

Sabine Lück

DESTIN MOȘTENIT

DEPĂȘIREA TIPARELOR ÎMPOVĂRĂTOARE
DIN FAMILIE ȘI ELIBERAREA
POTENȚIALULUI PROPRIU

Cuvânt-înainte de
Oskar Holzberg

Traducere din limba germană de
Roxana-Olimpia Florescu

Controlul științific:
Timea Müller, fondatoarea proiectului Generation-Code România

TREI

Cuprins

Cuvânt-înainte (Oskar Holzberg)	13
Introducere	19
Ce este de fapt un destin moștenit?	23
Ereditar sau dobândit?	24
Impactul traumei asupra atașamentului și relațiilor	25
Încrederea primară este baza pentru iubirea de sine	26
Cum s-a născut ideea acestei cărți	27
Descoperirea Codului Generațional	30
Câteva sfaturi pentru lucrul cu această carte	35
Capitolul 1: Pregătește-te pentru călătoria către strămoșii tăi	39
Cine suntem noi fără suferința strămoșilor noștri?	39
<i>Exercițiul 1: Un mesaj din trecut</i>	42
Respectă soarta strămoșilor tăi	45
Atunci când strămoșii nu mai trăiesc	47
Stabilizarea	50
<i>Exercițiul 2: O grădină ideală pentru arborele tău genealogic</i>	50
<i>Exercițiul 3: Cufărul cu resurse</i>	55
Părinții ideali	56
<i>Exercițiul 4: Părinți ideali și circumstanțe ideale, adecvate nevoilor</i>	58
Grija de sine (self-care)	60
<i>Exercițiul 5: Antrenament pentru grija de sine</i>	60

Ritualuri ale grijii de sine	62
<i>Exercițiul 6: Trei minute de liniște</i>	63
<i>Exercițiul 7: „Trufe“ de grijă de sine</i>	63
<i>Exercițiul 8: Acceptă-ți emoțiile și lasă-le să treacă</i>	64
<i>Exercițiul 9: Dușul grijii de sine</i>	65
<i>Exercițiul 10: Măinile vindecătoare și puterea respirației</i>	66
Tratamentul traumei trebuie să cadă în sarcina specialiștilor	68
Lea și moștenirea soldaților	69
Cum poți recunoaște dacă este vorba despre o traumă?	72
Instrumente de autoajutorare în gestionarea traumei și emoțiilor intense	75
Trusa ta pentru situații de urgență	75
<i>Exercițiul 11: Îmbrățișarea fluturelui</i>	75
<i>Exercițiul 12: Cinematograful interior</i>	76
<i>Exercițiul 13: Scutură-te de surescitarea din corp</i>	77
<i>Exercițiul 14: Zumzăie și cântă</i>	78
<i>Exercițiul 15: Metoda mingii senzoriale</i>	79
<i>Exercițiul 16: Cele cinci locuri de siguranță ale tale</i>	80
<i>Exercițiul 17: Părăsește încăperea întunecată</i>	82
<i>Exercițiul 18: Locul vindecării interioare</i>	83
<i>Exercițiul 19: Râzi fără motiv</i>	84
<i>Exercițiul 20: Tehnica seifului</i>	85
Capitolul 2: Legăturile invizibile	87
Diferite explicații pentru transmiterea transgenerațională	87
Trei generații într-un singur corp	92
Salvarea părinților	93
Cele cinci căi prin care copilul oferă vindecare	94

Calea de vindecare nr. 1: A fi copilul interior (ne)îngrijit al mamei sau al tatălui	95
Katharina, Lina și idealul mamei perfecte	96
Calea de vindecare nr. 2: Autoparentificarea cu scopul menajării efortului părintesc	98
Calea de vindecare nr. 3: Când devii părinte pentru părinții tăi	100
Cale de vindecare nr. 4: A fi model de urmat pentru părinții tăi	101
Cale de vindecare nr. 5: Gardianul răului — introiectul introiectat	103
Memoria familiei	105
Secretele de familie - repararea rușinii	106
A duce mai departe abuzul	107
Distrușgerea capacității de iubire a mamei și a copilului	108
Să deschidem răni vechi și să rupem tăcerea	110
Importanța oilor negre și a membrilor excluși sau dispăruți din sistemul familial	111
<i>Exercițiul 21: Cine sunt oile negre din familia ta?</i>	111
„Figurile sacrosante“ din sistemul de familie	112
<i>Exercițiul 22: Există în familia ta persoane „sacrosante“ sau idealizate?</i>	113
Să le oferim celor dispăruți sau marginalizați un loc în sistemul familiei	114
Dacă tu însuși ești un copil adoptat	115
<i>Exercițiul 23: Să umplem golurile din câmpul ancestral</i>	115
Să eliberăm din colivia de aur oamenii născuți cu stea în frunte	116
Daniel și norocul	117
<i>Exercițiul 24: Oameni născuți cu stea în frunte — există și în familia ta?</i>	120
Capitolul 3: Călătoria ta către strămoși	122
Tu în ce punct al vieții te afli?	124

