

## Cuvânt-înainte\*

Sigmund Freud susținea, încă de la începuturile activității lui, necesitatea investigării trecutului familial pentru rezolvarea problemelor din prezent, în special a celor legate de starea de sănătate, și își invita pacienții să exploreze evenimentele din viața părinților și a înaintașilor lor. Concret, cum îți influențează istoria familiei existența? Iată întrebarea la care psihogeneologia încearcă să ofere un răspuns, studiind mecanismele, în special cele inconștiente, prin care această istorie se transmite de la o generație la alta.

În anul 2000, mi-a apărut cartea intitulată *Eliberează-te de destinul familial*<sup>1</sup>, prima dintr-o serie dedicată influențelor transgeneraționale. Un titlu cu rezonanță valabilă și astăzi, fiindcă este o temă mereu actuală. Au urmat și alte cărți, dedicate secretelor de familie sau cronogenealogiei, adică influenței datelor aniversare și a vârstelor-cheie.

---

\* Toate exemplele din această carte sunt inspirate din povești reale de viață, întâlnite în cadrul consultațiilor. Pentru a putea fi împărtășite cu cititorii, ele au fost ușor modificate și anonimizate. Numele, precum și orice aspecte care ar fi permis identificarea persoanelor ale căror experiențe sunt relatate în aceste pagini, au fost schimbate pentru a le proteja intimitatea.

<sup>1</sup> Editura Philobia, 2019.

Cartea de față este împărțită în cinci părți: în prima parte vorbim despre circumstanțele conceperii și nașterii tale, despre frați și surori, precum și despre influența numelui și a prenumelui. Apoi ne aplecăm asupra trecutului părinților. Partea a treia este dedicată mecanismelor memoriei familiale și aspectelor care se repetă de la o generație la alta, în special cele care se referă la starea de sănătate. În partea a patra vorbim despre efectele fluctuațiilor capitalului afectiv. Iar cea de-a cincea parte propune soluții care să te ajute să te înțelegi mai bine și să te vindeci.

Ce tratează partea a doua? Ea se intitulează „Fundamentele genealogiei familiale”, iar conținutul său este cu-adevărat inedit, demonstrând influența nebănuită a istoriei familiei chiar și asupra ADN-ului nostru. În urma cercetărilor mele, realizate de-a lungul a peste douăzeci și cinci de ani de analiză a modului în care funcționează arborele genealogic, pot afirma astăzi că o incidență ridicată a similitudinilor și repetițiilor în rândul familiei apropiate determină atât simptome, cât și mutații la nivel genetic.

Să nu mai zăbovim și să pătrundem împreună în lumea fascinantă a romanului de familie și să începem cu...

## CAPITOLUL 1

# Povestea nașterii tale

Ce simțea mama ta, ce sentimente o încercau în timp ce te purta în pânțece? Progresele biologiei celulare ne arată că iubirea și bucuria, dar și frica, furia sau tristețea pot modifica din punct de vedere biochimic expresia genetică a urmașilor. Datorită studiilor științifice recente asupra celulelor umane, putem înțelege astăzi cum se transferă memoria celulară de la mamă la făt. Încă din momentul concepției, corpul nostru, practic nedezvoltat, este influențat de calitatea spermei și a ovulului, la rândul lor influențate de experiențele anterioare ale părinților.

### CUM S-AU CUNOSCUȚ PĂRINȚII TĂI

A fost dorită venirea ta pe lume? De ambii părinți? Dacă da, ești într-o situație fericită, chiar ideală. Sau doar de unul dintre ei? (Cel mai adesea, de mamă.) Și, dacă ne întoarcem în trecut, cum s-au cunoscut părinții tăi? În ce loc, la ce dată și în ce împrejurări? Poți afla mai multe dacă îi întrebi pe fiecare dintre ei,

preferabil în discuții individuale și separate, căci versiunile și sentimentele lor ar putea fi diferite. Concret, unde li s-au intersectat drumurile pentru prima dată: pe stradă, la niște prieteni comuni, la o nuntă, în aeroport, în vacanță, la discotecă, pe un website? A fost o întâlnire întâmplătoare sau le-a făcut cineva cunoștință? Cine este această persoană, o cunoști? (Ar putea fi cineva din familie.)

