



# PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE  
**Vasile Dem. Zamfirescu**

TREI

---

# Originile tale

ELIBEREAZĂ-TE DE TIPARELE FAMILIALE,  
TRĂIEȘTE-ȚI VIAȚA ȘI DĂ-ȚI VOIE SĂ IUBEȘTI

**VIENNA PHARAON**

Traducere din limba engleză de Daniel Sebin

**EDITORI:**

Silviu Dragomir  
Vasilie Dem. Zamfirescu

**DIRECTOR EDITORIAL:**

Magdalena Mărculescu

**REDACTOR:**

Victor Popescu

**DESIGN COPERTĂ:**

Sandra Chiu

**FOTO COPERTĂ:**

©STILLLIFEPHOTOGRAPHER /Stone/Getty Images

**DIRECTOR PRODUCTIE:**

Cristian Claudiu Coban

**DTP:**

Ofelia Coșman

**CORECTURĂ:**

Sabina Lungu  
Irina Mușătoiu

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României****PHARAON, VIENNA**

**Originile tale : eliberează-te de tiparele familiale, trăiește-ți viața  
și dă-ți voie să iubești / Vienna Pharaon; trad. din engleză de Daniel Sebin. –  
București: Editura Trei, 2023  
ISBN 978-606-40-1942-4**

I. Sebin, Daniel (trad.)

159.9

Titlul original: THE ORIGINS OF YOU

Autor: Vienna Pharaon

Copyright © 2023 by Vienna Pharaon

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

Copyright © Editura Trei, 2023  
pentru prezenta ediție

**O.P. 16, CHIȘEUŁ 1, C.P. 0490, BUCUREȘTI**

**Tel.:** +4 021 300 60 90; **FAX:** +4 0372 25 20 20

**E-mail:** [COMENZI@EDITURATREI.RO](mailto:COMENZI@EDITURATREI.RO)

[www.edituratrei.ro](http://www.edituratrei.ro)

# Cuprins

<i>Nota autoarei</i>	9
<i>Introducere: Familia mea de origine și familia ta de origine</i>	11
<b>Partea I. Rădăcinile noastre</b>	23
1. Trecutul tău este prezentul tău	25
2. Numirea răni tale	39
<b>Partea a II-a. Rănile noastre și originile lor</b>	61
3. Vreau să mă simt valoros	63
4. Vreau să-mi regăsesc sentimentul de apartenență	91
5. Vreau să fiu tratat în mod prioritar	115
6. Vreau să am încredere	141
7. Vreau să mă simt în siguranță	163
<b>Partea a III-a. Schimbarea comportamentelor tale relaționale</b>	189
8. Conflictul	191
9. Comunicarea	215
10. Limitele	241
<b>Partea a IV-a. Regăsirea de sine</b>	257
11. Cum să facem schimbări de durată	259
<i>Concluzie</i>	271
<i>Mulțumiri</i>	275
<i>Note</i>	279

*Pentru cei care mă ajută din tot sufletul:  
Connor, Code și Bronx.  
Voi sunteți tot ce e mai bun pe lumea aceasta.*

# Nota autoarei

Nu aş fi reuşit să scriu această carte dacă nu aş fi avut marea onoare de a lucra îndeaproape cu atât de mulţi oameni incredibili care au avut curajul să-şi împărtăşească poveştile cu mine. Una din priorităţile mele a fost să păstrez confidenţialitatea identităţilor clienţilor mei şi a detaliilor prin care ar putea fi recunoscuţi. În unele cazuri, am combinat elemente de la mai mulţi clienţi şi le-am atribuit unuia singur. Am respectat spiritul fiecărei poveşti şi m-am asigurat că toate schimbările făcute respectă povestea individului.

De asemenea, ţin să menţionez că, în capitolul 7, „Vreau să mă simt în siguranţă“, subiectele abordate sunt abuzul, sinuciderea şi tulburările mentale severe. Luaţi aminte la acest fapt în timpul lecturii.

În sfârşit, oricât de mult mi-aş dori să te regăseşti în exemplele de pe parcursul acestei cărţi, e clar că ea nu va putea să acopere totul. Schimbarea este diferită pentru fiecare dintre noi şi este dificilă pentru toată lumea, iar uneori revelaţiile pe care le vei regăsi aici vor avea un efect destabilizator sau vor introduce o nouă dinamică în familia ta. Colaborarea cu un psihoterapeut pe măsură ce treci prin procesul de vindecare relaţională pe care ţi-l doreşti poate fi de ajutor — acest lucru este valabil mai ales în cazul cititorilor care lucrează la vindecarea traumei lor, ceea ce, deseori, presupune o abordare cu nivel mai mare de implicare. Dacă ai suferit o traumă simplă sau o traumă complexă, cel mai probabil îţi va fi de ajutor să colaborezi cu un psiholog clinician specializat în traumatologie.

