

# KNOWLEDGE OF TRANSGENERATIONAL PATTERNS IN FAMILY THERAPY

Angela Bogluț

Assoc. Prof., PhD, "Vasile Goldiș" Western University of Arad

*Abstract: Knowing ancestral psychological heritage is a useful thing in family therapy because the individual is born with a set of transgenerational patterns and predispositions which can influence it all the way through life. Understanding ancestral heritage is the first step in understanding your own identity, and understanding family functioning is important for guiding the patient into solving problems and providing a starting point in the therapeutic dialogue.*

*Keywords: individuality, pattern, ancestral, structure, role*

## **Familia, reperul transmisiei psihice transgeneraționale și intergeneraționale**

Minuchin definește structura familială ca fiind setul invizibil de cerințe funcționale ce organizează modurile în care membrii familiei interacționează. O familie este un sistem ce operează prin intermediul pattern-urilor tranzacționale. Tranzacțiile repetate stabilesc pattern-urile legate de cum, când și cine cu cine se relaționează. Pattern-urile tranzacționale pot fi verbale sau nonverbale, cunoscute sau necunoscute, dar funcția lor este de a regla comportamentul membrilor familiei. În felul acesta, unicitatea fiecărei familii este dată de tranzacțiile repetitive care construiesc pattern-uri de funcționare a respectivei familii. În sens genealogic, familia reprezintă un sistem ce funcționează într-un spațiu în care se stabilesc legături între membrii care o compun ce sunt uniți prin legături de sânge, de alianță și de valori. O familie poate să includă 3-4 generații, dar câmpul emoțional cuprinde 3 generații. Rolul familial reprezintă un set coerent de comportamente pe care un membru al familiei îl așteaptă de la ceilalți membri, în funcție de poziția ocupată de aceștia în sistemul familial. Mediul familial influențează, comportamentul membrilor și vice versa. Există o tendință puternică de a prelua tipare comportamentale parentale și putem concluziona faptul că acestea se transmit din generație în generație cu atât mai mult cu cât gradul de fuziune al unei familii este mărit. Totodată, deși contraintuitiv, reacțiile reactive reprezintă o consecință a fuziunii, persoanele cu un sine slab diferențiat putând fi complet colate familiei sau, dimpotrivă, complet detașate. Acestea sunt reactive și se lasă pradă emoțiilor, au o mare nevoie de a deține controlul, dispun de o flexibilitate și o adaptabilitate scăzute.

Transmisia psihică transgenerațională este un mecanism de transmisie a inconștientului familial, a legăturilor familiale prin care sunt vizate în special nespusul, secretele, fantele psihice și alte obiecte psihice ireprezentabile de către subiect, conținuturi ce aparțin umbrei familiale. Moștenirea transgenerațională se constituie din elemente neprelucrate și neelaborate, transmise în cadrul unei istorii lacunare, este marcată de trăiri traumatice, de „interzis” și de „nespus”, așa cum susține Evelyn Granjon. A descoperi aceste moșteniri înseamnă să spunem o poveste mai amplă, care pleacă de la generația precedentă. E nevoie de ascultarea atentă a povestilor părinților și bunicilor noștri și de acordarea unei atenții speciale asupra mediului social și istoric în care aceștia au trăit. Legătura emoțională între copil și stramosi este esențială pentru dezvoltarea valorilor umane. Aceste legături determină adesea răspunsuri la întrebări precum: „Cine sunt eu ? Ce sunt eu pentru familia mea? În cine putem să avem încredere și cine sunt dușmanii noștri ? Ce mă leagă de familia

mea? Și, cel mai important, din aceste legături, pe cine resping și pe cine pastrez ? Cum renunță cineva la misiunea pe care a primit-o de la propria familie?” Este un teren alunecos al găsirii propriei căi, în mijlocul unei rețele de loialități familiale, față de care până la un punct aceea persoană a fost fidelă. Lucrul cu trauma psihică ce stă la baza acestor moșteniri transgeneraționale implică un proces dureros de separare, care se poate manifesta ca o criză de identitate, ca ruperea unui lanț emoțional. Asa cum spune Fromm, ceva profund intim și care îți definea viața se sfârșește.

