

Ingrid Alexander
Sabine Lück

STRĂMOȘI PE DIVAN

DESCIFRAREA CODULUI GENERAȚIONAL
ȘI VINDECAREA RĂNILOR MOȘTENITE

Traducere din limba germană de
Vlad-Ion Pappu

Controlul științific al traducerii:
Timea Müller și Cristina Schmidt



Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Redactare:
VICTOR POPESCU

Design și ilustrație copertă:
FABER STUDIO (ADELINA BUTNARU)

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
CRENGUȚA RONTEA

Corectură:
IRINA MUȘĂTOIU
ANDREEA-LAVINIA DĂDĂRLAT

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ALEXANDER, INGRID

Strămoși pe divan : descifrarea Codului Generațional și vindecarea rănilor moștenite / Ingrid Alexander, Sabine Lück ; trad. din lb. germană de Vlad-Ion Pappu ; Controlul științific al trad.: Timea Müller și Cristina Schmidt. – București: Editura Trei, 2022

Conține bibliografie
ISBN 978-606-40-1283-8

I. Lück, Sabine
II. Pappu, Vlad-Ion (trad.)
III. Müller, Timea (trad.)
IV. Schmidt, Cristina (trad.)

159.9

Titlul original: Ahnen auf die Couch: Den Generation-Code® entschlüsseln und vererbte Wunden heilen

Autori: Ingrid Alexander, Sabine Lück

Copyright © 2016 by Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München.

Copyright © Editura Trei, 2022
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 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

Lucrarea a fost publicată cu sprijinul International Center for Psychogenealogy (București) și al Cabinetului de Terapie Sistemică și Transgenerațională „Timea Müller” (Backnang, Germania)

Cuprins

Cuvânt-înainte	13
Introducere	15
1. Codul Generațional: o îngrijire personalizată a „rădăcinilor” propriului arbore genealogic	21
Ce este Codul Generațional?	21
Rădăcinile arborelui nostru genealogic	22
Abrogarea pactului de loialitate și reconcilierea cu strămoșii	27
Vindecarea rădăcinilor eliberează potențialul nostru primordial	28
Evoluția istorică	30
Cine ar trebui să-și abroge pactul de loialitate?	32
Relatarea celor simțite în procesul terapeutic	34
2. Rănile strămoșilor noștri	37
Legături invizibile cu strămoșii noștri — cu resursele și rănile lor	37
Iubirea poate fi moștenită — memoria genetică	38
Atașament și suflet	39
Epigenetica, neurobiologia și experiențele traumatice	41
Când granițele dintre generații se estompează — abordarea psihanalitică	45
Copilul meu va trebui s-o ducă mai bine — așa transmitem rana mai departe	47
3. Satisfacerea nevoilor de bază ale copilului și însemnătatea acestora pentru Codul Generațional	50
Importanța satisfacerii nevoilor de bază în viața noastră adultă	52
Nevoile umane de bază	53

Cele cinci nevoi bazale, potrivit lui Albert Pesse	54
Atașamentul și transferul transgenerațional al experiențelor	58
4. Eroina feerică — ocrotitoarea nevinovăției și pavăza împotriva agresivității	67
Descifrarea pactului de loialitate	68
Pactul de loialitate dintre Lisa și mama ei	69
Pactul de loialitate încheiat de mama Lisei, Riecke, cu propria ei mamă	72
Pactul de loialitate încheiat de tatăl Lisei cu propria lui mamă	76
Andreas și pactul de loialitate încheiat cu tatăl său	82
Pactul de loialitate încheiat de Riecke cu tatăl ei	86
Tratarea strămoșilor cu poțiunea vindecătoare	88
Codul Generațional: mesaje moștenite de Riecke pe linia maternă	90
Codul Generațional: mesaje primite de Lisa de la mama ei	94
Travaliul lui Andreas pentru constelarea mesajelor primite pe linia ascendenței feminine din arborele său genealogic și inocularea cu poțiunea vindecătoare (varianta „Crossover“)	97
Constelarea arborelui genealogic pe linie paternă, întreprinsă de Lisa	100
Semnificația Codului Generațional în cadrul cuplului Riecke-Andreas	104
Constelarea arborelui genealogic pe linie paternă, întreprinsă de Andreas	105
Activitatea de constelare a strămoșilor tatălui, întreprinsă de Riecke	108
Privire de ansamblu asupra pactelor de loialitate	111
Teme de familie cu impact transgenerațional	112
Resursele familiei	113
Sacrificiul adus	113
Ce semnificație îmbracă pentru Lisa abrogarea Codului parental	118

