

VIVRE MIEUX GRÂCE À LA PSYCHOGÉNÉALOGIE  
COMMENT DONNER DU SENS À NOTRE HISTOIRE  
POUR DEVENIR NOUS-MÊME

Chantal Rialland

© Éditions Robert Laffont, Paris, 2011

ÎMPACĂ-TE CU TRECUTUL  
DEZVOLTARE PERSONALĂ CU AJUTORUL  
PSIHOGENEALOGIEI

Chantal Rialland

ISBN 978-606-8560-74-8

© 2018 – Editura PHILOBIA

internet: [www.philobia.com](http://www.philobia.com)  
e-mail: [contact@philobia.com](mailto:contact@philobia.com)

*Editor:* Bianca Biagini

*Traducere:* Cristina Livia Vasilescu

*Redactor:* Dorina Oprea

*DTP:* Petronella Andrei

*Corectură:* Dorina Oprea

*Copertă:* Cătălin Furtuna

*Imagine copertă:* © Tithi Luadthong | Shutterstock

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**RIALLAND, CHANTAL**

Împacă-te cu trecutul: dezvoltare personală cu ajutorul  
psihogenealogiei / Chantal Rialland ; trad. din lb. franceză de  
Cristina Livia Vasilescu. - București: Philobia, 2018  
ISBN 978-606-8560-74-8

I. Vasilescu, Cristina Livia (trad.)

159.9

Chantal Rialland

# ÎMPACĂ-TE CU TRECUTUL

**Dezvoltare personală  
cu ajutorul psihogenealogiei**

Traducere din limba franceză de  
Cristina Livia Vasilescu

philobia

## CUPRINS

*Introducere: Un alt punct de vedere ..... 11*

### PARTEA ÎNTÂI Definiții ale psihogenealogiei

1. Ce este psihogenealogia? .....	17
2. Originalitatea psihogenealogiei .....	21
3. Eficacitatea psihogenealogiei .....	25
4. Psihogenealogia nu înseamnă genealogie.....	30
5. Psihogenealogia nu este o înșiruire de nenorociri .....	35
6. Derapajele periculoase ale psihogenealogiei .....	40

### PARTEA A DOUA Cum să ne cunoaștem și să ne simțim mai împliniți cu ajutorul psihogenealogiei

7. Încrederea în noi însine .....	49
8. Încrederea în viață .....	54
9. Cele patru energii de care dispunem .....	59
10. Să ne descoperim polaritatea masculină și polaritatea feminină.....	64
11. Dezvoltarea femeii interioare.....	70
12. Armonizarea bărbatului interior .....	76

13. Construirea cuplului interior .....	82
Resp 14. De la copilul interior vătămat la copilul interior original.....	86

### PARTEA A TREIA

#### Cum să ne trăim mai bine viața de zi cu zi cu ajutorul psihogenealogiei

15. Găsirea propriului loc .....	91
16. Acceptarea propriului corp .....	95
17. Relația armonioasă cu banii .....	100
18. Energia sexuală.....	106
19. A fi îndrăgostită.....	112
20. Acceptarea iubirii primite.....	118
21. Iubirea.....	123
22. Calmarea mentalului .....	129
23. Receptivitatea față de propriile intuiții.....	134

### PARTEA A PATRA

#### Cum să comunicăm mai bine cu ajutorul psihogenealogiei

24. Înțelegerea personalităților dificile.....	141
25. Comunicarea cu ceilalți.....	148
26. Construirea relației de cuplu.....	153
27. O viață frumoasă, chiar dacă nu facem parte dintr-un cuplu .....	159
28. O comunicare mai bună cu colegii .....	164
29. O comunicare mai bună cu șefii noștri .....	169
30. Iubirea față de copii și de nepoți și călăuzirea acestora .....	174

### PARTEA A CINCEA

#### Vindecarea psihogenealogiei noastre

31. Înțelegerea propriei psihogenealogii .....	183
32. Vindecarea de sechelele trecutului .....	187
33. Cum să dăm un sens istoriei noastre .....	192
34. Alegerea familiei .....	196
35. Vigilența .....	201
Mulțumiri .....	205

## PARTEA ÎNTÂI

### Definiții ale psihogenealogiei

## Ce este psihogenealogia?

Așa cum arată și denumirea ei, psihogenealogia combină psihologia și genealogia sau, altfel spus, psihologia și istoria familială.

