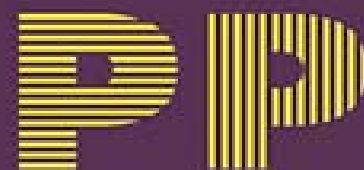


Exerciții practice de psihogenealogie



PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

Cum să descoperi secretele de familie, să fii
credincios strămoșilor tăi și să îți alegi propria viață

ANNE ANGELIN SCHÜTZENBERGER



Anne Ancelin Schützenberger

*Exerciții practice de
psihogenealogie*

Cum să descoperi secretele de
familie, să fii credincios
strămoșilor tăi și să îți alegi
propria viață

Traducere din franceză de
Adriana Steriopol

TREI
2014



COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu



EXERCICES PRATIQUES DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

Pour découvrir ses secrets de famille,
être fidèle aux ancêtres, choisir sa propre vie
Anne Ancelin Schützenberger

Copyright © 2011, Editions Payot & Rivages, Paris

© Editura Trei, 2014
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN ePUB: 978-606-719-344-2
ISBN PDF: 978-606-719-343-5
ISBN Print: 978-606-719-212-4

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu
Director editorial: Magdalena Mărculescu
Redactor: Raluca Hurduc
Design interior: Faber Studio
Director producție: Cristian Claudiu Coban
Dtp: Ofelia Coșman
Corectură: Dușa Udrea, Lorina Chițan

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe

dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul
Versiune digitală realizată de elefant.ro



„Nu este nevoie să aștepti ca să întreprinzi ceva,
nici să reușești ca să perseverezi.“

WILHELM DE ORANIA

*Lui Max Castelli (din Marsilia)
și familiei sale*

„Dați-mi liniștea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a le schimba pe cele ce se pot schimba și înțelepciunea de a le putea distinge unele de altele.“

MARC AURELIU

Introducere

Moștenim cu toții un „sac de gheme“ alcătuit din întâmplări, din drame, din doliuri nerezolvate. Bunicii sau părinții noștri au încercat câteodată, „spre binele nostru“, să ne ocrotească atunci când eram copii, nespunându-ne nimic despre traumele lor: „E spre binele tău să nu-ți povestim despre război“; „E spre binele tău să nu-ți spunem nimic despre deportare“; „E spre binele tău să ascundem faptul că suntem imigranți“; „E spre binele tău să nu spunem că bunicul a făcut pușcărie“; „E spre binele tău să nu spunem că străbunica a fost puțin cam ușuratică și că poate nu sunteți cu toții moștenitorii străbunicului“; „E spre binele tău să nu te ducem la cimitir“. Ei bine, ei lasă în urma lor un imens șantier în care ne împiedicăm și ne rănim încontinuu.

Obişnuiesc să spun că ființele umane sunt ca vacile: rumează și o fac toată viața lor, pe mai multe generații. Ele își ruminează secretele de familie, doliurile nefăcute și bucuriile trecute, sentimentele de nedreptate, ranchiunile etc. Și, câtă vreme continuă să rumineze, până la a înceta să mai fie un secret, istoria familiei se repetă.

„Din vârful acestor piramide, patruzeci de secole vă privesc“, le-ar fi spus Napoleon trupelor sale, în ziua de 21 iulie 1798, în Egipt, cu puțin timp înainte de a începe renumita bătălie de la Piramide. Psihogenealogia este mai modestă: odată desenat arborele genealogic al unei persoane, completat cu principalele evenimente de viață și cu comentariul lor, îi permite acesteia să aibă deodată și dintr-o singură privire o

viziune globală, pe două secole, a istoriei sale familiale și să îi resimtă impactul.

Majoritatea traumelor nu sunt legate de evenimente recente. Trebuie să te întorci mult în timp, până la vechi drame ce s-au derulat câteodată și cu două secole în urmă, în timpul Marii Terori din 1793, pentru a găsi sensul și originea acestor traumatisme.

Grație psihogenealogiei, putem să punem celor din jur și nouă înșine întrebările adecvate, să găsim ceea ce căutăm cu adevărat și care se află în străfundul nostru.

Psihogenealogia necesită o bună cultură generală, bune cunoștințe istorice și geografice, ba chiar și economice, precum și cunoștințe valabile în psihologie, psihoistorie și psihopatologie.

Practicienii cei mai serioși și de nivel bun sunt rari și nu își spun psihogenealogiști. Au cu toții o profesie în domeniul sănătății mentale: psihologi clinicieni cu diplome universitare, având și o analiză personală de lungă durată, de preferință psihanalitică sau cu un fundament psihanalitic; medici psihiatri; terapeuți de cuplu și de familie.

Psihogenealogia nu este o profesie, ci un instrument. Nu există formare în psihogenealogie care să acorde o diplomă de Stat. Trebuie, așadar, să fiți atenți la persoanele care se cred competente și care nu sunt așa, să nu vă încredințați oricui sufletul, problemele și secretele voastre de familie.

Filosoful Schopenhauer nu spunea oare că nu trebuie niciodată să se încredințeze unui prieten ceva care i-ar putea fi de folos celui mai rău dușman al său? Oamenii trăncănesc fără noimă mai mult decât cred ei și mai mult decât gândim noi...

Grație acestui instrument genealogic, oamenii pot fi ajutați foarte mult, dar, în aceeași măsură, li se poate face mult rău din ignoranță sau din incompetență, lansându-i pe piste false: o similitudine de date poate să nu spună nimic și să se datoreze

numai hazardului.

Feriți-vă de oamenii care se dau drept psihogenealogiști. Marea lor majoritate nu au nicio formare, chiar dacă unii dintre ei pot avea fler. Este mai prudent să vă adresați unor psihoterapeuți atestați și unor psihanalisti recunoscuți. Transgeneraționalul este un instrument care transformă viziunea asupra lumii și transmiterea traumelor. Aceasta nu se inventează. Am încercat să explic acest lucru în cartea mea *Psihogenealogia*.

Ultima observație: psihogenealogia nu rezolvă toate problemele. De multe ori, într-adevăr, este nevoie mai curând de o psihoterapie...

Se spune adesea că e mai bine să fii singur decât într-un mediu rău. Psihogenealogia nu scapă acestei reguli. Față de cei care, neavând formare în acest domeniu, afirmă că pot să vă facă genosociograma, este mai bine să aveți câteva noțiuni de bază și să știți voi înșivă dinainte cum se face.

Acesta este obiectul acestei cărți. Am conceput-o ca pe un mic ghid de buzunar, ca să vă reamintesc pe scurt cum să vă descurcați în istoria voastră de familie.

Este pentru prima dată că prezint sub această formă foarte concisă, cât mai simplu și cât mai concret cu putință, esențialul ideilor mele și al teoriilor științifice pe care mă sprijin.

Primele capitole sunt consacrate fiecăruia dintre cele cinci principii de bază ale psihogenealogiei. În capitolele următoare, veți învăța să folosiți voi înșivă cele două instrumente esențiale ale acestei abordări: „atomul social“ și „genosociograma“. Un capitol tratează despre alegerea materialului, iar un altul, despre „adresele bune“. În sfârșit, am listat într-o mică bibliografie cele douăzeci de cărți care consider că trebuie să fie citite în mod obligatoriu.

Bineînțeles, puteți alege să vă completați lectura cu celelalte

lucrări ale mele, în special *Psychogénéalogie*¹ și *Aïe, mes aïeux*², care sunt mai tehnice, și acest lucru vă va permite, în plus, să fiți în stare să deosebiți în mod concret un bun terapeut de un „vânzător de vorbe în vânt“.

Transgeneraționalul și intergeneraționalul

Intergeneraționalul este ceea ce se întâmplă între generații, în timpul vieții lor, într-un mod spus clar sau evident. De exemplu, un notar își transmite funcția publică unuia dintre copiii săi sau un medic își transmite clientela aceluia dintre copiii săi care îi preia cabinetul. Pe vremuri, se transmiteau, de asemenea, moduri de a fi sau de a face, de exemplu de la femeie la femeie (la bucătărie, rețete, trucuri etc.).

Transgeneraționalul este ca un „cartof fierbinte“ care se trece din mână în mână și din generație în generație. El frige toate mâinile prin care trece. Am să dau un exemplu personal. Crescută la Paris, de origine parțial rusă, am o reacție bizară la cald și la frig. „Când mi se servește ceaiul — spunea bunicul meu din partea tatălui —, vreau să văd bulbucii de apă clocotită.“ Eu însămi beau ceaiul fierbinte, dar nu o pot face decât dacă ceașca rămâne rece. A bea ceaiul foarte fierbinte ține de tradiția familiei din partea mamei.

Dimpotrivă, simt căldura pe corp, chiar dacă este vorba despre apă călduță, ca pe o fierbințeală insuportabilă. De ce aceasta? Cheia se află în istoria familiei mele. Tatăl meu avea o surioară mult mai mică decât el. Și acestei copile i s-a întâmplat un lucru atroce. Într-o zi, a intrat de-a bușilea în bucătărie, a deschis robinetul rezervorului cu apă fierbinte al sobei de gătit și s-a opărit mortal.

Pentru mine, așadar, apa călduță care îmi curge pe piele îmi provoacă o senzație de arsură mortală. Este ceva mai puternic decât mine. Nici chiar psihanaliza cu Françoise Dolto nu a reușit să mă „vindece“ de această senzație.

Firește, nu eram născută pe vremea acelei întâmplări, și nici tatăl meu nu era prezent la fața locului. Dar a fost un asemenea șoc, o asemenea dramă familială, încât mi-a fost transmisă, de parcă aș fi asistat la ea.

În anumite circumstanțe, faptele de viață sunt atât de dificile, încât părinții decid să nu vorbească despre ele. La prima generație, este ceva nespus; la cea de-a doua generație, acest

fapt devine ceva negândit genealogic, adică la asemenea lucruri nici nu te poți măcar gândi.

Totul se petrece ca și cum ar exista o fantomă într-o criptă sau un sicriu, sau un mormânt, pe care descendenții îl păstrează în inimă și din care iese fantoma care se exprimă ca printr-un efect de ventriloc. Ceea ce nu știm și ne macină este, în general, un secret de familie nespus care se transmite din generație în generație.

Acest secret de familie se rezumă întotdeauna la un număr limitat de lucruri considerate rușinoase la vremea faptelor: un asasinat, fie că e vorba despre cineva care a fost ucis, fie că e vorba despre un ucigaș; cineva care a făcut pușcărie; cineva care a făcut bancrută frauduloasă sau a dat faliment; cineva care a fost acuzat sau condamnat pentru incest sau viol sau pentru agresiune sexuală; poate fi vorba și despre cineva care a suferit o degradare națională pentru că a colaborat cu dușmanul; sau cineva care a divorțat; chiar cineva care a avut tuberculoză, sida sau cancer.

În anumite epoci, uneori chiar și în ziua de astăzi, nu se putea vorbi despre aceste lucruri care erau surse de rușine. Majoritatea oamenilor nu reușesc să gestioneze tot ce nu corespunde cu imaginea admisă într-o societate la un moment dat. Aceasta devine un secret. Uneori, este un secret împărtășit de întreaga familie, dar, cel mai adesea, este un secret față de copii. Și este devastator.

