

1

Parenting Mindful: explorarea hărții transgeneraționale a iubirii părintești



Parenting Mindful: explorarea hărții transgeneraționale a iubirii părintești¹

1. Rădăcinile transgeneraționale ale relației părinte–copil

Relația dintre părinte și copil nu începe odată cu nașterea copilului, ci își are rădăcinile în experiențele emoționale ale generațiilor anterioare. Fiecare părinte poartă cu sine un „bagaj” invizibil de moduri de a iubi, de a proteja sau de a controla, moștenite din propria copilărie și din istoria familiei sale. Adesea, atunci când un p

ărinte spune „*Nu pot să mă abțin, așa sunt eu*”, în spatele acestei resemnări se află o loialitate tăcută față de modul în care el însuși a fost crescut. La fel ca în celebra metaforă a „fantomelor din creșă”² evocată de psihanalista Selma Fraiberg, părinții au tendința de a aduce în creșterea copiilor lor problemele nerezolvate și tiparele inconștiente din propriul trecut. Cu alte cuvinte, traumele sau lipsurile emoționale neprocesate ale părintelui pot reveni, ca niște „fantomе”, în modul în care acesta își educă și relaționează cu propriul copil.

Acest fenomen de transmitere transgenerațională este confirmat de numeroase studii și teorii psihologice. De pildă, cercetările în teoria atașamentului au arătat că felul în care am fost iubiți și îngrijiți în copilărie influențează puternic felul în care ne vom purta noi ca părinți. Dacă aceste experiențe timpurii rămân neînțelese și neintegrate, riscăm să le repetăm involuntar³. Psihologul Daniel Siegel subliniază că abilitatea de a ne înțelege propria poveste și propriile traume din trecut este predictorul cel mai bun al capacității noastre de a ne modela pozitiv viitorul ca părinți. Cu alte cuvinte, atunci când nu ne facem „ordine” în amintirile și rănilor din copilăria noastră, ne trezim retrăind și recreând aceleași scenarii cu copiii noștri, permițând vechilor dureri, convingeri și comportamente să ne conducă viața parentală din umbră.

¹ Harta transgenerațională a iubirii părintești este un instrument simbolic și reflexiv, nu o evaluare clinică. Scopul ei este de a sprijini conștientizarea tiparelor afective moștenite și a modului în care acestea influențează relația prezentă cu copilul. Reprezentările colorate, simbolurile sau mesajele notate nu sunt interpretate după un cod fix, ci au valoare personală pentru cel care le-a desenat. Procesul de realizare a hărții este mai important decât forma finală. Această tehnică poate fi folosită ca exercițiu de auto-reflecție, dar și ca resursă expresivă în consiliere sau psihoterapie, în contextul unui cadru conținător și sigur.

² Metafora „fantomelor din creșă”, introdusă de psihanalista Selma Fraiberg, se referă la faptul că, odată cu nașterea unui copil, în „camera copilului” intră nu doar părinții, ci și fantomele trecutului lor – experiențe, traume și tipare nerezolvate care pot influența modul de a iubi și a îngriji. (Fraiberg, S., Adelson, E., & Shapiro, V., 1975. *Ghosts in the Nursery: A Psychoanalytic Approach to the Problems of Impaired Infant-Mother Relationships*. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 14(3), 387–421).

³ Cercetările în teoria atașamentului arată că experiențele timpurii de iubire și îngrijire modelează profund viitoarele comportamente parentale. Dacă aceste experiențe rămân neînțelese, ele tind să fie repetate involuntar. Daniel J. Siegel subliniază că cel mai puternic predictor al capacității de a fi un părinte receptiv și conștient este abilitatea adultului de a-și înțelege propria poveste de viață și traumele din trecut (Siegel, D. J., & Hartzell, M., 2003. *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive*. New York: Tarcher/Putnam).

3

Scurt moment mindful:

Gândiți-vă la o frază sau reacție automată pe care o aveți ca părinte – poate un mod de a mostra sau de a consola copilul – și întrebați-vă: „*De unde o știi? Am auzit-o în familia mea când eram mic?*” Notați în jurnalul dvs. o astfel de expresie „moștenită” și încercați să rememorați ce efect avea asupra dvs. când erați copil. Observați apoi ce efect are asupra copilului dumneavoastră și cum v-ar plăcea să reacționați în mod ideal.

2. Iubirea între generații – prezențe, absențe și tipare moștenite

Iubirea părintească este poate cea mai importantă „moștenire” pe care o primim și o dăm mai departe. Modul în care se transmite iubirea – sau lipsa ei – între generații poate fi uneori evident, alteori subtil. Sunt familii în care mesajele despre iubire sunt explicite, exprimarea afecțiunii fiind directă (îmbrățișări, laude, „te iubesc”-uri frecvente). În alte familii, iubirea poate fi prezentă, dar nu este verbalizată sau este condiționată de performanțe și ascultare („știi că te iubim, dar să fii cuminte și premiant”). Iar în unele familii, din păcate, iubirea este absentă sau distorsionată – părinții poate nu știu să o arate, fiind ei înșiși produsele unei copilării cu afecțiune săracă.

Studiile privind traumele transgeneraționale arată că lipsa de iubire și abuzurile pot lăsa „urme” adânci în generațiile următoare, chiar și atunci când se crede că totul a fost dat uitării⁴. De exemplu, un copil care a crescut simțindu-se respins sau neimportant poate deveni un părinte hiper-vigilent în a oferi atenție – sau dimpotrivă, poate repeta fără să vrea același tipar de distanță emoțională față de copilul său, pentru că nu are un model diferit de relaționare. De asemenea, traumele majore (pierderi, violență, războaie) trăite de bunici sau străbunici pot avea ecouri în climatul emoțional al familiei: anxietăți difuze, frici inexplicabile sau o dificultate generală de a exprima afecțiunea. După cum subliniază specialiștii în psihogenealogie, traumele se pot moșteni nu doar din propriile experiențe din copilărie, ci și din trăirile dureroase ale strămoșilor, dacă acestea nu au fost niciodată conștientizate și vindecate.

Un factor important în transmiterea intergenerațională a iubirii este modelul de atașament. Cercetările indică faptul că părinții care au avut la rândul lor atașamente securizante (s-au simțit iubiți, în siguranță, văzuți de părinții lor) au șanse mult mai mari să ofere același tip de atașament securizant copiilor lor⁵.

⁴ Cercetările lui Maria Yellow Horse Brave Heart (1998) au descris conceptul de *historical trauma*, iar studii recente din neuroepigenetică au arătat că traumele severe pot lăsa modificări măsurabile la nivel biologic, influențând răspunsul la stres al descendenților (Yehuda et al., 2016). De asemenea, Danieli (1998) și Kellermann (2001) au evidențiat transmiterea traumelor Holocaustului către copiii și nepoții supraviețuitorilor, prin mecanisme emoționale și relaționale invizibile.

⁵ Studiile privind transmiterea intergenerațională a atașamentului arată că părinții care au trăit atașamente securizante tind să ofere la rândul lor securitate copiilor, în timp ce atașamentele nesigure se pot repeta dacă nu sunt procesate conștient (van IJzendoorn, 1995; Siegel, 2012).

4

În schimb, părinții care au suferit atașamente nesigure sau traumatizante în copilărie, dacă nu își procesează acele experiențe, pot transmite mai departe insecuritatea. Vestea bună, însă, este că înțelegând aceste legături, putem interveni conștient. Prin lucru personal (de exemplu, terapie, reflecție, grupuri de suport), un părinte își poate „rescrie” în parte harta iubirii: poate învăța comportamente noi de atașament și poate oferi copiilor săi mai mult decât a primit el însuși.

Pentru a ilustra modul în care aceste tipare circulă între generații, imaginați-vă un lanț nevăzut al mesajelor despre iubire: bunica dvs. poate nu și-a îmbrățișat fiica (mama dvs.) pentru că era convinsă că „excesul de alint strică copilul”. Mama dvs., crescând cu dor de afecțiune fizică, a devenit poate o mamă care v-a sufocat cu îmbrățișări și v-a protejat excesiv, de teamă să nu simțiți vreodată lipsa iubirii – dar uneori asta v-a făcut să vă simțiți neînțeleși, căci avea așteptări stricte în schimb. Acum, dvs., ca părinte, oscilați între a oferi libertate copilului (din revoltă față de controlul mamei) și a fi foarte atent și prezent (din teama de a nu fi rece precum bunica). Acest zig-zag poate crea confuzie –



Exercițiu de jurnal

Reflectează la un moment în care te-ai simțit foarte iubit sau, dimpotrivă, profund neiubit de către părinții tăi. Scrie câteva rânduri despre acea amintire: ce s-a întâmplat, ce emoții ai trăit și ce ți-ai spus despre tine atunci („sunt valoros”, „nu merit iubire” etc.).