Pseudo-identitatea, ca structură	121
Beneficiul dobândit de pe urma pseudo-identității și a interpretării unui rol	122
5. Conflictul arhaic primar	125
Soluția copilului: încheierea pactului de loialitate cu părinții	127
Conflictul arhaic primar nu-i cruță nici pe zei, nici pe împărați ori pe psihoterapeuți	133
Amor și Psyche	133
Împăratul Augustus, fost Octavius	136
Anna Freud	138
6. Identificarea conflictului arhaic primar	142
Întrebările-cheie ce conduc la pactul de loialitate	144
Interdicția de a ne depăși părintele —	
întrebarea-cheie adresată părintelui de același sex	145
Punctul nevralgic din viața mamei/tatălui	146
Pactul de loialitate — întrebarea-cheie în relația cu părintele de sex opus	148
7. Poțiunea vindecătoare și puterea ciclului neîncheiat	151
Prepararea poțiunii vindecătoare	152
Vindecarea relațiilor — „panglica vindecătoare” ce leagă generațiile	152
Efectul poțiunii vindecătoare	154
8. Vindecarea rănilor — reinventarea istoriei strămoșilor	156
Ascendența pe linia părintelui de același sex	158
Linia ascendenților părintelui de sex opus	160
9. Sacrificiul adus mamei și tatălui	163
Identificarea aspectului sacrificat și reintegrarea lui în ființa noastră	166
Lucrul cu triadele și linia timpului	166
Constelarea triadelor	167

Utilizarea „liniei timpului“	171
Trădarea comisă față de părinți	174
Când am început cu adevărat să mă iubesc pe mine însumi	175
10. Pseudo-identitatea	178
Copilul umple golurile	180
Conceperea pseudo-mamei/pseudo-tatălui	181
Copilul devine propriul său părinte	182
Copiii deveniți părinți ai părinților	183
Copilul – model pentru părinți	184
Îngrijirea ideală a „copilului interior“ al părinților	185
Pseudo-identitate și burnout (sau despre „focul nevrotic“)	187
Considerații asupra identității și pseudo-identității	188
Stejarul cel falnic și mărunta căpșună – studiu de caz	190
11. Grandiozitatea infantilă	
(copilul cuprins de „delirul de grandoare“)	197
Geneza pseudo-autonomiei și a statutului de „entitate“	201
Introiectul introiectat	203
Pe când strămoșii erau agresori	203
Capsula de otravă (bine păzită) din corp	208
12. Beneficiul	212
Stingerea focului nevrotic – identitatea nesigură	212
Renunțarea la beneficiile aduse de pseudo-identitate	214
Ritualul sacrificial	216
13. Intervenții și metode	217
Terapia sistemică de familie	218
Originile constelațiilor familiale	219
Trei metode diferite de constelare	223
Constelații familiale clasice	223
Constelații structurale sistemice	225
Constelații organizaționale	226