Pentru că atunci când o relație sentimentală devine serioasă, eventualele elemente genealogice comune sporesc atracția, complicitatea și senzația de intimitate: tatăl tău are un prenume care se regăsește și în familia mamei? E valabil în cazul mamei? Prenumele ei se regăsește în istoria familiei paterne? Au alte puncte comune? Dacă da, care sunt acestea?

Care este situația părinților tăi în prezent, în plan material, afectiv și profesional? Sunt de vârstă relativ apropiată sau există o diferență semnificativă? Dacă da, cât de mare este diferența de vârstă dintre ei? Se știe că diferența de vârstă dintre soți poate fi similară cu cea dintre frați/surori și/sau poate indica un moment determinant din copilărie. Să ne imaginăm, de exemplu, că între părinții tăi există o diferență de vârstă de șapte ani; aceasta poate corespunde diferenței de vârstă dintre tine și fratele/sora ta. Sau poate indica faptul că la vârsta de 7 ani s-a petrecut un eveniment major în viața ta.

## CÂND PĂRINȚII TĂI ÎNCĂ NU SE CUNOȘTEAU

Părinții tăi au format un cuplu ocazional, a fost o pasiune fulgerătoare sau au avut o relație stabilă (care durează și azi)? În situația ideală, ei trăiesc încă împreună, se completează reciproc, se iubesc sincer, se potrivesc și în plan sexual și împărtășesc aceeași viziune asupra lumii. Dar este posibil să fie încă în-

drăgostiți de foști parteneri de care s-au despărțit (în mod dramatic și șocant).

Cunoști persoanele de care părinții tăi erau apropiați înainte de momentul decisiv în care s-au cunoscut?... Sigur, e doar un detaliu al existenței lor, dar poate fi important, fiindcă și foștii parteneri fac parte din viața și din trecutul lor! Căci, atunci când s-au despărțit, fie că a fost decizia lor sau a celorlalți, a apărut o oportunitate care a permis mamei și tatălui tău să formeze o familie și, mai apoi, să te aducă pe lume. Fostele iubiri ale părinților le pot influența comportamentul emoțional, cu atât mai mult dacă au fost foarte îndrăgostiți și/sau iubiți de acea persoană. Așadar, dacă părinții tăi au mai fost căsătoriți înainte să se cunoască, este foarte important să afli mai multe detalii.

## ÎNAINTE SĂ VII TU PE LUME

Ce s-a întâmplat înainte să te naști tu? Mama ta a pierdut vreo sarcină înainte de tine? În caz afirmativ, este important să știi împrejurările: a fost un avort spontan sau provocat, în ce stadiu al sarcinii s-a produs? Să-ți spun o scurtă istorioară pe acest subiect: într-o după-amiază, în timp ce-mi făceam cumpărăturile în oraș, m-am întâlnit cu un prieten, Christophe, care mi-a povestit ce mai e nou în viața lui. Mi-a spus că, de la o vreme, fiica sa cea mare e foarte agitată și doarme destul de puțin. Era ceva neobișnuit pentru ea și intenționa să o ducă la doctor ca să-i prescrie niște medicamente dacă e cazul (fata are 10 ani). Am rămas surprinsă și l-am întrebat ce se întâmplase în familia lui în ultimele luni. „Nu mare lucru...”, mi-a răspuns. „Mai nimic, cu excepția faptului că soția mea a rămas însărcinată și erau gemeni; eu mi-aș fi dorit să păstreze sarcina, dar n-a vrut. A făcut avort, dar în secret, copiii nici n-au știut...” I-am spus că, deși în mod conștient copiii nu știau acest lucru, hiperactivitatea

fiicei ar fi putut fi consecința acestui eveniment. Observăm deja o legătură între avortul făcut în secret și apariția de simptome la ceilalți copii ai cuplului... A spune adevărul într-o manieră sinceră și empatică poate fi eliberator pentru toți cei implicați. Chiar dacă aici nu e cazul, copilăria poate fi marcată de un sentiment apăsător și difuz dacă părinții ascund evenimente precum o întrerupere de sarcină.