Transmisia psihică intergenerațională este un "mecanism de transmisie a inconștientului familial, de cele mai multe ori realizat în mod conștient, prin intermediul căruia sunt transmise în cadrul unei familii diverse obiecte, fantasma, povești, mituri familiale integrabile, cu rol de a menține continuitatea legăturilor familiale". Spre deosebire de transmisia psihică transgenerațională, ansamblul elementelor menționate vizează aspecte interrelaționale ce au fost interiorizate, deci conștientizate. Prin intermediul interiorizării, subiectul devine purtător al memoriei familiale. Deși la origine orice proces de transmisie psihică are la baza fantasmă, datorită procesului interiorizării, putem observa maniera de construcție și efectele fantasmelor de transmisie. Odată realizată interiorizarea, se produce conștientizarea fantasmelor de transmisie, iar subiectul este concomitent și obiect. În transmiterea intergenerațională un rol important îl ocupă memoria familială.

Istoria unei familii reprezintă ansamblul evenimentelor, lucrurilor și întâmplărilor care au marcat existența sa în diferitele momente cronologice. Păstrarea acestor evenimente sub forma unor povești, a unor jurnale, a unor obiecte constituie memoria unei familii. Memoria familială este în esență un tip de memorie afectivă care cuprinde două tipuri distincte de manifestare: memoria-depozit și memoria-proces – cu roluri specifice în transmiterea istoriei familiale.

Memoria depozit este mecanismul de transmisie inter- și transgenerațional a unor conținuturi materiale ce țin și atestă sau exemplifică istoria familială. Termenul de memorie-depozit reprezintă toate sursele potențiale de informație privind familia. Ea este un conținut de materiale, de informații privind ceea ce este familia subiectului, informații latente care constau în surse potențiale: povestirile celor bătrâni; cărțile de suveniruri; fotografii, filme, video; obiecte, morminte, corespondența, registre și alte documente genealogice. Memoria-depozit include și pastrează, de asemenea, reguli interne de funcționare în familia restrânsă, în familia lărgită, în cea a înaintașilor, dar și cele referitoare la modul în care un subiect aparținând familiei trebuie să se comporte față de lumea exterioară.

Memoria proces este o componentă dinamică sau funcțională a memoriei familiale. Se referă la procesul prin care suntem autorizați sau nu să avem acces la fondul de informații și să dispunem de ele. Este vorba de un proces de selecție a ceea ce este considerat bun să fie transmis. Acest proces de selecție implică inclusiv riscul transmiterii patologiei transgeneraționale. Secretele familiale participă la crearea și întreținerea acestei patologii. Secretul nu este ceva ce nu trebuie spus, pur și simplu, ci este ceva care trebuie ascuns, pentru că altfel ar leza pe cineva, sau pentru a proteja pe cineva. Memoria familială îndeplinește 3 funcții distincte, fiecare contribuind la ilustrarea modului în care fiecare individ este parte a legăturilor ce definesc modurile sale de afiliere cu membrii familiei și cu antecesorii săi:

- a. funcția de transmisie – asigură continuitatea istoriei familiale; are rolul de a perpetua particularitățile familiale, individuale și de grup;
- b. funcția de retrăire a evenimentelor și situațiilor din trecut, a experiențelor afective și a trăirilor personale;
- c. funcția de reflexivitate, care îndeplinește rolul de a oferi o imagine critică, constructivă, clarificatoare asupra destinului.