Trei încercări de explicare a modului de funcționare a constelațiilor	227
Terapia Pесо-Boydєn (PBSP)	228
14. Un teren mai sigur pentru procesul de vindecare	231
Seminarele „Codului Generațional” în practica terapeuțică	231
15. Codul Generațional pentru Copii	242
Sarcinile dezvoltării infantile, pe fundalul Codului Generațional	242
Stadiul 1: sugarul — încredere <i>versus</i> neîncredere	246
Stadiul 2: copilul mic — autonomie <i>versus</i> dependență	249
Stadiul 3: copilul de grădiniță — inițiativă <i>versus</i> vinovăție	251
Stadiul 4: școlarul mic — competență practică <i>versus</i> inferioritate	254
Stadiul 5: adolescentul — identitate <i>versus</i> confuzie a identității	256
A vedea copilul cu adevărat	258
Convorbiri cu părinții ulterioare descifrării Codului Generațional al copilului	266
Îndrumare și sprijin, prin diferite intervenții și în diverse formate de terapie	266
Exercițiu ludic pentru dobândirea unei percepții de sine întărite, cu ajutorul „Farmaciei cu jocuri” (Spiele Apotheke®)	267
Practicarea de ritualuri personale și colective	268
Codul Generațional pentru Copii și terapia de familie	271
Svea și bobocul nedeschis de floare	272
Codul Generațional, aplicat copiilor vitregi, adoptați sau în plasament maternal	278
16. „Rădăcini puternice” — un joc terapeuțic	285
Ilustrarea unei descifrări a Codului Generațional cu ajutorul jocului „Rădăcini puternice”	287

17. Codul Generațional pentru vârsta a treia	296
Trauma și încrederea primară la „copiii războiului“	296
Urmările traumelor timpurii la vârsta senectuții	298
Lucrul atent cu biografia persoanelor vârstnice dependente de îngrijire	303
Activarea și conservarea resurselor la persoanele vârstnice	303
18. Codul Generațional și alegerea partenerului de cuplu	305
Să depășim crizele în cuplu — să intrăm într-o nouă dimensiune prin descifrarea Codului Generațional	309
19. Metoda Codului Generațional este oare eficace?	313
Evaluarea eficacității terapiei de grup bazate pe metoda Codului Generațional	313
Mulțumiri	317
Scrisoare către cititorii români	319
Bibliografie	322

Cuvânt-înainte

Fără strămoși, n-am mai fi oamenii care suntem astăzi. Nu le moștenim doar patrimoniul sau datoriile, aspectul și conformația fizică, ci le mai preluăm și rănille și cicatricile sufletești, sigilându-le, la modul inconștient, printr-un pact de loialitate. Fiecare generație încearcă să promoveze ceva nou, vindecări și progrese. Vrem să realizăm mai mult decât mamele și tații noștri, dar nu ne este îngăduit să încalcăm „granițele tărâmului fericirii” lor, altfel am răsuci cuțitul în cele mai dureroase răni ale lor. Din salvarea și protejarea părinților și strămoșilor ne-am făcut scop în viață și, din acest motiv, amputăm componente însemnate ale sinelui nostru. Pentru a evita să simțim propriile noastre dorințe și doruri neîmplinite, transferăm mai departe, în chip inconștient, copiilor și nepoților, sarcina vindecării rănilor ancestrale. De multe ori nu ne recunoaștem propriii copii, îi confundăm cu noi înșine sau cu părinții noștri. Deoarece nu mai putem distinge a cui viață o trăim de fapt, cui aparțin dezideratele pe care vrem să le îndeplinim, distrugem relațiile, ne controlăm partenerii și ne împingem copiii să performeze maximal. Dacă însă abrogăm pactul de loialitate, putem restabili legătura cu noi înșine și putem lăsa rănille să se vindece. Atunci n-ar mai fi nevoie să ne modelăm copiii și partenerii în felul în care

14 credem că ne-ar fi nouă înșine de folos. În acel caz nu ne vom mai folosi abilitățile și calitățile pentru a ne salva strămoșii, ci în favoarea noastră și pentru propria rostuire a vieții și relațiilor noastre, devenind din ce în ce mai disponibili pentru dăruirea unei iubiri autentice, într-un șuvoi ce-i va cuprinde într-însul și pe alții.

Când noi — Ingrid Alexander și Sabine Lück — ne-am întâlnit pentru prima dată în 1993, am simțit imediat o atracție reciprocă, de o natură aparte. Pline de pasiune, am pornit împreună în căutarea de răspunsuri la întrebarea privind definirea existenței autentice.

Ne-am confruntat, în practica noastră cu pacienții, cu arhaicul conflict primar din psihologia copilului, de unde se trage inclusiv pactul de loialitate față de părinți. Și noi, la rândul nostru, am abrogat pactul de loialitate față de mamă și de tată, descătușându-ne, pe această cale, propriul potențial.

