

**LBRIS**

We know  
books

SOPHIE DUVERNE

**MĂ VINDEC  
DE FEMEILE  
DIN NEAMUL MEU**

Elemente-cheie de psihogenealogie  
pentru împlinirea ta ca femeie

Traducere din limba franceză de  
Cristina-Mihaela Bogățan

**p h i l o b i a**

## Cuprins

Introducere .....	11
-------------------	----

### I

#### Concepte-cheie în psihogenealogie

1. Originile psihogenealogiei .....	17
2. Când istoria familială se repetă.....	21
Sindromul de aniversare.....	21
Sarcini neterminate .....	26
3. Înțelegerea transmițerilor invizibile.....	29
Transmiterea unui mod de a exista în lume prin intermediul romanului familial.....	30
Transmiterea nespului prin comunicarea nonverbală .....	32
Transmiterea de la inconștient la inconștient.....	33
Contribuțiile psihanalizei: cripta și fantoma.....	35
Perspective științifice: aportul epigeneticii.....	43
4. Secretele de familie .....	47
5. Loialitatea familială.....	57
Cum se manifestă concret loialitatea familială? .....	61
Ce se întâmplă atunci când nu suntem loiali familiei noastre? .....	64
Ce este loialitatea familială transgenerațională?.....	66

6. Mitul familial .....	69
La ce poate servi mitul familial? .....	73
Cum este transmis mitul? .....	75
7. Proiectul-sens .....	79
Înainte de momentul conceperii și conceperea propriu-zisă .....	80
Evoluția sarcinii .....	84
Influența locului printre frați .....	89
Părinții ți-au atribuit un rol într-un mod mai mult sau mai puțin conștient .....	93
Importanța primilor trei ani de viață .....	97
8. Simbolistica prenumelor .....	101
Prenumele în contextul genealogic .....	107

## II

### Eliberează-te de rănilile moștenite de la generațiile anterioare

A fi femeie .....	115
9. Trăiește ca femeie, în felul tău .....	117
Cum influențează societatea reprezentările feminineului .....	118
Ce transmite mitul familial despre feminin .....	120
Construirea feminineului prin identificarea cu mama .....	122
Construirea identității feminine în raport cu tatăl .....	125
Când proiectul-sens perturbă construirea identității feminine .....	129
Povara amintirilor familiale asupra modului în care îți trăiești femininul .....	133
Semnele unui feminin rănit .....	135
Ce este de făcut? .....	136

10. Eliberează-ți sexualitatea de constrângerile din neam .....	137
Sexualitatea feminină pe vremea strămoșilor noștri .....	137
Ce ne-au transmis mamele, bunicile și străbunicile noastre despre sexualitate? .....	139
Povara amintirilor familiale asupra sexualității feminine .....	143
<i>Impactul transgenerațional al abuzurilor sexuale</i> .....	143
<i>Cum explicăm repetarea abuzurilor?</i> .....	147
<i>Cazul special al incestului</i> .....	148
Semne ale barierelor de origine transgenerațională privind sexualitatea .....	159
Ce este de făcut? .....	160
11. Descoperă iubirea în afara cărărilor bătătorite de istoria familială .....	161
Punctul de vedere al psihanalizei despre întâlnirile noastre sentimentale .....	161
Convingerile familiale legate de întâlnirea sentimentală .....	163
Povara loialității familiale asupra întâlnirii amoroase .....	167
Povara amintirilor familiale asupra vieții sentimentale .....	169
Semne că alegerile mele în plan sentimental nu sunt pe deplin libere .....	172
Ce este de făcut? .....	173
12. Construiește-ți o viață de cuplu eliberată de constrângerile arborelui genealogic .....	175
Reproducerea modelului de cuplu al părinților... și al bunicilor noștri! .....	176
Reprezentările și convingerile familiale referitoare la cuplu .....	179
Influența experienței noastre cu părinții în timpul copilăriei .....	183
Perspective ale terapiei familiale .....	186

Când amintirile familiale tulbură viața de cuplu.....	188
Semne că moștenirea familială îmi afectează viața de cuplu.....	192
Ce este de făcut?.....	193
13. Conceperea unui copil după ce ne detașăm de dezordinea din familia de origine .....	195
Relațiile și loialitățile familiale care împiedică fertilitatea.....	196
Povara amintirilor familiale asupra problemelor de fertilitate.....	199
Semnele infertilității care ar putea avea legătură cu istoria familială .....	207
Ce este de făcut?.....	207
14. Să devii mamă într-o linie genealogică.....	209
Să devii mamă comparativ cu propria mamă .....	210
Povara amintirilor familiale asupra maternității.....	217
Cum să îți vindeci rănilor materne .....	225
Semne că funcția maternă este perturbată de istoria familială.....	226
Ce este de făcut?.....	227
15. O viață profesională care să te reprezinte și să te împlinească.....	229
Perspectivă istorică asupra implicării femeilor în câmpul muncii .....	230
Povara mitului familial asupra orientării profesionale.....	231
De ce practicăm adeseori aceeași meserie ca părinții noștri?.....	236
Când meseria este înscrisă în proiectul-sens .....	238
Viața profesională și nevroza de clasă.....	241