Apoi gândește-te la o situație recentă cu copilul tău în care ai reacționat intens (poate te-ai enervat foarte tare sau te-ai înduioșat peste măsură). Întreabă-te: există vreo legătură între cele două povești? Reproduce copilul tău, fără vină, un scenariu care pentru tine este încă dureros?

Notează în jurnal insight-urile care apar. Acest exercițiu te va ajuta să conștientizezi cum ecourile iubirii sau lipsurilor trecute răsună în prezent.

3. Loialități invizibile, alianțe rigide și mituri de familie

Dincolo de evenimentele concrete și de manifestările vizibile ale iubirii, în fiecare familie există datorii și legăminte emoționale invizibile care leagă generațiile. Psihologul Ivan Boszormenyi-

5

Nagy, fondator al terapiei contextuale, a numit aceste legături „loialități invizibile” – angajamente psihologice inconștiente pe care copiii și le asumă față de părinți și strămoși, chiar cu prețul propriului bine. Cu alte cuvinte, din iubire și nevoie de apartenență, un copil poate „promite în tăcere” că va duce mai departe suferințele familiei, că va rămâne fidel tradițiilor afective ale acesteia, oricât de dăunătoare ar fi.

Aceste pacte invizibile se formează foarte devreme – putem spune că fiecare copil semnează un „pact de loialitate” cu familia sa, în primii ani de viață. De pildă, un copil care observă că mama sa poartă o tristețe veche poate deveni „copilul bun, care nu cere nimic”, loial ideii că nu trebuie să adauge poveri suplimentare pe umerii mamei. La maturitate, același copil devenit părinte ar putea să nu știe să ceară ajutor sau să simtă mereu că trebuie să sufere în tăcere, repetând astfel tiparul de sacrificiu.

Loialitățile invizibile se pot manifesta în multe feluri: unii oameni simt că nu au dreptul să fie mai fericiți sau mai realizați decât au fost părinții lor – ca și cum ar trăda familia dacă ar „rupe șirul” limitărilor. Alții, dimpotrivă, simt o datorie să împlinească visul neîmplinit al părinților (de ex., bunicul nu a putut merge la facultate, așa că tata insistă orbește ca măcar copilul să devină „om cu carte”, chiar dacă aptitudinile sau dorințele acestuia sunt altele).

Aceste alianțe afective rigide – de exemplu, „bărbații din familia noastră trebuie să fie duri și să nu se plângă” sau „fetele noastre mereu au grijă de frații mai mici” – pot părea niște simple valori de familie, dar adesea ele ascund loialități transgeneraționale ce limitează libertatea individuală. Un părinte poate ajunge să se simtă prins între nevoile propriului copil și vechi obligații față de părinții săi interiorizați. Contextul tipic este cel al „conflictului arhaic primar” – conflictul dintre nevoile personale autentice și nevoile familiei de origine. Pentru a deveni un părinte cu adevărat liber și autentic, acest conflict trebuie rezolvat prin dizolvarea pactelor vechi de loialitate care ne cer, implicit, să repetăm trecutul. După cum spune Sabine Lück, specialistă în psihoterapia transgenerațională, doar prin dizolvarea legămintelor invizibile față de strămoși devenim liberi să ne trăim propria viață – și, am putea adăuga, liberi să ne creștem copiii așa cum au nevoie ei, nu doar conform scenariilor moștenite.

Un alt concept important aici este cel de „datorie familială” sau „ledger transgenerațional”, cum îl numea Ivan Boszormenyi-Nagy. El vedea familia ca pe un sistem cu un „registru contabil” al dreptății și nedreptății, al datoriilor de iubire dintre generații. Dacă o generație simte că nu a primit suficient (afecțiune, grijă, sprijin), poate exista tendința ca membrii să „ia revanșa” în generația următoare, uneori într-un mod distructiv. De exemplu, un părinte care a suferit lipsuri poate simți o „îndreptățire negativă” (destructive entitlement) care îl face să își descarce furia sau să fie excesiv de autoritar cu propriii copii. Astfel, nedreptățile pot curge înainte, până când cineva conștientizează și rupe ciclul, alegând să ierte, să vindece sau să ofere ceea ce el însuși nu a primit.

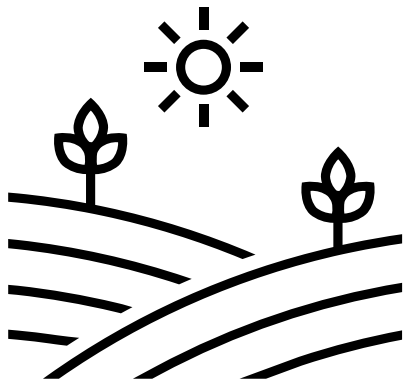
Legate de loialități sunt și miturile familiale – acele credințe colective și povești pe care familia le spune despre sine. Un mit de familie poate suna ca o generalizare: „Noi, Popescu, suntem ghinionști în dragoste”, sau „Familia noastră se trage din oameni foarte simpli, deci nu avem

6

pretenții”, sau „Suntem un neam de luptători; nu ne plângem niciodată”. Miturile servesc ca „lipici” identitar pentru familie și uneori au un rol de protecție psihologică – explică adversitățile (ex.: „avem ghinion” poate fi un mod de a face față eșecurilor repetate fără a da vina pe cineva anume). Ele pot da un sens de mândrie („suntem speciali, descendenți ai...”) sau de stigmat („în neamul nostru e o pată de rușine de care nu vorbim”).

Important de observat este că miturile pot menține tipare disfuncționale. De exemplu, dacă mitul este „toți bărbații din familia noastră sunt infideli, așa au fost bunicul și tata”, atunci un fiu poate ajunge fie să repete comportamentul ca pe un dat inevitabil, fie să își judece aspru propria identitate masculină, considerând-o „defectă” de la bun început. Mitul devine o profeție care se autoîmplinește.

În terapie, psihologii privesc adesea miturile ca pe niște scenarii moștenite care pot fi aduse în discuție și „actualizate”. Miturile au uneori un rol defensiv – ele explică „de ce suntem așa” și oferă coeziune familiei în fața anxietății. Însă, odată ce condițiile se schimbă, miturile pot deveni un obstacol în calea evoluției individuale. A recunoaște un mit de familie și a-l „demonta” critic nu înseamnă a-ți trăda familia, ci a o ajuta să crească. Putem păstra semnificațiile pozitive (ex.: „suntem o familie rezilientă, am supraviețuit multor greutăți”) fără a rămâne blocați în fatalism sau repetiție (nu, nu e obligatoriu ca și copiii noștri să treacă prin aceleași greutăți doar ca să dovedească că sunt puternici).



Moment mindful: întrebați-vă: “Ce nu aș putea niciodată să fac, fiindcă ar însemna să-mi trădez familia sau valorile cu care am crescut?” Poate fi orice – de la a pleca în altă țară, la a avea un anumit stil de viață diferit, la a vorbi deschis despre un subiect tabu. Notați într-un jurnal această interdicție invizibilă. Apoi întrebați-vă sincer: “Vine această voce din propriile mele valori adulte, sau este ecoul loialităților mele de copil?” Dacă simțiți că este mai mult a doua variantă, imaginați-vă pentru o clipă că ați încălca acea regulă. Cum v-ați simți? Pe cine v-ați imagina dezamăgind? Acest exercițiu vă poate ajuta să identificați

unde anume loialitatea față de trecut vă împiedică să vă urmați propria cale ca adult și părinte. Doar conștientizând aceste legături, puteți apoi alege: ce loialitate vreau să onorez în continuare și pe care o pot elibera cu iubire?