## **Perspectiva psihogenealogică asupra familiei**

Psihogenealogia are ca centru de interes identificarea spațiului pe care îl ocupă fiecare în familia sa, a legăturilor cu antecesorii și explorează evenimentele, secretele, traumatismele, conflictele trăite de antecesori și modul în care acestea condiționează tulburările apărute în contextul de viață prezent al descendenților. La prima vedere aceste tulburări par a nu avea o explicație logică și de aceea este necesară căutarea răspunsurilor prin referire la contextul existențial de viață al individului. Prin reconectarea la zonele acoperite, ocltate, a memoriei afective familiale putem identifica explicația cauzei generatoare de simptome. În memoria afectivă a fiecăruia se găsesc incryptate evenimentele care au marcat viața antecesorilor lui și care se resimt în alegerile făcute în prezent de descendent. Prin analiza psihogenealogică se urmărește decodarea, găsirea sensului evenimentelor și experiențelor trăite și neintegrate de antecesori, reluate și traite în prezent de descendenți. Printr-o lectură simbolică a arborelui psihogenealogic și subliniind imaginea globală a legăturilor, conexiunilor, programărilor inconștiente, manipulărilor, influențelor și comunicărilor dintre membrii familiei, putem identifica dinamica inconștientă familială care influențează scenariul de viață al individului. Această metodă clinică înscrie persoana ca parte a istoriei sale familiale transgeneraționale. În acest context putem surprinde diferite tipuri de loialitate la care ne raportăm, repetițiile și scenariile de viață transgeneraționale care ne pot spune cine suntem în prezent. Studiarea legăturilor familiale, a disfuncțiilor, a locului și a sensului pe care îl ocupa fiecare în familia sa, conferă oportunitatea coștientizării situației actuale de viață, a resemnificării și integrării sensului ei în scopul eliberării din scenariul transgenerațional și deblocării de noi resurse care să permită un salt existențial calitativ superior.

Conform teoriei lui Murray Bowen, problema majoră din familie este fuziunea emoțională; scopul major este diferențierea. Fuziunea emoțională crește din nevoia instinctuală pentru alții, dar este o exagerare nesănătoasă a acestei nevoi. Unii oameni manifestă fuziunea direct ca o nevoie de a fi împreună, alții o maschează cu o fațadă pseudo-independentă. Persoana cu un sine diferențiat are nevoie să nu fie izolată ci poate rămâne în contact cu alții și își poate menține integritatea proprie. În mod similar, familia sănătoasă este cea care rămâne în contact viabil de la o generație la alta. În teoria boweniana triunghiul este unitatea universală de analiză, în principiu și în practică. Ca și Freud, Bowen a accentuat importanța centrală a relațiilor de familie timpurii. Relațiile dintre sine și părinți sunt descrise ca un triunghi și considerate cele mai importante din viață. Modul de înțelegere a triunghiurilor de către Bowen este una din cele mai importante contribuții și una din ideile importante din terapia de familie.

Pentru Bowen, terapia era o extensie logică a teoriei. Înainte de a putea face incursiuni importante în problemele familiei, trebuie să existe o înțelegere largă a modului în care operează sistemele familiei. Modelul lui Bowen își deplasează focusul de la simptome în favoarea dinamicii sistemice. Tratamentul descurajează pe terapeuți de la încercarea de a „consolida” relațiile, dar în schimb încurajează clienții să înceapă un efort de lungă durată de descoperire a sinelui. Acesta nu este totuși un subiect de introspecție ci face de fapt contactul cu familia. Clienții sunt echipați pentru aceste călătorii de descoperire a sinelui cu instrumente pentru înțelegerea propriilor patternuri de atașament și dezangajare emoțională.

## **Terapia în sistemul familial**

Terapia de familie este o formă de psihoterapie care îi ajută pe indivizi să-și rezolve problemele în contextul unităților familiale, fiecare membru al familiei colaborează cu ceilalți pentru a înțelege mai bine dinamica grupului și modul în care acțiunile individuale se afectează reciproc și unitatea familială în ansamblu. Una dintre cele mai importante premise

ale terapiei sistemelor de familie este că ceea ce se întâmplă cu un membru al unei familii se întâmplă cu toată lumea din familie. Multe probleme psihologice provin din relațiile familiale disfuncționale iar aceste probleme se cronicizează mai târziu în viață. Familiile aflate în conflict, precum și cuplurile și persoanele cu probleme și preocupări legate de familiile lor de origine, pot beneficia de terapia sistemică de familie. Această abordare a tratamentului poate fi utilă pentru astfel de stări de sănătate mintală, cum ar fi depresia, tulburarea bipolară, anxietatea, tulburările de personalitate, dependența și tulburările legate de alimentație. Abordările terapiei de familie pot fi evaluate diferit în conformitate cu cât de mult sens au și cât de folositoare promet să fie, Bowen însuși considera că cea mai importantă contribuție a sa este de a arăta modul de a face comportamentul uman o știință. Mult mai importante decât metodele și tehnicile terapiei de familie, Murray Bowen a dus contribuții profunde la înțelegerea noastră privind modul în care funcționăm ca indivizi, cum progresăm cu familiile noastre și cum acestea sunt legate.