Când acest secret încetează să mai existe, când se reușește să se spună lucrurilor pe nume, inteligența copiilor se deschide, ei încetează uneori să mai facă greșeli de ortografie, de istorie și mai ales matematicile încetează adesea să mai fie pentru ei o mare bătaie de cap și se întâmplă frecvent ca o parte din tulburări și boli să dispară. Nu totul, bineînțeles, nici pentru totdeauna, și nici la toată lumea. Dar de-ajuns încât să fie important să se vorbească despre acest lucru.

Nimic nu e simplu, nimic nu e magic, chiar dacă, după această lucrare, oamenii spun că se simt mai ușurați, că în sfârșit renasc. Se țin mai drept, au chipul mai plin de viață, privirea mai limpede...

¹ *Psihogenealogia* (N.tr.)

² *Ah, strămoșii mei!* (N.tr.)

Capitolul 1

Nu mai suportați tensiunea
doliurilor nefăcute

(Efectul Zeigarnik)

Încercați să vă amintiți. În urma unui eveniment grav, a unui deces sau a unei ofense, nu ați examinat mereu și îndelung cele întâmplate, regretând în același timp că ceva nu s-a întâmplat?

De exemplu: „Ah, dacă aș fi plecat mai devreme de acasă, aș fi ajuns înainte ca el să moară“. Sau: „Dacă am fi făcut apel la un medic mai bun, am fi putut să-l salvăm“.

Amintiți-vă. Aceasta i se poate întâmpla oricui și se poate referi și la problemele profesionale („Dacă aș fi fost mai bine organizat, i-aș fi putut preda raportul șefului meu înainte ca el să ia avionul“).

Această ruminare la modul condițional, care seamănă cu un refren, poate fi considerată drept o consecință a unui doliu nefăcut, a unei sarcini neterminate sau întrerupte³, care generează o tensiune psihologică și energetică având nevoie să fie încheiată.

De ce ne amintim mai bine ceea ce nu este terminat?

În 1928, rusoaica Bluma Zeigarnik, care lucra la Berlin sub conducerea psihologului Kurt Lewin, a arătat că ne amintim mai bine ceea ce este neîncheiat decât ceea ce este terminat.

„Uităm“ ceea ce a fost încheiat, îl „așezăm“ într-un colț al memoriei și nu ne mai gândim la el. Aceasta permite, în viața de zi cu zi, să trecem la altceva și să înaintăm.

Dimpotrivă, ne amintim de o sarcină întreruptă sau neîncheiată, ea continuă să ne macine, să fie analizată întruna, să ne umble prin minte vreme de luni și ani întregi. Ne amintim și de doliurile nefăcute și încercăm să refacem istoria trecutului.

Acest efect chinuitor al sarcinilor neîncheiate este cunoscut azi sub numele de efectul Zeigarnik.

În mod concret, o sarcină neîncheiată, un doliu nefăcut — ce confirmă acest lucru? Cum am mai spus, un număr până la urmă destul de restrâns de situații inacceptabile: o moarte, o trădare, o sinucidere, un jaf, un viol, un incest, ani de închisoare pentru datorii sau crimă, o ședere într-un spital psihiatric... Dificultatea este că trebuie să facem doliul *în numele generațiilor care ne-au precedat*, să închidem trecutul, să îl îngropăm, atunci când actele respective sunt insuportabile.

Și atunci?

Ce ați putea face ca să opriți această continuă repetare și să luați viața de la capăt? Cum să închideți sistemul?

Aceasta depinde de fiecare dintre voi și de ce anume s-a întâmplat. Puteți ierta, bineînțeles, dar nu este singura soluție. Există și altele, care sunt *acte simbolice*. Important este să faceți ceva.

Françoise Dolto, de exemplu, te pune să scrii pe niște foi de hârtie ce nu mergea, apoi hârtia era îngropată în cimitir sau arsă pentru a termina cu trecutul.

Sau poți să cânti un cântec de leagăn pentru a pune capăt unei tensiuni legate de moartea unui copil survenită în urmă cu secole, pe vremea cruciadelor.

Sau să sădești un arbust sau o plantă la o cotitură a drumului, pentru cineva la care ai ținut.

Sau chiar să cedezi o parte dintr-o moștenire pe care ai primit-o pe nedrept. Nu există o rețetă miraculoasă. Este rândul vostru să inventați, cu propriile voastre mijloace, reacția care vă va conveni.

Veți vedea, de multe ori răspunsul se ivește pe neașteptate, evident și inevitabil.

Ceea ce s-a făcut nu mai e de făcut

Ceea ce rămâne de făcut sau care trebuie făcut ne umblă prin memorie și creează o tensiune care are cu siguranță o influență asupra somnului și a vieții vigile.

Cel mai bun mijloc de a pune capăt acestei tensiuni este acela de a face ceea ce trebuie făcut. Cum se spune, „ceea ce s-a făcut nu mai e de făcut“.

Nu trebuie să amâni întotdeauna lucrurile sau hotărârile pentru a doua zi. În orice caz, nu mai mult decât este necesar. Ca să începi un alt capitol și să poți fi liber pentru altceva.

De exemplu, este important să faci doliul unui membru (braț, picior, sân) înainte de amputarea lui, spunându-i la revedere sau mulțumesc.

O întâmplare, un cântec, un refren vă umblă întruna prin cap, creând o tensiune în voi. Identificați-le. Gândiți-vă la ele. Încercați să înțelegeți sensul problemei care vă macină.

Nu poți alege să faci un doliu. Nu poți alege ce anume va trăi inconștientul. Dar se constată în general că, atunci când nu i-ai spus adio unui om pe patul de moarte, când nu v-ați explicat, când nu a existat o ceremonie de încheiere la sfârșit de viață, ceva rămâne neterminat și, în cazul morților violente sau nedrepte, precum morțile accidentale, morțile fără îngropăciune, moartea unui copil, toate acestea chinuie adesea familiile din generație în generație, și aceasta, chiar dacă este vorba despre un secret de familie sau despre ceva nespus.

Trebuie să se revină la prima pierdere, să se „vorbească despre ea“, să se facă un efort pentru a îngropa mortul, a-i spune la revedere, a rezolva ultimul dosar rămas în instanță: ce ar fi vrut persoana decedată să fie făcut?, să i se plătească datoriile?, să i se păstreze moartea în amintire?, să îi fie răzbunată sau iertată moartea?

A pune capăt tensiunii cauzate de un doliu nefăcut sau o sarcină neterminată înseamnă să poți fi, după aceea, aici și acum, pe deplin în acest loc, prezent în clipa aceasta, capabil să înfrunți problemele fără să întorci privirea.

³ A se vedea Bluma Zeigarnik, „On finished and unfinished tasks“ (1928), în W.D. Ellis (ed.), *A Sourcebook of Gestalt Psychology*, New York, Humanities Press, 1967.

Capitolul 2

Deschideți „marele registru
de socoteli“ al familiei
voastre

(Loialitățile familiale invizibile și
inconștiente)

Făcându-vă genosociograma, vă veți pune întrebări în legătură cu loialitățile voastre familiale, veți deschide „marele registru de socoteli“ în care sunt consemnate datoriile și meritele, veți arunca o lumină asupra tipului de dreptate — și de nedreptate — pe care îl practică familia voastră, veți vedea care sunt modelele voastre familiale și cine le întruchipează.

Acest „mare registru“ este unic. El privește în mod specific familia voastră. Ea este cea care, într-adevăr, a elaborat toate regulile pe care le cuprinde. Este, deci, esențial să se știe aici care bunică, unchi sau străbunic a creat aceste reguli, în ce context și pe ce cale au fost transmise de-a lungul timpului.

Reguli familiale: patru întrebări simple, dar cruciale pe care să vi le puneți

- Care sunt regulile în familie?
- Cine le elaborează? Cine a făcut legea?
- Cine face cunoscute regulile?
- Cine le transmite?

Psihiatrul american de origine maghiară Iván Böszörményi-Nagy (1920–2007) este cel care a creat, la începutul anilor '70, conceptul de „loialitate familială invizibilă⁴“, loialitate pe care am extins-o, la rândul meu, asupra inconștientului. Tot el este la originea unei noțiuni foarte mult utilizate de către psihoterapeuții din ziua de azi, și anume „parentificarea“, care-i

desemnează pe copiii obligați de către părinții lor cu sănătatea subrezită să își asume, chiar de foarte tineri, rolul de părinți. Dezechilibrul relațional în care se găsesc acești copii are repercusiuni uneori dramatice. Dar să revenim la loialitate.

Există lucruri pe care le faceți așa, fără să vă gândiți, pentru că acestea se fac în familia voastră de generații, dar pe care, în străfundul vostru, nu aveți până la urmă niciun chef să le faceți? Nu vă gândiți la ele, dar vă sunt o povară, pentru că ceea ce faceți nu are niciun sens pentru voi. Aveau, cu certitudine, cândva, pentru strămoșii voștri, dar pentru voi, în ziua de azi, nu mai au.

Vă dau un exemplu. Pe vremuri, lumea se îmbrăca într-un anumit fel în toate zilele săptămânii și în alt fel, duminica. Nu mai este cazul în prezent pentru majoritatea oamenilor, dar există încă familii care continuă să o facă. Ce sens are acest fapt?

Alt exemplu. Henric al IV-lea a vrut ca, duminica, toată lumea să mănânce supă de găină. Nu e oare ciudat să vedem că mulți oameni mănâncă în ziua de azi pui fript duminica, fără să știe de ce? Eu însămi, în satul aflat în vârf de munte, unde îmi petrec vacanțele, în fiecare duminică, mă întorc de la piață cu un pui fript. Duminica, și nu în altă zi...

Gândiți-vă la acest lucru. Cine făcea legea? Cine hotăra, de exemplu, ce fel de studii trebuia să urmăm? Nu este ușor să descoperi ceea ce tu însuți ai chef să faci și nu e ușor să acționezi în alt fel decât cel care reglementează de zeci de ani comportamentul familiei noastre...

A deveni adult: a fi liber să alegi

Majoritatea oamenilor acționează după cum au fost învățați, alții fac exact pe dos.

În primul caz, chiar dacă acest fapt nu ne place, nimic nu se schimbă, modelul familial este reprodus identic, nu ne emancipăm.

Dar ce se întâmplă dacă eu fac contrariul a ceea ce au făcut părinții mei,

care au făcut ei înșiși contrariul a ceea ce făcuseră propriii părinți? Ei bine, mă pomenesc că fac același lucru pe care îl făceau bunicii mei! Și nici în acest caz nimic nu se schimbă. Crezând că mă eliberez de părinții mei opunându-mă lor, am creat cu ei, pur și simplu, o legătură de opoziție.

Interesul nostru, al fiecăruia, este acela de a găsi un răspuns care să ne fie specific, personal, și nu unul identic sau opus. Identicul sau opusul nu înseamnă libertate. Libertatea, care îți permite tăierea cordonului ombilical și în consecință să fii adult, este cea a *propriei alegeri*.

Când îți faci genosociograma pe șapte sau opt generații și când înscrii în ea evenimentele marcante (pozitive sau negative), poți vedea eventual *care sunt bărbații și femeile care au marcat familia ca modele ce pot fi atinse sau, dimpotrivă, inaccesibile*, cu riscul de a afla că există modele „cu picioare de lut“ și că bunicul acela admirabil era, de asemenea, incestuos sau pedofil, fapt despre care este interzis să se vorbească în familie.