# Introducere: Familia mea de origine și familia ta de origine

Aveam doar cinci ani atunci când o ruptură în familia mea mi-a lăsat o rană care urma să dicteze cursul relațiilor mele pentru mulți ani.

Pentru multă vreme, am refuzat să recunosc efectul pe care trecutul îl avea, practic, asupra *tuturor* celorlalte părți din viața mea. De fapt, poate că nu aș fi înțeles niciodată importanța acestor evenimente timpurii fără studiul psihologiei, fără cunoștințele aplicate cu privire la efectele persistente ale traumei și fără o curiozitate profundă în legătură cu relațiile interumane. A fost nevoie să muncesc din greu timp de ani de zile pentru a vedea clar impactul a ceea ce s-a petrecut cu mult timp în urmă și pentru a prelua controlul asupra persoanei care vreau să fiu în relațiile mele; sunt lecții valoroase pe care le-am învățat și pe care le voi împărtăși cu tine în această carte. Dar să nu ne grăbim. Să începem cu începutul.

Să începem cu originile mele.

Era o zi superbă și însorită în vara anului 1991. Încercam să fac un cercel rotund, după cum era moda, dintr-o brățară de aur șubredă, aveam cinci ani și eram deja mai matură decât alte fete de vârsta mea. Deodată l-am auzit pe tatăl meu vorbind și ridicând tonul în spatele ușii închise a dormitorului. Furia tatălui meu a fost întotdeauna înfricoșătoare pentru mine. El era tipul acela de bărbat care domina deseori situațiile în care se afla, iar puterea și controlul pe care le emana păreau amenințătoare și manipulative. Fericirea pe care mi-o dădea prelucrarea acelei bijuterii a dispărut imediat.

„Dacă pleci, să nu te mai întorci!“, a urlat el la mama mea.

Cuvintele acelea m-au străpuns. Nu auzisem vreodată atât de multă furie îndreptată către o persoană pe care o iubeam, către o persoană pe care și el ar fi trebuit să o iubească: *Dacă pleci, să nu te mai întorci!*

După câteva minute, mama mea urca scările în grabă, rugându-mă să îmi fac bagajele. Sistemului meu nervos nu i-a rămas prea mult timp pentru a procesa ceea ce se întâmpla. Tot ce știam eu era că trebuia să plecăm.

Am luat-o pe bunica din partea mamei mele și am plecat la Jersey Shore, unde sunt sigură că m-am jucat cu valurile, am construit castele de nisip și probabil că am convins-o pe mama mea să se oprească pentru a-mi cumpăra înghețată în drum spre casă. Nu îmi dădeam încă seama că, de această dată, „acasă” ar putea însemna un alt loc. Nu numai că veniserăm s-o aducem acasă pe bunica mea. Aceasta era chiar destinația noastră finală.

Când am ajuns la casa bunicii mele, ne-am făcut comode după o zi întreagă la soare. După puțin timp, telefonul a început să sune. Cu toate că pe atunci nu exista un sistem automat de identificare a numărului apelantului, era evident cine se află de cealaltă parte a liniei. Tatăl meu a cerut imediat să vorbească cu mama mea, dar bunica mea știa că este mai bine să nu i-o dea la telefon. După câteva minute, o luasem la fugă cu toții către casa vecinului. Nu aveam vreme să stăm pe gânduri, ci doar să fugim.

Zece minute mai târziu, tatăl meu și fratele lui, unchiul meu, s-au oprit cu mașina în parcare a bunicii mele. Am privit din depărtare cum băteau în ușa de la intrare, cum făceau înconjurul casei, încercând să vadă orice urmă de mișcare dinăuntru. Mașina parcată a mamei mele trăda faptul că nu puteam să fim prea departe. Îmi amintesc felul în care am aruncat cu mare grijă o privire peste pervaz pentru a vedea ce se întâmplă la doar o casă distanță de noi. Din depărtare, tatăl și unchiul meu erau doar niște siluete mărunte, dar tot puteam să observ furia lor.