Povara amintirilor familiale asupra orientării profesionale și a desfășurării carierei .....	244
Semne care arată că familia din care provin îmi influențează alegerile profesionale .....	248
Ce este de făcut?.....	249
Concluzie .....	251
Mulțumiri .....	253
Bibliografie .....	255

## 1

**Originile psihogenealogiei**

*„Tot ceea ce nu ajunge la nivelul conștiinței  
revine sub formă de destin.“*

– CARL GUSTAV JUNG

Din timpuri imemorabile, bărbații și femeile și-au venerat strămoșii, au invocat protecția lor și au păstrat vii legăturile cu morții din neam, știind în adâncul sufletului cât de mult calcă în viața membrii unei familii pe urmele celor care i-au precedat.

Inspirată de această înțelepciune ancestrală, psihogenealogia este o abordare terapeutică ce explorează legăturile pe care le avem cu propria istorie familială. Scopul este acela de a identifica ceea ce am moștenit de la strămoșii noștri – părinți, bunici, străbunici și, uneori, predecesori dinaintea lor – în ceea ce privește modelele relaționale, convingerile sau stările emoționale. Odată ce acest „bagaj de familie“ este identificat (asemenea unei valize vechi și prăfuite pe care o transmitem din generație în generație), sprijinul psihogenealogic ne permite să ne eliberăm de emoțiile care nu ne aparțin, să ieșim din schemele relaționale repetitive, să transformăm convingerile pe care

le-am dobândit și să dăm sens istoriei noastre familiale în propria viață. Ca să reiau imaginea valizei vechi, odată regăsită, trebuie să o deschidem și să triem obiectele pe care le păstrăm ca atare, cele pe care le recuperăm pentru a le transforma în altceva care să ne fie de folos și cele pe care preferăm să le aruncăm, deoarece ne încurcă...

Psihogenealogia, așa cum a fost conceptualizată în anul 1980 de psihoterapeuta Anne Ancelin Schützenberger<sup>1</sup>, este adânc înrădăcinată în științele umaniste: psihologie, psihanaliză, sociologie, istorie, antropologie. Ea se bazează în special pe lucrările lui Carl Gustav Jung despre inconștientul colectiv, ale lui Jacob Levi Moreno despre inconștientul familial, ale lui Nicolas Abraham și ale Mariei Torok despre fantomele transgeneraționale și ale lui Iván Boszormenyi-Nagy despre loialitățile în familie. Renumiții psihiatri Boris Cyrulnik și Serge Tisseron, precum și sociologul Vincent de Gaulejac, au avut o contribuție semnificativă la îmbogățirea acestei abordări. În același timp, în Franța, Alexandro Jodorowsky<sup>2</sup>, artist, realizator, eseist și romancier chilian, și-a dezvoltat propria abordare referitoare la psihogenealogie, care se bazează în special pe eliberarea amintirilor familiale cu ajutorul actelor psihomagice.

Această dublă apartenență reprezintă pentru mine toată bogăția psihogenealogiei de azi: o abordare terapeutică ce se bazează pe științele umaniste, utilizând în același timp creativitatea și simbolismul ca mijloc de vindecare.

<sup>1</sup> Anne Ancelin Schützenberger, *Psihogenealogia și rănilor din familie: legăturile transgeneraționale, secretele de familie, sindromul de aniversare, moștenirea traumelor și practica genosociogramei*, Editura Philobia, Colecția Psihogenealogia, 2015.

<sup>2</sup> Alejandro Jodorowsky, Marianne Costa, *Metagenealogia – familia este și comoră, și capcană*, Editura Philobia, Colecția Psihogenealogia, 2020.

