

ÎN CULISELE FAMILIEI TALE

Ghid pentru descifrarea tiparelor, poveștilor
și credințelor care te-au format

ELAINE CARNEY GIBSON

Traducere din limba engleză de
DIANA CIORNENSCHI

Cuprins

Introducere..... 13

Capitolul 1

De ce este important să-ți descoperi familia? 19

Importanța înțelegerii modului în care funcționează
un sistem familial

Capitolul 2

Cine deține controlul? 31

Definirea modului în care se structurează familia
la bine și la greu

Capitolul 3

Poți să spui ceea ce gândești și să gândești
ceea ce spui? 56

Identificarea rolurilor, regulilor, tiparelor
și posibilităților în comunicare

Capitolul 4

Cât de multă coeziune este benefică? 77

Echilibrul dintre individualitate și coeziune
în familie

Capitolul 5

De ce un taburet cu trei picioare? 99

Triunghiuri familiale

Capitolul 6

Datorii de familie. 125

Loialitate, moștenire și registrul familiei

Capitolul 7

Păstrezi sau dezvălui un secret de familie? 154

Traversarea câmpul minat al secretelor de familie –
teritoriu periculos!

Capitolul 8

Ce impact au poveștile, miturile și ritualurile? 170

Modelarea generațiilor

Epilog 191

Mulțumiri 195

Glosar 197

Resurse. 201

Despre autoare 207

Introducere

Familiiile noastre pot fi cea mai mare sursă de bucurii, dar și de dificultăți. Această carte își propune să te ajute să-ți descifrezi propria familie, ca să-ți înțelegi dinamica familială printr-o mai bună deducere a modului în care funcționează sistemele familiale; astfel vei ajunge să te cunoști mai deplin pe tine însuși și pe toți cei cu care te afli într-o relație.

Constelațiile familiale s-au schimbat semnificativ în secolul al XXI-lea. Societatea noastră a început să accepte și să recunoască familiile multirasiale și multiculturale, precum și familiile monoparentale, familiile mixte și familiile cu parteneri de același sex. În plus, în generațiile trecute, membrii unei familii obișnuiau să locuiască în apropiere, în timp ce astăzi trăiesc adesea la mari distanțe unii de alții. Acest lucru schimbă timpul petrecut împreună, lucru care poate avea un impact semnificativ atât asupra indivizilor, cât și asupra relațiilor dintre ei. Distanța poate modifica și impactul psihologic pe care îl au relațiile familiale asupra membrilor familiei. Dar, în ciuda modurilor în care s-au schimbat familiile, ele continuă să ne influențeze puternic viața și toate relațiile.

Capitolul 1

**De ce este important
să-ți descoperi familia?**

Importanța înțelegerii modului în care
funcționează un sistem familial

„Fiecare om este un citat din partea
tuturor strămoșilor săi.“

Ralph Waldo Emerson

„Cine îi cunoaște pe ceilalți este înțelept,
dar cine se cunoaște pe sine este iluminat.“

Lao-Tzu

Poate că a fost doar un vis.

Îmi amintesc un bărbat predicând de la amvon, cu o voce puternică și răsunătoare, proclamând:

„Cel mai mare dar pe care îl poate oferi cineva lui Dumnezeu este să se cunoască pe sine însuși.“

Fiind un copil curios și filozofic de nouă ani, am reflectat mult la această afirmație. Sunt sigură că tocmai astfel de *reflecții* m-au adus în domeniul psihoterapiei și, în special, al terapiei de cuplu și familie.

Bunica mea paternă, pe care o numeam „Bobbă“, a pus bazele călătoriei mele către autocunoaștere. Îi plăcea nespus

să spună povești de familie. Nu mi-a trebuit mult să înțeleg că tocmai poveștile noastre și mesajele din acele istorii reale sau imaginare definesc felul în care ne percepem pe noi înșine, viețile noastre și viețile altor persoane.

„Să te cunoști pe tine însuși“ este un dar extraordinar pe care ți-l poți oferi ție, partenerului și copiilor tăi. Nu putem ști cu adevărat cine suntem, ca indivizi, fără să înțelegem familia din care provenim, *familia de origine*. Relațiile și evenimentele din copilărie persistă și ne definesc ca adulți.

Poveștile de familie ne ajută să descoperim valorile familiei, să aflăm cine și ce este important și să ne definim identitatea și locul în lume.

Nu doar poveștile pe care le auzim despre noi ne influențează, ci și cele pe care ni le spunem singuri; la urma urmei, ne petrecem mai mult timp vorbind cu noi înșine decât vorbind cu alte persoane. Gândurile din prezent sunt modelate de experiențele din trecut. Suntem „programați“ de tot ceea ce vedem, auzim și trăim.

Expresia *valori familiale* a fost folosită excesiv în discursul social și politic actual. Când vorbesc despre valori familiale mă refer la scopurile, aspirațiile și obiectivele familiei. Cum își sprijină aceasta membrii? Cum abordează familia sarcinile de dezvoltare care produc adesea confuzie și tensiuni între membri?

În opinia mea, o familie sănătoasă nu este o familie fără probleme, ci una rezilientă, care își folosește resursele pentru a trece peste momentele de dificultate sau criză.

Crizele familiale apar adesea atunci când familia trece printr-o schimbare *previzibilă* de dezvoltare, cum ar fi căsătoria, adopția, nașterea, adolescența unui copil, plecarea copiilor

de acasă, schimbarea domiciliului ori a locului de muncă sau decesul unui membru în vârstă.