Aș fi vrut să îl strig pe tatăl meu, dar eram înspăimântată. Mă ascundeam împreună cu mama mea, eram îngrozită și simțeam că sunt în pericol, dar în același timp, mă gândeam: *Sunt chiar aici, tată.*

Câteva minute mai târziu, poliția s-a oprit în parcare a bunicii mele. Auzeam frica din vocea mamei mele în timp ce îmi spunea să mă ascund în dulap împreună cu ea. *Nu-mi venea să cred că ni se întâmpla așa*

---

*ceva!* Mi-a poruncit să nu fac niciun zgomot. Apoi a urmat ciocănitul, care m-a străpuns într-un mod familiar. Vecinul a deschis ușa celor doi bărbați furioși și polițiștilor. Întrebările veneau din partea agenților de poliție, în timp ce acuzațiile veneau din partea tatălui și a unchiului meu. Ei știau că suntem înăuntru, dar nu li s-a permis să intre.

Auzeam cum devin tot mai furioși. *Trebuie să pot să fac ceva, ca să repar asta*, mă gândeam eu. *Cum opresc asta? Eu vreau doar ca amândoi să fie bine.*

Totuși, nu exista nicio modalitate de a-i face fericiți pe ambii mei părinți. Nu era posibil să-i aleg pe amândoi. Nu exista nicio modalitate de a-l mulțumi pe unul din ei, fără să-l rănesc sau să-l dezamăgesc pe celălalt. Sau, cel puțin, asta credeam eu atunci. Nu exista niciun mod de a opri conflictul.

Pe parcursul incidentului, eu și mama mea am rămas înmărmurite, ținându-ne de mâini în dulap.

Cu toate că, pe atunci, nu aveam vocabularul necesar pentru a descrie acest fapt, acela a fost momentul în care s-a născut propria mea rană legată de siguranță. Pe atunci, nu aveam nici cea mai vagă idee cât de mult timp voi rămâne captivă în acel incident.

\*

Cu toate că părinții mei și-au dat silința, nu au reușit să mă protejeze sau să mă țină departe de furia lor. Siguranța mea fizică nu a fost pusă în pericol niciodată, dar sistemul pe care îl numeam „familia mea“ se prăbușea și era în flăcări. Haosul a devenit o normalitate. Am văzut doi adulți înfruntându-se prin amenințări, prin manipulări și paranoia, prin abuzuri și presiuni afective, prin tentative de control și de înfricoșare a celuilalt. Oricât de mult au încercat să-mi ascundă acest haos, îl vedeam, îl simțeam și treceam prin asta alături de ei. Dintr-odată, lumea mea a devenit considerabil mai nesigură. Cei doi oameni în care aveam încredere că sunt apărătorii mei erau atât de ocupați să se lupte între ei, încât, pentru o perioadă de timp, au uitat de mine.

Mi-am dat seama că trebuia să-mi creez propria mea stare de siguranță.

Mi-am asumat rolul de împăciuitoare, în încercarea de a stinge flăcările și de a menține buna funcționare a familiei. Și încă ce rol

pentru un copil de cinci ani! Nefiind conștientă de faptul că nu era de datoria mea să fac asta, am dat tot ce am avut. Am devenit o actriță fenomenală. Stabilisem faptul că, dacă vreodată aș fi zis că nu sunt OK, ar fi fost prea mult de suportat pentru părinții mei, așa că le spuneam: „Sunt bine“. Unica mea intenție era să nu devin și eu o povară. În încercarea de a-i mulțumi mereu și de a le spune ceea ce credeam că trebuie să audă, nu mi-am împărtășit niciodată dorințele, ci doar le-am validat pe ale lor. Am devenit un copil fără nevoi proprii, care avea performanțe excepționale de fiecare dată când își punea mintea la contribuție, încercând mereu să le micșorez povara sau să-i distrag de la ceea ce mi se întâmpla.

Rana mea legată de siguranță (mai multe despre aceasta în paginile ce urmează) a rămas nerezolvată și, cum eu am fost lezată apoi în repetate rânduri, rana a continuat să-mi conducă viața în mod inconștient. Eram mereu într-o stare de alertă, eram mereu pregătită să sting următorul foc, indiferent dacă chibritul care l-a iscat venea de la părinții mei, prietenii mei sau, în cele din urmă, de la propriii mei parteneri. Însă, am avut nevoie de ani de zile pentru a înțelege efectele pe termen lung ale asumării acestui rol inadecvat de împăciuitoare și ale folosirii întregii mele energii pentru a face ca totul să arate bine. Am învățat să mă metamorfozez, micșorez, minimizez, maximizez și să-mi deformeze imaginea și trăirile: totul doar ca să îi mulțumesc pe ceilalți. Mai târziu, pentru a reuși să am relații autentice, a trebuit să muncesc neîncetat ca să scap de acest obicei.