4. Metafore, povești și desene: instrumente de explorare transgenerațională

Explorarea hărții transgeneraționale a iubirii părintești nu se rezumă la analiza intelectuală a istoriei familiale; ea poate fi îmbogățită de abordări creative, expresive și experiențiale. Integrarea

7

mai multor perspective – sistemică, narativă, experiențială – înseamnă că putem folosi diverse instrumente care să ne ajute să înțelegem la nivel afectiv (nu doar cognitiv) aceste moșteniri și, eventual, să le transformăm.

Iată câteva astfel de instrumente și tehnici:

Metafora și povestea terapeutică

Uneori, o poveste poate spune ceea ce analiza directă nu reușește. Putem folosi metafore sau povești simbolice pentru a explora dinamici familiale. De exemplu, v-ați putea imagina familia ca pe un copac – cu rădăcini (strămoșii), trunchi (generația părinților) și ramuri/frunze (copiii de azi). Ce fel de „sol” au avut rădăcinile? Rădăcinile au fost puternice sau bolnave (emoțional)? Trunchiul a dus seva mai departe sau a fost uscat pe alocuri? Printr-o astfel de metaforă, putem obține insight-uri: *“Observ că rădăcinile (bunici) au crescut într-un sol arid emoțional – de aceea trunchiul (părinții) e subțire și noduros, iar frunzele (copiii) par ofilite de anxietate”*. Similar, scrierea unei povești despre familie, ca și cum ar fi o legendă sau un basm, ajută la identificarea *“eroilor”*, *“victimelor”*, *“răufăcătorilor”* și *“misiunilor”* transgeneraționale. Povestea poate fi apoi reinterpretată: ce-ar fi dacă eroul ar rupe blestemul familiei și ar alege alt drum? Metaforele ne permit să vorbim despre lucruri sensibile într-un limbaj protejat, creativ, și pot dezvălui patternuri ascunse.

Desenul și lucrul expresiv cu simboluri:

Pentru cei cărora le vine greu să exprime în cuvinte aceste aspecte (sau chiar și pentru copii, dacă lucrăm ca psihologi cu familii), desenul, colajul sau sculptarea relațiilor pot fi foarte revelatoare. De pildă, puteți încerca să desenați familia sub forma unor animale: cine ar fi leul autoritar? Cine ar fi cățelul loial și dependent? Cine ar zbura ca o pasăre departe? Aceste alegeri simbolice scot la iveală percepțiile și emoțiile noastre profunde legate de membrii familiei și relațiile dintre ei. Un alt exercițiu este genograma colaj: luați o coală mare, fotografiați sau desenați arborele genealogic, apoi adăugați decupaje din reviste sau pictograme care să reprezinte emoțiile sau rolurile fiecăruia (de ex., o inimă peste figura cuiva care oferea multă dragoste; o măscuță tristă peste cineva care a suferit; o stelută la cineva considerat eroul familiei; un lacăt la un secret; o legătură de lanț între două persoane care au avut o relație conflictuală de codependență etc.). Rezultatul vizual al hărții afective astfel îmbogățite poate produce insight-uri instantanee – s-ar putea să vedeți pentru prima dată, clar, lucruri pe care doar le intuiați.

Tehnici experiențiale în grup sau familie:

Dacă lucrați cu un terapeut sau într-un workshop, s-ar putea folosi jocul de rol sau constelațiile familiale (o metodă de reprezentare în spațiu a membrilor familiei, cu ajutorul altor participanți, pentru a evidenția legăturile invizibile). De exemplu, un părinte poate

„aranja” în scenă persoane care să joace rolul bunicilor, părinților și copilului, și astfel să *simtă* fizic distanțele și alianțele – poate realizează că, simbolic, încă stă foarte aproape „lipit” de figura tatălui autoritar din propria copilărie, iar între el și copilul său rămâne o distanță (fiind ocupat să caute aprobarea “fantomei” tatălui). Ideea centrală este că lucrând cu simboluri și experiențe directe, emoțiile moștenite pot fi aduse în prezent într-un mod controlat, unde pot fi apoi reconfigurate.

Exercițiu creativ:

Alegeți un simbol pentru “iubirea părintească” în familia voastră. Poate fi un obiect (o fotografie veche, un cadou transmis peste generații) sau o metaforă (iubirea ca o flacără, ca un fir roșu, ca o povară pe umeri, ca o îmbrățișare caldă etc.). Desenați sau descrieți într-un paragraf acest simbol așa cum îl simțiți că a fost *până acum* în neamul vostru. Apoi, alături, desenați sau descrieți cum ați vrea să arate iubirea părintească de acum înainte în familie (pentru copiii dvs. și generațiile ce vin). Ce elemente noi apar? Ce culoare sau formă are? Acest exercițiu vă ajută să conștientizați transformarea pe care doriți să o creați. De exemplu, poate vechiul simbol era un lanț (iubire resimțită ca obligație și legare), iar noul simbol e un zbor de păsări (iubire care dă libertate și încredere). Lăsați aceste imagini să vă inspire – ele pot deveni ghidaje interioare în procesul de schimbare a propriului stil de parenting.

5. Spre un parenting reflexiv și conștient

Genograma clasică, așa cum a fost dezvoltată în tradiția sistemică (Bowen, 1978; McGoldrick, Gerson & Petry, 2008), are ca scop principal identificarea patternurilor transgeneraționale obiective – structura familială, evenimentele de viață, alianțele și rupturile vizibile între generații. Ea este un instrument de evaluare și înțelegere a moștenirilor familiale. Genograma afectivă / harta iubirii merge însă mai departe, adăugând dimensiunea subiectivă și trăită a relațiilor: cum s-a transmis iubirea, unde s-a blocat, ce tipuri de legături emoționale au predominat. Acest demers se leagă direct de literatura despre *funcționarea reflexivă parentală* (Slade, 2005; Fonagy et al., 2002), unde accentul cade pe capacitatea adultului de a-și observa propriile emoții și reacții și de a recunoaște în același timp lumea interioară a copilului. Astfel, procesul de cartografiere afectivă a familiei nu are doar valoare descriptivă, ci devine un exercițiu transformator: înțelegerea trecutului deschide posibilitatea schimbării prezentului și a dezvoltării unui stil de parenting mai conștient, reflexiv și liber ales.

Procesul de cartografiere a moștenirilor transgeneraționale are ca scop final nu doar înțelegerea trecutului, ci și schimbarea prezentului – adică dezvoltarea unui stil de parenting mai reflexiv, conștient și liber ales. Dar ce înseamnă, concret, *parenting reflexiv*? Înseamnă ca părintele să își dezvolte capacitatea de a-și observa propriile reacții și emoții în raport cu copilul, a le conține (în

loc să acționeze automat) și a alege în mod conștient cum răspunde nevoilor copilului, ținând cont de contextul prezent și de individualitatea copilului – nu de „butonul roșu” apăsat din trecutul său. Cu alte cuvinte, este trecerea de la *reactivitate* (răspuns automat, adesea moștenit) la *reflexivitate* (răspuns gândit, adaptat).

Un părinte reflexiv este atent atât la ce se întâmplă în mintea copilului, cât și la ce se întâmplă în mintea și inima lui însuși. Psihologia contemporană numește această abilitate *mentalizare parentală* sau *mind-mindedness*⁶. Un exemplu de atitudine reflexivă ar fi: copilul urlă și face o criză de furie; în loc să reacționez orbește (fie repetând un tipar – de ex. țip la el pentru că așa am fost obișnuit, fie fugind de situație dacă așa am făcut toată viața), mă opresc o secundă și îmi pun întrebări: *“Oare ce îl face să sufere acum? Ce nevoie are în spatele comportamentului?”* – asta cu privire la copil; și *“Ce simt eu acum și de ce această situație mă apasă atât de tare? Despre ce din mine este vorba aici?”*. Poate realizez că furia lui îmi activează amintirea propriilor mele crize neacceptate în copilărie – și simt panică sau furie la rândul meu. Recunoscând asta, pot alege să nu reacționez disproporționat față de copil, ci să răspund cu calm ferm și empatie, *așa cum mi-ar fi plăcut mie să fiu ascultat*.

Studiile arată că părinții care reușesc să fie reflexivi și să „facă sens” din propriul lor trecut au copii mai rezilienți și cu atașament mai securizant. De fapt, a-ți procesa conștient istoria personală este mai important decât acea istorie în sine: sunt părinți care au avut copilării grele, dar care, reflectând și vindecând acele răni, ajung să ofere copiilor lor un mediu cald și sigur; și invers, părinți cu copilării aparent „bune”, dar neanalizate, care pot perpetua anumite disfuncții.