<i>Exercițiul 25: Reglează „sistemul de navigare“</i>	125
Decizia Margaretei	126
Timo vrea să aibă noroc în dragoste	129
Harta istoriei ancestrale: genograma	132
Interpretează numerele, datele și faptele strămoșilor	135
Inima înțeleaptă și eroul tău interior: ghid pentru călătorie	136
<i>Exercițiul 26: Instrumentul puternic și magic al eroului interior</i>	138
Ghidul de călătorie — privire de ansamblu	140
<i>Exercițiul 27: Creează un ghid de călătorie pentru țara strămoșilor</i>	140
<i>Exercițiul 28: Chestionarul transgenerațional de familie</i>	142
Arborele genealogic și „condițiile de mediu“	146
<i>Exercițiul 29: Inelele anuale ale arborelui tău genealogic</i>	146
Vizita lui Marion la bunicul	149
<i>Exercițiul 30: Să privim împreună albumele cu fotografii</i>	152
Galeria strămoșilor	153
Mijlocul tău de transport — mașina emoțională a timpului	155
Serul vindecător	156
<i>Exercițiul 31: Rădăcini puternice</i>	159
„Ție să-ți fie mai bine decât ne-a fost nouă“	160
<i>Exercițiul 32: Dorințele de bine ale strămoșilor</i>	160
Pe tărâmul emoțiilor interzise	162
<i>Exercițiul 33: Să recunoaștem și să înțelegem emoțiile interzise</i>	164
<i>Exercițiul 34: Să acceptăm copiii neubiți din subsol</i>	165
Arie restricționată: zonele interzise din țara strămoșilor tăi	166
Ellen și cheia refuzată	166
<i>Exercițiul 35: Înlăturarea unui tabu</i>	168
Scrisori și jurnale vechi, mărturii ale unor vremuri trecute	171
Prima scrisoare din Africa a bunicii	172

O sursă valoroasă de informații pentru cercetarea strămoșilor	173
Locurile copilăriei strămoșilor tăi	173
„Fiecare om își poartă crucea“	175
<i>Exercițiul 36: Bagajul strămoșilor tăi</i>	176
Bagajul poate fi și o comoară prețioasă	178
Capitolul 4: Pactul de loialitate al copilului	181
Loialitatea fiicei față de mamă	182
Rana femeilor	183
<i>Exercițiul 37: Cum să descifrăm pactul de loialitate al fiicei cu mama ei</i>	184
Pactul de loialitate al lui Margarete cu mama ei	186
Pactul de loialitate al Franziskăi cu mama ei	188
Recuperarea trăsăturilor de personalitate sacrificate pentru mamă	194
Tatăl sau rolul celei de-a treia persoane	196
Loialitatea fiicei față de tată	198
<i>Exercițiul 38: Cum să descifrăm pactul de loialitate al fiicei cu tatăl ei</i>	199
Inima împietrită	201
Loialitatea fiului față de tată	205
<i>Exercițiul 39: Cum să descifrăm pactul de loialitate al fiului cu tatăl său</i>	206
Adevărata pasiune a lui Julian	208
Loialitatea fiului față de mamă	213
<i>Exercițiul 40: Cum să descifrăm pactul de loialitate al fiului cu mama sa</i>	214
Sinan și porumbelul alb	216
Capitolul 5: Creează amintiri vindecătoare	221
Fii martor la îngrijirea strămoșilor	221