Am devenit atât de pricepută la a mă asigura că ceea ce li s-a întâmplat părinților mei nu mi se va întâmpla și mie, încât am ajuns să recreez toate lucrurile de care mă temeam. Frica mea de a fi controlată în modul în care tatăl meu a controlat-o pe mama mea m-a făcut și pe mine să mă controlez foarte strict. Faptul că voiam să-i mulțumesc pe toți și nevoia mea de a fi apreciată m-au făcut invulnerabilă și lipsită de autenticitate, împiedicând formarea de legături sincere. *Persona* mea de fată calmă și relaxată, care este mai presus de orice, era un rol care nu îmi permitea să arăt cum mă simțeam de fapt sau să cer ca vreuna dintre nevoile mele să fie satisfăcute. Mă simțeam blocată în relațiile mele personale și profesionale și recream tocmai acele tipare pe care jurasem că nu le voi repeta.

---

Când am început să merg la terapie pentru prima dată, nu înțelegeam toate aceste lucruri. Eram convinsă că problema pe care trebuia să mă concentrez era „îmbunătățirea comunicării și ameliorarea conflictelor de la nivelul relațiilor mele“. În mod inexplicabil, mă regăseam în tot felul de conflicte cu persoanele din toate domeniile vieții mele (prieteni, colegi și, mai ales, parteneri romantici), dar, fără să-mi explic de ce, nu făcusem legătura între diferitele frustrări și conflicte și acel incident originar din copilăria mea. *I-am supraviețuit*, îmi spuneam eu. *Și am reușit să mențin pacea.*

Însă, în adâncul sufletului meu, știam care este adevărul. Problema subiacentă (de la care porneau, *de fapt*, toate conflictele din viața mea actuală) provenea din acea zi plină de teroare. Ea provenea din familia mea de origine și de la rana mea legată de siguranță. Abia atunci, în momentul în care am început să mă descopăr pe mine însămi prin prisma familiei mele originare, am început să mă simt eliberată.

\*

Dintr-odată, privit din această nouă perspectivă, modul meu de a fi și de a relaționa începea să capete un sens. Înțelegeam felul în care o anumită experiență care a avut loc cu decenii în urmă avea un efect de durată asupra mea. Eu încercasem să ignor rana originară care îmi spulberase sentimentul de siguranță și să evit durerea pe care o cauza, devenind cea care încerca mereu să se facă nevăzută, cu scopul de a evita să provoc un stres suplimentar în familia mea și în fiecare relație ulterioară.

Atenție, urmează o dezvăluire care anticipează deznodământul poveștii mele: încercarea de a nu provoca un stres suplimentar pentru ceilalți nu a făcut altceva decât să creeze și mai mult stres, dar și mai multă suferință pentru mine. Să strâng din dinți când aveam conflicte, fără să recunosc originea lor, nu a funcționat în propriile mele relații ca adult. Nu a funcționat nici celălalt mecanism de apărare: *persona* mea de față relaxată, care trece ușor peste orice. Încercările mele de a evita suferința și de a mă menține „în siguranță“ aveau tocmai efectul opus. Prin faptul că ascundeam felul *în care mă simțeam cu adevărat*, prin faptul că nu reușeam să-mi accept nevoile sau să mă exprim, îndesam conflictele într-un loc, doar pentru ca ele să reapară în altul. De asemenea, prin faptul că mă ascundeam de suferința și de

rana mea, prin faptul că nici măcar nu vedeam că *era* ceva la care ar fi trebuit să fiu atentă, mi-am împiedicat propria vindecare.

Vestea bună, ceea ce am învățat prin munca grea atât cu propria mea persoană, cât și cu sutele de clienți pe care i-am avut pe parcursul a cincisprezece ani ca terapeut de cuplu și familie este că lucrurile nu trebuie să fie așa. Numai pentru că ne-au rămas răni din copilăria noastră nu înseamnă că suntem condamnați să repetăm aceleași tipare. Dacă facem o pauză pentru a înțelege de unde vin aceste răni (care sunt poveștile noastre originare) și ne facem timp pentru a lua altfel de decizii, vom deschide calea către vindecarea intensă. De fapt, poveștile noastre originare sunt ca o hartă rutieră către vindecarea noastră, odată ce suntem dispuși să privim cu atenție.