„A face sens” înseamnă să legi evenimentele de emoții, să înțelegi de ce părinții tăi s-au purtat cum s-au purtat (fără însă a le găsi scuze infinite) și cum te-au afectat pe tine, pentru a putea apoi decide ce faci diferit. Cercetările în domeniul atașamentului confirmă că părinții care își construiesc o „narațiune coerentă” a propriei copilării (fie ea fericită sau nu) au mult mai multe șanse să crească la rândul lor copii securizați emoțional (Main, M., Hesse, E., & Kaplan, N., 2005; Siegel, D. J., & Hartzell, M., 2003).

Un alt aspect al parentingului reflexiv este capacitatea de a „rupe lanțul” atunci când conștientizezi un tipar nociv. Imaginea aceasta surprinde un adevăr dureros: *„Fiecare persoană pe care o întâlnești fie repetă un ciclu de traumă generațională, fie poartă povara de a vindeca și rupe aceste cicluri.”*

Părintele reflexiv își asumă, pe cât posibil, rolul de „reparator”: în loc să transmită mai departe copiilor suferința nerezolvată, caută să o proceseze și să o oprească la el. Desigur, nimeni nu poate

⁶ Conceptul de *mentalizare parentală* sau *mind-mindedness* se referă la abilitatea părintelui de a percepe și interpreta comportamentele copilului ca expresii ale unor stări mentale – emoții, intenții, dorințe, gânduri (Meins, 1997; Slade, 2005). Cu alte cuvinte, nu mă raportează doar la ce face copilul, ci și la ce simte sau gândește atunci când face acel lucru. Această capacitate este considerată fundamentală pentru dezvoltarea unei relații securizante și pentru transmiterea unui atașament sănătos.

fi un părinte perfect conștient tot timpul – toți vom avea momente în care vechi reacții ies la iveală. Dar diferența o face faptul că, odată conștientizate, nu ne mai identificăm total cu acele reacții.

Mai mult, putem chiar să le verbalizăm față de copil într-un mod potrivit vârstei: „*Îmi pare rău că am țipat. M-am speriat foarte tare, cred că m-am gândit la lucruri din copilăria mea și nu are legătură cu tine. Hai să încercăm din nou.*” – astfel, copilul învață și el, la rândul său, despre reparare și sinceritate emoțională.

În parentingul reflexiv, un concept esențial este **alegerea conștientă**. Dacă până acum multe comportamente erau automatisme preluate transgenerațional, pe viitor ne propunem să introducem un moment de oprire și reflecție: „*Aha, simt impulsul să fac X (de pildă, să-mi critic copilul foarte aspru pentru o notă mică). De unde vine asta? Este modul în care eram eu tratat. Vreau să continui așa? Sau aleg altceva?*”

E ca și cum ne-am oferi permisiunea de a apăsa butonul de **pauză**. Acest lucru poate fi dificil mai ales în momentele de stres, când creierul emoțional preia controlul. Tocmai de aceea, exercițiul de mindfulness și autoreglarea emoțiilor devin aliați de nădejde.

Tehnici simple, dar eficiente, pot susține dezvoltarea „mușchiului reflexivității”:

- o respirația profundă și lentă;
- o un scurt „timeout” de câteva minute pentru a ne calma înainte de a reacționa;
- o jurnalul zilnic, în care ne evaluăm reacțiile și învățăm din ele;
- o discuțiile deschise cu partenerul sau terapeutul despre dificultățile întâmpinate.

Prin aceste mici practici, alegerea conștientă devine mai accesibilă și se transformă treptat într-un nou mod de a fi în relație cu copilul.

Exercițiu pentru acasă:

Începeți un **”Jurnal al declanșatorilor”**. Timp de o săptămână, notați în fiecare seară o situație în care copilul dvs. v-a declanșat o reacție emoțională puternică (fie negativă, fie pozitivă). Încercați să identificați: *Ce a făcut copilul? Ce am simțit eu? Ce mi-am spus în gând în acel moment?* Apoi întrebați-vă: *La ce din trecutul meu îmi aduce aminte această situație?* Nu forțați un răspuns dacă nu vine imediat, dar observați dacă simțiți o legătură – uneori corpul și emoțiile știu mai repede (de ex., “m-am enervat teribil când fiul meu de 3 ani a spus o minciună evidentă; realizez că simt același tip de furie neajutorată pe care o simțeam când tatăl meu, alcoolic, nega că a băut”). Scrieți câteva rânduri despre această conexiune. Apoi, imaginați-vă cum ați fi vrut să reacționați *din postura de adult conștient* – eventual, ce v-ar fi ajutat chiar pe dvs. când erați mic în situația respectivă. Jurnalul acesta, recitit după ceva timp, vă va arăta progresul spre un parenting mai conștient și vă va evidenția zonele unde încă “lucrează” fantomele trecutului.

Libertatea de a iubi altfel

Explorarea hărții transgeneraționale a iubirii părintești este un demers de autocunoaștere și vindecare care ne oferă, în cele din urmă, libertatea de a construi relații autentice cu copiii noștri. Autentic înseamnă a fi neșantajat de fricile moștenite, neîngrădit de așteptările vechi și de condiții precum „te iubesc dacă...”. Pe măsură ce înțelegem propriile răni și loialități invizibile, putem dizolva „legămintele” inconștiente care ne ținneau legați de trecut. Ne regăsim ca indivizi deplini – nu doar copii ai părinților noștri, ci adulți capabili să aleagă o altă cale. Iar prin această alegere, le oferim și copiilor noștri șansa unui nou început.

Poate că noi nu am trăit iubirea necondiționată, dar alegem să o învățăm și să o oferim copiilor noștri.

Poate că am crescut cu frica de a greși, dar alegem să cultivăm astăzi încrederea că e firesc să greșești și apoi să încerci din nou. Poate că rușinea a fost cimentul generațiilor trecute, dar noi alegem să vorbim deschis despre emoții și vulnerabilități, arătând copiilor că nimic din ceea ce simt nu îi face „răi” sau „ne-iubibili”.

În fond, acesta este actul de curaj al oricărui părinte conștient: să își privească trecutul în față, să îl împace și să spună, cu hotărâre „Până aici. De acum, vom iubi altfel.”

Desigur, nimeni nu pornește de la zero. Moștenirea transgenerațională nu aduce doar poveri, ci și resurse: reziliența, valorile frumoase, tradițiile de grijă și de iubire se transmit și ele. Harta iubirii are atât lumini, cât și umbre, iar misiunea noastră este să preluăm lumina și să o amplificăm. Iar acolo unde am moștenit întuneric, putem aprinde noi lumini, pentru ca generațiile viitoare să crească mai libere.

A explora trecutul nu înseamnă a da vina pe strămoși, ci a învăța să ne cunoaștem pe noi înșine. Cum spune un proverb: „Cel care nu își cunoaște istoria este condamnat să o repete.” Noi am putea reformula: „Cel care își cunoaște istoria are șansa de a nu o repeta – și de a scrie un capitol nou.”

De aceea, încheiem acest suport de curs cu un îndemn la compasiune transgenerațională: fiți blânzi atât cu voi, cât și cu părinții și bunicii voștri interiori. Fiecare a făcut ce a știut mai bine cu resursele pe care le-a avut. Astăzi, voi aveți la dispoziție cunoaștere și instrumente noi.

Iubirea părintească conștientă este poate cel mai frumos dar pe care îl puteți oferi mai departe – un dar care îmbrățișează trecutul, se trăiește în prezent și deschide un viitor mai luminos pentru copiii voștri.

6. Harta Transgenerațională a Iubirii Părintești

Conceptul și fundamentul teoretic

O hartă transgenerațională a iubirii părintești este un instrument inspirat din genogramă și psihogenealogie, care vizualizează modul în care afecțiunea parentală – exprimarea sau absența iubirii – se transmite și se manifestă de-a lungul generațiilor. Practic, este o reprezentare a „arborelui genealogic emoțional” al familiei, axată pe tiparele de iubire, de atașament și pe felul în care părinții și strămoșii au arătat (sau nu au arătat) dragostea față de copii.