În practica terapiei sistemice de familie se disting tehnicile:

1. Genograma. Bowen a folosit ceea ce el a denumit „diagrama familiei”, pentru a aduna și organiza datele importante privind sistemul de familie multigenerațional. Funcția principală a genogramei este de a organiza datele în timpul fazei de evaluare și de a scoate la lumină în decursul terapiei procesele relaționale și triumphiurile cheie.
2. Triangularea (triumphiul terapiei) Aceasta tehnică se bazează pe ipoteza teoretică referitor la faptul că procesele relațiilor conflictuale din cadrul familiei au triumphiuri activate legate de simptomul cheie în încercarea de a restabili stabilitatea, iar familia va încerca în mod automat să includă terapeutul în procesul de triumphiulare. Dacă terapeutul poate rămâne liber de situațiile complicate emoționale reactive, cu alte cuvinte să rămână în afara triumphiului - sistemul de familie și membrii săi se vor calma până la punctul în care ei vor putea să înceapă să găsească soluții pentru dilemele lor. În tratamentul cuplurilor, fiecărui soț i se vor pune o serie de întrebări de proces cu scopul de a atenua emoția și pentru a crește observația și gândirea obiectivă.
3. Experimentele relaționale sunt făcute în jurul alterărilor structurale din triumphiurile cheie. Scopul este de a ajuta membrii familiei să devină conștienți de procesele sistemice și să învețe să recunoască propriul lor rol în ele. Poate că cele mai bune experimente au fost cele dezvoltate de Fogarty pentru folosirea urmărilor și urmăriților emoționali. Urmăritorii sunt încurajați să-și restrângă urmărirea, să înceteze să ceară și să diminueze presiunea pentru legătura emoțională și să vadă ce se întâmplă în ei înșiși și în relații. Acest exercițiu nu este conceput pentru o vindecare miraculoasă (asa cum au sperat unele persoane), ci pentru a ajuta la clarificarea proceselor emoționale implicate. Urmăriții sunt încurajați să se deplaseze spre o altă persoană și să-și comunice gândurile și sentimentele personale, cu alte cuvinte să găsească o alternativă fie evitând, fie capitulând în fața cererilor altora.
4. Antrenarea este o alternativă boweniană pentru rolul de implicare mai personal și mai emoțional comun celor mai multe forme de terapie. Prin acționarea ca un antrenor, terapeutul bowenian speră să evite să devină implicat în triumphiurile familiei. Antrenarea nu înseamnă să spui oamenilor ce să facă ci înseamnă să pui întrebări de proces concepute să ajute clienții să înțeleagă procesele emoționale ale familiei și rolul lor în acestea. Scopul este creșterea înțelegerii, creșterea autoconcentrării și legături mai funcționale cu membrii cheie ai familiei.
5. „Pozitia- Eu”. Luând o poziție personală este una din cele mai directe căi de a rupe cercurile de reactivitate emoțională. Este diferența între a spune „ Ești leneș” și „As vrea să mă ajuti mai mult” sau dintre „ Răsfeti întotdeauna copiii” și „ Cred că ai putea fi mai severă cu ei”. Este o mare diferență între cele două abordări. O altă ipoteză în terapia boweniană este aceea că, confruntarea mărește anxietatea și diminuează capacitatea de a gândi clar și de a vedea opțiuni. De aceea, deplasând focusul, făcându-l mai puțin personal și mai puțin

amenințător, este un mod excelent de a mări obiectivitatea. Aceasta formează baza pentru cele doua tehnici legate, terapia de familie multiplă și poveștile de înlocuire.

6. Terapia de familie multiplă. În versiunea sa de terapie de familie multiplă, Bowen a lucrat cu cupluri, concentrându-se asupra primului, apoi asupra celuiilalt și minimizand interacțiunea. Ideea este că un cuplu poate învăța mai mult despre procesul emoțional observându-i pe ceilalți - alții în care ei nu sunt atât de implicați emoțional încât viziunea lor să fie întunecată de sentimente.