Am lucrat cu clienți pe parcursul a peste 20000 de ore de terapie de-a lungul carierei mele. De asemenea, gestionez o comunitate pe Instagram de peste 600000 de persoane cu care discut în fiecare zi. În această carte, voi împărtăși propriile mele povești și poveștile multor altor persoane cu care am lucrat. Numele lor au fost înlocuite cu altele și multe dintre detaliile vieții lor au fost modificate pentru a le proteja identitatea, dar poveștile lor sunt oferite cu scopul de a reflecta ceva către tine, cu scopul de a te ajuta să te privești pe tine și pe ceilalți cu adevărat. Îmi doresc să te ajut să-ți descoperi propriile tale povești originare, să-ți numești rănilor, să vezi legătura dintre acele răni și comportamentele tale nesănătoase și, în sfârșit, să înveți cum să crezi și să menții relații sănătoase în viața ta în prezent.

Această carte te va învăța să te privești dincolo de ceea ce, în lumea terapiei, se numește *problema aparentă*, adică problema cu care te prezinți la terapie. Acest volum îți va cere să explorezi și să faci legătura cu *originea* credințelor, comportamentelor și tiparelor tale și să înțelegi modul în care familia ta de origine a contribuit la acestea. Majoritatea tiparelor dăunătoare și frustrante în care ne aflăm provin din rănilor pe care le-am suferit în copilărie. Înțelegerea *rânii tale originare* și a tiparelor distructive la care duce aceasta va conta foarte mult în rezolvarea conflictelor din prezent și în schimbarea comportamentelor care te deranjează astăzi.

Munca începe cu familia ta de origine. Acesta este locul în care se conturează fundația pentru felul în care ne vom raporta la ceilalți, la noi înșine și la lumea din jurul nostru. Relațiile tale timpurii

---

(prezența lor, absența lor, neglijarea, hipervigilența) au un impact asupra felului în care vezi aproape totul în viața ta în prezent. Familia ta de origine a fost poate funcțională în mod constant, funcțională doar câteodată sau funcțională doar rareori. Indiferent de gradul de funcționalitate, nu a fost perfectă. Ți doreai lucruri de la ei pe care nu puteau să ți le ofere sau pe care nu ți le-au oferit, aveai nevoie să fii apărat de lucruri pe care ei le-au observat (sau nu) și îți doreai să ai permisiunea să simți și să trăiești lucruri pe care ei ți le-au refuzat, pentru că le puneau în pericol modul lor de a simți și de a percepe.

Majoritatea problemelor de relaționare pentru care indivizii sau cuplurile vin la cabinetul meu se datorează unor suferințe și unor traume persistente și nerezolvate din relațiile lor precedente, mai ales din familia lor originară. De aceea, eu numesc ceea ce fac împreună cu clienții *travaliu de vindecare a răni originare*.

Travaliul de vindecare a răni originare integrează teoria sistemelor familiale și abordarea psihodinamică. Lucrul în cabinet se bazează pe Terapia Sistemică Integrativă,<sup>1</sup> abordarea pe care mi-am însușit-o pe parcursul formării mele ca terapeut specializat în psihoterapia de cuplu și familie la Universitatea Northwestern. În această abordare, încercăm să descoperim felul în care comportamentul nostru actual are legătură cu sistemele familiale în care am crescut și să privim problemele cu care se confruntă o persoană în contextul sistemului mai larg din jurul ei.

Dacă nu treci prin acest proces, așa cum vom arăta în partea întâi, durerea și trauma ta tind să rămână nerezolvate. Nu contează cât de mult încerci să eviți trecutul acela dureros: nici cât de departe te muți fizic („cura geografică“, după cum o numește Froma Walsh), nici dacă rupi cu totul legătura cu un membru dăunător al familiei. Trebuie să aibă loc o soluționare internă a conflictului pentru a te vindeca, iar soluționarea internă presupune o înțelegere și o conștientizare a rănilor originare care au pus stăpânire pe tine.

Încă nu am întâlnit o persoană care să nu aibă vreo formă de rană originară. În această carte, vom explora cinci tipuri des întâlnite de astfel de răni. De fapt, este posibil să recunoști mai mult de una dintre ele în tine însuși. Poate că ai avut dificultăți în a te simți demn de iubire în copilărie. Poate că ai simțit întotdeauna că nu aparții nicăieri. Poate că ai pus la îndoială faptul că ai fi suficient de important

pentru a ți se acorda prioritate. Poate că a fost dificil să ai încredere în persoanele cele mai apropiate de tine sau poate că nu ai simțit că ești în siguranță din punct de vedere fizic sau emoțional.