Această abordare pornește de la premisele terapiei sistemice, conform cărora familia transmite de la o generație la alta nu doar trăsături genetice, ci și modele de comportament emoțional. Uneori se transmit elemente pozitive – valori, tradiții, resurse afective –, iar alteori se perpetuează tipare nesănătoase sau „moșteniri emoționale”, precum dificultatea de a exprima afecțiunea, răceala emoțională sau iubirea condiționată.

Genogramele clasice, utilizate pe scară largă în terapia de familie, scot la iveală aceste tipare transgeneraționale, relevând atât resursele, cât și vulnerabilitățile unei familii. Atunci când detaliem relațiile emoționale pe parcursul a cel puțin trei generații, anumite tipare greu de observat devin brusc evidente odată ce sunt mapate vizual. De pildă, cineva poate realiza că dificultatea de a spune „te iubesc” sau distanța emoțională nu a apărut la părinți, ci era prezentă și în relațiile dintre bunici și străbunici.

Psihogenealogia arată că istoria familiei influențează profund viața noastră emoțională. Construirea arborelui genealogic – inclusiv sub aspect afectiv – ajută la identificarea modelelor repetitive de comportament și emoții. Deseori, realizarea unei astfel de hărți reactivează amintiri pline de semnificație și scoate la lumină conexiuni nebănuite între experiențele înaintașilor și modul în care trăim astăzi iubirea, parentingul și intimitatea. În acest proces, putem fi surprinși să descoperim cât de mult trecutul continuă să trăiască în prezent, sub forma credințelor despre iubire sau a stilurilor de relaționare pe care le perpetuăm.

Scopul explorării nu este acela de a da vina pe părinți sau bunici, ci de a înțelege contextul în care ei au iubit, cu limitele și resursele lor. Această atitudine de înțelegere poate adânci compasiunea față de propria istorie familială, reducând resentimentele și facilitând împăcarea. A privi trecutul părinților noștri cu ochi noi poate, paradoxal, să întărească iubirea și aprecierea față de ei, eliberându-ne în același timp de constrângerile inconștiente pe care le-am moștenit.

Un concept central în această tehnică este cel de „flux al iubirii” între generații. Metaforic, ne putem imagina acest flux ca o energie vitală ce curge de la părinți spre copii. La unii, curge liber și abundent, la alții este parțial obstrucționat de bariere emoționale, iar în situații extreme, poate fi blocat aproape complet. Harta transgenerațională a iubirii își propune să identifice unde și de ce acest flux este întrerupt. Adesea, traumele și pierderile din copilăria părinților pot crea „rupturi” în felul în care aceștia au putut iubi mai departe, influențând inconștient capacitatea noastră de a ne simți iubiți și de a iubi.

Cercetările confirmă că stilurile de parenting se transmit adesea transgenerațional – cei care au fost crescuți într-un anumit mod tind să reproducă acel stil cu propriii copii, chiar și involuntar. De aceea, fără conștientizare, ciclurile de traumă sau de iubire condiționată se pot repeta. Totuși, odată conștientizate, aceste tipare pot fi transformate: putem valida și continua tradițiile afective pozitive și putem întrerupe modelele disfuncționale.

Astfel, harta transgenerațională a iubirii părintești devine nu doar un instrument de autocunoaștere, ci și unul de vindecare. Prin înțelegerea trecutului și acceptarea lui „cu bune și cu rele”, putem

transforma povara moștenirii emoționale într-un punct de plecare pentru reconstrucție, alegând să transmitem mai departe nu rănilor, ci resursele de iubire.

Cum se transmite transgenerațional iubirea părintească (sau absența ei)

1. Nivelul observațional și comportamental – *modelarea prin învățare*

- o Copiii învață cum arată iubirea observându-și părinții și modul în care aceștia își manifestă afecțiunea.
- o Dacă un copil crește într-un mediu unde îmbrățișările, cuvintele de afecțiune și suportul emoțional sunt prezente, le va interioriza ca „normalitate”.
- o Invers, dacă iubirea se oferă condiționat („te iubesc doar dacă reușești/te porți bine”), copilul învață că dragostea este ceva ce se câștigă și poate repeta același tipar cu propriii copii.
- o Aici vorbim despre învățare socială (Bandura): ceea ce copilul vede devine ceea ce copilul face.

2. Nivelul emoțional și de atașament – *modelele interne de lucru*

- o Conform teoriei atașamentului (Bowlby, Ainsworth), relația timpurie cu figura de atașament conturează o „hartă internă” despre cum funcționează iubirea.
- o Dacă părintele e disponibil și sensibil, copilul dezvoltă un atașament securizant și, mai târziu, poate oferi iubire securizantă.
- o Dacă părintele e respingător, inconsecvent sau intruziv, copilul interiorizează nesiguranța, iar acest model poate deveni transgenerațional.
- o Aceste modele interne de lucru se transmit apoi inconștient: un părinte anxios sau evitant tinde să recreeze același tip de relație cu copilul său, dacă nu există conștientizare și intervenție.

3. Nivelul traumei și reglării emoționale – *efectele stresului asupra creierului și corpului*

- o Traumele emoționale din copilăria părinților afectează dezvoltarea neurobiologică (ex. hiperactivitatea axei stresului, dificultăți de reglare emoțională).
- o Un părinte care nu a învățat să-și regleze emoțiile poate reacționa cu furie, răceală sau retragere în relația cu copilul.
- o Neuroștiințele arată că reglarea emoțională se învață prin co-reglare: copilul are nevoie de un adult disponibil care să-l ajute să-și calmeze emoțiile. Dacă acest lucru a lipsit pentru părinte, îi va fi mai greu să ofere co-reglare copilului său.
- o În acest fel, nu trauma în sine „se moștenește”, ci dificultatea de reglare emoțională pe care trauma o lasă în urmă.

4. Nivelul narativ și cultural – *poveștile și credințele familiale*

- o Fiecare familie transmite povești („La noi nu se plânge”, „Iubirea se arată prin fapte, nu prin cuvinte”).

- o Aceste narațiuni devin credințe identitare care modelează felul în care generațiile viitoare înțeleg iubirea și parentingul.
- o Cultura familiei poate legitima absența afecțiunii („Bunicii nu ne-au alintat, și uite că am crescut bine”), perpetuând astfel lipsa de exprimare afectivă.

Transmiterea transgenerațională a iubirii părintești reprezintă rezultatul unei convergențe între:

- o mecanisme psihologice (învățarea socială, atașamentul).
- o mecanisme neurobiologice (dezvoltarea sistemelor de reglare emoțională).
- o mecanisme socioculturale (narațiunile și credințele familiale).

Astfel, ceea ce adesea este perceput ca „moștenire emoțională” poate fi înțeles ca un proces obiectiv, fundamentat științific, de transmitere a tiparelor relaționale de la o generație la alta. Conștientizarea acestor mecanisme deschide posibilitatea de a întrerupe ciclurile disfuncționale și de a cultiva o iubire părintească mai sănătoasă pentru generațiile viitoare.

Scopurile și beneficiile exercițiului

Exercițiul „Harta transgenerațională a iubirii părintești” are rolul de a aduce la lumină modul în care afecțiunea a fost exprimată și transmisă în familie de-a lungul generațiilor. Prin acest proces, participanții devin conștienți de tiparele afective pe care le-au moștenit – fie ele resurse de iubire, stabilitate și reziliență, fie vulnerabilități precum răceala emoțională, iubirea condiționată sau dificultatea de a spune „te iubesc”. Vizualizarea acestor dinamici oferă o validare a emoțiilor proprii și o înțelegere mai amplă a influenței familiale asupra felului în care fiecare dă și primește iubire.

Pe măsură ce descoperă poveștile emoționale ale părinților și bunicilor, participanții pot dezvolta compasiune și empatie față de aceștia, chiar și atunci când au existat lipsuri sau conflicte. Exercițiul nu caută să găsească vinovați, ci să deschidă un spațiu de înțelegere: părinții au iubit atât cât au știut și cât au putut, în limitele resurselor pe care le-au avut la rândul lor. Această perspectivă facilitează iertarea și vindecarea relațiilor.