Scrierea acestei cărți a fost, de ani buni, o vie preocupare, iar acum, în fine, operei îi este îngăduit să-și deschidă de deplin corola, luând chip de minunată floare.

Tragem nădejdea că semințele acesteia vor cădea pe teren fertil și că metoda noastră le va fi de ajutor multora din cei porniți în căutare de răspunsuri și dornici să evolueze.

Introducere

Ne-ar plăcea, dragă cititoare, dragă cititorule, să te simți pe aceeași lungime de undă cu basmul de mai jos, care se referă la subiectul acestei cărți. Autoarea basmului este o pacientă care, după ce a descifrat Codul Generațional ce o lega de mamă, a primit, în calitate de adjuvant terapeutic, însărcinarea de a compune o povestire referitoare la vindecarea relației ei cu mama. Basmul urma să se încheie cu propoziția: „... și, în cele din urmă, prințesa și-a putut ocupa locul meritat în inimile părinților“. Ca și în celelalte studii de caz, am schimbat numele persoanelor din motive de protejare a confidențialității.

Mara — regina inimilor

Trăia odată într-un orășel, dimpreună cu părinții, regele și regina, și cu fratele ei mai vârstnic, prințul, o prințesă pe nume Mara. Pe când erau mici, vlăstarii regali duceau o viață frumoasă și fără de griji. Se puteau baza pe părinții lor. Frații s-au înțeles bine și au avut mulți prieteni din popor. De asemenea, au petrecut zile minunate în preajma bunicii lor, bună la inimă, care, din păcate, a murit mult prea devreme, răpusă de o boală.

Mara era o fată drăguță, deschisă, dovedindu-se și un copil plin de curaj. Îi plăcea să se afle în mijlocul naturii, alături de tovarășii ei de joacă. O latură a castelului se învecina cu marele codru al regatului, prin care cutreiera adesea cu bicicleta. Acolo, nu te plictiseai niciodată, însă nu era recomandabil să te întorci acasă prea plină de noroi, pentru că atunci o supărai pe regină.

Cealaltă latură a castelului era mărginită de un râu lat, îndiguit. Vara puteai merge de-a lungul digului, prin apă până la glezne, până la un stăvilar pentru bărci, aflat pe celălalt mal. Prin apa curgătoare, prundișul albiei nu se zărea prea bine, iar ridicăturile și gropile din fundul apei i-au făcut pe prieteni să se împiedice în mai multe rânduri. De fiecare dată, trăiau emoțiile unei mici aventuri și toată lumea era mulțumită când ajungea la celălalt mal, pe ultima porțiune de traversare apa înălțându-li-se până la genunchi. Ca să-și mențină echilibrul, copiii se prindeau adeseori de mână.

La școală, prințesa Mara se simțea chiar în elementul ei, dar avea dificultăți la învățare. Din păcate, mama ei, regina, nu prea avea răbdare să-i controleze temele. Prin urmare, reproșurile și lacrimile nu erau lucru rar. Un exercițiu de dictare, desfășurat acasă, s-a dovedit atât de prost, încât regina s-a supărat și s-a indignat așa de rău, că i-a poruncit micuței Mara să-i predea a doua zi învățătorului ei exercițiul masacrat cu linii roșii de corectură. Odată cu acesta, Mara mai trebuia să-i înmâneze învățătorului și un bilet jenant, cu următorul conținut: „Salutări de la mama mea, e cazul să luăm măsuri drastice, mama nu știe ce să mai facă cu mine”.

Un înger păzitor a asistat la această scenă și a decis să o ajute pe prințesă. I-a apărut în vis, fără ca Mara să bage cu adevărat de seamă. În somn, îngerul i-a semănat diferite semințe de flori în trup, astfel încât, treptat, din ele, a răsărit o pajiște frumoasă, presărată cu flori de toate culorile, dar invizibilă pentru ochiul obișnuit. Fiecare floare i-a dăruit trupului și minții ei o putere aparte, cum ar fi încredere de sine, forță, curaj, gânduri pozitive, prietenie, cutezanță, bucurie de a înfăptui,

sociabilitate, compasiune și serviabilitate. În fiecare noapte, îngerul păzitor vedea de Mara și uda florile, răsădindu-le pământ roditor, așa că acestea au prins rădăcini adânci și au dat splendide inflorescențe.