Vedem în mod frecvent între obiectele aflate în posesia familiilor trei maimuțe mici cu mâinile pe ochi, pe urechi, pe gură; ele nu aud, nici nu vorbesc, nici nu văd nimic. Am găsit la un anticar trei maimuțe mici diferite: mâinile în jurul urechilor, pentru că aud tot; în jurul ochilor, pentru că văd tot; și degetul pe buze, pentru că nu spun nimic..., ca orice bun psihanalist care știe să creeze un liman de securitate (*safe space*), cam ca odinioară în biserici, pentru asasini sau hoți.

Prenumele care sunt „alese“ pentru copiii proprii sunt însoțite adesea de o misiune familială. Ele pot fi acolo pentru a reaminti o tragedie familială. De unde, interesul exprimat de către copii, oricare ar fi vârsta lor, pentru motivele alegerii prenumelui lor. Ei simt extrem de bine dacă li se răspunde „adevărat“ sau dacă există vreo jenă — conștientă sau inconștientă — legată de o dramă, de un secret de familie, de o veche loialitate familială. De exemplu, anumite persoane au la

fiecare 21 ianuarie coșuri sau semne roșii în jurul gâtului, care dispar după aceea. Făcând câteva săpături, nimerim peste familii regaliste, șocate de decapitarea lui Ludovic al XVI-lea în ziua de 21 ianuarie 1793...

Numeroase familii răstoarnă legea franceză a egalității dintre copii, considerându-l cel mai mare nu pe primul născut (dacă este fată), ci pe primul băiat, căruia se încearcă să i se transmită maximum din moștenirea familiei. Fetele excluse acceptă adesea faptul cu mare neplăcere. Se constată încă și în ziua de azi, în secolul XXI... Se spune că e nevoie de un secol pentru ca muzica sau arta să fie acceptate de majoritatea oamenilor: este nevoie adesea de două secole pentru ca obiceiurile de viață să se schimbe. Multe probleme familiale își găsesc astfel rădăcinile în momentul Revoluției franceze.

Regulile alimentare: un reper nu chiar atât de ciudat

Mâncăruri gătitе cu unt ori cu untdelemn; să bei la masă apă ori vin cu paharul, sau să nu pui pahare, ca să nu „îneci“ sucurile gastrice; să îți ții mâinile pe masă ori pe genunchi; să iei zilnic masa în sufragerie ori în bucătărie... Cine servește la masă? Mama? Servitoarea? Menajera?

Aceste întrebări au un aer ciudat sau sunt anacronice, dar experiența arată că dramele și clivajele familiale se bazează adesea pe acest gen de detalii. Unele ramuri ale familiei amintesc de cutare sau cutare *habitus*, dar nu și altele. Aceste clivaje sunt foarte subtile, pentru că sunt legate de gust, de *amprentele gusturilor copilului*; da, grație lor, se știe, de exemplu, dacă este dominantă familia de origine ori cea a socrilor... Cu vii tensiuni ținute ascunse!

⁴ A se vedea Iván Böszörményi-Nagy, *Invisible Loyalties. Reciprocity in Intergenerational Family Therapy*, New York, Harper & Row, 1973.

Capitolul 3

Descoperiți repetările inconștiente, fericite sau nefericite ale istoriei familiale

(Sindromul de aniversare⁵)

⁵ Expresia „sindrom de aniversare“ i se datorează americancei Josephine Hilgard, psihanalist și medic. În 1961, într-un studiu remarcabil referitor la femeile psihotice, ea a demonstrat existența unei repetări a simptomelor, de la mamă la fiică, pe trei generații, ca printr-o „contagiere mentală“ sau prin identificare. A se vedea Josephine R. Hilgard, Martha Newman, „Evidence for functional genesis in mental illness: schizophrenia, depressive psychosis and psychoneurosis“, *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 132 (1), 1961.

Faceți acest mic exercițiu. Întocmiți lista datelor unor accidente sau incidente grave în familia voastră. Și puneți-vă întrebarea: evenimentul se repetă pe mai multe generații?

Atenție: inconștientul își poate aminti data în cifre, ziua săptămânii, în weekend, într-o zi de mare sărbătoare anunțată prin tragerea clopotelor (Crăciun, ziua de 1 ianuarie etc.).

Cu o floare nu se face primăvară. Este foarte greu să distingi în istoria familiei ce este important sau semnificativ și ce nu este astfel. O simplă repetare a datelor nu înseamnă neapărat că este semnificantă sau semnificativă. Dacă ceva se produce de mai multe ori într-o zi de 14 iulie, acest fapt vrea poate să spună că această dată și căderea Bastiliei reprezintă un eveniment important pentru familia voastră, legat și de Marea Teroare. Dar faptul vrea să spună, de asemenea, că obiceiul balului din 14 iulie este cel al bețiilor de pomină și al relațiilor sexuale întâmplătoare, iar aceasta privește mai puțin familia, cât societatea.

Un bărbat voia să se însoare în luna iunie. Imposibil, i s-a răspuns la primărie, nu mai sunt locuri libere. Omul nostru a schimbat, așadar, data. Cea care a fost aleasă s-a dovedit a fi aceeași dată cu cea a căsătoriei bunicilor săi.

Aceasta este repetiția familială inconștientă invizibilă. Încercați să vedeți dacă acest gen de repetare există și în cazul vostru și vă permite să înțelegeți istoria familiei voastre. Comparați-o cu atomul vostru social (a se vedea capitolul 6).

Poate că într-o zi ați fost victimă a unui accident, ușor sau mai grav, care v-ar fi putut costa viața, pentru că ați uitat sau ați lăsat pentru mai târziu ceva ce ar fi trebuit să faceți.

De exemplu, îți pui niște sandale cărora li s-a slăbit bareta și ar fi mai bine să o reperi. Totuși, îți spui: „Vor mai ține și de data asta“. Iei autobuzul. În momentul în care cobori, ușile se închid brusc, prinzând bareta de la sandale și aluneci sub autobuzul care pleacă. Din fericire, oamenii te-au văzut, țipă, iar șoferul oprește autobuzul și nu ești strivită. Dar, când te gândești mai bine, îți amintești că azi este comemorarea unui eveniment important în familia ta, de exemplu moartea sau înmormântarea unei persoane.

Este semnul că acest accident nu se datorează hazardului, ci este legat de o întâmplare familială care te privește de aproape.

Odată stabilită această legătură, dacă îți faci arborele genealogic completat cu evenimente importante de viață, numit și genosociogramă, vei vedea foarte probabil că la aceleași date apar repetări ale unor evenimente plăcute sau tragice, adesea semnificative pentru o pierdere sau un doliu nefăcut (a se vedea mai sus, primul capitol).

Atunci nu îți va mai rămâne decât să faci *a posteriori* doliul aceluia eveniment, pe o altă cale, de exemplu, printr-o înmormântare simbolică sau cerându-ți iertare și făcând să-ți „revină“ în gând strămoșul și rejucând în amintire situația, cu un alt sfârșit. Aceasta îți va permite să pui capăt tensiunilor lăuntrice care, asemenea unor „cartofi fierbinți“, trec din generație în generație arzând în același timp, în trecere, toate mâinile.

Capitolul 4

Proiectați-vă în trecut ca să
pricepeți cum trăiau
strămoșii voștri
(„Nișa ecologică“)

Ceea ce ignorăm despre familia noastră este la fel de important ca și ceea ce știm despre ea. „Lacunele“ și „uitările“ din istoria noastră familială sunt foarte interesante. Nu trebuie să le neglijăm absolut deloc.

Aceasta este „nișa ecologică“, fauna umană, contextul. Ea se mai numește și psihoistorie. Este esențial să plasăm oamenii și evenimentele în contextul lor. Regulile despre care am vorbit în capitolul 2 și care guvernează istoria voastră familială au fost stabilite de persoane concrete, care trăiau într-un moment precis, într-un loc precis. Voi nu le puteți înțelege dacă nu aveți idee despre această nișă ecologică. Așadar, sunt necesare cunoștințe de istorie, de geografie și de economie. În ceea ce mă privește, mă sprijin mult pe *Chronique du 20e siècle*⁶ publicată de mai multe edituri, printre care Larousse, sau de către Catherine și Jacques Legrand (Éditions Chronique, 2001). Fiți atenți, întrucât, în funcție de diverșii editori și ediții, anumite fapte istorice sunt eliminate. Este cazul, între altele, al masacrării armenilor.

Ce trebuie să știți

Dacă nu aveți acces la unele elemente personale ale vieții familiei voastre (arhive distruse, pogromuri, genocide etc.), vă puteți îndrepta spre istoria regiunii sau a țării, istoria *colectivă*. Obțineți astfel informații despre modul în care trăia familia voastră. Cărțile de istorie au, în acest caz, o importanță crucială.

Încercați să-i onorați pe strămoșii voștri astfel: dându-le trup, înțelegând în ce context sociocultural au trăit. Uitați-vă prin cărți, căutați, informați-vă, vedeți ce experiențe de viață au avut, care sunt cele pe care le-au putut încorpora, mai ales în cazurile de moarte violentă.

Treceți de la „aici și acum“ la „altundeva și înainte“

Imaginați-vă că aveți o strămoașă care a trăit în secolul al XIX-lea și care avea în sertar, cum se spune, „un secret știut de toată lumea“.

Imaginați-vă reacțiile mediului familial față de această tânără, însărcinată și nemăritată.

Ca să înțelegeți, ajutați-vă de cărți de istorie și de romane, dar și de filme și de tablouri pe această temă.

Este vorba să înțelegeți din punct de vedere psihologic ce s-a întâmplat într-un anumit moment istoric. Care erau normele strămoșilor voștri? Veți încerca să vă proiectați în epoca bunicilor voștri, de exemplu, și să vă situați în normele, în interdicțiile, în motivele lor de rușine, pentru a înțelege cum trăiau și gândeau oamenii pe vremea aceea.

Să luăm un exemplu din literatură, din romanul *Femeia de treizeci de ani*, pe care Balzac l-a publicat în 1842. Pe vremea aceea, era o aberație să iubești o femeie de această vârstă, ea fiind considerată bătrână, pe când, în zilele noastre, nu este cazul, în mod evident, ci chiar dimpotrivă. Și ne este greu să înțelegem scandalul pe care îl putea provoca o astfel de iubire în ochii contemporanilor. Să nu fie măritată la treizeci de ani, pentru o femeie din secolul al XIX-lea, era ireparabil. În ziua de azi, mulți oameni trăiesc fără să fie căsătoriți și există numeroase mame celibatate, fără ca acest fapt să ridice vreo problemă.

⁹ *Cronica secolului XX* (N.tr.)

Capitolul 5

Începeți un alt capitol de viață astfel încât „cartoful fierbinte“ să nu mai ardă toate mâinile în trecerea de la o generație la alta
(Arta de a ierta fără să uți)

Să o spun din capul locului: nu cred în uitare. Răul care v-a fost făcut, vouă și alor voștri, sau cel care le-a fost făcut altora nu poate fi uitat. Într-adevăr, nu văd cum s-ar putea schimba retrospectiv lucrurile. Faptele sunt fapte și sunt încăpățânate.

Aceasta înseamnă că nu trebuie să se confunde faptele cu greșeala, deoarece evenimentul tragic sau „rău“ se poate datora educației din epocă sau din familie.

Dar nici nu înseamnă că nu îl rumiți, că nu îl analizați întruna și că nu suferiți din cauza acestui rău.