Prepararea serului vindecător	223
<i>Exercițiul 41: Creează amintiri vindecătoare</i>	224
Îngrijirea ideală a strămoșilor lui Margarete	228
Mesajele liniei ascendentele feminine	229
Sacrificiul copilului pentru părinții săi	231
<i>Exercițiul 42: Recuperarea părții din tine pe care ai sacrificat-o pentru părinți</i>	232
Autodeterminarea lui Margarete	236
Conversație cu copilul interior	237
Decizia copilului grandios	239
<i>Exercițiul 43: Conversație cu copilul tău interior grandios</i>	240
Capitolul 6: Sosirea în prezent	242
Relațiile tale din aici-și-acum	242
Anima și Animus	243
<i>Exercițiul 44: Creează o sculptură a perechii Anima-Animus</i>	246
Dorința de vindecare și alegerea partenerului	247
<i>Exercițiul 45: Exercițiu de cuplu</i>	248
Rănilile transgeneraționale și relațiile de cuplu	249
<i>Exercițiul 46: Scrisori către Animus și Anima</i>	251
Scrisorile lui Klara către Animus și Anima	254
Relațiile fraterne	257
Constelațiile fraterne și influența lor asupra relațiilor de cuplu și asupra altor relații	257
Conflictele tipice dintre frați, din perspectivă transgenerațională	264
<i>Exercițiul 47: Întrebarea-cheie pentru pactul de loialitate cu fratele și cu sora</i>	265
Sora Viola — vedeta familiei	267
Copiii, oglinda sufletului nostru	269
A putea vedea din nou copilul	271

Capitolul 7: Trăiește conform sinelui tău autentic	274
Câtă fericire îți este permisă?	275
<i>Exercițiul 48: Lărgirea cadrului fericirii</i>	276
Susanne își lărgește cadrele fericirii	278
Deșertul înflorește	279
Identitatea ta falsă	280
<i>Exercițiul 49: Profilul identității tale false</i>	281
Renunță la ceea ce este învechit	282
<i>Exercițiul 50: Ritual de eliberare</i>	283
Spune bun-venit noului	283
<i>Exercițiul 51: Întrebarea-miracol referitoare la potențialul autentic</i>	284
Eroul tău interior, eroina ta interioară	285
Activează eroul din tine	286
Fiecare călătorie către strămoși ascunde o comoară	288
<i>Exercițiul 52: Ce comoară aduci cu tine din călătoria către strămoși?</i>	289
Diamantul interior și sirena strălucitoare	291
Renunțarea la beneficiu - ritualul	292
Capitolul 8: Viitorul tău începe astăzi	294
Ritualuri de trecere și schimbare pentru susținerea proceselor de vindecare	297
<i>Exercițiul 53: Sădim semințe miraculoase</i>	297
Nu te teme de furie	298
<i>Exercițiul 54: Explorează furia ta într-un cadru sigur</i>	299
Doliul refulat al strămoșilor	301
<i>Exercițiul 55: Renunță la lacrimile strămoșilor</i>	301
<i>Exercițiul 56: Îndepărtează sentimentele de rușine și aruncă-le în foc</i>	302

<i>Exercițiul 57: Exploatarea minieră a muntelui de vinovăție</i>	304
Vise transgeneraționale	306
<i>Exercițiul 58: Procesarea viselor transgeneraționale</i>	307
<i>Exercițiul 59: Sortează cheile din cutie</i>	310
Să găsim sensul propriei vieți	312
Ikigaiul tău și strămoșii	313
<i>Exercițiul 60: Cum să-ți găsești Ikigaiul</i>	313
Jan face viața să răsune	317
Postfață	319
Mulțumiri	321
Firul roșu al călătoriei tale: Materiale suplimentare descărcabile	323
Sfaturi utile pentru cercetarea strămoșilor	325
Exercițiile din carte	327
Bibliografie	331