### Psihogenealogia este viața noastră de zi cu zi

Să ne gândim – încântător exercițiu – la tot ceea ce ne place în viața cotidiană: micile noastre mâncăruri preferate, mirosurile pe care le apreciem cel mai mult, culorile favorite, melodiile care ne încântă, ritualurile de dimineață și de seară, modul nostru de a ne pieptăna, de a ne machia sau de a ne bărbieri, hainele care ne sunt dragi, alegerile în privința decorării casei, hobby-urile, vacanțele, pentru a cita doar câteva exemple. Vom constata astfel că aceste senzații agreabile au adeseori o strânsă legătură cu amintirile din copilăria și din adolescența noastră. Cei mai mulți dintre noi repetă lucruri pe care le-au asociat cu momente de tandrețe, de dragoste, de fericire, de trăiri împărtășite. Alții procedează invers, atunci când evenimentele prin care au trecut le-au provocat suferințe.

Psihogenealogia noastră ne-a dat viață și traiul de zi cu zi e colorat de influența familiei căreia îi aparținem.

## Psihogenealogia este existența noastră

Psihogenealogia mai cuprinde însă și alte laturi. Viața noastră afectivă, felul în care percepem femeia, bărbatul, cuplul, dragostea, sexualitatea, sunt rezultatul propriei istorii familiale.

Concepția pe care o avem despre familie, despre rolul mamei, rolul tatălui, relațiile cu copiii noștri, educația pe care le-o oferim acestora, dacă ne sunt fii sau fiice, raporturile pe care le avem cu ei, dacă e vorba despre un copil unic, despre primul născut, despre mezin ori mijlociu, toate acestea sunt profund influențate de experiențele trăite de noi în cadrul familiei de origine.

Alegerea meseriei, modul în care ne-o exercităm, concepția noastră despre muncă, relațiile cu colegii, cu șefii, contactele cu clienții sunt legate, de asemenea, de psihogenealogia personală. La fel stau lucrurile și în ceea ce privește modul în care ne alegem activitățile din timpul liber sau felul în care ne gândim la ceea ce vor face după ce ieşim la pensie.

Valorile morale, idealurile, credințele religioase sau spirituale, apartenențele politice, viziunea noastră despre lume și despre sensul vieții se definesc în funcție de experiențele trăite în copilărie și de convingerile membrilor propriei familii.

Suntem conștienți, cei mai mulți dintre noi, că familia ne influențează personalitatea. Totuși, e necesar să cunoaștem și să înțelegem mecanismele acestei influențe. Există trei cuvinte cheie în psihogenealogie: proiecție, identificare și repetare. Familia proiectează asupra noastră numeroase aspirații, dorințe, aşteptări și ne atribuie diverse etichete. Noi ne identificăm cu aceste cerințe și definiții, la fel și cu unii membri ai familiei și cu tot ceea ce constituie experiența noastră familială. Apoi, când devinim adulți, repetăm toate acele lucruri pe baza căror ne-am construit. Unele dintre aceste repetări sunt dorite, altele sunt inconștiente. Și, în fine, unii dintre noi se străduiesc să procedeze exact invers, atunci când experiențele trăite au fost dureroase.

## Psihogenealogia este un travaliu asupra propriei persoane

Conștientizarea și înțelegerea constituie o primă etapă indispensabilă. Totuși, ea nu este suficientă.

Țin foarte mult la evidențierea laturii pozitive a psihogenealogiei proprii. Adeseori, istoria noastră familială conține comori pe care nu le conștientizăm neapărat și care reprezintă daruri ce merită dezvoltate.