### Cum funcționează concret psihogenealogia?

Plecând de la o problemă cu care te confrunți, psihogenealogul te ajută să descoperi obstacolele și resursele istoriei familiei tale, cu ajutorul a două instrumente principale:

- povestea propriei familii: amestecând amintirile și legendele, ea ne ajută să vedem ceea ce a fost transmis de clan;
- genosociograma: este un arbore genealogic de la 3 până la 5 generații, care include datele de naștere, de deces, cauzele decesului, datele de căsătorie, de divorț, meseriile, precum și evenimentele și traumele importante ale familiei. Analiza genosociogramei permite identificarea repetărilor scenariilor de viață de-a lungul mai multor generații, stabilirea de legături între evenimente care au loc în aceleași date sau la aceleași vârste de-a lungul mai multor generații. Permite stabilirea de legături între problema întâmpinată, povestea de viață, istoria familială și contextul socioistoric al familiei.

Pentru a completa această abordare, pot fi folosite alte instrumente care favorizează accesul la emoții și la inconștient, cum ar fi fotolimbajul<sup>3</sup> și visul lucid<sup>4</sup>.

<sup>3</sup> Fotolimbajul este o metodă terapeutică ce folosește imagini și fotografii ca sprijin pentru facilitarea exprimării gândurilor sau a emoțiilor greu de verbalizat.

<sup>4</sup> Tehnică terapeutică creată de psihanalistul Robert Desoille, visul lucid permite accesarea conținuturilor inconștiente prin intermediul vizualizării unor imagini mentale spontane care apar în starea de relaxare.

## 2

**Când istoria familială se repetă...**

*„Inconștientul are o memorie bună, marcând evenimentele importante prin repetarea datei sau a vârstei.“*

– ANNE ANCELIN SCHÜTZENBERGER

Primele cercetări despre impactul istoriei unei familii asupra vieții descendenților săi i-au permis cercetătoarei Anne Ancelin Schützenberger să scoată în evidență două fenomene care au devenit pivotii abordării transgeneraționale: sindromul de aniversare și sarcinile care nu au fost duse la bun sfârșit.

**Sindromul de aniversare**

Constatând, cu ocazia utilizării metodelor sale de suport terapeutic, că unele femei dezvoltau cancer sau o boală gravă exact la aceeași vârstă ca mama lor sau ca o altă persoană dragă lor, Anne Ancelin Schützenberger s-a interesat de lucrările psihanalistei și doctoței americane Josephine R. Hilgard<sup>1</sup>. Ca urmare a studiilor statistice

<sup>1</sup> Josephine R. Hilgard, „The Anniversary Syndrome as Related to Late Appearing Mental Illnesses in Hospitalized Patients“, în A.-L.S. Silver, *Psychoanalysis and psychosis*, 1989, pp. 221-247. De atunci, rezultatele acestui studiu au fost controversate.

efectuate în trei spitale de psihiatrie din California, Josephine Hilgard a scos la lumină repetarea simptomelor psihozei timp de trei generații, simptome care la fiică au apărut atunci când a ajuns la vârsta la care mama ei a fost ea însăși internată, la fel și în cazul nepoatei.

Continuându-și cercetările privind această repetare a evenimentelor fericite sau nefericite în datele-cheie ale unei familii, Anne Ancelin Schützenberger a scos în evidență repetarea accidentelor rutiere, montane sau de vânatoare, decese timpurii sau traume la o dată care corespunde cu aniversarea primului eveniment.

Mai exact, acest sindrom de aniversare se poate manifesta în diferite momente. În unele cazuri, un eveniment traumatizant, un accident, o boală, un conflict cu un apropiat, un episod depresiv survine în aceeași dată cu un eveniment similar din viața unuia dintre strămoșii tăi.<sup>2</sup> Poate fi vorba despre o repetare identică, de o somatizare care reprezintă simbolic evenimentul sau de coșmaruri, insomnii, atacuri de panică ce se declanșează fie la aceeași dată, fie, în general, în același moment al anului ca tragedia inițială.

În alte situații, sindromul de aniversare se manifestă printr-un eveniment, un accident sau o boală care survine în momentul în care ajungi la vârsta pe care a avut-o strămoșul tău la momentul tragicului eveniment. De exemplu, este vorba despre boli care se declanșează la aceeași vârstă ca a unuia dintre părinții, bunicii sau chiar străbunicii tăi, un accident care survine la aceeași vârstă de-a lungul mai multor generații sau o manifestare fizică ce simbolizează o tragedie care a avut loc în istoria familiei tale.

*La vârsta de 40 de ani, pe 17 iulie 2017, Carinei i s-a depigmentat pielea în zona pubisului, din cauza unui vitiligo. Stu-*

<sup>2</sup> Prin „strămoș“, mă refer la orice membru al familiei dintr-o generație anterioară: părinte, bunic, străbunic și tot așa.