Structura arborelui genealogic ar trebui să conțină și numărul de copii concepuți și nenăscuți, inclusiv datele aferente. Poate fi relevant să știi dacă te-ai născut înainte sau după un avort. Chiar dacă acel copil nu a primit un nume, el ocupă un loc important în succesiunea familiei. În plus, îți poate modifica propriul statut: de exemplu, poate știai că ești al doilea născut, dar în realitate ești al treilea copil conceput de părinții tăi.

Pe scurt, există mai mulți factori care îți pot influența existența: împrejurările în care s-au cunoscut părinții tăi, relațiile lor sentimentale anterioare și existența unei posibile sarcini care nu a fost dusă la termen, înainte sau după tine. La care se adaugă un al patrulea aspect esențial: care sunt motivele pentru care ai fost conceput? În cel mai bun caz, asta s-a întâmplat pentru că părinții tăi s-au iubit, dar presiunea genealogică ar fi putut juca un rol determinant, cum ar fi o sarcină paralelă în familia unchilor sau a mătușilor, menopauza bunicii materne/paterne sau chiar decesul unui membru al familiei. Încearcă să afli dacă s-au petrecut evenimente majore în familia ta înainte să fii conceput și care au fost acestea.

## ȘI DACĂ NAȘTEREA TA ȚI-A SALVAT PĂRINȚII?

Oare venirea ta pe lume a fost o „salvare” pentru unul dintre părinți? Ar fi surprinzător, nu-i așa? Și totuși... Un copil poate

favoriza apariția unor condiții de viață mai bune și a unor noi oportunități. Ca o recăpătare a vitalității. Michel vorbește despre o frumoasă sincronizare: „Eram șomer de câteva luni și, cu câteva săptămâni înainte să se nască fiica mea, am aflat întâmplător de o ofertă de angajare... și a funcționat, mi-am găsit de lucru! Mi-a mers mult mai bine după ce s-a născut copilul, pe toate planurile.“

Nașterea unui copil îl poate salva pe unul dintre părinți de un pericol pur genealogic. Așa cum vom vedea în capitolul 14, există un „calendar“ propriu al familiei, reprezentat de date esențiale și vârste cu rol decisiv. Iată povestea lui Valérie, o tânără încântătoare care, din păcate, și-a pierdut mama la vârsta de 10 ani. Are o fiică, Nina, care tocmai a împlinit 10 ani. După tiparul instituit de generația precedentă, când fiica împlinește 10 ani, mama ei moare; Valérie era deci într-o situație delicată. Cum o putea remedia? S-a hotărât să mai facă un copil, ceea ce avea să o ajute să se elibereze de această „programare“. Sau, cel puțin, să se diferențieze de ea, până când al doilea copil avea să împlinească 10 ani.

## CE AI SIMȚIT ÎN BURTA MAMEI

Încă din momentul conceperii, experiența pe care o avem în burta mamei ne modelează creierul. Știm că, în timpul sarcinii, substanțele nutritive din sânge hrănesc fătul prin peretele placentei. Totodată, aceasta eliberează hormoni și transmite semnale în funcție de emoțiile mamei. Din acest motiv, un copil care trăiește într-un mediu intrauterin stresant poate simți acest lucru și poate fi influențat de el. Mamele supuse unui stres constant sunt mai predispuse la nașteri premature, bebelușii lor pot avea o greutate sub medie, pot fi hiperactivi și neliniștiți. La modul general, dezvoltarea și sănătatea copilului sunt influențate

de gândurile, atitudinea și comportamentele părinților. Stresul resimțit de mamă și, într-o mai mică măsură, de tată se transmite fătului. Dacă mediul în care se dezvoltă este unul stabil, totul va fi bine, dar dacă nu se întâmplă asta (din cauza neînțelegerilor și tensiunilor dintre părinți), copilul va fi fragilizat. Pe scurt, dacă relațiile și atmosfera din familia ta au fost normale, foarte probabil ai simțit acest lucru încă de când erai în pântecul mamei.