Nimeni nu poate fi însă un părinte perfect și toți suferim pentru că nu am fost iubiți aşa cum ne-am fi dorit. Ori am primit prea puțină dragoste, ori prea multă, ori am fost respinși, situații care nu sunt, nici ele, confortabile. Și nici noi nu am fost copii perfecti, fapt ce poate genera neînțelegeri, disensiuni, conflicte.

A doua etapă este afectivă și emoțională. Nu există altă cale pentru a ne elibera cu adevărat de ceea ce ne provoacă suferință, de ceea ce ne blochează, de ceea ce ne împiedică să trăim, să iubim, să reușim, să ne realizăm. Nu este suficient să știm, ci trebuie să efectuăm un travaliu pentru a accede la libertatea de a fi noi însine. De cele mai multe ori, o astfel de alchimie necesită ajutorul unui psihoterapeut. Acesta ne oferă, desigur, competențele sale profesionale, dar și respectul, ascultarea și susținerea care să ne permită transformarea. Să nu ne temem de cuvințe: o psihoterapie reușită este o poveste de dragoste. Nu este vorba despre cea dintre doi îndrăgostiți, bineînțeles! Terapeutul ne tratează cu o neutralitate binevoitoare, nu ne judecă deloc și ne oferă o atenție de calitate și o libertate pe care, adeseori, familia noastră nu ni le-a putut dărui. El ne pune la dispoziție o oglindă în care putem să ne descoperim, să ne reflectăm, fără proiecțiile făcute asupra noastră, fără anumite identificări pe care le-am dezvoltat. Facem astfel cunoștință cu adevăratul nostru eu și devenim, în sfârșit, noi însine în viața de zi cu zi și în relațiile cu ceilalți.

Travaliul terapeutic se prezintă sub diferite forme: consultații individuale sau seminarii. În ceea ce mă privește, consider că ședințele de grup sunt extrem de benefice. Ele ne permit să progresăm mult mai rapid, pentru că fiecare participant beneficiază de travaliul celorlalți, care îl ajută să se înțeleagă mai bine și să deslușească mai clar anumite mecanisme psihogenealogice. Aceste sinergii sunt foarte animate și dinamice.

### Psihogenealogia este o renaștere

Scopul psihogenealogiei este să ne regăsim pe noi însine. În afara cazului în care am fost adoptați, noi ne-am născut grație familiei. E normal ca atunci când suntem bebeluși, copii, adolescenți, să fim dependenți de universul nostru familial. Acum, adulții fiind, fără a ne renega nicidcum moștenirea familială, trebuie să ne realizăm ca persoane, ca indivizi cu drepturi depline, ca cetățeni ai acestei lumi. Trebuie să ne vindecăm „copilul deformat” din interiorul nostru pentru a accede la acel „copil original sacru” din noi, care își are locul lui în Univers. Ce program frumos!

2

## Originalitatea psihogenealogiei

Psihogenealogia este o formă originală și foarte specifică de psihoterapie.

### În căutarea propriilor părinți

În cadrul psihoterapiei, vorbim în general despre părinții noștri, despre relația pe care am avut-o cu ei și, în mod particular, despre relațiile disfuncționale. Altfel spus, lucrăm în principal asupra părintelui care ne-a creat cele mai multe probleme.

Unul dintre cele mai originale aspecte ale psihogenealogiei constă în faptul de a porni în căutarea părinților noștri, a amândurora, în calitatea lor de indivizi, de persoane, de adulții. Ne-am obișnuit, date fiind legăturile de sânge și legăturile de adopție, să ne privim mama și tatăl doar ca părinți, nu drept persoane de sine stătătoare. În general, ne analizăm părinții cu o totală lipsă de obiectivitate pentru că, atunci când suntem bebeluși, apoi copii, depindem în totalitate de ei. Când suntem „de-o șchioapă”, mama și tata ne par niște uriași. Ei constituie unica noastră referință, lumea noastră. Sunt ca niște „zei”. În mintea și în inima noastră, părinții rămân pe viață „Mămica” și „Tăticul” care, în funcție de caz, „ar fi trebuit să...”, „n-au făcut”, „au făcut greșit”,

„au făcut prea mult” etc. Ce eliberare simțim atunci când, în sfârșit, putem să ne considerăm părinții drept „oameni ca toată lumea”, cu calitățile și defectele lor, în loc să suferim pentru că nu ne-au dăruit ceea ce erau incapabili să ne dăruiască, din cauza propriei lor istorii...