Cuvânt-înainte

Călcând pe urmele lui Sigmund Freud și ale observațiilor sale, suntem de mult timp familiarizați cu faptul că, așa cum spune proverbul, așchia nu sare departe de trunchi. Suntem marcați de experiențele pe care le-am avut timpuriu, în vremea copilăriei, împreună cu oamenii care ne-au îngrijit, ne-au crescut și ne-au iubit, dar care ne-au și rănit. Suferim de traume care ne-au fost provocate atunci. Cu greu ne debarasăm de tiparele de comportament și de emoțiile pe care le-am învățat când eram copii, pentru că am fost nevoiți să apelăm adesea la acestea pentru a face față mediului nostru. Însă psihologia a ajuns doar treptat la înțelegerea faptului că trunchiul lângă care cade așchia, care suntem noi, este, de fapt, ditamai arborele genealogic. Și că există traumatizări care provin de la generații pe care nici nu le-am întâlnit în realitate. Purtăm în interiorul nostru temeri și sentimente pe care istoria noastră imediată de viață nu le poate explica. Trăim emoții care nu pot fi înțelese prin prisma răcelii emoționale a taților noștri, prin agresivitatea mamelor noastre și nici prin respingerea de către mamele adoptive. Toate aceste emoții provin din viețile strămoșilor noștri și ajung la noi prin istoria care ni se transmite și din care reprezentăm doar o altă verigă.

Bunicul meu din partea mamei provenea dintr-o familie de evrei. Străbunicul meu a fost conducătorul unei comunități evreiești. Soția și fiica sa, sora bunicului meu, fuseseră ucise de național-socialiști. Bunicul meu a murit înainte ca Hitler să preia puterea,

iar mama mea a supraviețuit perioadei național-socialiste, deși era „pe jumătate evreică“, doar pentru că avea un tată vitreg care, ca membru al forțelor naziste, a putut să o protejeze. Acum câțiva ani stăteam în vechiul cimitir evreiesc, în fața mormântului invadat de vegetație al străbunicului meu. Cunoșteam soarta strămoșilor mei, dar păstrasem mereu o anumită distanță față de ei. Nu mă consideram urmaș al unei minorități persecutate. Așa credeam eu.

Dar aflându-mă aici, în acest cimitir inundat de soare, cu pietre funerare mari și negre, o priveam pe mama mea cum se străduia să curețe mormântul bunicului ei de iarbă și mărăcini. Pentru ai mei, nu era niciodată sigur să te arăți așa cum ești. Nici pentru străbunicul, când ieșea din comunitatea sa. Nici pentru bunicul, care își întemeiase o familie la câteva sute de kilometri mai spre nord. Și cu atât mai puțin pentru mama mea, care supraviețuise în copilărie și în adolescență anilor plini de cruzime ai Holocaustului, tăcută ca o fantomă. Atât de tăcută, încât tăcerea aceea s-a fixat și în interiorul meu și, dacă nu mă străduiesc să scap de ea, încă se agață de mine.

Pentru că uneori și eu amuțesc. Atunci când particip la evenimente mai mari, fie într-un grup de formare, fie la o conferință, mă cuprinde un amestec de teamă și rușine, care mă intimidază, mă face să mă îndoiesc de mine și mă blochează. Ceva ce nu mi se întâmplă atunci când sunt în grupuri mai mici, ușor de controlat. Atunci când susțin prelegeri, interviuri sau formări mă simt în siguranță. Pentru că atunci sunt „specialistul“. Există un rol în care mă pot strecura.

Atunci când reușesc să-mi înving teama în „grupurile străine“, mă simt întărit. Dar întotdeauna este o provocare, o aventură, ca și când mi-aș risca existența. Acest lucru nu este cauzat doar de lipsa tatălui în copilăria mea târzie, tată care ar fi putut să mă apropie mai mult de lume. Și nici nu ține exclusiv de dorințele de

performanță ale mamei mele, care a trebuit, ea însăși, să abandoneze școala la doisprezece ani. De asemenea, nici nu cred că se leagă doar de faptul că părinții mei, traumatizați în război, au trebuit să reînvete, la adolescență, să vorbească — și au reușit parțial sau deloc. Conflictele și problemele noastre interioare pot fi întotdeauna explicate cu ajutorul unui frumos neologism: ele sunt „supradeterminate“.

Există aproape mereu mai mult decât o cauză pentru care ne comportăm așa cum o facem. Și adesea mai există un alt motiv pentru felul în care suntem, motiv care merge mai departe în timp: istoria strămoșilor noștri.