„Proprietățile florilor te vor ajuta mereu să-ți modelezi viața”, îi șoptea îngerul în fiecare noapte, pe rând, când în urechea dreaptă, când în cea stângă. Și spusele sale avură efect...

Odată cu intrarea în pubertate, prestația ei școlară a fost mai mulțumitoare, iar prințesa Mara a ajuns să se numere printre elevii buni. A fost organizată, determinată, a parcurs un studiu individual și a avut succes. A intrat într-o bună tovărășie cu colegii ei din popor. Cu unele prietene s-a înțeles foarte bine, împărtășindu-le și anumite lucruri mai puțin frumoase, reieșite din viața reală, cum ar fi fost faptul că, de necaz, regina trăgea cam des la măsea.

Pe când prințesa pășea pe calea ei, înflorind, parcă, mumă-sa părea că se veștejește pe zi ce trece.

Regina a suferit, de-a lungul întregii ei vieți, de anxietate, nesiguranță, nemulțumire și de o scăzută stimă de sine. În consecință, relația ei cu regele a fost afectată. Din păcate, el nu avea nicio înțelegere pentru dispoziția și sensibilitatea soției sale. Cumva viața conjugală a perechii regale a intrat în declin și multele tentative de îndreptare s-au soldat, în cele din urmă, cu eșecuri lamentabile.

În loc să se bucure de calitățile fiicei sale, regina i-a oferit prințesei doar o dragoste înjumătățită. Resentimentele s-au întesit și ea nu-și mai putea permite să-și adore fata, cu inima curată, întrucât nici ea însăși nu se mai simțea sigură pe picioare și demnă de a fi iubită.

Mara a încercat să-i vină mamei într-ajutor și să-i dea curaj. Bunele ei intenții au fost luate în râspăr, întrucât reginei îi devenise limpede faptul că nu se trăgea din tulpina puternică și sănătoasă din care era cioplită fiica ei.

Îngerul Păzitor a observat situația și a conchis că trebuie să acționeze din nou. A vizitat-o pe disperata regină într-o noapte înstelată și i s-a arătat în vis.

„Încrede-te în mine și te voi purta într-o minunată călătorie înapoi în timp”, îi șopti el. „Îți vom îngriji și tămădui rănilor, vom șterge însemnate experiențe din trecutul tău și le vom rescrie aici, în acest voluminos catastif, în care este consemnată povestea augustei tale vieți. Te voi purta pe aripile mele și-ți voi lua toată povara și grija de pe umeri.”

Îngerul iradia atâta dragoste, încât mama s-a simțit atrasă, în chip magic, de vorbele sale și și-a lăsat de bunăvoie mâinile în cele angelice. Și au prins a pluti împreună în lumea dintre vis și realitate.

„Înainte de toate, îți vom vizita părinții, pe când aveai vârsta de patru ani”, i-a explicat Îngerul reginei. „Tatăl tău s-a întors din lupte și ție ți-a fost foarte frică de omul ciudat și înalt. Nu pot șterge cu buretele un război, dar pot să schimb, retrospectiv, scena primei tale întâlniri. Uită-te atent și o s-o poți revedea.”

Regina s-a văzut în chip de fetiță, în brațele iubitei sale bunici, în timp ce și întâmpina șovăielnic tatăl, privindu-l în ochi. Cel reîntors acasă s-a bucurat peste măsură să-și poată cuprinde, în sfârșit, fetița în brațe și a mângâiat-o și sărutat-o cu mare gingășie.

„În sfârșit facem și noi cunoștință”, îi zise fiicei sale. „De-acum încolo voi fi mereu aici, alături de tine, iubita mea fetiță.”