Ne putem explica multe lucruri dacă știm cum s-a derulat sarcina mamei. Tu ce știi despre asta? Dacă condițiile materiale și afective au fost bune, chiar foarte bune, dezvoltarea ta intrauterină a fost una armonioasă. Îmbunătățirea condițiilor de viață ale părinților – schimbarea locuinței, cumpărarea unei noi, progresul social, un salariu mai bun – poate avea o influență favorabilă. Situația opusă poate să ducă la o oarecare fragilitate, dar și la stres: șomaj, scăderea veniturilor, conflict în cuplu etc. În acest caz, o sarcină marcată de anxietate, o naștere dificilă și/sau înainte de termen pot avea consecințe majore. Acești factori diferiți influențează derularea sarcinii în sine, dar și natura atașamentului care se va stabili cu copilul.

În prezent, știm că factorii socioeconomici pot afecta (epigenetic) dezvoltarea embrionară în stadiul intrauterin și pot avea consecințe nu numai asupra greutateii copilului la naștere, ci și asupra predispoziției sale ulterioare la afecțiuni precum hipertensiune arterială, diabet și boli cardiovasculare.

Astfel, s-au făcut studii asupra femeilor însărcinate care au fost martore la evenimentele din 11 septembrie 2001 de la World Trade Center. Unele dintre ele au dezvoltat un sindrom de stres posttraumatic manifestat prin anxietate, angoase și coșmaruri repetate. Măsurătorile efectuate au arătat că nivelul hormonal era peste valoarea medie, atât la mame, cât și la copiii născuți atunci. Copiii erau, de fapt, într-o stare de stres biologic, chiar

dacă n-au fost expuși la niciun eveniment traumatic în afara celui suferit în perioada intrauterină<sup>1</sup>.

## CĂLĂTORIE PE MAREA INTERIOARĂ

Cum a fost nașterea ta, totul a decurs normal? Dacă da, înseamnă că te-ai născut la termen și pe cale naturală, nașterea pe cale vaginală fiind mai indicată pentru dezvoltarea adecvată a sistemului imunitar al nou-născutului fiindcă, trecând prin vagin, corpul copilului se află în contact cu bacterii care-i sunt benefice. Dar dacă sarcina a fost cu riscuri (hipertensiune, diabet gestațional), dacă nașterea a avut loc înainte de termen, prin cezariană și/sau însoțită de complicații, pot exista anumite consecințe transgeneraționale.

Poate fi influențat modul în care decurge o naștere de secrete de familie nebănuite, chiar dacă la prima vedere totul e bine? Da, iar Virginie Tyou demonstrează acest lucru în cartea sa autobiografică intitulată *O boală numită secret de familie*<sup>2</sup>. Însărcinată cu primul ei copil (un băiat), rod al unei căsnicii pline de afecțiuni, nașterea s-a dovedit a fi dificilă, chiar foarte dificilă. După un travaliu de peste optsprezece ore în spital și deja prea târziu pentru cezariană, medicul ginecolog a recurs la forceps pentru a extrage copilul. O experiență atât de dureroasă, încât tânăra mamă va continua să sufere enorm după externare și va rămâne cu sechele grave mult timp.

Fiindcă nimic nu-i putea calma durerile, a consultat diverși medici și, într-un final, a ajuns la un chirurg deschis către metode neconvenționale de tratament. Suspectând existența unei ca-

<sup>1</sup> Ariane Giacobino, *Peut-on se libérer de ses gènes? L'épigénétique*, Stock, 2018, p. 81.

<sup>2</sup> Virginie Tyou, *O boală numită secret de familie. Vindecarea prin hipnoză*, Ed. Philobia, 2023.

uze psihologice în spatele suferințelor ei, acesta i-a sugerat câteva ședințe de hipnoză pentru a-și putea gestiona cât mai bine durerile perineale.