Scriitoarea americană Honorée Fanonne Jeffers a scris un roman foarte apreciat: *Cântecele iubirii lui W.E.B. Du Bois*. După cinci volume de poezii, ea și-a dorit să scrie în sfârșit un roman care să poată fi citit confortabil la plajă sau care să poată fi dăruit de Crăciun. E vorba despre povestea de viață și maturizarea femeii de culoare Ailey Garfield. L-a scris pe parcursul câtorva ani. Apoi a început să aibă coșmaruri. Visa oameni despre care scrisese în trecut, în poeziile ei. Oameni înrobiți, maltratați, asupriți, suferinzi. Într-un interviu, ea a declarat: „Am înțeles, erau strămoșii lui Ailey. Nu pot să scriu povestea fără ei“. În roman, Ailey Garfield pornește la drum pentru a-și descifra propria poveste și pentru a se elibera de ea.

În romanul vieții noastre, fiecare dintre noi trebuie să facem acest lucru: să descifrăm povestea strămoșilor noștri, pentru a înțelege mai bine. Și pentru a ne elibera de încrengăturile traumatice și de contractele inconștiente care ne pun piedici. Trăim într-o epocă în care privim constant înainte. Căutăm soluții. Fiecare încearcă să devină versiunea sa cea mai bună. Încercăm să ne definim scopurile, pentru a avea succes în viață. Însă

moștenirea strămoșilor noștri este puternică. Trebuie să primim înapoi, să simțim trecutul, pentru a putea exista în prezent. William Faulkner, laureat american al Premiului Nobel pentru literatură, scria: „Trecutul nu este niciodată mort. El nici măcar nu a trecut“. Astăzi știm și mai clar, datorită muncii psihoterapeutice și cunoștințelor despre funcționarea creierului și genelor, cât de adevărat este acest lucru.

Sabine Lück ne pune la dispoziție, prin cartea ei *Destin moștenit*, un ghid de călătorie cu ajutorul căruia ne putem cunoaște trecutul și ne putem elibera viața prezentă de contractele inconștiente cu strămoșii, dar și de traumele care ne blochează în trecut.

O cunosc pe Sabine încă de pe vremea când lucra într-un centru de consiliere unde eu eram supervisor. De-a lungul anilor i-am urmărit munca de la distanță, atunci când numele ei apărea undeva sau atunci când publica ceva. M-am întrebat: oare ce ofereau ea și colega ei, Ingrid Alexander, în primele lor seminarii sub titlul „Matricidul“. De atunci au trecut mulți ani și am mai întâlnit-o ocazional pe Sabine la diferite evenimente. Am acceptat, atunci când m-a întrebat dacă aș putea să scriu o introducere pentru noua ei carte. Atât din simpatie, cât și pentru că am considerat-o mereu ca fiind o terapeută și o cugetătoare dedicată, creativă și responsabilă. Dar și din curiozitate. Căci îmi doream să știu mai multe despre direcția în care și-a dezvoltat activitatea.

Datorită istoriei familiei ei, care a purtat-o din Namibia cea fierbinte până în câmpia neplăcut de rece a Germaniei de Nord, și mulțumită realizărilor ei, ca psihoterapeută pentru copii și adolescenți și ca terapeut psihodinamic pentru adulți, ea trebuie să le fi părut strămoșilor noștri persoana ideală pentru a scrie această lucrare. Psihoterapeuții vor găsi aici o multitudine de recomandări

și exerciții utile pentru munca lor. Iar persoanele care sunt serios determinate să se confrunte cu influența strămoșilor asupra vieții lor au acum la dispoziție un ghid bine gândit pentru căutările lor.

Strămoșii mei și cu mine îi dorim lui Sabine Lück să aibă parte de recunoașterea pe care o merită datorită muncii ei, iar acestei cărți îi urăm să se bucure de cât mai mulți cititori.

Oskar Holzberg
Hamburg, 5.11.2022

Introducere

Cuvântul „destin“ denumește unul sau mai multe evenimente din viața unei persoane care îi influențează cursul vieții și care sunt decise de o putere superioară. Există și destine favorabile, pozitive, dar în zilele noastre termenul este asociat mai degrabă cu suferința și drama.

