



## Introducere

# Un alt punct de vedere

Am avut bucuria de a publica, acum mai mulți ani, cartea *Familia care trăiește în noi: ghid practic de psihogenealogie\**, care a cunoscut un mare succes. Ea explică modul în care suntem influențați de familia de origine, utilizând numeroase exemple practice, fiind descrise mecanismele psihogenealogiei și expunând cele trei etape fundamentale ale acesteia: proiecțiile la care suntem supuși încă din momentul concepției noastre, identificările pe care le elaborăm în perioada copilăriei și a adolescenței, dar și repetările prin scenarii sau contrascenarii pe care le efectuăm la vârsta adultă. Nu în ultimul rând, cartea ne arată cum să utilizăm cât mai bine elementele pozitive și să eliminăm sau să transformăm ceea ce ne blochează și ne provoacă suferință.

Mi-am dorit să scriu o a doua lucrare pe această temă. În 1994, psihogenealogia era încă foarte puțin cunoscută. Mă bucur de amploarea pe care a luat-o între timp, căci această abordare reprezintă un instrument excelent pentru a ne înțelege mai bine, a ne dezvolta, a ne realiza, a transmite ce e mai bun copiilor și nepoților noștri și a comunica mai bine cu ceilalți. Totuși, nu împărtășesc deloc anumite puncte de vedere privitoare la psiho-

---

\* Editura Philobia, 2016. (n.tr.)

genealogie, care o prezintă drept o înșiruire de nenorociri. Nu sunt de acord nici cu diverse terapii așa-zis miraculoase, unele mai fanteziste ca altele, care propun exerciții menite, chipurile, să ne vindece peste noapte.

Primul obiectiv al cărții de față este acela de a lămuri noțiunea de terapie psihogenealogică și de a explica la ce folosește aceasta. Ce înseamnă un om echilibrat? Cum să fim fericiți? Cum să trăim bine? Cum să ne dezvoltăm pe plan personal, afectiv, familial, profesional, amical? Voi aborda câteva teme noi: cele patru energii vitale de care dispunem, ființa lăuntrică – bărbatul, femeia, cuplul dinăuntrul nostru –, sau regăsirea copilului interior original.

Ca obiectiv secundar, ne-am propus să privim psihogenealogia și dintr-o altă perspectivă. Deepak Chopra scrie: „Nu suntem ființe materiale care trăiesc o experiență spirituală, ci ființe spirituale care trăiesc o experiență materială”. Respectând credințele fiecăruia, inclusiv ateismul, și fără intenția de a șoca pe cineva, aș vrea să propun o reflecție asupra psihogenealogiei „dincolo de oglindă”, adică una spirituală.

Ne-am incarnat în familia noastră. Unele aspecte au fost plăcute și fericite. Altele au fost mai mult sau mai puțin dificile și dureroase. Ideea de a ne considera victime ale trecutului nostru, de a resimți ca pe o povară diverse evenimente care ne-au marcat în copilărie, de a suferi din cauza traumelor trăite nu ne este de niciun folos. Astfel de lucruri nu numai că ne poluează existența și ne creează un handicap, ci afectează și viața celor din anturajul nostru. De noi depinde să facem din psihogenealogie o trambulină sau o șansă. Este o alegere. Avem libertatea și posibilitatea de a înfăptui o alchimie interioară. Putem transforma în noi sechelele trecutului. Suferințele trăite, chiar și cele mai teribile, pot deveni sursa unor evoluții și realizări minunate. Françoise Dolto a creat psihanaliza pentru copii. Ea a fost pioniera care a revoluționat psihologia și terapia pediatrică. În copi-

lărie, Dolto și-a pierdut o soră. Mama ei îi spunea adeseori: „Ce păcat că n-ai murit tu în locul ei“. O frază îngrozitoare, desigur, a cărei repetare de-a lungul anilor a provocat foarte multă suferință, manifestată sub numeroase aspecte: devalorizare, culpabilitate, anxietate etc. E de prisos să precizăm că Françoise Dolto a efectuat un travaliu asupra ei însăși pentru a se elibera de o asemenea povară. Dar tocmai aceste sechele ale trecutului, transformate în mod pozitiv în interiorul ființei sale, sunt cele care i-au permis să-și realizeze opera dedicată copiilor. Probabil că, dacă mama ei ar fi avut o atitudine diferită, Françoise Dolto nu s-ar fi gândit că i-ar putea ajuta pe copiii aflați în suferință și nici n-ar fi simțit acest imbold sufletesc.