Numirea rănilor tale originare este primul pas înspre vindecare. În fiecare din capitolele din partea a doua, vom explora împreună originile anumitor răni și modurile distructive pe care le-ai învățat pentru a le face față, iar apoi vom vedea câteva istorii de vindecare. După aceea, te voi ghida prin propriul tău Procedeu de Vindecare Centrat pe Origini, în care vei trece de unul singur printr-un proces în patru pași, care include numirea rănii, mărturia ei, doliul în urma ei (da, în următoarele pagini, vom trezi multe emoții) și, în fine, „pivotarea“, făcând schimbări de durată, astfel încât să nu mai repeți tiparele pe care încerci să le întrerupi în relațiile tale ca adult. Dacă ești gata să oprești repetarea dinamicilor distructive în relațiile cu persoanele importante din viața ta, va fi nevoie să fii atent la această muncă de vindecare. Nu, nu poți să sari peste durerea ta. Indiferent cât de mult negociezi cu ea, nu poți să eviți rana ta originară și să îți croiești o nouă cale de urmat. După cum se spune, singurul mod de a ieși dintr-o situație dificilă este s-o parcurgi pe îndelete. Sunt alături de tine pentru a te însoți pe calea ta.

Odată ce vei avea o înțelegere mai temeinică a rănii tale originare, vei fi pregătit să vezi modul în care acele răni și tiparele pe care le-ai învățat în sistemul familiei tale îți influențează în general comportamentele actuale din relațiile din prezent. În partea a treia, vom examina în mod specific felul în care ai învățat să comunicii și să gestionezi conflictele și ceea ce ai învățat (sau nu ai învățat) despre limite. Pe măsură ce vom descoperi mai multe despre tiparele tale din trecut, te voi ajuta să schimbi felul în care comunicii, te cerți și impui sau elimini anumite limite, pentru a avea parte de interacțiuni mai sănătoase cu ceilalți și de un mod de a fi mai autentic.

Dacă remarci faptul că devii irascibil sau cazi într-un tipar distructiv, va trebui să te obișnuiești să îți pui anumite întrebări pentru a înțelege ceea ce se întâmplă într-un mod diferit față de cel obișnuit. Nu este suficient să știi doar de ce ai ales același tip de partener din nou și din nou, și nu este suficient să știi de ce reacționezi în modul în care o faci. Munca de vindecare a rănii originare ține și de descoperirea unei căi de urmat în care să poți să aplici ceea ce știi în viața ta și să recuperezi ceea ce ți s-a luat; vei avea nevoie de compasiune,

---

înțelegere și empatie față de tine însuși și, deseori, și față de ceilalți. Ne vom concentra asupra vindecării trecutului, dar vom face pași și pentru a întrerupe și a modifica programarea și condiționarea care te mențin blocat în prezent.

Pe parcursul acestei cărți, vei găsi numeroase instrucțiuni, exerciții și meditații ghidate, astfel încât să faci această muncă pe măsură ce avansezi. Vei începe astfel procesul de a te elibera de tiparele nedorite și de comportamentele care te sabotează în relațiile tale și în viața ta. Vei face pași concreți pentru a porni pe calea ce duce spre vindecare și autodescoperire.

Permite-mi să fiu foarte clară aici. Această muncă *nu* înseamnă să dai vina pe părinți, pe îngrijitori sau pe adulții cu rol parental. (Observație: în general, pe parcursul acestei cărți folosesc cuvintele *părinți*, *îngrijitori* sau *adulți*, dar, oricând vezi doar unul dintre aceste cuvinte, te rog să fii conștient de faptul că ele pot fi înlocuite cu celelalte două și cu toate figurile părintești pe care le-ai avut în copilărie.) De fapt, când colaborez cu clienții, am grijă să nu arăt cu degetul și să nu învinovățesc pe nimeni. Această muncă necesită cunoașterea contextului, iar când ajungem să discutăm despre persoanele de îngrijire, e nevoie de bunăvoință și compasiune. Nu ar trebui să uităm faptul că și îngrijitorii noștri au o istorie bogată, alcătuită din sisteme familiale defectuoase și povești originare care au pus fundația felului lor de a fi.