În limbaj popular se spune că fiecare își poartă crucea, adică propria „povară“¹. Această imagine, această metaforă, va juca în cartea de față un rol important, pentru că o vom folosi la propriu. Tu ce povară tragi după tine? Pornind de la această întrebare, majoritatea oamenilor se vor gândi la ceea ce în general numim „destin“. În timp ce unii regretă faptul că nu s-au putut împlini din punct de vedere profesional, alții nu pot depăși pierderea tragică a unei persoane iubite. Unii copii se confruntă cu violență și abuz și atunci trebuie extrași din acea familie, pe când alți micuți trăiesc într-o colivie de aur, din care pot evada doar cu ajutorul unor tulburări alimentare. Tu ai fost încurajat în copilărie? Sau mai degrabă ai fost obligat să te forțezi până la ultimele tale limite pentru a reuși? Ai fost fratele sau sora unui copil foarte bolnav sau care chiar a murit în copilărie? Ai fost preferatul tatălui sau al mamei sau, dimpotrivă, un copil invizibil? În timp ce unele cupluri s-au găsit deja din tinerețe și trăiesc de atunci fericite împreună, alte persoane trăiesc o dezamăgire după alta și nu își găsesc niciodată perechea potrivită. Unii renunță de dragul copiilor la carieră și succes, pe

¹ În limba germană, *Päckchen*, adică „pachețel“, având sensul de bagaj, povară (*N.t.*).

când alții își urmăresc scopurile profesionale cu atâta egoism, încât orice altceva trebuie să treacă în plan secund, inclusiv propria sănătate. Nu de puține ori, tu însuți ești propria ta povară, pentru că nu reușești să te placi: prea gras, prea mare, prea urât, prea prost, prea gălăgios, prea liniștit sau pur și simplu simți că ești cineva care nu merită să fie iubit. Te gândești: „Până la urmă așa sunt eu, asta mi-e destinul“. Și, totuși, cei mai mulți oameni se străduiesc să scape de acest „destin“ sau vor să îl schimbe. Poate că speră, de asemenea, că un prinț (sau o prințesă) o să îi elibereze în sfârșit de această vrajă și o să îi salveze, la fel ca în basme.

Te-ai regăsit în vreunul dintre exemplele de mai sus? Există o anumită temă sau un anumit tipar în viața ta de care nu poți scăpa? Ceva care te urmărește perseverent, s-a lipit de tine și te împovărează uneori mai mult, alteori mai puțin? Îți poți imagina că tema aceasta te urmărește cu atâta „fidelitate“ în viață, tocmai pentru că ea s-a ivit dintr-o anumită loialitate? Dintr-o loialitate față de părinții și strămoșii tăi?

Precum copiii, noi avem o percepție foarte exactă a stării de bine a părinților și figurilor noastre de atașament. Noi percepem instinctiv rănilor și ținem cont de ele, pentru a nu le provoca și mai multă suferință. Ne sacrificăm chiar propriul potențial pentru asta. Simțim că există un fel de „limite familiale ale fericirii“, care nu pot fi depășite. În acest fel, ne îngrădim potențialul în cadrul acestor limite și nu realizăm multe lucruri de care am fi de fapt capabili. În același timp tindem spre echilibru și încercăm să obținem, în viața noastră, ceea ce au pierdut părinții sau bunicii noștri. Dacă, spre exemplu, aceștia au fost siliți să fugă și să lase în urma lor casă și gospodărie, atunci s-ar putea ca cel mai important scop în viața noastră să fie construirea unei case. Ție îți este clar dacă scopurile pe care le urmărești în viață sunt ale tale sau

dacă te-ai pus mai degrabă în slujba vindecării sistemului tău familial? Această carte te va ajuta să descoperi acest lucru și încă multe altele și te va îndruma să înțelegi de ce anume este nevoie pentru a-ți recunoaște și urmări propriile scopuri.

Cu toții purtăm răni și cicatrici, poate chiar mai multe, iar unele dintre ele par să nu vrea să se vindece, indiferent de ceea ce facem. De fiecare dată când sunt atinse de ceva sau de cineva, ele dor din nou. La ce rană sau cicatrice te gândești acum spontan și cine ți-a provocat-o? A fost unul dintre părinții tăi, prin comportamentul său față de tine, sau au fost anumite circumstanțe (o lovitură a sorții) sau anumite persoane străine care te-au lezat prin nepăsarea lor? Îți poți imagina că rana nevindecată a unui părinte poate provoca, la rândul ei, niște răni copilului? Închipuie-ți un tată care a fost respins, atunci când era copil, de către părinții săi și care astăzi nu își poate îmbrățișa din tot sufletul fiul. Fiecare își cară în spate propria zestre (moștenită dintr-un singur loc sau din mai multe locuri). Această zestre poate încăpea într-o bocceluță sau trebuie înghesuită în ditamai valiza. La fel cum există umeri fragili sau umeri puternici, care trebuie să le poarte. Și fie că le cărăm singuri sau împreună cu alții, toate acestea ne influențează în mod covârșitor.