Puteți să acționați asupra acestui aspect. Nu veți „reface istoria“, ci veți acționa asupra greșelii. Puteți hotărî să *încetați de a vă mai face rău*, să începeți un nou capitol de viață, dar și să nu mai revedeți vreodată persoanele care v-au făcut rău, și aceasta, chiar dacă aceste persoane sunt părinții voștri, care sunt, așadar, ceea ce se numește „părinți toxici“.

Această hotărâre este posibilă. Nu suntem în stare să schimbăm trecutul, dar suntem capabili să iertăm fără să uităm.

„Cartoful fierbinte“ care trece din mână în mână este o imagine „grăitoare“ pe care am utilizat-o pentru a ilustra faptul că, pentru a ne debarasa de el, se delegă povara datoriei sau a secretului generației următoare.

Uneori, într-adevăr, „cartoful“ este atât de fierbinte, încât este trecut mai departe, cât mai curând, ca să nu ne frigem. Ar putea fi lăsat pur și simplu să cadă, ar fi chiar cea mai bună soluție, dar se preferă a-l trece în alte mâini care se frig și ele și

așa mai departe.

Trebuie să ne acceptăm strămoșii cu tot ce au făcut ei.

Când se știe că au comis acte inacceptabile, trebuie să cerem iertare în numele lor, în mod simbolic sau „de-adevărat“.

Obiectivul este acela de a face să înceteze transmiterea „cartofului fierbinte“ din generație în generație, ca astfel să nu mai ardă toate mâinile prin care trece.

Mi se pare că se poate reuși acest lucru căutând originea dramei, a suferinței sau a conflictului, încercând să se pună capăt tensiunii și făcând doliul.

Astfel, am fost foarte uimită să văd în Australia atât de mulți oameni care se simt bine în pielea lor, exercitând o profesie cinstită, și care, fiind descendenți ai unor deportați criminali și ucigași și ai unor „femei stricate“, își acceptau fără probleme strămoșii care își plățiseră greșelile.

Faptul de a pune capăt tensiunii, cum am spus-o în primul capitol, se poate realiza în moduri foarte diverse și uneori ciudate. Astfel, am văzut oameni cumpărând o cratiță, depunând în ea genosociograma lor ruptă în bucățele, apoi dându-i foc și plantând peste cenușă un cactus și făcând să se „piardă“ acest ciudat aranjament undeva în grădina lor.

Faceți acest exercițiu. Gândiți-vă ce anume vă înfurie sau vă enervează, la nedreptățile comise, la morțile nedrepte, la dramele trecute.

Și, de fiecare dată, întrebați-vă dacă puteți să iertați sau să depășiți această furie, fără ca totuși să-l vedeți pe cel care v-a ofensat.

Căci a ierta nu înseamnă neapărat a se reconcilia⁷. Nu sunteți obligați să reluați relațiile cu persoana care v-a rănit. Nu uitați ce a făcut, dar o lăsați să scape, vă ușurați de povara unei energii negative, renunțați să mai pretindeți reparații, vă eliberați de ranchiună.

Nu există familie fără secrete. Nimeni nu poate afirma că toți membrii familiei sale sunt „albi ca neaua“. La un moment sau altul al istoriei familiale, și nu e neapărat nevoie să vă întoarceți foarte mult în timp, a existat cineva care nu s-a comportat cum ar fi trebuit sau care a făcut rău în jurul lui, uneori fără să știe sau să vrea.

Cred că orice familie ascunde cel puțin „un schelet în dulap“. Oamenii îl ignoră și trec „cartoful fierbinte“ din generație în generație, până când doliul va fi făcut. Fiecare trebuie să accepte acest secret și să nu judece prea repede trecutul strămoșilor săi, adesea dramatic.

Niciodată nu e prea târziu pentru a cere iertare de la cei cărora le-am pricinuit vreun prejudiciu sau de la moștenitorii lor. În 1992, regele Spaniei a fost la Ierusalim și acolo, după cinci secole, a cerut iertare pentru expulzarea evreilor de către regina Isabel la Católica.

Morții nu mai pot fi readuși la viață, dar li se poate cere iertare. Aceasta produce un efect eliberator. Și dacă faptele incriminate sunt relativ recente, ca de exemplu un partaj nedrept cu ocazia unei moșteniri, trebuie să ne amintim că „lucrurile furate nu țin de cald“ și să ne străduim să restituim bunul acela.

² A se vedea pe această temă Anne Ancelin Schützenberger, Évelyne Bissone Juefroy, *Sortir du deuil. Surmonter son chagrin et réapprendre à vivre* (în curs de apariție la Editura Trei), Paris, Payot, colecția „Petite Bibliothèque Payot“, 2008, capitolul IX.

Capitolul 6

Ce anume contează pentru voi?

(Desenați-vă „atomul social“)

După genosociogramă, „atomul social“ este cel de-al doilea instrument de care veți avea nevoie. El permite stabilirea de filiații reale, simbolice sau imaginare.

O IMAGINE GLOBALĂ A LUMII VOASTRE PERSONALE

Despre ce este vorba? Ei bine, atomul social este imaginea globală și „grăitoare“ a mediului vostru afectiv, a lumii voastre personale și a interacțiunilor voastre, pozitive sau negative, cu aceasta.

Noțiunea de „atom social“ a fost creată de către psihodramatistul J.L. Moreno. La origine, ea nu privea decât ființele umane (bunici, vecini din copilărie, doică, prieteni de clasă, învățătoare, amici de cafea sau de sport, colegi de serviciu etc.). Am extins-o și la animalele familiei (pisici, câini, iepuri, păsări, cai etc.), la plante (trandafiri, un copac etc.) și la minerale, la anumite obiecte semnificante din trecut (instrumente muzicale, bicicletă, mașină, casă), la locuri, la personaje istorice și la eroi din literatură, la injoncțiuni marcante de ordin familial, religios sau școlar...

Pe scurt, fie că este alcătuit doar din câteva entități, fie că reunește numeroase elemente, atomul social cuprinde toate lucrurile la care țineți din toată inima, în străfundul vostru și dincolo de „uitări“, chiar și persoane care nu mai sunt, chiar și simboluri, chiar și lucruri atât de imateriale precum

numărătoarea gen „ala-bala-portocala“ din jocurile copiilor sau un apus de soare, sau, de asemenea, atât de diafane precum o panglică moale sau, ca în cazul meu, o acadea cu gust de zahăr ars.

Fie că vă simțiți aproape sau departe de aceste elemente, ele există „undeva“ în voi. De exemplu, în ceea ce mă privește, i-aș menționa în mod special pe străbunica mea din partea mamei, pe bunicul meu matern, pe Socrate, Sherlock Holmes, pisica mea șchioapă Minou-Minou, un prieten din copilărie pe care îl chema Pierre etc.

Deși este fixat în linii mari — într-adevăr, copilăria voastră nu se va schimba, nici momentele-cheie din trecutul vostru —, atomul social evoluează în timp, constituind o reevaluare permanentă a ceea ce contează pentru voi. Noi momente-cheie, în ritmul evenimentelor de viață, pot veni să se adauge la cele pe care le-ați notat deja, iar altele, pe care nu le-ați identificat încă, se vor putea dezvălui.

Persoane apropiate din casă

Este important să se facă lista persoanelor din afara familiei de sânge care locuiesc sub același acoperiș sau care vin în fiecare zi: vecini, doică, tată adoptiv, preot, menajeră etc.

Într-adevăr, tensiunile, abuzurile, violențele, problemele și identificările, influențele asupra anumitor decizii apar adesea cu persoanele apropiate din casă.

Lucrurile trebuie, mai ales, să fie spuse așa cum vin, fără să vă gândiți prea mult.

În general, reușiți destul de repede — în aproximativ zece minute — să faceți, grație acestui instrument, portretul cuiva, să aveți o idee despre viața și familia sa.

CUM SĂ ÎȚI ELABOREZI ATOMUL SOCIAL

Încă o dată, este vorba despre a te situa tu însuți în raport cu toți oamenii apropiați, morți, vii sau simbolici care există în tine și în inima ta.

Cunosc două moduri de a proceda.

Primul, care este și cel mai frecvent, constă în trasarea unui desen, comentându-l în același timp.

Pe o foaie de hârtie, plasezi diferitele elemente ale atomului tău social la distanță sau în apropiere de tine, în funcție de sentimentele pozitive sau negative pe care le ai față de ele. Cu cât sunt mai depărtate de tine, cu atât mai puțin le simți ca fiind pozitive.

Poți, de asemenea, să te lipsești de hârtie și să materializezi aceste elemente prin chibrituri.

În acest caz, văd trei avantaje.

Primul este acela că numărul chibriturilor este limitat la ceea ce conține cutia (*grosso modo*, vreo treizeci de elemente într-o cutiuță). Așadar, în mod instinctiv, se va merge la ceea ce este esențial.

Cel de-al doilea avantaj este acela că de fiecare dată se face un gest, înscriind cuvântul în corp, dându-i o realitate.

Ultimul avantaj: se poate deplasa un chibrit sau altul. Reevaluarea este așadar posibilă.

Dar tu, care este atomul tău social? Încearcă să-l desenezi gândindu-te la tot ceea ce a exercitat o influență, în bine sau în rău, asupra ta.

Nu ești obligat să te situezi primul („iată, punctul acela, acolo, sunt eu“) și să-i poziționezi pe ceilalți în raport cu tine. Într-adevăr, vei putea să faci foarte bine invers și să plasezi mai întâi mediul tău înconjurător și apoi să te situezi în raport cu acesta.

Și să nu uiți: chiar și o piesă muzicală⁸ poate fi un element al atomului tău social.

- Platon
- Socrate
- Galileo Galilei

● Declarația
Drepturilor Omului

● Comuna Lapalisse

● Istoria Franței

● Pianul meu
din copilărie

● Revoluția
de la 1789

● Motanul casei (mort la puțin timp după ce nemții au incendiat casa și după care fac încă doliu)

● Casa noastră din Lozère,
incendiată de nemți

● Casa copilăriei

● Psihanaliza

● Iepurele (a mâncat

● Psihodrama

● Eu

● Acadelele cu gust de zahăr ars din Bretagne

● Agatha Christie

● Fiica mea

● Sacha
(bunica maternă)

● Verii

● Nepoții
Hélène
(străbunica
maternă) Tata

● Socrul meu
(pentru el,
eu sunt „un fiu”)

● Masivul
Mont-Blanc

● Războiul din
1914–1918

● Războiul din 1870

⁸ În timpul războiului, la Radio Londra, notele de generic ale emisiunii „Francezii le vorbesc francezilor“ (*ta-ta-ta-ta*) erau foarte importante și mă tulbură încă în ziua de azi atunci când mă gândesc la ele. Același lucru cu refrenul: „Radio Paris minte, Radio Paris minte, Radio Paris este german“.

Capitolul 7

Emoțiile memoriei (Fă-ți genosociograma⁹)

⁹ Tabelele și schemele din acest capitol sunt reluate din cartea *Psihogenealogia*.