7. Poveștile de înlocuire. Aceasta este tehnica lui Guerin care arată filme, casete video și spune povești, pentru a învăța membrii familiei despre funcționarea sistemelor într-un mod care minimizează defensivitatea acestora.

Psihoterapeuții Bowenieni nu încearcă să schimbe oamenii și nici nu sunt foarte interesati de rezolvarea problemelor. În schimb, ei văd terapia ca pe o oportunitate pentru oameni de a învăța mai mult despre ei înșiși și despre relațiile lor, în așa fel încât să poată să-și asume responsabilitatea propriilor probleme. Nu trebuie să spunem, totuși, ca terapeuții bowenieni stau și permit familiilor să-și trieze propriile probleme. Dimpotrivă, terapia boweniana este un proces de investigație activă, în care terapeutul, ghidat de cea mai cuprinzătoare teorie din terapia de familie ajută membrii familiei sa renunțe la ideea de vinovăție și să găsească greșeală pentru a se confrunta și a explora propriile lor roluri din problemele familiei. Trasarea patternului problemelor familiale cere atenție la două lucruri: procesului și structurii. Procesul se referă la patternurile reactivității emoționale, structura se referă la rețeaua interconectată triunghiurilor. Pentru a schimba sistemul, modificarea trebuie să aibă loc în triunghiul cel mai important din familie - acela care implică cuplul marital. Pentru a realiza acest lucru terapeutul creează un triunghi nou, unul terapeutic. Dacă terapeutul este în contact cu partenerii, în timp ce din punct de vedere emoțional rămâne neutru, ei pot începe procesul detriunghiulării și diferențierii care va schimba profund și permanent sistemul întregii familii.

### **Concluzii:**

Unul dintre scopurile terapiei de familie este creșterea autonomiei emoționale ale individului în cadrul familial, pentru evitarea contagiunii simptomatice de la membrii care dezvoltă anumite patologii, iar în funcție de gradul de anxietate și de nivelul de fuziune al familiei, se vor dezvolta anumite tipare de relaționare emoțională. Este fundamentală înțelegerea eului familial care provoacă fuziunea sau diferențierea dintre indivizi. Printre conceptele principale se află diferențierea sinelui, măsura în care un individ își păstrează autonomia în raport cu ceilalți membri ai familiei, păstrând totodată o legătură strânsă intimă cu aceștia. În cadrul psihologiei transgeneraționale, diferențierii sinelui este de o mare importanță, acesta transmițându-se de la o generație la alta. Persoanele cu un sine diferențiat dispun de o autonomie emoțională mai mare, pot fi mai flexibile și mai obiective și funcționează predominant cognitiv, pe când cele cu un sine nediferențiat sunt adesea dependente de ceilalți membri ai familiei, având un comportament dirijat de afecte.

### **BIBLIOGRAPHY**

1. Anne Ancelin Schützenberger (2014) Psihogenealogia. Vindecarea rănilor familiale și regăsirea de sine; Titlul original: Psychogénéalogie, Editions Payot & Rivages, 2012
2. Carr, A., Wiley series în clinical psychology. Family therapy: Concepts, process and practice, 2012

3. Curran, T., Jennifer A. Samp & Anastacia Janovec (2017) Transgenerational Patterns of Communication Orientations and Depression Among Mothers and Adult Children, *Communication Studies*, 68:3, 278-295, DOI: 10.1080/10510974.2017.1318160
4. Habib, C. (2014) The transition to fatherhood: A literature review exploring paternal involvement with identity theory, *Journal of Family Studies*,18:2-3, 103- 120, DOI: 10.5172/jfs.2012.18.2-3.103
5. Kempler, W., *Principles of Gestalt family therapy*, Oslo, Nordahls, 1973
6. Mark Wolynn , *Povestea ta a început demult. Cum să vindeci traumele familiale moștenite*, Editura Trei, 2016
7. Minuchin, S., Fishman, H.C., *Family Therapy Techniques*, Cambridge, MA., Harvard University Press, 1981
- Mitrofan, I., Vasile L. V., *Terapii de familie*, Editura Sper, 2012