Poate că povara pe care o porți a fost transmisă mai departe și tu ai preluat-o ca pe o zestre de la un strămoș de-ai tăi. Poate că persoane din familia ta au purtat exact aceeași povară, poate că aceasta a fost chiar mai grea atunci decât este astăzi. Ca în exemplul lui Sarah, care, copil fiind, și-a pierdut tatăl, în urma unui cancer. Străbunica din partea mamei își pierduse atât mama, cât și tatăl în copilărie. Ambii muriseră de tuberculoză. Bunica ei avea doar opt ani atunci când tatăl ei a căzut ca soldat în cel de-Al Doilea Război Mondial. Un destin semăna cu următorul. Cel mai

greu fusese pentru străbunică, pentru că își pierduse ambii părinți și, mai târziu, și soțul în război. Asemenea similitudini în ceea ce privește loviturile destinului pot fi observate adesea când privim mai multe generații ale unei familii.²

A fost moștenit aici destinul străbunicii? Oricum ar sta lucrurile, consecințele traumei suferite au fost transmise mai departe. Ceea ce trebuie să fi simțit această antecesoare — doliul și teama ei, durerea și felul în care ea a rezistat din punct de vedere emoțional în copilărie pentru a nu se lăsa dărâmată de aceste sentimente —, toate acestea ea le-a transmis generației următoare. Poate că și-a închis inima rănită și nu a mai lăsat pe nimeni înăuntru, pentru a nu mai fi nevoită să suporte vreodată o asemenea durere. Sarah a moștenit probabil și strategiile de supraviețuire necesare, de pildă, strategia de a deveni cât mai repede independentă și de a nu se baza niciodată pe alții (de exemplu, pe bărbați). Astfel de repetări (identice sau asemănătoare) ale loviturilor destinului, la nivelul mai multor generații, sunt considerate de terapeuții de familie niște acte solidare de „loialitate“, prin care generația următoare păstrează în memorie marea suferință a predecesorilor, împărtășind aceeași durere.

În ce privință a vieții tale ești solidar cu strămoșii tăi? Poate că trecutul familiei tale se află deja ca o carte deschisă în fața ta și tu poți distinge repetițiile și efectele traumelor trecute asupra propriei tale vieți. Dar poate că istoria strămoșilor este mai degrabă ca o carte cu șapte sigilii și tu nu ai încă nicio idee despre acel trecut ancestral. Cum îți poți da seama că destinul tău a fost moștenit? Cartea de față te poate ajuta să pornești pe urmele acestei întrebări.

² Vezi Anne Anceline Schützenberger, *Psihogenealogia și rănilor de familie. Legăturile transgeneraționale, secretele de familie, sindromul de aniversare, moștenirea traumelor și practica sociogramei*, București: Philobia, 2014.

Pentru că temele tale de viață sunt legate întotdeauna și de destinul familiei tale. Aș vrea să te invit să îți acorzi timpul necesar și să te pregătești temeinic pentru această muncă. În spatele rănilor trecutului se află de cele mai multe ori experiențe traumatice ale mai multor generații din urmă. Prin atașamentul pe care îl simțim față de strămoșii noștri, se poate întâmpla ca și noi să fim copleșiți de emoții și să experimentăm o mare neputință sau teamă. Această carte dorește să te pregătească cu explicații, sugestii și strategii și să te ajute să faci față acestor situații.

CE ESTE DE FAPT UN DESTIN MOȘTENIT?

Poate că ai auzit până acum de termenul de „traumă transgenerațională” și știi deja despre ce este vorba. Pentru cei care încă nu știi sau ar dori să înțeleagă mai bine, voi detalia puțin și voi clarifica acest fenomen.

Termenul de „traumă transgenerațională” se referă la transmiterea și influența experiențelor dureroase, neprelucrate, ale strămoșilor noștri asupra generațiilor următoare. Câteodată pare că s-a sărit o generație, iar trauma a fost izolată într-o așa-numită „capsulă sufletească”. Ea se deschide două sau trei generații mai târziu, când se manifestă consecințele moștenirii.