Genosociograma este instrumentul principal al psihogenealogiei. Este vorba despre un arbore genealogic *făcut din memorie* și pe care se înscriu evenimentele importante ale vieții de familie (nu numai prenumele, nașterile, căsătoriile, decesele, nu numai divorțurile, recăsătoriile și despărțirile, dar și nivelul studiilor, sfâșierile și deznădăcinările, schimbările de viață și de loc, cine este crescut sub același acoperiș și „mănâncă din același blid“, adică numărul de copii crescuți, de exemplu, de o mătușă, un unchi, de bunici și, deci, nu de părinții lor adevărați, precum și legăturile afective și traumele) pentru a compune un tablou de ansamblu care, odată încheiat, produce un șoc emoțional eliberator.

Ghid de evaluare sau de autoevaluare a stresului provocat de evenimentele vieții¹⁰

după Thomas H. Holmes și Richard H. Rahe, actualizare
din 2007, Anne Ancelin Schützenberger

<i>Stres cauzat de adaptarea la schimbare (pe un an)</i>	<i>Mă preocupă*: ↓</i>	
Moartea partenerului de viață (într-o căsătorie sau o legătură durabilă)	100	
Divorț	73	
Separare sau ruptură a partenerilor de viață (într-o căsătorie sau o legătură durabilă)	65	
Perioadă de închisoare sau de internare	63	

Moartea unei rude apropiate (tată/mamă, frate/soră, copil)	63	
Rană corporală, boală gravă sau accident (personal)	53	
Căsătorie	50	
Pierderea locului de muncă (concediere, șomaj, închiderea instituției)	47	
Reconciliere între partenerii de viață (într-o căsătorie sau într-o legătură durabilă)	45	
Pensionare (scoatere la pensie sau pensionare voluntară)	45	
Necazuri de sănătate în familie sau schimbare de comportament al acesteia	44	
Sarcină	40	
Dificultăți sexuale	39	
Sosire în familie (naștere, adopție, persoană în vârstă venită să locuiască)	39	
Schimbare oarecare la locul de muncă (fuziune, faliment, altă cauză)	39	
Schimbare a situației financiare (în mai rău sau în mai bine)	38	
Moartea unui prieten apropiat	37	
Schimbarea sarcinilor profesionale	36	
Modificarea numărului certurilor în cuplu (în plus sau în minus)	35	
Ipotecă importantă (peste 30 000 de euro)	31	
Sechestru pe ipotecă sau împrumut	30	
Schimbarea responsabilităților profesionale (promovare, retrogradare, transferare)	29	
Un fiu/o fiică părăsește căminul (căsătorie, universitate, profesie)	29	
Dificultăți cu socrii	29	
Succese/reușite personale excepționale	28	
Partenerul de viață începe sau încetează să lucreze	26	
Începutul sau încheierea studiilor	26	

Schimbarea condițiilor de viață	25	
Schimbarea obiceiurilor personale (îmbrăcăminte, relații)	24	
Dificultăți cu șeful	23	
Schimbarea orarului sau a condițiilor de muncă	20	
Schimbarea reședinței (mutare)	20	
Schimbarea locului de studii	20	
Schimbări în timpul liber	19	
Schimbări în activitățile religioase (sau în convingeri)	19	
Schimbări în activitățile sociale (club, cinema, relații)	18	
Ipotecă sau împrumut mediu (mai puțin de 30 000 de euro)	17	
Schimbări în obiceiurile de somn (în plus sau în minus)	16	
Schimbarea numărului de întâlniri și de reuniuni de familie	15	
Schimbarea obiceiurilor alimentare (în plus/în minus, regimuri, orare...)	15	
Concediu	13	
Crăciun	12	
Contravenții și încălcări minore ale legii	11	
Subtotal		

* Indicați în coloana liberă evaluarea voastră în ceea ce privește stresul vostru.

Stres permanent — Uzura zilnică a evenimentelor repetitive¹¹

Factori dăunători importanți și durabili pentru calitatea vieții în vecinătate (zgomot „infernă”, pickhammere)	30	
Boală foarte gravă sau la pat, în familie, droguri sau altele	40	
Rude mobilizate sau trăind în regiuni cu risc de război, tulburări sau violențe diverse	60	
Agresiune, jaf, viol, control fiscal, consecințe ale grevelor îndelungate sau „suspecte“	40	
Catastrofe mediatizate (gripă aviară, găuri în stratul de ozon, catastrofă)	20	

petrolieră, caniculă etc.		
Subtotal		
Total general		

Fiecărei ocazii de stres i se atribuie un anumit număr de puncte. Înmulțiți acest număr de puncte cu numărul ocaziilor prezentate în viața voastră vreme de un an. Înscrieți pentru fiecare rând care vă privește punctele obținute (este coloana voastră personală din dreapta coloanei tipărite). Faceți subtotalul.

Fiecare persoană poate să atribuie propria valoare evenimentelor de viață și eforturilor de adaptare care îi sunt necesare și deci să adapteze cifrele lui Holmes și Rahe.

Un total de 200 de puncte este un semnal de alarmă; 49% dintre persoanele care au avut 300 de puncte au suferit de o boală sau au avut un accident. Trebuie, așadar, să aveți grijă să vă luați măsuri de gestionare a stresului (amintindu-vă totuși că o persoană din două nu a avut nimic).

UN ARBORE ÎNTOCMIT DIN MEMORIE

Desigur, genosociograma se face *din memorie...*, dar cu telefonul la îndemână! Într-adevăr, la sfârșit, se verifică veridicitatea celor înscrise și, dacă este cazul, se barează în mod lizibil erorile de memorie (care sunt foarte importante).

Vă voi da un exemplu. Sunt sigură că am fost la mormântul Sfintei Fecioare fiind copil, numai că acest mormânt... nu există! Atunci, unde am fost? Așadar, ce s-a întâmplat? Deoarece, în ochii mei, este o „amintire“ importantă.

Iată un alt exemplu. Spun că unchiul meu preferat a murit în iulie 1980 și descopăr că această dată este, de fapt, cea a nunții unei verișoare, în cursul căreia s-a produs un scandal în familie; sau că data aceea corespunde cu nașterea cuiva important, dar cu patru generații înainte; sau chiar cu cea a

unui copil născut mort etc.

DECLANȘAREA UNEI EMOȚII

O genosociogramă declanșează o emoție persoanelor care o fac. Este emoția memoriei, opusă față de ceea ce am resimți vizitându-ne propria istorie familială. De exemplu, într-un muzeu, am putea spune: „Iată-l pe bunicul meu, a fost împușcat în timpul războiului“; „Iată-o pe bunica mea, a fost tunsă pentru că a colaborat cu nemții“, și să o spunem fără emoție. Nu este decât o „vizită la muzeu“, și nu o lucrare cu implicare personală, și aceasta nu are, deci, nicio valoare terapeutică sau eliberatoare. Apare ceea ce nu a fost lucrat și, la fel, ceea ce nu a fost încheiat: nu este ușor să faci doliul trecutului.

Vechi emoții, datând de mai multe secole, sunt înrădăcinate în corp și se manifestă din nou la dată fixă. Deodată, simțim că ne este cald sau frig, sau avem poftă să fumăm sau să ne punem o vestă, sau să ne suflăm nasul, să scuipăm, să plângem, resimțim o creștere de adrenalină sau chiar frisoane care ne străbat șira spinării.

Întotdeauna trebuie să fim atenți la aceste semne de emoție. Ele spun ceva.

Putem găsi soluția fiind foarte atenți la detalii și mai ales la detaliile „importante“. Unele detalii mă atrag mai mult decât altele, fără să pot spune întotdeauna de ce.

UNEORI, ESTE MAI BINE SĂ FII AJUTAT

În anumite momente, te simți parcă eliberat de ceva, ușurat de o povară. Respiri mai bine, te ții mai drept.

Chiar dacă lucrezi singur, este preferabil să fii ajutat de cineva care va servi drept ecou sau ca persoană care strunește, deoarece poate că îți este frică să mergi de unul singur în anumite unghere, și atunci te oprești din căutare, pe drept sau

pe nedrept (într-adevăr, poate exista un nucleu fragil pe care este mai bine să nu-l atingi). Există limite pe care nu le poți trece de unul singur. Autoanaliza este uneori utilă, dar ea nu îți permite să mergi la fel de departe ca într-o psihanaliză realizată cu un bun profesionist.

Acestea fiind spuse, este mai bine ca persoana care te ajută să nu facă parte din cercul cunoștințelor sau al apropiaților tăi, pentru că altminteri vei risca să nu lași garda jos pe deplin, neștiind dinainte ce „schelet“ va ieși din dulap...

La ce servește îndeosebi o genosociogramă?

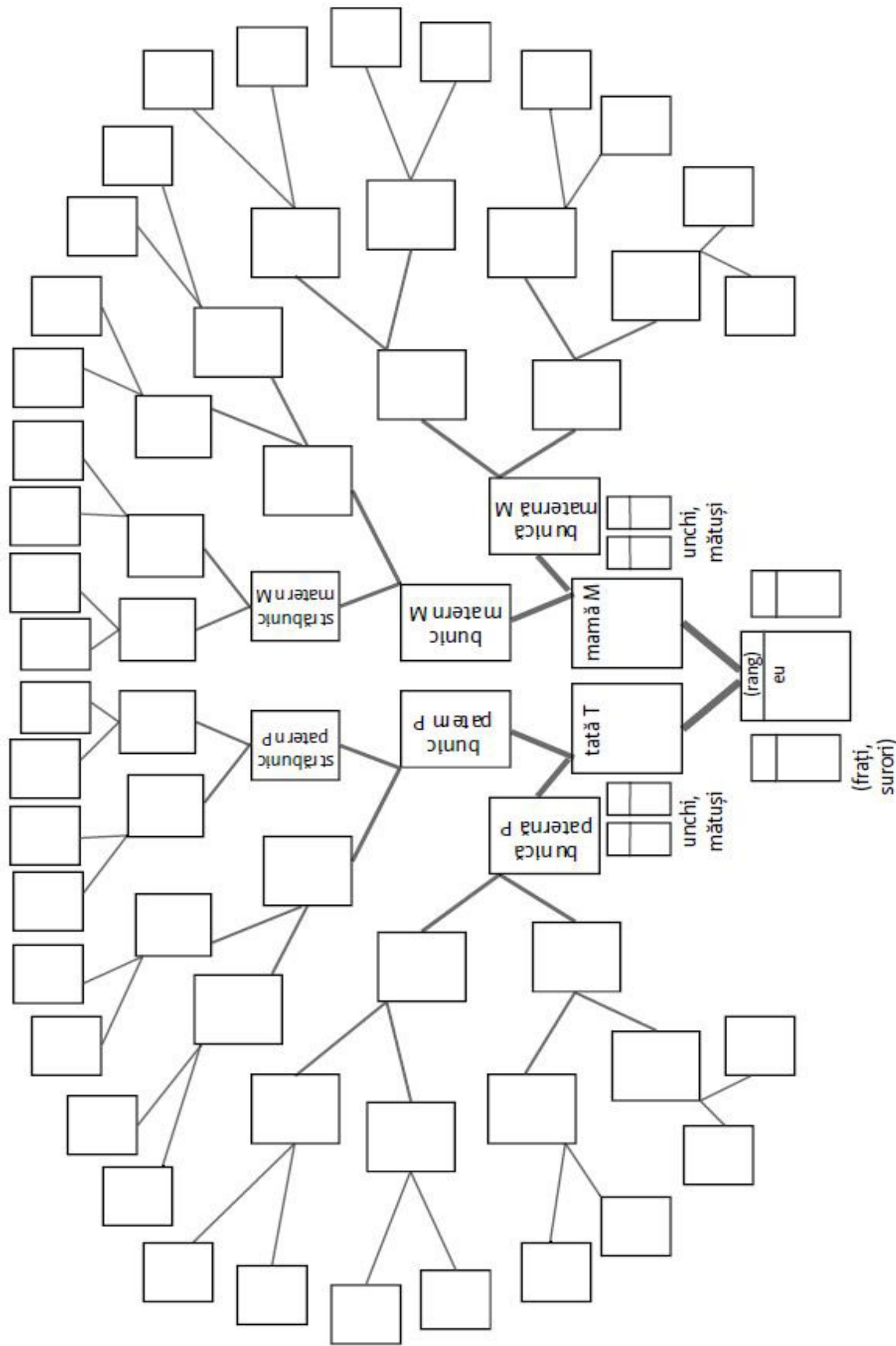
- Să ne lămurească istoria familiei și relațiile dintre diverșii ei membri.
- Să înțelegem că istoria nu a început cu propriii noștri părinți, ci cu mult înaintea lor și, deci, să pornim în căutarea rădăcinilor și a identității lor.
- Să dezvăluie ce anume a fost transmis la modul transgenerațional: loialități, secrete, repetări etc.
- Să terminăm doliurile nefăcute.