Există însă și crize *neprevăzute*, precum moartea prematură a unui copil, a soțului/soției sau a unui părinte. Alte situații ce pot declanșa crize familiale includ falimentul, spitalizarea, dificultățile financiare, infidelitatea, divorțul, conflictele de custodie, recăsătorirea, gestionarea unei familii mixte, separarea impusă de serviciul militar sau de muncă, alcoolismul, dependența de droguri, abuzul, problemele de identitate sexuală sau suicidul.

Nicăieri nu-i ca acasă

Teoria Sistemelor Familiale, spre deosebire de teoria psihanalitică tradițională, se concentrează pe dinamica dintre membrii familiei, nu pe psihicul fiecărui individ în parte. Este un model relațional de înțelegere a psihicului uman. Relația dintre membrii familiei, mai ales alternanța dintre nevoia de apropiere și dorința de distanță, este considerată unul dintre principalii factori care stau la baza comportamentului uman.

Teoria Sistemelor Familiale ia în calcul nu doar persoanele care locuiesc în aceeași gospodărie, ci ÎNTREAGA familie de-a lungul timpului și generațiilor, inclusiv familia extinsă – bunici, mătuși, unchi, frați, veri. Majoritatea terapeuților de familie consideră că este esențial să înțelegem sistemul familial de-a lungul a cel puțin trei generații, indiferent dacă persoanele sunt în viață sau decedate, trăiesc aproape sau departe.

Membrii unei familii împărtășesc nu doar o istorie comună, ci și credințe și ipoteze despre ei înșiși, despre alte persoane și despre felul în care funcționează lumea. Familia este locul în care învățăm să ne raportăm la ceilalți în moduri

grijulii, ocrotitoare și încurajatoare, dar și în moduri dure-roase, dăunătoare și distructive.

Dorothy avea dreptate când spunea în *Vrăjitorul din Oz*: „Nicăieri nu-i ca acasă.” Așa este. Poate ai crescut într-o familie iubitoare și sigură, care ți-a lăsat amintiri pline de afecțiune. Sau poate ai crescut într-un cămin haotic și nesigur. Gândul la „acasă” poate stârni tristețe, durere sau chiar amintiri traumatice. Cu toate acestea, *nicăieri nu-i ca acasă*. Relațiile pe care le avem în cadrul familiei ne modelează identitatea, stima de sine și felul în care ne atașăm și relaționăm cu ceilalți.

Terapeuții de familie sunt de părere că puterea și influența relațiilor pe care le avem cu ceilalți membri ai familiei merg dincolo de mormânt. Nici distanța, nici moartea nu ne eliberează de influența familiei. Felul în care alegem să gestionăm această influență familială este esențială pentru bunăstarea noastră.

Cu toții am trecut prin traume.

Prin asta vreau să spun că încă nu am întâlnit pe nimeni care să nu fi avut vreo experiență de viață ce i-a provocat suferință emoțională. Poate am pierdut o persoană dragă sau un animal de companie iubit. Uneori, o accidentare sau o boală duce nu doar la traumă fizică, ci și psihologică. Poate ne-am confruntat cu bullying sau am simțit că am fost pedepsiți pe nedrept. Îmi amintesc de o prietenă din copilărie care era pedepsită și nu avea voie să iasă o lună din casă dacă lua mai puțin de nota maximă la școală.

Cei mai norocoși dintre noi au suferit traume mai puțin severe și mai rare. Din păcate, unele persoane au trecut prin traume emoționale și psihologice intense și devastatoare, ale căror efecte persistă. Aceste persoane au trăit evenimente care

i-au făcut să se simtă copleșiți emoțional, amorțiți, în pericol, profund anxioși și adesea deconectați de sine și de ceilalți.

Există, din păcate, numeroase persoane care au suferit abuzuri emoționale, fizice și verbale severe din partea membrilor familiei. Abuzul familial este, în opinia mea, cea mai profundă și devastatoare formă de trădare.

Fie că o persoană trece prin traume repetate în copilărie, fie că se confruntă cu un eveniment traumatic izolat la vârsta adultă, sentimentele de rușine și vinovăție îi bânuie adesea pe supraviețuitorii traumei. Aceștia susțin că se confruntă uneori cu dificultăți în relațiile interpersonale, mai ales cu persoanele de care sunt cei mai apropiați. Supraviețuitorii traumei tind să sufere de depresie, anxietate și o stimă de sine scăzută.

Cei care au supraviețuit traumei au capacitatea de a se vindeca de rănilor care pot persista în corpul, mintea și spiritul lor. Vindecarea acestor răni necesită timp și angajament. În autobiografia sa inspirațională, *Never Tell*, Catherine McCall își descrie propria călătorie de vindecare și potențialul de vindecare pentru supraviețuitorii abuzului sexual și partenerii acestora.

Vindecarea rănilor traumatice reprezintă o călătorie transformțională ce promovează vindecarea corpului, minții și spiritului. Este o călătorie relațională, menită să vindece creierul traumatizat și rănilor de atașament, permițând astfel o viziune echilibrată și pozitivă asupra sinelui și a celorlalți. Înțelegerea mai profundă a dinamicii propriei familii ne poate ajuta să facem alegeri noi și să trăim prezentul într-un mod mai sănătos și mai productiv.

Terapia de familie abordează lucrurile dintr-o *perspectivă sistemică*. Asta înseamnă că familia este privită ca un întreg în care toți membrii se influențează reciproc. Interacțiunile