O traumă este o rană sufletească apărută printr-un eveniment unic sau repetat, care a fost atât de îngrozitor, dureros și copleșitor, încât a provocat un sentiment de maximă disperare. Nu de puține ori, persoana traumatizată a fost nevoită să experimenteze teama de moarte. Pentru a putea supraviețui, ea a trebuit să refuleze sau chiar să disocieze experiența trăită. Astfel, ea și-a întrerupt legătura cu propriile emoții și cu corpul său, pentru a nu se mai simți vreodată expusă unei astfel de presiuni. În cazul cel mai fericit, a

fost posibilă elaborarea acelor evenimente teribile, pentru că persoana traumatizată a avut parte de sprijin și de oportunități de vindecare. Dacă acest lucru nu a fost posibil și nu s-a reușit procesarea traumei, apar o serie de simptome care sunt cunoscute sub denumirea de tulburare de stres posttraumatic (TSPT). Aceste simptome pot fi transmise și generațiilor următoare.

În practica mea psihoterapeutică am întâlnit multe cazuri în care simptomele pacienților puteau fi explicate satisfăcător doar luând în considerare, pe lângă biografia lor personală, și istoria familiei și experiențele generațiilor anterioare. Persoana afectată se confrunta brusc cu simptome, precum un nivel ridicat de stres, neliniște, anxietate, coșmaruri, depresie, lipsă de energie sau alte simptome specifice TSPT (tulburării de stres post-traumatic), deși în viața acelei persoane se manifestau doar factori inofensivi, care nu puteau să explice simptome atât de puternice.

EREDITAR SAU DOBÂNDIT?

Vechea dezbatere, dacă temele transgeneraționale sunt înnăscute sau dobândite, poate fi în sfârșit încheiată cu ajutorul epigeneticii. Mediul și educația — incluzând desigur și relațiile — pot fi atât de însemnate, încât experiențele respective pot modifica permanent funcționarea genelor noastre. Acele modificări sunt transmise generațiilor următoare sub forma unor „markeri epigenetici“. Cercetările efectuate pe șoareci de laborator au arătat în mod impresionant că experiențele traumatice pot fi transmise către descendenți uneori chiar peste patru generații. Din perspectiva evoluției acest fenomen are sens, pentru că permite procesarea sau chiar rezolvarea unui eveniment nesoluționat. Uneori nu este suficientă o singură generație, și astfel simptomele slăbesc treptat,

În timp ce problema pare să fie tot mai bine gestionată. Studiile efectuate pe femei însărcinate oferă dovezi suplimentare pentru transmiterea către copil a experiențelor trăite de părinți. În pântec, copilul primește informații importante de la mamă, menite să-l ajute să se pregătească în mod optim pentru lumea din afara uterului. Dacă mama suferă de stres, acesta este transmis copilului, prin metabolism, la nivelul placentei și al lichidului amniotic, sub formă de hormoni ce cresc nivelul de corticotropină și care stimulează secreția de cortizol (hormonul stresului). Inundarea sistemului embrionar cu hormoni ai stresului are consecințe de lungă durată asupra dezvoltării fizice și psihice a fătului. Copilul învață de timpuriu să mențină un nivel ridicat de hormoni de stres, ca și cum ar fi mereu pregătit să reacționeze la pericole anticipate. Copilul devine astfel mai predispus la dezvoltarea anxietății, depresiei și dependenței.

IMPACTUL TRAUMEI ASUPRA ATAȘAMENTULUI ȘI RELAȚIILOR

Având în vedere că o traumă trăită are un impact puternic asupra percepției propriului corp și asupra modului nostru de gestionare a emoțiilor, este de înțeles că trauma își va lăsa amprenta și asupra calității relației noastre cu copiii noștri.

În special la începutul vieții, când bebelușul este dependent de oglindirea și satisfacerea adecvată a nevoilor de bază de către o figură de atașament receptivă și de încredere, părintele traumatizat nu va reuși să ofere unele experiențe importante de învățare. Atunci când o mamă împovărată nu înțelege nevoile copilului său și nu îi oglindește suficient emoțiile sau dacă ea însăși este absorbită de propriul haos emoțional și poate fi prezentă doar fizic, nu