În același timp, a prevenit-o că acest lucru ar putea deschide sertare ascunse ale memoriei personale. La care ea i-a răspuns râzând: „Ah, nu vă faceți probleme, familia mea n-are niciun schelet în dulap!“ În cursul ședințelor de hipnoză au început să iasă la iveală imagini tulburătoare, care o intrigau și, treptat, tânăra a ajuns să descopere un secret în ceea ce o privea: cel pe care îl credea a fi tatăl ei... nu era părintele ei biologic. Toată familia o mințise și-i ascunsese adevărul de când se născuse. În cele din urmă, durerile fizice au început să se atenueze. Autoarea, căreia am avut marea plăcere să-i iau un interviu în 2024, descrie investigația familială, descoperirea tardivă a identității tatălui biologic și întâlnirea cu membri ai (adevăratei) familii paterne<sup>3</sup>. Atunci când o naștere este dificilă, se poate presupune că există o influență a generației precedente.

Iată încă un exemplu. Marie a născut primul copil cu două luni înainte de termen. Pe linie maternă, are o soră vitregă mai mare, copil din flori (tatăl necunoscut), iar pe linie paternă are un frate mai mare care a murit la vârsta de 20 de ani într-un accident de avion. Memoria asociată primului născut (fratele/sora mai mare) este deci extrem de dureroasă.

## COINCIDENȚE GENEALOGICE

S-a petrecut un eveniment major în perioada în care mama ta era însărcinată cu tine? Dacă da, ce anume s-a întâmplat? Un

---

<sup>3</sup> „Hypnose: Virginie Tyou retrouve ses racines!“, *Mille et une vies*, France 2, 4 noiembrie 2016. Disponibil pe: <https://www.youtube.com/watch?v=0bRrtGf81VI>.

factor clasic în genealogie (și cel mai influent) este coincidența cu o altă naștere, cu o căsătorie sau chiar cu un deces. Iată ce povestește Vanessa: „În timp ce eram însărcinată cu fiica mea, a murit fratele meu mai mic, care era bolnav de ceva timp. Avea doar 25 de ani. Sunt perfect conștientă de faptul că din această cauză m-am detașat emoțional și n-am mai dat importanță faptului că eram însărcinată. O pierdere atât de mare m-a bulversat complet. Ca și pe copilașul care urma să se nască.” Această simultaneitate produce o asociere foarte delicată: sarcină = decesul unei membru al familiei. Inconștient, mama își poate respinge copilul la naștere fiindcă are impresia că, într-un fel, ea a „provocat” moartea acelei rude. Desigur, nu este un raționament conștient, ci unul care se produce la un nivel care nu are legătură cu raționalul.

Cum se poate elibera de el? Când copilul devine adult, i-ar putea fi util să se „întoarcă” la acest unchi cu care i-a fost asociată existența, să afle mai multe despre povestea lui, despre împrejurările în care a murit, ba chiar „să-i dea viață” într-o constelație familială. Unchiul dispărut prea devreme ar putea fi „întruchipat” de un bărbat care să-i semene fizic (ales dintre cei prezenți), putând, astfel, să „dialogheze” cu el.

Trebuie spus că un copil conceput chiar în ziua unui deces sau a cărui perioadă de gestație coincide cu unul sau mai multe decese petrecute în familie va avea, de regulă, abilități extrasenzoriale speciale, datorită acestei conexiuni cu ceea ce putem numi „lumea de dincolo” (intangibilul).

Există și alte configurații interesante, cum ar fi suprapunerea dintre o sarcină și o căsătorie. Iată mărturia lui Philippe: „Mătușa mea, Sonia (sora mamei), s-a căsătorit când mama era însărcinată în cinci luni cu mine. O coincidență mai degrabă de bun augur. Unchiul și mătușa mea au rămas împreună.” Fiindcă, de fapt, cele două evenimente sincrone devin interdependente.