CÂT TIMP ÎȚI IA SĂ-ȚI FACI GENOSOCIOGRAMA?

Psihogenealogia necesită ceva timp. Cum se spune, nu folosește la nimic să tragi de iarbă ca să o faci să crească!

La început, obișnuiesc să aloc aproximativ trei ore pentru a „curăța“ istoria familială. Este ceea ce se cere, în general, pentru a găsi, pe baza genosociogramei, o problemă necesară a fi aprofundată, un „fir roșu“ de urmărit.

După care procedați pe etape. Fiecare durează în medie un sfert de oră.



Arborele meu genealogic (cu ansamblul fraților/surorilor)

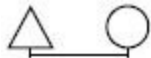
Convenții grafice

Convențiile grafice sunt dintre cele mai simple: ○ cerc pentru femei, Δ triunghi pentru bărbați (medicii notează cu un pătrat), și unul, și celălalt legați de părinți printr-o — *linie* care se agață de un U majuscul reprezentând părinții, printr-o ---- *linie punctată* când e vorba despre un avort spontan, despre pierderea sarcinii (sau ÎVS / întrerupere voluntară a sarcinii).

Pentru un cuplu, = linie dublă pentru căsătorie, linie simplă pentru o uniune liberă, ---- linie punctată când se vrea sublinierea unei relații privilegiate, iar într-o căsătorie, ≠ linie oblică pentru o separare, # linie oblică dublă pentru un divorț.

- * individ dominant
- ⊖ emigrant — emigrat
- ⊕ probleme psihice
- ⊗ homosexual sau bisexual
- ≡ frați–surori cu o diferență de 12–20 de luni, tratați drept cvasigemeni
- ≡ sau cvasitripleți
- ⦿ necăsătorit încă la patruzeci și cinci de ani
- Cercurile indică orice persoană de sex feminin.
- △ Triunghiurile indică orice persoană de sex masculin (dar medicii desenează un pătrat).
- Pătratele indică faptul că nu se cunoaște sexul persoanei.
- Pătratele în linii punctate reprezintă avorturile spontane sau provocate, în cazul în care sexul fătului nu este cunoscut.
- △ ○ Triunghiurile sau cercurile punctate reprezintă un avort spontan sau provocat, în cazul în care sexul fătului este cunoscut.
- △ □ Cercul sau triunghiul încadrat indică persoana căreia i s-a stabilit genosociograma.

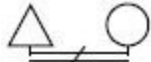
Linia dublă care unește două persoane înseamnă o căsătorie.



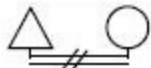
O linie simplă reprezintă o uniune liberă.



O linie punctată indică o simplă relație.



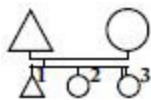
O linie simplă oblică înseamnă o separare.



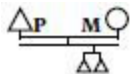
O linie dublă oblică înseamnă un divorț.



Recăsătorie: se numerotează liniile orizontale pentru ordinea căsătoriilor: ex.: 1 prima căsătorie.



Părinți
Copii: numărul indică ordinea lor la naștere. Aici, al treilea copil cu o linie de filiație dublată de o linie punctată este un copil adoptat.



Părinți de gemeni



Această legătură indică o înțelegere între cele două persoane.



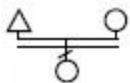
Această legătură indică o neînțelegere între cele două persoane.



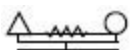
Crucea indică faptul că persoana este decedată; de obicei, data decesului este indicată alături, împreună cu vârsta.



Persoanele care trăiesc sub același acoperiș sunt înconjurate de un contur care le cuprinde.



O linie oblică pe liniile de filiație indică faptul că relațiile au fost întrerupte.



Linia în zigzag indică niște conflicte conjugale.

Câteva simboluri care permit notarea faptelor și a bolilor

m = mariaj

d = divorț

s = sinucidere

A = accident

R = război

K = cancer

C = boli cardiace

AA = alcoolism

ÎVS = întreruperea

Dp = depresie	ad = adopție	voluntară a sarcinii (avort)
Tb = tuberculoză	AS = avort spontan	

NM = copil născut mort	MV = moarte violentă
T = tată	M = mamă
BaM = bunică maternă	BM = bunic matern
BaP = bunică paternă	BP = bunic patern
SBM = străbunic matern	SBaM = străbunică maternă
SBP = străbunic patern	SSBaM = stră-străbunică maternă

PRIMELE TREI ETAPE

Prima etapă constă în a-ți determina locul în fratrie. Desenându-i pe toți, nu uita să lași loc pentru înscrierea eventualelor căsătorii, recăsătorii sau concubinaje, deoarece pot exista mai multe într-o viață (a ta sau a părinților ori a bunicilor tăi).

Fii atent la ce este pozitiv sau negativ și care poate proveni din familie, de la un medic, de la școală, de la apropiați, de la doică etc., pe scurt, de la atomul social.

Fii atent, de asemenea, la dramele din epocă: copii naturali, copii găsiți sau de la Asistența Socială etc.

Prejudecățile au o viață grea. Chiar dacă în ziua de azi căsătoriile durabile de altădată sunt adesea o iluzie (divorțuri frecvente și concubinaje notorii), totuși, acest model este cel pe care îl avem în minte.

Chiar în caz de divorț sau de recăsătorie, familia rămâne ultimul recurs în caz de necaz, iar necazurile sunt frecvente în ziua de azi.

Cea de-a doua etapă este consacrată înscrierii fie a căsătoriei sau a concubinajului și a copiilor rezultați, fie a părinților.

În primul caz, se înscriu căsătoriile și legăturile de lungă

durată, copiii, eventual nepoții și, dacă este vorba despre bisexualitate sau despre homosexualitate, se subliniază cu roșu, deoarece, din punct de vedere social, deși din fericire mentalitățile se schimbă, continuă să fie o problemă pentru majoritatea contemporanilor noștri.

Dacă există probleme de infertilitate sau de nedezvoltare sexuală, se indică acest fapt și, întotdeauna, în roșu.

În cel de-al doilea caz, al părinților, este important să se indice dacă e vorba despre o căsătorie sau despre o recăsătorie, despre o legătură de lungă durată sau de un „accident“ în timpul unei sărbători în sat. Mulți copii sunt concepuți cu ocazia sărbătorilor religioase, a strângerii fânului, a culesului viilor etc.

Contextul conceperii este adesea important, fie că este în cadrul căsătoriei sau în afara acesteia, într-o legătură durabilă; dacă există evenimente marcante precum un război, un cutremur, o inundație, un incendiu sau un foc în pădure, trebuie să fie menționate.

Se indică, de asemenea, eventual, un tată din afară, cunoscut sau necunoscut, sau, uneori, chiar și un viol.

(Pe măsură ce se avansează în genosociogramă, între persoane, se trasează linii în roșu, verde, negru, în zigzag. A se vedea mai departe rostul și utilizarea culorilor).

Cea de-a treia etapă este cea a bunicilor. Cum ne întoarcem în timp, iar uzanțele și cutumele, precum și motivele de rușine sau de mândrie variază de la o epocă la alta și de la o țară la alta, putem să ne amintim noțiunea de nișă ecologică și să punem lucrurile în contextul lor (a se vedea capitolul 4). De exemplu, a te fi născut în timpul războiului și al lipsurilor din Franța ocupată este foarte diferit de a te fi născut într-o epocă de prosperitate și de folosire deplină a mâinii de lucru. În Franța, trebuie să ne gândim și la refugiații spanioli și la moștenirea lor, precum și la problema specifică a Alsaciei și Lorenei și a

orașului Strasbourg, care și-au schimbat naționalitatea de nenumărate ori în decurs de cinci secole (a se vedea cărțile de istorie și romanele istorice).

După aceea se urcă în arbore din generație în generație. Este uimitor să constatăm că numeroase persoane merg astfel până la Revoluția franceză și în special până la Marea Teroare din 1793. Anul acela, să ne amintim, a fost atât de cumplit, încât a marcat Franța cu fierul roșu.

NOAPTEA ESTE FĂCUTĂ PENTRU A VISA

Este important să studiem visele a doua zi și să vedem dacă sunt semnificative ori „grăitoare“, întrucât aceste vise lămuresc adesea ce anume s-a întâmplat și pot să aducă indicii importante.

„SECRETARE ALE FAMILIEI“ ȘI ALTE „RUBEDENII“

Anumite persoane reprezintă memoria familiei, au făcut arbori genealogici și i-au trimis chiar și verilor îndepărtați. Tot așa, multe familii organizează reuniuni ale tuturor rubedeniilor, la care participă uneori mai multe sute de persoane. Anumite familii continuă să îi comemoreze multe zeci de ani după moarte pe „iubita bunică“ sau pe „iubitul bunic“, până când numărul copiilor și al nepoților depășește capacitățile unei singure stăpâne a casei.

Cele 6 întrebări pe care trebuie să ți le pui întotdeauna

Unde?

Cine?

Ce?

Cum?
De ce?
Cine cu cine trăiește sub același acoperiș?

Dacă nu ai informații despre istoria vreunui membru al familiei tale, nu fi disperat, lucrează asupra „nișei ecologice“ (a se vedea capitolul 4), adică asupra a ceea ce se întâmpla în epocă. Vei afla o mulțime de lucruri.

VERIFICĂ-ȚI IPOTEZELE

Dacă ai niște ipoteze, nu uita să le verifici. Astfel, nu vei cădea în capcana „falselor amintiri“ și nu vei face precum englezul acela care, debarcând la Calais și văzând o roșcată trecând, a afirmat: „Toate franțuzoaicele sunt roșcate“.

Fii precis când înscrii o dată sau o zi a săptămânii. Acestea pot avea într-adevăr importanța lor pentru a dezvălui o repetare (boli, accidente, despărțiri etc.).

La sfârșit, te vei așeza pe o pernă, un taburet sau pe jos, pe covor, ca să vezi dintr-o privire, dintr-una singură, de jos în sus, pe două secole, ansamblul arborelui, cu tot cu tensiunile lui.

Acesta se va înscrie undeva, în zona ta frontală, și va produce un efect eliberator.