Un alt beneficiu important este acela de a alege conștient ce anume dorim să transmitem mai departe și ce tipare vrem să întrerupem. În loc să perpetuăm ciclul inconștient al „așa am fost crescut, așa cresc și eu”, putem decide să cultivăm un mod mai sănătos de a oferi iubire. Totodată, harta nu scoate în evidență doar traumele, ci și resursele – gesturile de afecțiune, valorile, forța interioară a unor figuri-cheie din familie. Recunoașterea acestor resurse oferă sprijin și recunoștință în prezent.

În final, exercițiul devine un catalizator de creștere personală: participanții integrează insight-urile obținute, formulează intenții noi și pot iniția pași concreți spre vindecare, fie prin discuții cu părinții, fie prin scrisori terapeutice sau continuarea terapiei personale. Esența acestui demers este dezvoltarea unei iubiri conștiente, eliberată – pe cât posibil – de condiționările trecutului

Pentru a crea o hartă afectivă transgenerațională, putem începe prin a desena o variantă simplificată de genogramă (un arbore genealogic al familiei extinse pe 2-3 generații), apoi ne concentrăm pe aspectele emoționale:

Prezența sau absența afectivă: notați lângă fiecare persoană cât de implicată emoțional a fost cu copiii săi (ex.: bunica – „foarte caldă și implicată”, bunicul – „rece, formal”, tată – „plecat mult timp, absent”).

Mesaje transmise despre iubire: scrieți citate sau credințe auzite în familie despre iubire și relații (ex.: „Copiii trebuie ținuti din scurt, altfel ți se urcă în cap”, sau „În familia noastră nu ne prea pupăm, arătăm iubirea prin fapte”).

Frica și rușinea: identificați dacă au existat teme de frică (ex.: teama de sărăcie, teama de „gura lumii”) sau rușini ascunse (ex.: un membru al familiei cu o problemă ținută secret) care au influențat climatul emoțional.

Loialități și interdicții: observați dacă au existat ”reguli” nescrise de tipul „Familia noastră niciodată nu... (divorțează / contestă autoritatea tatălui / vorbește despre x lucru)”. Aceste mituri sau reguli pot indica loialități invizibile față de strămoși (ex.: „ne păstrăm onoarea cu orice preț” poate proveni dintr-o poveste de demult).

Tipare repetitive: remarcați dacă vreun tipar se repetă (de ex.: generații de mame adolescente, sau relații mamă-fiică mereu conflictuale, sau frați care nu vorbesc între ei etc.).

Harta afectivă nu trebuie să fie perfect exactă – este mai degrabă o reprezentare simbolică și personală. Scopul ei este să vă ajute să vizualizați ”moștenirea emoțională” a familiei și să începeți să puneți întrebări: *Cum m-au influențat pe mine aceste patternuri? Ce aș vrea să transmit mai departe copiilor mei și ce aș vrea să opresc aici?*

✿ **Moment mindful înainte de a crea harta afectivă**

Te invit să închizi ușor ochii pentru câteva clipe.

Respiră adânc și lasă-ți corpul să se așeze confortabil.

Simte cum fiecare inspirație aduce calm și fiecare expirație eliberează tensiunea.

Adu în minte imaginea familiei tale – părinți, bunici, străbunici... ca un spațiu viu, unde s-au împletit emoții, povești și destine.

Întreabă-te în liniște:

Cine a adus căldură și apropiere?

Cine a fost mai degrabă absent sau distant?

Ce cuvinte sau reguli nescrise au modelat felul în care s-a transmis iubirea în familia mea?

Ce umbre de frică, rușine sau interdicții se simt în fundal?

Și ce tipare s-au repetat, ca un ecou de-a lungul generațiilor?

Nu e nevoie să cauți răspunsuri perfecte. Doar lasă să apară ce vine acum, cu blândețe.

Când ești pregătit, deschide ochii și lasă mâna să deseneze, să noteze, să contureze simbolic această moștenire afectivă. Harta nu trebuie să fie exactă, ci vie și personală – un spațiu unde pui pe hârtie urmele emoționale ale familiei tale.

Genograma afectivă / harta iubirii⁷

Genograma afectivă este un instrument prin care poți vizualiza modul în care iubirea s-a transmis sau s-a blocat în familie. Relațiile sunt reprezentate schematic, prin linii, forme sau simboluri care diferențiază tipurile de legături emoționale. Dintr-o privire se pot observa unde a fost iubire caldă și nutritivă, unde au existat rupturi, cine a fost exclus emoțional sau unde iubirea s-a amestecat cu frică, control sau durere.

Simbolurile nu trebuie să fie doar „tehnice”, ci pot fi create liber și personalizate: pot fi desenate, colorate, modelate în lut, reprezentate prin semne vizuale sau chiar prin mici obiecte simbolice („charmuri” – inimioare, lacrimi, săgeți, flori, pietricele). În acest fel, harta devine nu doar o schemă logică, ci și o expresie artistică a modului în care relațiile au fost trăite și simțite.

De asemenea, reprezentarea membrilor familiei poate merge dincolo de desen: se pot folosi figurine, marionete sau obiecte alese spontan, fiecare plasat într-o anumită poziție față de ceilalți. Această punere în spațiu oferă adesea o imagine și mai clară a dinamicii afective: cine este apropiat, cine e marginalizat, cine stă „între” două persoane.

Aplicată în consiliere, psihoterapie sau auto-explorare, această hartă ajută la recunoașterea și validarea realităților afective trăite. Chiar simpla reprezentare – pe hârtie, în spațiu sau prin obiecte – poate aduce claritate și poate deschide drumuri spre vindecare și reconstrucție relațională.

Tipuri de iubire părintească posibile

Tipuri de simboluri posibile

Forme sănătoase și nutritive

Iubire caldă și susținătoare – exprimată prin afecțiune, grijă, validare.

Iubire protectivă – oferă siguranță, fără a controla excesiv.

Iubire încurajatoare – sprijin pentru autonomie, explorare și încredere.

Iubire constantă și predictibilă – relație stabilă, fără retrageri bruște.

Forme sănătoase și nutritive

Iubire caldă și susținătoare – reprezentată printr-o inimă roșie desenată între părinte și copil.

Iubire protectivă – un cerc sau un scut simplu trasat în jurul copilului.

Iubire încurajatoare – săgeți verzi care indică înainte, sugerând sprijin pentru explorare.

⁷ Consultă meditația și ghidul de aplicare de la finalul materialului (Anexa 1)

Iubire reflexivă – părintele empatizează și recunoaște lumea interioară a copilului. Iubire condiționată de valori sănătoase – ghidaj prin reguli clare, dar afectuoase. Iubire transmițătoare de sens și apartenență – legătura cu rădăcinile și identitatea familială. Iubire reparatoare – părintele conștientizează propriile lipsuri și alege să ofere copilului ceea ce el nu a primit. Iubire jucăușă și creativă – exprimată prin bucurie, spontaneitate, joc împărtășit. Iubire spirituală sau transpersonală – sentiment de sens, binecuvântare și recunoștință pentru viața copilului.	Iubire constantă și predictibilă – linie continuă, groasă, fără întreruperi. Iubire reflexivă – două cercuri sau două ochiuri care se privesc. Iubire condiționată de valori sănătoase – o mică balanță desenată lângă linie. Iubire transmițătoare de sens și apartenență – rădăcini trasate sub desenul familiei. Iubire reparatoare – o inimă colorată peste o inimă crăpată. Iubire jucăușă și creativă – linii ondulate, colorate, sau pete de culoare. Iubire spirituală sau transpersonală – stele mici sau un cerc luminos în jurul copilului.
Forme ambivalente sau contradictorii Iubire amestecată cu frică – părintele iubește, dar devine anxios și supraprotector. Iubire sacrificată – oferă totul, dar cu mesaj implicit de vinovăție („uite cât fac pentru tine”). Iubire condiționată de performanță – copilul e valorizat doar dacă „reușește”. Iubire intermitentă – oscilație între prezență caldă și retragere rece. Iubire proiectivă – se iubește „imaginea copilului ideal”, nu copilul real. Iubire intruzivă – confundată cu grijă, dar lipsește respectul pentru autonomie. Iubire ambivalentă – simultan afecțiune și critici contradictorii („te iubesc, dar nu ești suficient”). Iubire dependentă – copilul devine sursa principală de sprijin emoțional al părintelui.	Forme ambivalente sau contradictorii Iubire amestecată cu frică – o inimă cu contur tremurat sau fragmentat. Iubire sacrificată – o inimă de care atârână lacrimi. Iubire condiționată de performanță – o inimă desenată într-un trofeu sau medalion. Iubire intermitentă – linie punctată sau fragmentată. Iubire proiectivă – o mască peste chipul copilului. Iubire intruzivă – linii care acoperă sau înconjoară prea strâns copilul. Iubire ambivalentă – două inimi suprapuse, una colorată, alta ștearsă. Iubire dependentă – un lanț care leagă două persoane. Iubire geloasă sau posesivă – un ochi mare desenat deasupra copilului.