Și tocmai această istorie, istoria lor, este cea pe care psihogenealogia ne ajută să o descifrăm. „Mămica” nu este mama noastră, este o femeie care a avut ea însăși o copilărie, fapt pe care nu întotdeauna îl realizăm. A fost ea dorită la naștere? A fost ea iubită ca fetiță sau familia avea o preferință pentru băieții? Care au fost relațiile sale cu mama, tatăl, bunicii, frații și surorile, cu verișorii și verișoarele ei? A fost ea fericită în copilărie și apoi în adolescență? A avut posibilitatea să urmeze studiile la care aspira? S-a putut căsători cu bărbatul dorit? Cum vedea ea femeia, iubirea, sexualitatea, bărbatul, cuplul, maternitatea?

Dacă am fi regizori, ce film am realiza despre mama noastră?

Situația este absolut aceeași și în ceea ce-l privește pe tată. „Tăticul” nu este doar tatăl nostru, ci și un om care a avut el însuși o copilărie. „Tăticul” a fost mai întâi un băiețel. De care dintre membrii familiei sale a fost el mai apropiat? Ce relații avea cu mama, cu tatăl lui? Cum s-a întăles cu frații și cu surorile? Ce s-a întâmplat cu bunicii lui? Cum și-a ales meseria? Care este imaginea lui despre propria sa masculinitate, cum vede el dragoste, sexualitatea, rolul lui de tată, femeia, maternitatea, cuplul, familia? Ce anume are valoare în ochii lui și de ce? Cum consideră el autoritatea?

Dacă am fi scriitori, ce carte am scrie despre el?

### În căutarea bunicilor noștri

În psihogenealogie, bunicii sunt importanți în dublă calitate. În primul rând, în ceea ce ne privește. Unii dintre noi au țesut legături privilegiate cu o bunică sau cu un bunic ori cu ambii bunici, fie materni, fie paterni. E important să conștientizăm in-

fluențele acestei afecțiuni în viața noastră cotidiană. În paralel, să nu uităm că bunicii materni au fost mama și tatăl mamei noastre și că bunicii paterni au fost părinții tatălui nostru. Așadar, ei au un rol determinant în elaborarea personalității de „mamă” și de „tată”. Să reținem faptul că se pot comporta foarte diferit ca părinți sau ca bunici. De exemplu, „Bunicuța”, adorabilă cu noi pentru că îi suntem nepoți, poate avea un comportament lipsit de afecțiune și agresiv cu fiica ei, deci cu mama noastră. Sau „Bunelul”, care ne-a învățat atâtea lucruri minunate, cu răbdare și tandrețe, poate să fi fost un tată sever, rigid și autoritar cu tatăl nostru.

### Importanța fraților și a surorilor

Un alt aspect original al psihogenealogiei este importanța pe care o acordă ea relațiilor noastre cu frații și surorile, la fel și cu verii și verișoarele. Este un aspect destul de puțin dezvoltat în psihoterapia clasică, poate pentru că Freud, mai ales, nu a aprofundat acest subiect. Relațiile noastre cu frații și cu surorile ne condiționează adeseori modul în care ne plasăm pe „propriul loc” în viață: loc afectiv, loc profesional, loc relațional, loc parental etc. Nici psihologia nu studiază îndeajuns această noțiune de „loc”. Totuși, ea este fundamentală.