*diindu-și mai îndeaproape istoria familială, a descoperit că străbunica a murit la scurt timp după ce îl născuse pe bunicul ei, pe 17 iulie 1925, la vârsta de 40 de ani, și că fiica acestei femei, sora mai mare a bunicului, avea o șuviță de păr depigmentată de vitiligo de la vârsta de 40 de ani.*

Nu în ultimul rând, sindromul de aniversare se poate manifesta și atunci când unul dintre copiii tăi împlinește vârsta pe care ai avut-o tu la momentul producerii unui eveniment traumatizant sau a unui episod dureros. Iar dacă în acel moment tu ai vârsta pe care o aveau părinții tăi în momentul producerii traumei sau a evenimentului respectiv, vorbim despre dublă aniversare.

*Andra, o femeie în vârstă de 42 de ani, apelează la mine deoarece, de câteva luni, este deprimată, nu are chef de nimic, se simte mai mereu tristă și plânge fără niciun motiv. Spune că totul merge bine în viața ei, exceptând faptul că își caută un loc de muncă, însă nu își face neapărat griji exagerate pentru viitor și nu înțelege de ce se simte rău. Reconstituindu-și istoria familială, își dă seama că a împlinit vârsta pe care a avut-o tatăl ei atunci când a căzut într-o stare profundă de depresie, din care nu a mai ieșit niciodată, după ce și-a pierdut locul de muncă și că fiica ei de 15 ani are exact vârsta pe care o avuse-se ea în momentul în care tatăl i se îmbolnăvise. Își amintește că, la vremea respectivă, era convinsă că își va putea ajuta părintele stând ore în șir de vorbă cu el, ca să vadă ce anume îl face nefericit. În prezent însă, observându-și fiica, este conștientă de faptul că la 15 ani nu avem cum să înțelegem dedesubturile depresiei. Din cauza dublei aniversări, trece prin aceeași perioadă dificilă ca tatăl ei, la aceeași vârstă, iar printr-un efect de oglindă cu fiica ei își dă seama cu durere, într-o*

*clipă de introspecție, de propria neputință de la vremea respectivă în raporturile cu propriul tată.*

Pentru a lămuri sindromul de aniversare, Anne Ancelin Schützenberger explică faptul că perioadele de aniversare, de doliu sau de accidente, de pildă, sunt perioade în timpul cărora o persoană poate să fie deprimată sau pur și simplu să nu mai doarmă bine, să se simtă fragilă, să fie victima unui accident sau să dezvolte o somatizare. De asemenea, observase faptul că în aceste familii unde există repetări, există adesea și obligația de a uita, dublată de datoria memoriei: un soi de injoncțiune paradoxală din care inconștientul familial se susține datorită unei repetări din generație în generație care permite amintirea evenimentelor, fără a le numi însă. Altfel spus, prin intermediul repetării, inconștientul indică faptul că ceva nu a fost rezolvat, acceptat sau integrat în istoria familială.

Dar, după cum ea însăși recunoaște: „Nu este deloc clar ce se întâmplă și cum funcționează acest lucru. Mai exact, de ce se repetă ceva? [...] De ce în cazul unuia dintre frați, și nu în cazul celui alt sau al tuturor? [...] Este o repetare pe care o constatăm *a posteriori*, în stadiul actual al cunoașterii.<sup>34</sup> De ce o persoană este mai predispusă decât alta să aibă o amintire, de ce persoana aceea și nu frații și surorile ei? Este cu atât mai misterios, dar să luăm în considerare – și voi vorbi despre asta în continuare – proiecțiile pe care părinții le fac asupra fiecărui copil (care depind ele însele, printre altele, de locul în rândul fraților, de contextul familial la momentul nașterii, de o asemănare fizică cu un membru al familiei etc.), fenomenele de identificare inconștientă a unui copil cu un membru al familiei sale de care se simte apropiat și, bineînțeles, experiențele din copilărie și din viața de adult care pot rezona cu viața trăită de înaintași.

<sup>3</sup> Anne Ancelin Schützenberger, *Psihogenealogia și rănilor din familie*, op.cit.

Pe parcursul practicii mele de sprijin, am observat că vârstele de aniversare se manifestă în special în momentul în care o persoană trece printr-un eveniment care se aseamănă cu cel prin care a trecut strămoșul lui la aceeași vârstă, cum este cazul Andrei, din exemplul anterior. Pentru terapeutul de familie Mony Elkaim<sup>4</sup>, trecutul nu ne osândește, iar crizele prin care trecem sunt provocate de o rezonanță între evenimentele din prezentul nostru și experiențele trăite sau convingerile legate de istoria noastră trecută. Trecutul nostru – de unul singur – nu explică totul, prezentul nici atât, iar întâlnirea dintre cele două iscă furtuna... Același lucru este valabil și pentru istoria generațiilor de dinaintea noastră: o experiență dificilă prin care trecem în prezent poate să trezească o amintire familială până atunci latentă. Istoria strămoșilor, în sine, nu explică totul și nu ne determină destinul, însă, în momentul în care întâmpinăm o dificultate sau o traumă similară cu cea a generațiilor anterioare, acest ecou transgenerațional poate declanșa o tulburare profundă în ființa noastră, o durere fizică intensă care pare disproporționată față de episodul prin care trecem în prezent.