¹⁰ A se vedea T.H. Holmes, R.H. Rahe, „The Social Readjustment Rating Scale“, *Journal of the Psychosomatic Research*, 1967, republicată în *The New York Times*, 10 iunie 1973. Holmes și Rahe au reluat la Harvard studiile realizate de Adolphe Meyer.

¹¹ Adăugire în 2007, Anne Ancelin Schützenberger.

Capitolul 8

Alegerea materialului

Pentru a-ți face genosociograma, ai nevoie de material de bună calitate.

Acest lucru poate părea frivol, dar, dimpotrivă, este foarte important.

Vei avea probabil dorința de a-ți păstra vreme de ani de zile genosociograma pentru a lucra din nou pe ea, eventual pentru a o completa sau chiar pentru a o arăta copiilor și nepoților tăi. Va fi greu dacă ai folosit simple foi de hârtie fragile.

Ia-ți, așadar, timpul necesar să găsești și să strângi în cantitate suficientă tot materialul de care ai nevoie și nu uita să te gândești la spațiu...

După aceea se întâmplă să ai chef să-ți arzi arborele sau să-l rupi ori să păstrezi doar o parte din el, cea care privește un secret marcant sau care nu scoate în relief decât elementele pozitive ale istoriei familiale.

Vei avea nevoie de carioci *cu vârful subțire* de diferite culori: negru, roșu, verde, albastru.

Vei scrie cu roșu faptele sau informațiile marcante sau dramatice.

Vei trasa cu o linie verde mai mult sau mai puțin groasă legăturile pozitive dintre persoane. Negrul servește pentru a reprezenta, printr-o linie în zigzag, tensiunile puternice dintre persoane.

Albastrul este rezervat altor familii decât a ta, de exemplu, a socrilor.

Culorile cariocilor nu sunt luate la întâmplare, dimpotrivă,

le aleg pentru ceea ce spun ele inconștientului nostru francez (ele vor fi probabil diferite în alte țări și în alte civilizații). De exemplu, luminile roșii indicând un „stop“ devin verzi. Momentele importante sunt înconjurate cu o altă culoare, în cazul meu, violet.

Încă ceva: cariocile pe care le vei utiliza *mai ales nu trebuie să miroasă*. În caz contrar, îți vei da seama foarte repede că mirosul lor persistent, care poate provoca migrene, te împiedică să lucrezi (nu uita că realizarea genosociogramei tale îți va lua câteva ore). Există multe alte mărci de carioci inodore.

Foile utilizate sunt de hârtie Canson de 160 de grame de format „raisin“ (50x65 cm) sau semi-„raisin“ (32,5x50 cm). Ele au avantajul de a fi suficient de rigide pentru a fi manipulate fără să se rupă. Acestea sunt dimensiunile primului desen.

Apoi, se pot tăia fâșii sau bucăți pentru a face ajustări, în funcție de evoluția genosociogramei.

Trebuie să prevezi un spațiu degajat pentru a fi în largul tău în momentul asamblării. Este indicat să folosești podeaua.

O foarfecă bună. Și nu o simplă bandă scotch, ci o bandă adezivă solidă. În ceea ce mă privește, folosesc întotdeauna o bandă adezivă din marca Tésa. Trebuie aleasă suficient de lată pentru ca să mențină solid alipite cele două foi pe care vrei să le assemblezi.

Va trebui să fixezi bine undeva genosociograma, ca să poți lucra pe ea. Eu folosesc un șevalet foarte robust pe care am așezat un carton de desen de mari dimensiuni. Fixez cu clame foile de hârtie pe acest carton. Poți, bineînțeles, să folosești pur și simplu peretele pentru a fixa genosociograma, dar nu găsesc că ar fi foarte practic pe termen lung. Șevaletul este ușor înclinat, ceea ce este mai plăcut, și are un sistem care îi permite să urce sau să coboare. Peretele nu se mișcă, astfel că nu poți lucra întotdeauna la înălțimea brațului, de unde o lipsă de

cursivitate și apariția oboselii. Dar fiecare face după cum consideră că e mai bine, în funcție de mijloacele sale: nu ești obligat să te pregătești ca un profesionist!

Atunci când genosociograma ia o amploare prea mare pentru șevalet, trebuie să o poți desfășura ca să continui să o vezi în întregime. Eu folosesc un lampadar cu picior. Foaia de hârtie se găsește atunci prinsă, într-o parte, de șevalet, și, de cealaltă, cu bandă scotch de lampadar, ca un cearșaf pus la uscat. Și în acest caz se poate utiliza un perete, dar prefer sistemul meu.

Capitolul 9

Unde vei găsi informațiile pe care le cauți¹²?

¹² Informațiile conținute în acest capitol sunt extrase, cu acordul editorului, din *Psychogénéalogie / Psihogenealogie*, Paris, Payot, 2007, și unele dintre ele au fost actualizate.

GHIDURI DE CĂUTARE GENEALOGICĂ ȘI BIOGRAFICĂ

ARNAUD Étienne, *Répertoire des généalogies françaises imprimées / Repertoriu de genealogii franceze tipărite*, 3 volume, Paris, Berger-Levrault, 1978-1982 (versiune pe cd-rom cu acces liber la Biblioteca Națională a Franței).

BERNARD Gildas, ESCALLE Élisabeth et alii, *Les familles protestantes en France: XVIe siècle-1792. Guide des recherches biographiques et généalogiques / Familiile protestante din Franța: secolul al XVI-lea-1792. Ghid de căutări biografice și genealogice*, prefață de Jean Favier, Paris, Arhivele Naționale, 1987.

BERNARD Gildas, *Guide des recherches sur l'histoire des familles / Ghid de căutări privitoare la istoria familiilor*, Paris, Arhivele Naționale, 1988 (1981 pentru prima ediție).

BERNARD Gildas, CAHEN Gilbert et alii, *Les Familles juives en France: XVIe siècle-1815. Guide des recherches biographiques et généalogiques / Familiile evreiești din Franța: secolul al XVI-lea-1815. Ghid de căutări biografice și genealogice*, prefață de Jean Favier, Paris, Arhivele Naționale, 1990.

CHAIX D'EST-ANGE Gustave, *Dictionnaire des familles françaises anciennes ou notables à la fin du XIXe siècle / Dicționarul familiilor franceze vechi sau importante la sfârșitul secolului al XIX-lea*, Évreux, Tipografia C. Hérissey, 20 de volume,

1903-1929.

Dictionnaire des parlementaires français (1789-1889) / Dicționarul parlamentarilor francezi (1789-1889), publicat sub conducerea lui Adolphe ROBERT, Edgar BOURLOTON și Gaston COUGNY, 5 volume, Geneva, Slatkine reprints, Paris, difuzare prin Honoré Champion, 2000.

Dictionnaire des parlementaires français (1789-1889) / Dicționarul parlamentarilor francezi (1789-1889), publicat sub conducerea lui Adolphe ROBERT, Edgar BOURLOTON și Gaston COUGNY, 5 volume, Geneva, Slatkine reprints, Paris, difuzare prin Honoré Champion, 2000.

Dictionnaire des parlementaires français (1889-1940) / Dicționarul parlamentarilor francezi (1889-1940), publicat sub conducerea lui Jean JOLLY, 8 volume, Paris, PUF, 1960-1977.

Dictionnaire des parlementaires français (1940-1958) / Dicționarul parlamentarilor francezi (1940-1958), publicat prin grija Serviciului de arhive al Adunării Naționale, reeditat de către Frédéric BARBIER, Alain BERGOUGNIOUX, Pierre CASSELLE *et alii*, 3 volume, Paris, La Documentation française, 1992.

LAROUSSE Pierre, *Grand dictionnaire universel du XIXe siècle / Marele dicționar universal al secolului al XIX-lea*, 17 volume, Paris, Administration du Grand Dictionnaire universel / Administrația Marelui Dicționar universal, 1866-1877 (versiune digitalizată a catalogului Bibliotecii Naționale a Franței: <http://catalogue.bnf.fr/>).

MAITRON Jean, *Dictionnaire biographique du mouvement ouvrier français / Dicționarul biografic al mișcării muncitorești franceze*, Paris, Éditions ouvrières, 1964 (versiune transpusă pe cd-rom și versiune digitalizată cu acces liber la Biblioteca Națională a Franței). O nouă versiune în 12 volume este în curs de tipărire la același

editor (volumul 6 apărut în 2010).

SAFFROY Gaston, *Bibliographie généalogique, héraldique et nobiliaire de la France / Bibliografie genealogică, heraldică și nobiliară a Franței*, 4 volume, Paris. G. Saffroy, 1979.

THIÉBAUD Jean-Marie, *Pratique de la généalogie: guide universel de recherche / Practică a genealogiei: ghid universal de căutare*, Besançon, Cêtre, 1995.

SITE-URI PE INTERNET:

ACADEMIA FRANCEZĂ: www.academie-francaise.fr/

Site-ul Academiei franceze descrie istoria, statutul, regulamentul și rolul acestei instituții. Furnizează informații despre toți academicienii de la începuturi. Paginile despre limba franceză prezintă foarte clar istoria limbii noastre și marile mize actuale ale francofoniei; ele permit să se pună în context partea din site consacrată *Dicționarului*. Se vor găsi, de asemenea, informații în legătură cu diferitele premii și concursuri ale Academiei franceze, precum și palmaresurile începând cu anul 1999.

ADUNAREA NAȚIONALĂ

www.assemblee-nationale.fr/histoire/

Adunarea Națională propune în rubrica sa „istorie și patrimoniu“ diferite resurse biografice referitoare la oameni politici francezi, printre care:

- însemnări (note) și portrete ale deputaților din 1789;
- o bază de date istorice referitoare la deputații francezi începând din 1789;
- dicționarul parlamentarilor francezi (însemnări/note biografice referitoare la miniștri, senatori și deputați francezi) de la 1789 la 1940;
- lista deputaților care au exercitat un mandat de primar, de la 1849;

- note (însemnări) și portrete de femei deputat începând cu anul 1945;
- deputați protestatari din Alsacia-Lorena.

BIBLIOTECA GENEALOGICĂ A FRANȚEI

www.bibgen.org/

Site-ul asociației permite consultarea gratuită a fișierului bibliotecii și recenzează 4000 de lucrări tipărite, o sută de periodice specializate în genealogie, studii și dosare despre familii.

Pentru a accesa alte resurse ale bibliotecii, este bine să se achiziționeze on-line un card de cititor creditat cu puncte Geneabank.

Așa se vor desfășura lucrurile și cu:

- baza patronimelor studiate la Biblioteca genealogică pe mai multe generații,
- aproximativ 172000 de legitimații de securitate, emise în perioada Terorii,
- registrele de căsătorii din Franța (1551-1842),
- registrele parohiale de nașteri (1600-1850),
- registrele parohiale de decese (1600-1850).

Site-ul pune la dispoziție o listă de linkuri consacrate genealogiei și oferă posibilitatea să se adreseze cereri de căutare și de fotocopii ale documentelor recenzate în catalog.

FRANCE GÉNÉALOGIE

www.france-genealogie.fr/

Portal comun cu direcția Arhivelor Franței și cu Federația franceză de genealogie, oferind acces la resursele genealogice propuse de site-urile arhivelor, asociațiilor, bibliotecilor, editorilor, librarilor, revistelor, particularilor, la bazele de date (stare civilă, arhive private, registre cu minutele actelor notariale etc.), precum și cu ghidurile de căutare.