<i>Iubire geloasă sau posesivă</i> – părintele percepe autonomia copilului ca pe o amenințare. <i>Iubire instrumentală</i> – copilul este „folosit” pentru a atinge scopuri (de statut, imagine, răzbunare).	<i>Iubire instrumentală</i> – copilul desenat ca parte dintr-o rotiță sau un mecanism.
<i>Forme disfuncționale sau traumatice</i> <i>Iubire absentă</i> – lipsă de implicare emoțională, chiar dacă părintele e prezent fizic. <i>Iubire respingătoare</i> – copilul primește critici, sarcasm, respingere constantă. <i>Iubire condiționată de obediență</i> – „te iubesc doar dacă faci cum spun eu”. <i>Iubire controlantă și posesivă</i> – sufocă, nu permite individualizare. <i>Iubire violentă/confuză</i> – combinație între afecțiune și agresiune. <i>Iubire inversată (parentificare)</i> – copilul devine părinte pentru părinte. <i>Iubire rușinoasă</i> – exprimată cu stigmat („nu spune la nimeni că te iubesc”). <i>Iubire întreruptă</i> – prin abandon, moarte, separare timpurie. <i>Iubire „fantomă”</i> – influențată de traume netratate și loialități invizibile. <i>Iubire substitutivă</i> – copilul devine „înlocuitor” pentru o pierdere sau un partener absent. <i>Iubire punitivă</i> – afecțiunea retrasă ca metodă de pedeapsă. <i>Iubire condiționată de roluri de gen</i> – băiatul trebuie să fie „dur”, fata „sacrificatoare”. <i>Iubire exploatare</i> – copilul este tratat ca resursă (financiară, emoțională, socială). <i>Iubire confuză sexualizat</i> – încălcarea limitelor, generând traumă.	<i>Forme disfuncționale sau traumatice</i> <i>Iubire absentă</i> – spațiu gol sau linie întreruptă. <i>Iubire respingătoare</i> – o inimă barată. <i>Iubire condiționată de obediență</i> – o inimă încadrată într-o capcană sau pătrat rigid. <i>Iubire controlantă și posesivă</i> – un cerc strâns, sufocant, în jurul copilului. <i>Iubire violentă/confuză</i> – linie zig-zag, groasă, roșie. <i>Iubire inversată (parentificare)</i> – copilul desenat deasupra părintelui. <i>Iubire rușinoasă</i> – o inimă acoperită cu o cruce mică sau cu un semn de tăcere. <i>Iubire întreruptă</i> – lumânare stinsă sau linie ruptă brusc. <i>Iubire „fantomă”</i> – siluetă gri sau contur estompat. <i>Iubire substitutivă</i> – nume tăiat și săgeți care arată spre copil. <i>Iubire punitivă</i> – inimă încadrată într-un pătrat rigid sau într-o bară. <i>Iubire condiționată de roluri de gen</i> – simboluri de gen adăugate stereotipic. <i>Iubire exploatare</i> – copilul trasat lângă un sac de bani sau unelte. <i>Iubire confuză sexualizat</i> – inimă încadrată într-un triunghi cu semn de avertizare. <i>Iubire alienantă</i> – copilul desenat tras spre un părinte și tăiat de la celălalt printr-o foarfecă.

Iubire alienantă – copilul este „recrutat” în
conflictele părintelui (ex. divorț).

ANEXA 1

Meditație ghidată pentru deschiderea lucrului cu Harta iubirii/Genograma afectivă

„Te invit să îți găsești acum o poziție confortabilă... Poți sta pe scaun, cu spatele sprijinit, sau așezat mai liber, pe pernă sau pe podea. Ia-ți câteva clipe pentru a-ți ajusta corpul astfel încât să simți susținere și siguranță.

Închide ochii sau lasă privirea moale, fără să te fixezi în nimic. Inspiră încet... și expiră ușor... încă o dată, mai profund. Lasă respirația să îți ancoreze corpul aici, în acest moment.

Adu atenția în zona pieptului, acolo unde de multe ori simțim legăturile noastre de iubire. Observă cum se ridică și coboară pieptul odată cu fiecare respirație. Nu trebuie să forțezi nimic. Doar să fii prezent aici, în tine.

Poate îți imaginezi acum o lumină caldă, blândă, în dreptul inimii. Las-o să se extindă ușor, să îți învâluie corpul, să te protejeze. Această lumină este spațiul tău de siguranță și de deschidere. În ea te poți întâlni cu amintiri, cu emoții, cu legături, fără teamă.

Pe măsură ce respiri, lasă-ți mintea să aducă în față chipurile celor dragi din familia ta... părinți, bunici, frați, poate chiar generații mai îndepărtate. Nu forța. Permite-le să apară doar pe cei care vor să fie prezenți astăzi în harta ta a iubirii.

Privește-i cu ochiul interior. Observă ce simți în corp atunci când fiecare apare. Poate iubire, căldură, poate tensiune, poate gol. Orice simți e binevenit. Nu trebuie schimbat, doar recunoscut. Imaginează-ți că această lumină caldă din inima ta creează un spațiu în care toate aceste relații pot fi văzute, așezate, înțelese. Tu ești aici, martorul blând, cel care privește și aduce claritate.

Amintește-ți: în acest exercițiu nu există bine sau rău, corect sau greșit. Există doar felul în care iubirea s-a transmis sau s-a oprit în familia ta. Harta pe care o vei crea va fi o expresie unică, personală, a modului în care aceste fire invizibile te-au atins.

Mai ia câteva respirații adânci... Inspiră recunoaștere... expiră eliberare. Inspiră curiozitate... expiră tensiune. Inspiră deschidere... expiră încredere.

Și acum, imaginează că ai în față ta o foaie albă. Este spațiul în care vei desena sau vei modela

harta *iubirii* *tale.*

Această hartă nu trebuie să fie „corectă”. Este pur și simplu expresia felului în care tu simți iubirea și urmele ei în familia ta.

Când vei deschide ochii, vei putea folosi linii, culori, simboluri sau obiecte mici. Vei putea așeza persoane, vei trasa legături, vei marca locurile unde iubirea a curs liber și unde s-a blocat.

Și pe tot parcursul exercițiului, amintește-ți: nu ești singur. Eu sunt aici să te susțin, iar spațiul nostru rămâne unul sigur.

Ia încă o respirație adâncă... și, când ești pregătit, deschide ochii. În față ta se află foaia albă pe care vei începe să creezi harta iubirii.”

Ghid de lucru cu Genograma afectivă / Harta iubirii

Pasul 1 – Alegerea membrilor familiei

Adu în atenție persoanele importante pentru tine: părinți, bunici, frați, surori sau alte figuri semnificative. Poți include și persoane absente – prin moarte, divorț, abandon sau separare – pentru că și absența lor a lăsat o urmă în harta afectivă.

Pasul 2 – Alegerea simbolurilor

Privește lista cu tipurile de iubire și lasă-te inspirat de ea. Alege simboluri pentru fiecare relație: pot fi desenate, colorate, modelate în lut, colate sau reprezentate prin obiecte mici – pietricele, flori, charmuri, marionete, figurine. Dacă simți nevoia, inventează-ți propriile simboluri – uneori cele mai personale au cea mai mare putere.

Pasul 3 – Construirea hărții

Plasează membrii familiei pe foaie sau în spațiu (cu figurine sau obiecte alese spontan). Trasează legăturile dintre ei folosind simbolurile selectate. Nu căuta perfecțiunea. Lasă-ți mâna, inima și imaginația să te ghideze. Nu există o „formă corectă” – există doar expresia ta.

Pasul 4 – Observarea imaginii

Privește harta creată și întreabă-te:

Unde simt că există căldură, stabilitate, siguranță?