Dacă ne gândim bine, cele mai multe dintre dificultățile noastre sunt legate de o problemă privitoare la loc. De exemplu, suferim atunci când persoana iubită nu se poartă așa cum speram, nu ne tratează așa cum ne dorim, nu își manifestă afecțiunea așa cum am vrea. Altfel spus, el sau ea nu ne acordă locul pe care îl considerăm ca fiind „al nostru”. Sau resimțim un disconfort în viața noastră profesională, acesta putând avea diverse cauze: postul pe care îl ocupăm nu ni se potrivește, nu ne simțim în locul „adecvat” gusturilor, aptitudinilor, competențelor noastre. Sau nu reușim să ne găsim locul „propriu” vizavi de colegi ori în raport cu ierarhia existentă.

Dacă vrem să fim echilibrați și să ne simțim împliniți, este extrem de important să îi înțelegem pe membrii propriei familii.

Am văzut că suntem lipsiți de obiectivitate în privința părinților noștri pentru că am depins total de ei în primii ani de viață. Și părinții se află în aceeași situație când este vorba despre proprii copii. În mintea și în sufletul mamei și ale tatălui, noi rămâinem pe viață „fetiță” sau „băiețelul” lor. Din această cauză, părinții proiectează asupra noastră speranțe și dorințe, dar și frustrări și reproșuri, atunci când nu răspundem așteptărilor lor. Adeseori, avem nevoie să ne eliberăm și să ne iertăm pentru că nu suntem copilul perfect visat de părinții noștri.

Un alt aspect original al psihogenealogiei constă în conștientizarea suferinței pe care ne-o provoacă destul de des diverse lucruri care nu au nimic de-a face cu noi. Orice bebeluș, orice copil, orice adolescent vrea să fie iubit. A fi iubiți înseamnă a fi iubiți pentru ceea ce însemnăm noi însine. Or, în general, părinții nu ne văd în felul acesta din cauza istoriei lor sau a faptului că le suntem fiică ori fiu. Ei reproduc ceea ce au trăit în copilăria lor. De exemplu, „mămică” îl preferă pe fratele nostru pentru că propriii ei părinți își privilegiau fiul. Sau sora noastră mai mare este copilul favorit fiindcă la fel stăteau lucrurile în ceea ce o privea pe sora mai mare a mamei și pe sora mai mare a bunicii noastre materne. Sau, alt exemplu, avem probleme cu tatăl, care este mai aspru cu noi decât cu frații și surorile noastre. Suntem cel de-al doilea copil al părinților noștri. Tatăl, care în familia lui a fost al treilea copil, nu s-a înțeles niciodată cu fratele născut înaintea lui.

Exemplele sunt nenumărate și fiecare psihogenealogie reprezintă un caz particular.

### 3

## Eficacitatea psihogenealogiei

### Evoluția psihoterapiei

Cu treizeci de ani în urmă, când mi-am început activitatea de psihoterapeut, să apelez la un psiholog era considerat în Franța un act foarte curajos.

În general, se considera că numai „bolnavii” și „nebunii” fac așa ceva. Din păcate, această prejudecată este încă prezentă. Constatăm că multe dintre persoanele care disprețuiesc sau denigrează psihoterapia sunt, adeseori, tocmai acelea care ar avea cel mai mare nevoie de ea... Eu nu încerc să conving, nu fac prozelitism, pentru că n-ar folosi la nimic. Prefer să respect comportamentele defensive decât să le întăresc. Nu putem efectua un travaliu asupra propriei persoane dacă nu suntem pregătiți să facem acest lucru. Să reținem, ca informație, că psihoterapeuții nu sunt medici psihiatri și nu au competența de a prescrie medicamente și de a trata pacienți care suferă de tulburări psihotice, afecțiuni cărora publicul larg le atribuie denumirea de „nebunie”.

În schimb, la vremea aceea, psihanalizele interminabile erau foarte la modă în mediile intelectuale, pe ambele maluri ale Atlanticului. Woody Allen este un exemplu celebru în această privință.