În zilele noastre, unele clarificări teoretice, pe care le vei întâlni pe parcursul cărții de față, ne permit să înțelegem mai bine aceste repetări, fără să avem însă certitudinea asupra legăturilor dintre cauză și efect. La urma urmei, chestiunea fundamentală nu este aceea de a ști de ce se repetă sau se reiau evenimentele, ci mai degrabă de a te întreba ce înseamnă acest lucru. Ce spune repetarea propriu-zisă despre ceea ce nu a fost rezolvat în istoria familială, despre dinamica relațională din familie, despre conflictul psihologic prin care trecem și, mai ales, cum putem să îl transformăm?

<sup>4</sup> Mony Elkaim, *Cum supraviețuim în propria familie*, Editura Philobia, 2021.

Dacă îți studiezi arborele genealogic, vei observa fără îndoială o repetare a datelor: o dată de naștere care corespunde unei date de căsătorie sau unei date de deces, o dată de căsătorie identică cu o dată importantă din istoria familiei... Repetarea datelor (și trebuie să reamintim faptul că, uneori, este pur și simplu întâmplătoare) poate comemora un moment fericit sau nefericit, un doliu care nu a fost ținut, un secret care încearcă să fie spus sau celebrarea unei bucurii mari. Aceasta nu capătă sens decât în istoria unică și intimă a familiei.

## Sarcini neterminate

Întrebându-se de ce inconștientul familial părea să aibă nevoie să repete sau să reia simbolic evenimentele traumatiche, Anne Ancelin Schützenberger s-a interesat de „efectul Zeigarnik“.

Bluma Zeigarnik este o psihologă rusă care, în anul 1920, a constatat, în timp ce îi observa pe ospătarii din cafenea, că aceștia își aminteau întotdeauna comenzile curente, dar că le uitau repede, imediat ce le aduceau la masă. În cercetările desfășurate, ea a făcut mai multe experimente, în care primul grup de indivizi era pus să desfășoare o activitate de la A la Z (un puzzle sau un calcul mintal), iar al doilea grup era întrerupt în timpul activității. Când i-a întrebat pe membrii celor două grupuri ce își amintesc despre conținutul activității, a dovedit ceea ce observase, și anume că ne amintim întotdeauna mai bine o activitate întreruptă decât o activitate încheiată.

Anne Ancelin Schützenberger s-a bazat așadar pe acest efect Zeigarnik atunci când a emis ipoteza că inconștientul familial păstrează în amintire un eveniment dureros, atât timp cât emoțiile pe care le-a provocat nu sunt scoase la lumină, discutate, digerate, adică atât timp cât sarcina de elaborare și acceptare nu este terminată. Sarcina nefinalizată poate fi, de exemplu, un doliu care nu a fost încheiat, un accident neelucidat, părăsirea țării în grabă, o nedreptate nereclama-

ta, un viol ținut în secret, o iubire din tinerețe care nu a fost uitată. Ea impregnează psihismul generațiilor următoare, împingându-i pe unii urmași să repete istoria strămoșilor, în încercarea de a termina ce nu a fost terminat, lucru care constă în a face ce nu a fost făcut sau, adeseori, a spune ce nu a fost spus.

Această noțiune de sarcină neterminată a fost preluată și de psihanalistul Serge Lebovici, prin termenul de „mandat transgenerațional“, prin care desemna în același timp transmiterea inconștientă de către ascendenți a unei misiuni care nu fusese îndeplinită în timpul vieții lor, dar și procesul prin care descendenții își însușeau misiunea respectivă. După părerea lui Lebovici, modul în care descendenții „se afiliază“ acestei misiuni depinde în principal de experiențele pe care le-au avut cu părinții lor în timpul copilăriei.

Aceste sarcini neterminate, care sunt ca niște treburi lăsate nerezolvate de strămoșii noștri și pe care inconștientul familial ne însărcează să le rezolvăm, ne sunt transmise într-un mod invizibil, iar noi ne agățăm de ele prin intermediul loialității familiale, așa cum vom vedea în paginile următoare.