Unde apar goluri, rupturi sau tensiuni?

Cine pare apropiat, cine este marginalizat sau exclus?

Ce emoții trezește în mine această imagine?

Pasul 5 – Integrarea

Scrie câteva rânduri în jurnal sau notează-ți liber gândurile:

Ce înțeleg acum despre cum s-a transmis iubirea în familia mea?

Ce tipuri de iubire am primit și ce mi-au lipsit?

Cum se reflectă aceste experiențe în felul în care ofer eu iubire astăzi?

Ce ar fi nevoie să repar, să las în urmă sau să transmit mai conștient copilului meu sau celor din jur?

ANEXA 2**Variante alternative****Varianta 1 - „Genograma iubirii” (abordare sistemică structurată)**

Această variantă are un aer mai „tehnic” și se inspiră din genograma clasică folosită în terapia de familie. Diferența este că aici nu ne interesează doar cine este cine în arborele genealogic, ci mai ales cum au fost relațiile de iubire între părinți și copii, de la o generație la alta.

Concret, veți începe prin a desena scheletul familiei cu simboluri simple – pătratul pentru bărbați, cercul pentru femei, linii pentru relațiile de cuplu și pentru filiație. Peste această structură de bază se adaugă stratul emoțional: linii ondulate pentru relații tensionate, linii punctate pentru distanță, trei linii paralele pentru apropiere puternică, iar acolo unde simțiți că e nevoie, puteți adăuga și simboluri precum inimi, semne de întrebare sau chiar un X pentru a arăta lipsa comunicării. În suport veți găsi o legendă cu exemple, dar aveți libertatea să adaptați simbolurile astfel încât să exprime cât mai autentic realitatea voastră.

Rezultatul este o hartă vizuală foarte clară, în care tiparele se conturează dintr-o privire. De exemplu, puteți observa cum relațiile de pe linia paternă au fost reci sau rupte, în timp ce pe linia maternă a existat mai multă apropiere și afecțiune. Această imagine de ansamblu oferă un punct de plecare valoros pentru reflecție și discuție.

Pentru a aprofunda analiza, fiecare genogramă este însoțită de câteva întrebări-ghid:

- „Există diferențe evidente între felul în care se exprimă iubirea pe linia mamei și pe linia tatălui?”
- „Care generație pare să fi fost cea mai caldă și care cea mai rece din punct de vedere afectiv?”
- „Există evenimente marcante (migrație, război, pierderi) care au schimbat calitatea relațiilor?”
- „Cum s-au transmis stilurile de parenting de la o generație la alta?”

Aceste întrebări vă ajută să legați ceea ce vedeți pe hârtie de concepte mai largi, cum ar fi stilurile de atașament sau transmiterea tipurilor de parenting.

Varianta 2: „Harta poetică a iubirii familiale” (abordare expresiv-creativă)

Această versiune invită participanții să lase logica deoparte și să intre în lumea simbolurilor, a metaforelor și a poveștilor personale. Spre deosebire de genograma iubirii, care oferă o imagine structurată, harta poetică pune accentul pe expresia liberă și creativă, fiind potrivită mai ales pentru ateliere de dezvoltare personală sau pentru persoane care simt nevoia să se exprime artistic.

Participanții sunt încurajați să creeze o reprezentare unică a moștenirii afective din familia lor. Aceasta poate fi un desen, un colaj, o schemă stilizată sau chiar o compoziție liberă. Metaforele sunt punctul de plecare: un arbore ale cărui ramuri se întind prin generații, un râu care curge și se bifurcă, o scară cu trepte ce poartă fiecare un mesaj transmis mai departe. Fiecare își găsește

propria imagine care exprimă cel mai bine ceea ce simte. Unii pot desena două inimi mari, una pentru familia mamei și una pentru familia tatălui, din care se naște o inimă mai mică – a lor. Alții pot alege să ilustreze un zid între generații, dar și o poartă prin care iubirea a reușit totuși să treacă. Important este ca desenul să spună o poveste – povestea iubirii care s-a transmis, s-a blocat sau s-a transformat.

Pe lângă dimensiunea vizuală, harta poetică include și o componentă narativă. Participanții pot scrie câteva paragrafe sub titlul „Hronicul iubirii familiei [Nume]”, în care să pună în cuvinte firul emoțional al generațiilor. Poate fi o povestire la persoana I sau a III-a, sau chiar un mic poem. Exemple: „Bunica Ana a iubit în tăcere – ochii ei spuneau tot, deși cuvintele erau rare. Mama a moștenit tăcerea Anei, dar a jurat că fiica ei va ști în fiecare zi că e iubită.” Această scriere devine nu doar un exercițiu de reflecție, ci și un document personal valoros, o sinteză la care pot reveni peste ani pentru claritate și vindecare.

Activitatea se poate transforma și într-un exercițiu de grup. Într-o familie reală, de exemplu, membrii ar putea construi împreună o hartă poetică, descoperind metafore comune sau diferite. În contextul workshopului nostru rămâne o experiență individuală, dar împărtășirea rezultatelor are o forță emoțională aparte: un participant care desenează o floare ofilită ce renaște transmite vizual un mesaj puternic al regenerării iubirii, iar ceilalți pot simți și înțelege imediat emoția.

Această variantă pune accent pe libertate. Nu există șabloane obligatorii, doar sugestii. Ea este ideală atunci când vrem să evităm formalismul și să lucrăm cu public larg, pentru care termenii „genogramă” sau simbolurile standard pot părea prea tehnice. Totuși, pentru a sprijini participanții care se pot simți intimidăți de foaia albă, putem oferi o listă de simboluri posibile (de pildă: apa curgătoare = viața și iubirea care merg mai departe; un baraj = iubire blocată; soarele = figură parentală caldă; luna rece = figură distantă; cuibul = familie protectivă; puiul căzut = copil lipsit de protecție).



Referințe și resurse:

Brave Heart, M. Y. H. (1998). The return to the sacred path: Healing from historical trauma and historical unresolved grief among the Lakota. *Smith College Studies in Social Work*, 68(3), 287–305. <https://doi.org/10.1080/00377319809517532>

Danieli, Y. (Ed.). (1998). *International handbook of multigenerational legacies of trauma*. Springer.

DeMaria, R., Weeks, G. R., & Hof, L. (2019). *The attachment-based focused genogram workbook*. Routledge.

Godeanu, A. S. (2021). *Destinul familial. Psihogenealogia în 101 întrebări și răspunsuri: Ghid practic*. Bookzone.

Kellermann, N. P. F. (2001). Transmission of Holocaust trauma: An integrative view. *Psychiatry*, 64(3), 256–267. <https://doi.org/10.1521/00332747.64.3.256>

Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. In I. Bretherton & E. Waters (Eds.), *Growing points of attachment theory and research (Monographs of the Society for Research in Child Development, 50(1–2), 66–104)*. University of Chicago Press. <https://doi.org/10.2307/3333827>

McGoldrick, M., Gerson, R., & Petry, S. (2008). *Genograms: Assessment and intervention* (3rd ed.). W.W. Norton.

O'Connor, S. (2023). 3 exercises to start healing generational trauma. *Peaceful Living MHC Blog*. <https://peacefullivingmentalhealthcounseling.com>

Schützenberger, A. A. (2018). *Moștenirea transgenerațională*. Philobia.

Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). Guilford Press.

Slade, A. (2005). Parental reflective functioning: An introduction. *Attachment & Human Development*, 7(3), 269–281. <https://doi.org/10.1080/14616730500245906>

Therapist Aid. (n.d.). *Genograms for psychotherapy* [Worksheet]. Therapist Aid. <https://www.therapistaid.com>

Therapist Aid. (n.d.). *Genogram symbols* [Worksheet]. Therapist Aid. <https://www.therapistaid.com>

van IJzendoorn, M. H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment

Interview. *Psychological Bulletin*, 117(3), 387–403. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.387>

Wolynn, M. (2016). *It didn't start with you: How inherited family trauma shapes who we are and how to end the cycle*. Penguin Books.

Yehuda, R., Daskalakis, N. P., Bierer, L. M., Bader, H. N., Klengel, T., Holsboer, F., & Binder, E. B. (2016). Holocaust exposure induced intergenerational effects on FKBP5 methylation. *Biological Psychiatry*, 80(5), 372–380. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2015.08.005>