Așadar, scopul explorării noastre nu este să dăm vina pe ceilalți, dar nu este nici să scuzăm comportamentele dăunătoare. Noi explorăm pentru a ne recunoaște și a ne numi experiențele, fără să le minimalizăm sau să le invalidăm. Familiile noastre cel mai probabil au făcut tot ce le-a stat în putință, folosind ceea ce știau, însă este posibil să nu fi fost suficient. Încercarea de a explica experiențele dăunătoare nu schimbă în niciun fel travaliul pe care trebuie să îl faci.

Totodată, poveștile tale vor fi diferite de ale mele și diferite de cele ale cunoscuților tăi. Poate că ai trecut prin mult mai multe evenimente traumatice decât majoritatea oamenilor pe care-i cunoști sau poate că ești recunoscător pentru faptul că povestea ta nu este atât de rea. Indiferent de care parte a spectrului consideri că te afli, povestea ta necesită blândețe și necesită atenția ta.

Treaba ta este să numești, să recunoști, să simți și să identifici impactul pe care familia ta de origine l-a avut asupra ta și să folosești

această conștientizare ca pe o lumină care te ghidează pentru a produce schimbări sănătoase și de durată în viața ta. Nu e ca și cum vei ajunge la linia de sosire și, într-o bună zi, totul va lua sfârșit. Vei continua să înveți mai multe despre tine, partenerul tău și familia ta. Vei remarca arii de suferință care cer atenție din partea ta și probabil că îl vei întâlni de nenumărate ori pe copilul rănit din interiorul tău, care va cere confirmarea ta, doliul tău, prezența ta și îți va cere să fii martorul său.

\*

Munca de vindecare a răniilor originare a fost calea de urmat pentru mine personal, dar stă și la baza muncii pe care o fac zi de zi cu clienții mei. Aceasta creează o oportunitate de schimbare (schimbare de durată, integrată), te eliberează și îți oferă o recuperare a convingerilor tale și o reamintire a ceea ce era adevărat înainte ca durerea și trauma neintegrate ale familiei tale să îți fie lăsate drept moștenire.

Nu consider că există o singură cale de urmat, ci că sunt pe atât de multe căi de urmat pe câți oameni sunt pe acest pământ, dar ceea ce știu este că, atunci când am început să descopăr poveștile mele originare prin prisma sistemului meu familial, modul meu de a fi și de a exista a început să aibă sens și vindecarea a devenit un dar pe care puteam să îl accept.

În loc să aleg aceleași tipuri de parteneri care îmi recreau răniile din copilărie, am reușit să aleg un partener care era la fel de dedicat să își suflece mânecele și să mi se alăture în această muncă dificilă. Narațiunea pe care o aveam cu privire la relațiile romantice a început să fie mai puțin rigidă.

- În loc să am nevoie să fiu bine tot timpul, am reușit să-mi arăt vulnerabilitatea înaintea celorlalți și să îmi dau seama care persoane din viața mea meritau să-mi vadă sinele autentic, vulnerabil.
- În loc să simt permanent nevoia de a fi împăciuitoare și să dau o importanță mai mare mulțumirii celorlalți, am învățat să mă respect pe mine însămi, chiar dacă aceasta însemna că îi voi dezamăgi pe unii.
- În loc să încerc să-i conving pe ceilalți să se schimbe, să urmeze o altă cale sau să vadă suferința în care trăiesc, i-am acceptat

---

așa cum sunt și am schimbat modul în care eu mă raportez la faptul că ei *nu* se schimbă.

- De asemenea, în loc să vreau să dețin controlul tot timpul, am învățat să am încredere că cineva poate să mă călăuzească, fără să-și dorească să profite de mine.

Poveștile noastre originare poartă în sine o complexitate superbă și o durere sfâșietoare. Despărțirea părinților mei a devenit oficială în noiembrie 1991, iar mama mea și cu mine ne-am mutat de acasă în mai 1992. Astfel, a început un proces de divorț de nouă ani, cel mai lung din istoria statului New Jersey la momentul respectiv. A trebuit să procesez o doză mare de frică și de doliu, chiar dacă relația lor s-a schimbat apoi în mod semnificativ și în prezent au o legătură amicală. Am avut nevoie de mai mulți ani pentru a înțelege mesajele pe care le primeam în acea perioadă. Multe dintre abilitățile pe care le folosesc în ziua de astăzi ca terapeut provin din rolul de pacificator și mediator pentru părinții mei, pe care l-am avut timp de ani de zile. După cum spune prietena și colega mea, dr. Alexandra Solomon: „Rănile noastre și talentele noastre sunt vecini de palier“. Ce reamintire frumoasă a faptului că unele dintre cele mai mari talente apar ca urmare a suferințelor pe care le-am înfruntat.

