbinte ține de tradiția familiei din partea mamei.

Dimpotrivă, simt căldura pe corp, chiar dacă este vorba despre apă caldă, ca pe o fierbințeală insuportabilă. De ce aceasta? Cheia se află în istoria familiei mele. Tatăl meu avea o surioară mult mai mică decât el.

<sup>1</sup> *Psihogenealogia* (N.tr.)

<sup>2</sup> *Ah, strămoșii mei!* (N.tr.)

Și acestei copile i s-a întâmplat un lucru atroce. Într-o zi, a intrat de-a bușilea în bucătărie, a deschis robinetul rezervorului cu apă fierbinte al sobei de gătit și s-a opărit mortal.

Pentru mine, așadar, apa călduță care îmi curge pe piele îmi provoacă o senzație de arsură mortală. Este ceva mai puternic decât mine. Nici chiar psihanaliza cu Françoise Dolto nu a reușit să mă „vindece” de această senzație.

Firește, nu eram născută pe vremea acelei întâmplări, și nici tatăl meu nu era prezent la fața locului. Dar a fost un asemenea șoc, o asemenea dramă familială, încât mi-a fost transmisă, de parcă aș fi asistat la ea.

În anumite circumstanțe, faptele de viață sunt atât de dificile, încât părinții decid să nu vorbească despre ele. La prima generație, este ceva nespus; la cea de-a doua generație, acest fapt devine ceva negândit genealogic, adică la asemenea lucruri nici nu te poți măcar gândi.

Totul se petrece ca și cum ar exista o fantomă într-o criptă sau un sicriu, sau un mormânt, pe care descendenții îl păstrează în inimă și din care iese fantoma care se exprimă ca printr-un efect de ventriloc. Ceea ce nu știm și ne macină este, în general, un secret de familie nespus care se transmite din generație în generație.

Acest secret de familie se rezumă întotdeauna la un număr limitat de lucruri considerate rușinoase la vremea faptelor: un asasinat, fie că e vorba despre cineva care a fost ucis, fie că e vorba despre un ucigaș; cineva care a făcut pușcărie; cineva care a făcut bancrută frauduloasă sau a dat faliment; cineva care a fost acuzat sau condamnat pentru incest sau viol sau pentru agresiune sexuală; poate fi vorba și despre cineva care

a suferit o degradare națională pentru că a colaborat cu dușmanul; sau cineva care a divorțat; chiar cineva care a avut tuberculoză, SIDA sau cancer.

În anumite epoci, uneori chiar și în ziua de astăzi, nu se putea vorbi despre aceste lucruri care erau surse de rușine. Majoritatea oamenilor nu reușesc să gestioneze tot ce nu corespunde cu imaginea admisă într-o societate la un moment dat. Aceasta devine un secret. Uneori, este un secret împărtășit de întreaga familie, dar, cel mai adesea, este un secret față de copii. Și este devastator.

Când acest secret încetează să mai existe, când se reușește să se spună lucrurilor pe nume, inteligența copiilor se deschide, ei încetează uneori să mai facă greșeli de ortografie, de istorie și mai ales matematicile încetează adesea să mai fie pentru ei o mare bătaie de cap și se întâmplă frecvent ca o parte din tulburări și boli să dispară. Nu totul, bineînțeles, nici pentru totdeauna, și nici la toată lumea. Dar de-ajuns încât să fie important să se vorbească despre acest lucru.

Nimic nu e simplu, nimic nu e magic, chiar dacă, după această lucrare, oamenii spun că se simt mai ușurați, că în sfârșit renasc. Se țin mai drept, au chipul mai plin de viață, privirea mai limpede...

# Capitolul 1

Nu mai suportați tensiunea  
doliurilor nefăcute

(Efectul Zeigarnik)

Încercați să vă amintiți. În urma unui eveniment grav, a unui deces sau a unei ofense, nu ați examinat mereu și îndelung cele întâmplate, regretând în același timp că ceva nu s-a întâmplat?

De exemplu: „Ah, dacă aș fi plecat mai devreme de acasă, aș fi ajuns înainte ca el să moară“. Sau: „Dacă am fi făcut apel la un medic mai bun, am fi putut să-l salvăm“.

Amintiți-vă. Aceasta i se poate întâmpla oricui și se poate referi și la problemele profesionale („Dacă aș fi fost mai bine organizat, i-aș fi putut preda raportul șefului meu înainte ca el să ia avionul“).

Această ruminare la modul condițional, care seamănă cu un refren, poate fi considerată drept o consecință a unui doliu nefăcut, a unei sarcini neterminate sau întrerupte<sup>1</sup>, care generează o tensiune psihologică și energetică având nevoie să fie încheiată.

---

<sup>1</sup> A se vedea Bluma Zeigarnik, „On finished and unfinished tasks“ (1928), în W.D. Ellis (ed.), *A Sourcebook of Gestalt Psychology*, New York, Humanities Press, 1967.

### **De ce ne amintim mai bine ceea ce nu este terminat?**

În 1928, rusoaica Bluma Zeigarnik, care lucra la Berlin sub conducerea psihologului Kurt Lewin, a arătat că ne amintim mai bine ceea ce este neîncheiat decât ceea ce este terminat.

„Uităm“ ceea ce a fost încheiat, îl „așezăm“ într-un colț al memoriei și nu ne mai gândim la el. Aceasta permite, în viața de zi cu zi, să trecem la altceva și să înaintăm.

Dimpotrivă, ne amintim de o sarcină întreruptă sau neîncheiată, ea continuă să ne macine, să fie analizată întruna, să ne umble prin minte vreme de luni și ani întregi. Ne amintim și de doliurile nefăcute și încercăm să refacem istoria trecutului.

Acest efect chinuitor al sarcinilor neîncheiate este cunoscut azi sub numele de efectul Zeigarnik.

În mod concret, o sarcină neîncheiată, un doliu nefăcut — ce confirmă acest lucru? Cum am mai spus, un număr până la urmă destul de restrâns de situații inacceptabile: o moarte, o trădare, o sinucidere, un jaf, un viol, un incest, ani de închisoare pentru datorii sau crimă, o ședere într-un spital psihiatric... Dificultatea este că trebuie să facem doliul *în numele generațiilor care ne-au precedat*, să închidem trecutul, să îl îngropăm, atunci când actele respective sunt insuportabile.

Și atunci?

Ce ați putea face ca să opriți această continuă repetare și să luați viața de la capăt? Cum să închideți sistemul?

Aceasta depinde de fiecare dintre voi și de ce anume s-a întâmplat. Puteți ierta, bineînțeles, dar nu este singura soluție. Există și altele, care sunt *acte simbolice*. Important este să faceți ceva.

Françoise Dolto, de exemplu, te punea să scrii pe niște foi de hârtie ce nu mergea, apoi hârtia era îngropată în cimitir sau arsă pentru a termina cu trecutul.

Sau poți să cânti un cântec de leagăn pentru a pune capăt unei tensiuni legate de moartea unui copil survenită în urmă cu secole, pe vremea cruciadelor.

Sau să sădești un arbust sau o plantă la o cotitură a drumului, pentru cineva la care ai ținut.

Sau chiar să cedezi o parte dintr-o moștenire pe care ai primit-o pe nedrept. Nu există o rețetă miraculoasă. Este rândul vostru să inventați, cu propriile voastre mijloace, reacția care vă va conveni.

Veți vedea, de multe ori răspunsul se ivește pe neașteptate, evident și inevitabil.