Și astfel a luat naștere între cei doi o nestrămutată și puternică legătură, care a devenit temelie unei relații pline de afecțiune între tată și fiică. În cursul acelei călătorii în timp, mama reginei, care la vremea aceea era destul de nepăsătoare și scumpă la vorbă cu fica ei, deveni și ea mult mai dragăstoașă, mai înțelegătoare și mai răbdătoare. Ambii părinți au contribuit la consolidarea personalității micuței lor fiice și i-au oferit o fericită experiență școlară. La încheierea uceniciei ei într-ale croitoriei, absolvită cu distincție, a fost sărbătorită pe măsură. Toată lumea era mândră de ea — ce sentiment de nedescris, frumos și cald!

Călătoria în timp a reginei cu îngerul ei păzitor a durat toată noaptea. Erau atât de multe popasuri în care trebuia schimbat urgent câte ceva, și nu în ultimul rând împrejurările căsătoriei ei cu regele. Și se și crăpase de ziuă, când călătorii s-au reîntors în prezent.

Îngerul a părăsit-o pe regină, spunându-i: „Acum ai rădăcini puternice și ești o fiică iubită și acceptată. Folosește-te acum de puterile dobândite și dă-i și ficei tale șansa de a fi iubită. Pentru că acum știi cât este de bine să te simți așa. A iubi pe cineva și a putea primi iubire este adevăratul elixir al vieții. Tulpina din care te tragi este la fel de valoroasă și de trainică precum cea din care este cioplită fiica ta. Nu ești defel inferioară ei”.

După acea noapte, ca prin farmec, regina se transformă într-o mamă iubitoare pentru fiica ei. Întrucât dobândise tărie de caracter, nu și-a mai înecat amarul în băutură și avu grijă ca neînțelegerile cu soțul regal să fie limpezite. Ambii soți își puteau împărtăși acum dragostea adusă la lumină și, sub auspiciile afecțiunii cuplului regal, prințesa Mara și-a putut relua, și ea, locul convenit în inimile părinților. Poporul s-a bucurat împreună cu ea și a sărbătorit-o cu entuziasm pe prințesa inimii lor.

Un basm de Mara F.

La fel ca în acest basm, mamele inhibate devin niște regine rele, în timp ce tații răniți sufletește se transformă în regi agresivi. Ei urmăresc la copiii lor lucrurile de care ei înșiși n-au avut parte ori n-au avut voie să le aibă. În acele condiții, „dispare” regina bună și îi „ia locul” o mamă rea, invidioasă, jignitoare sau, pur și simplu, o mamă slabă și incapabilă. Aidoma ca în basmul Marei, în care regina vădește o pornire invidioasă la adresa propriei fiice, ca să-și abată atenția de la necazurile ei, reiese că fiica nu conta prea mult în ochii părinților și, mai ales, ai tatălui. Un copil, însă, face tot ce-i stă în putință să mențină vie icoana reginei, în versiunea ei benefică, precum și pe cea a regelui cel bun, iar în acest scop încheie un pact de loialitate cu aceștia.

Pactul de loialitate încheiat de Mara cu mama ei stipula precum urmează: „N-ai dreptul să deții un loc mai important în viața

20 *oamenilor la care ții decât cel care mi-a fost mie îngăduit a-l ocupa în viața celor dragi!”*

Din dragoste pentru mama ei, Mara a omis să ocupe și să-și revendice un loc însemnat în viața mamei și a tatălui. De atunci, s-a consacrat doar celorlalți, dând uitării propria-i ființă, inclusiv nevoile ei. Astfel că a rămas la fel de neglijată precum fusese și maică-sa și, din acest motiv, i-a fost fidelă. De-abia după ce reginei lezate sufletește i s-a inoculat miraculoasa poțiune vindecătoare, faptul a permis rezolvarea dilemelor tragice și a lăsat cale liberă autonomiei și dezvoltării individuale.

În cursul capitolelor următoare veți afla și dumneavoastră ce pact de loialitate veți fi încheiat cândva cu mama și tatăl vostru și cum veți putea să-l reziliați, ca să vă trăiți viața în deplină libertate.

Prin descifrarea personalizatului Cod Generațional, vi se va deschide o nouă perspectivă existențială și, în sfârșit, veți putea pași într-o viață așa cum n-ați mai avut-o nicicând.