Totuși, există un final fericit. Să ai o relație profundă cu poveștile tale originare nu este doar un exercițiu de autocunoaștere în care ajungi să-ți știi mai bine familia sau faci săpături în trecut. O relație profundă cu aceste povești este o oportunitate de vindecare: pentru tine, pentru înaintașii tăi și pentru urmașii tăi. După cum spune terapeutul de familie Terry Real: „Disfuncția familială se transmite din generație în generație, ca un incendiu de vegetație, distrugând totul în calea sa până când o persoană dintr-una din generații are curajul de a se întoarce și de a înfrunța flăcările. Acea persoană aduce pacea pentru strămoșii săi și îi cruță pe copiii care vor urma“. Vei fi tu oare cel care înfruntă flăcările?

Nu contează dacă mergi la psihoterapie de zeci de ani sau dacă nu ți se potrivește terapia. Nu contează dacă ai mai întâlnit teoria sistemelor familiale în trecut sau dacă o iei în calcul pentru prima dată. Nu contează dacă ai o mulțime de amintiri din copilărie sau dacă îți este dificil să ți-o amintești. Uneori, amintirea explicită dispare pentru că



a fost foarte dureroasă, dar cumva încă o mai simți. Ceea ce contează este să fii deschis, să fii dispus să explorezi, să simți și să descoperi ceea ce ar putea fi greu de înțeles, de acceptat sau de conștientizat. Ceea ce contează este să ai grijă de tine pe măsură ce avansezi în lectura acestei cărți, să îți dai seama dacă trebuie să continui să citești sau dacă e cazul să iei o scurtă pauză.

Felul în care decizi să folosești această carte depinde de tine. Nu există o modalitate corectă și o modalitate greșită de a o face. Poate vei decide să lucrezi cu terapeutul tău pe măsură ce citești aceste capitole, poate vei hotărî să le citești de unul singur într-un mod foarte intim și să reflectezi la ceea ce iese la iveală sau poate vei dori să le citești cu partenerul tău, cu un membru al familiei sau cu un prieten și să le folosești drept pretext pentru a deschide conversații profunde.

Indiferent de calea potrivită pentru tine, ești aici pentru că te afli într-o căutare. Ești aici pentru că te-ai săturat de greutatea pe care o porți, de tiparele extenuante în care te regăsești și de epuizarea cauzată de faptul că dorința ta bine intenționată de schimbare dă mereu greș. Te înțeleg, te aud, știu cum te simți și sunt încântată să fiu alături de tine în timp ce faci această muncă grea.

Să îți explorezi povestea originară este un pas curajos și extraordinar pe care îl faci în călătoria ta spre vindecare. Să începem.

# Partea I: Rădăcinile noastre

# 1.

## Trecutul tău este prezentul tău

Nu erau multe informații pe cererea de admitere în terapie pe care mi-a trimis-o. Doar numele ei, vârsta și un paragraf scurt despre problemele asupra cărora și-ar dori să lucreze.

*Natasha Harris, 38 de ani*

*Vreau să-mi dau seama dacă partenerul meu este o persoană alături de care aș putea să-mi petrec mai departe viața. Îmi fac griji de mult timp, dar simt că nu mai pot să trec asta cu vederea. Puteți să mă ajutați?*

Terapia era ceva nou pentru Natasha. În cele din urmă, prietenii ei au convins-o să vorbească cu cineva, cu mine adică, și era foarte emoționată și entuziasmată înainte de prima noastră ședință.

— Am mare nevoie de asta, a spus ea. Îți mulțumesc că ți-ai făcut timp să mă primești. Am amânat asta mult timp și știu că nu mai pot să o fac. În plus, prietenele mele s-au săturat să mă tot asculte cum mă plâng.

Ea a râs ușor jenată. Eu am zâmbit.

— Bănuiesc că devine obositor să tot auzi aceeași poveste din nou și din nou. Prietenele mele o aud de când mă cunosc.

— De cât timp te cunosc? am întrebat eu.

— Ah, păi, suntem prietene din copilărie. Ne știm de multă vreme. Sunt prietenele mele cele mai bune de peste treizeci de ani.