Conține în special:

- Nomina

Acest portal permite interogarea simultană prin același formular de căutare a patru baze de date nominative reprezentând treisprezece milioane de nume. Aceste baze sunt elaborate prin diferite servicii ale arhivelor publice sau prin alte instituții sau asociații care nu depind de controlul de stat. Este posibilă urmărirea căutării direct pe site-urile de origine.

- Ghid al resurselor

Resursele sunt clasificate pe diferite rubrici precum: asociații federate, nefederate, editori, librării, servicii de arhive, hărți, fișe și ghiduri de căutare, site-uri particulare, arhive online. Aducerea la zi a diferitelor rubrici este destul de inegală, în special pentru arhivele online.

GÉNÉAGUIDE

www.geneaguide.com/

Server de istorie a familiilor din Franța: genealogie, heraldică, sigilografie, onomastică și științe asociate, arhive și biblioteci. Site comercial care permite totuși consultarea gratuită a bazelor online (locuri, patronime...). Îi urmează lui Charlemagne.

www.guide-genealogie.com/

Site foarte complet care pune la dispoziție metodologia, software-ul gratuit și resurse online referitoare la genealogie (surse, forumuri, actualități etc.). Aceste informații sunt cu acces liber, ca și interogările de baze de locuri geografice și de nume de familie.

GENEANET

www.geneanet.org/

Site de genealogie care permite punerea online a genealogiei personale, depunerea de acte online și care

reprezintă o bază de date a mai mult de 155 de milioane de persoane, numeroase forumuri tematice de discuție, un blog referitor la Genealogie cu ultimele news¹³ genealogice, o enciclopedie contributivă GeneaWiki, precum și numeroase servicii referitoare la originea numelor, la locuri geografice, la cărți poștale vechi etc.

LÉONORE

www.culture.gouv.fr/documentation/leonore/pres.htm

Dă referințe sau cotele dosarelor titularilor Legiunii de Onoare, decedați înainte de 1954, de la crearea Ordinului (cu lacune). Însemnările indică elementele principale ale stării civile a titularului: nume, prenume, sex, data și locul nașterii, naționalitate.

GHILOTINAȚI LA REVOLUȚIA FRANCEZĂ

<http://les.guillotines.free.fr/>

Motor de căutare alfabetică a condamnaților la moarte, la deportare și la pedeapsa cu închisoarea din timpul Revoluției franceze (Nota bene: câțiva condamnați la moarte nu au fost executați).

MORMONII

www.familysearch.org/

Acest site al Bisericii lui Iisus Hristos a Sfinților din Zilele din Urmă cuprinde liste de microfilme pe fiecare comună, o bază de date online, un software de genealogie (PAF)¹⁴ încărcabil gratuit de la distanță.

Înainte de sfârșitul anului 2007, site-ul va fi remodelat cu scopul de a lua în considerare milioane de imagini numerice ale documentelor manuscrise care vor fi incluse treptat. Aceste documente reprezintă în total peste 5 miliarde de fotografii conținute în 2,5 milioane de bobine cu microfilme și 1,5 milioane de microfise.

MEMORIA OAMENILOR

www.memoiredeshommes.sga.defense.gouv.fr/

Dă acces la mai multe baze de date realizate plecând de la fișierele diverselor servicii din minister (Serviciile istorice ale armatei terestre, maritime, Direcția memoriei, a patrimoniului și a arhivelor). Are, de asemenea, rolul de a onora memoria femeilor și a bărbaților care au participat sau și-au dat viața în cursul conflictelor din epoca contemporană:

- morți pentru Franța în războiul din 1914-1918 (1300000 de fișe);
- angajați ai aeronauticii militare din 1914-1918 (74000 de fișe);
- morți pentru Franța în Indochina în 1945-1954 (listă non exhaustivă și evolutivă);
- ostatici și luptători din Rezistență împușcați la Mont-Valérien în perioada 1939-1945 (1003 fișe);
- morți pentru Franța în Africa de Nord în perioada 1952-1962 (războiul din Algeria și luptele din Maroc și Tunisia). Fereastra „Întrebări frecvente“ permite, pe de o parte, precizarea conținutului prezent și de viitor al site-ului, iar pe de alta, a modurilor de interogare a diferitelor baze care îl constituie, precum și site-urile sau adresele serviciilor care permit obținerea altor informații online sau din altă parte.

SIEFAR (Societatea internațională pentru studierea femeilor din Vechiul Regim)

www.siefar.org/

Site-ul unei asociații interdisciplinare având scopul de a difuza și promova rezultatele studiilor și cercetărilor făcute asupra femeilor din Vechiul Regim „legate într-o manieră oarecare de Franța“. Apariții recente, anunțuri de colocvii, seminarii, cercetări, teze în curs de elaborare, anuar al

cercetătoarelor și al cercetătorilor, bibliografii. Mic repertoriu de site-uri utile (dintre care site-urile consacrate anumitor femei deosebite).

WORLD BIOGRAPHICAL INDEX

<http://db.saur.de/WBIS>

Acest site constituie arhivele biografice și bibliografice ale persoanelor având notorietate.

Site internet ce poate fi consultat prin abonament, cu acces liber la Biblioteca Națională a Franței.

¹³ În engleză în original, *noutăți* (N.tr.)

¹⁴ Acronim pentru denumirea în engleză *Personal Ancestral File / Dosarul Personal al Strămoșilor* (N.tr.)

ADRESE DIN PARIS UTILE PENTRU CERCETĂRILE GENEALOGICE

ARCHIVES DE PARIS / ARHIVELE DIN PARIS

<http://canadp-archivesenligne.paris.fr>

18 bd. Sérurier 75019 Paris

Telefon: 01.53.72.41.23./41.28

ARCHIVES NATIONALES / ARHIVELE NAȚIONALE

www.archivesnationales.culture.gouv.fr

CARAN (Centru de informare și de cercetare a arhivelor
naționale),

11 rue Quatre-Fils, 75003 Paris.

Informații practice:

01.40.27.64.19 / 64.55 / 64.56

Informații științifice: 01.40.27.64.17

BIBLIOTHÈQUE GÉNÉALOGIQUE / BIBLIOTECA GENEALOGICĂ

3 rue de Turbigo, 75001 Paris

Telefon: 01.42.33.58.21

AMICALE DES GÉNÉALOGISTES / PRIETENII GENEALOGIȘTILOR

20 avenue de Vorges, 94300 Vincennes

CENTRE DE DOCUMENTATION DES MORMONS / CENTRUL DE
DOCUMENTARE AL MORMONILOR

64 rue de Romainville, 75019, Paris, și Salt Lake City, Utah,
Statele Unite

CENTRE D'ENTRAIDE GÉNÉALOGIQUE DE FRANCE / CENTRUL DE ÎNTRAJUTORARE GENEALOGICĂ AL FRANȚEI

2 rue de Turbigo, 75001 Paris

CENTRE ET CERCLES (DÉPARTEMENTAUX) DE GÉNÉALOGIE / CENTRUL ȘI CERCURI (DEPARTAMENTALE) DE GENEALOGIE [în orașele principale și în centrele regiunilor și provinciilor: Strasbourg, Nisa, Albi, Metz, Évreux, Grenoble]

CENTRE DE GÉNÉALOGIE PROTESTANTE / CENTRUL DE GENEALOGIE PROTESTANTĂ, 54 rue des Saints-Pères, 75007 Paris

CERCLE D'ENTRAIDE GÉNÉALOGIQUE DE FRANCE / CERCUL DE ÎNTRAJUTORARE GENEALOGICĂ DIN FRANȚA, 119 rue de Clignancourt, 75018 Paris

CHAMBRE SYNDICALE DES GÉNÉALOGISTES FAMILIAUX DE FRANCE / CAMERA SINDICALĂ A GENEALOGIȘTILOR FAMILIILOR DIN FRANȚA, 74 rue des Saint-Pères, 75006 Paris

INSTITUT GÉNÉALOGIQUE DROUIN / INSTITUTUL GENEALOGIC DROUIN. Canadieni proveniți din Franța (secolele XVII, XVIII, XIX). Contact: <http://institutdrouin.com> sau jean-pierre.pepin@videotron.ca

ASSOCIATION GÉNÉALOGIQUE DES INDES FRANÇAISES / ASOCIAȚIA GENEALOGICĂ DIN INDIILE FRANCEZE, 34, rue Émile-Lehel, 75017 Paris [Réunion, Île Maurice, Pondichéry, Insulele Antile, Louisiane]

ASSOCIATION D'ENTRAIDE DE LA NOBLESSE FRANÇAISE / ASOCIAȚIA DE ÎNTRAJUTORARE A NOBILIMII FRANCEZE, 9 rue du Chevalier-Saint-Georges, 75008 Paris

Pentru genealogie, căutați documentele, livretele de familie, livretele militare, listele electorale, actele (nu extrasele, ci originalele complete) de naștere, de căsătorie, de deces.

Bibliografie

Douăzeci de cărți indispensabile¹⁵

¹⁵ Cititorul dornic să-și aprofundeze cunoștințele se poate adresa bibliografiei mult mai amănunțite care figurează în cartea mea *Psihogenealogie*.

- ABRAHAM Nicolas, TÖRÖK Maria, *L'Écorce et le Noyau*, ed. a 2-a, Paris, Aubier-Flammarion, 1978.
- ANCELIN SCHÜTZENBERGER Anne, *Psychogénéalogie. Guérir les blessures familiales et se retrouver soi* (2007), ed. a 2-a, Paris, Payot, 2012.
- BASSET Lytta, *Le Pouvoir de pardonner*, Paris, Albin Michel, 1999.
- BYDLOWSKY Monique, *Psihanaliza maternității*, București, Trei, 1998.
- CYRULNIK Boris, *Les Vilains Petits Canards*, Paris, Odile Jacob, 2001.
- DOLTO Françoise, *Inconscient et destins*, Paris, Seuil, 1988.
- ERNAUX Annie, *La Honte*, Paris, Gallimard, 1997.
- FERENCZI Sándor, *Le Traumatisme*, Paris, Payot, coll. „Petite Bibliothèque Payot“, 2006.
- FORWARD Susan, *Parents toxiques. Comment échapper à leur emprise*, Paris, Stock, 1991.
- FREUD Sigmund, *Doliu și melancolie* (1917), în *Opere esențiale* vol. 3, București, Trei, 2010.
- GAULEJAC Vincent de, *La Névrose de classe. Trajectoire sociale et conflits d'identité*, 3e éd. Paris, Hommes et Groupes, 1992.
- GRIMBERT Philippe, *Un secret*, Paris, Grasset, 2004.
- HÉRITIER Françoise, *Les Deux Sœurs et leur mère. Anthropologie de l'inceste*, Paris, Odile Jacob, 1994.

- MIJOLLA Alain de, *Les Visiteurs du moi. Fantasmies d'identification*, ed. a 2-a, Paris, Les Belles Lettres, 2003.
- MILLER Alice, *Notre corps ne ment jamais*, Paris, Flammarion, 2004.
- POE Edgar Allan, „La lettre volée“ (1857), in *Histoires extraordinaires* (1857), Paris, Flammarion, colecția „GF“, 2010.
- ROUSTANG François, *La Fin de la plainte*, Paris, Odile Jacob, 2000.
- SHELDRAKE Rupert, *Le Septième Sens*, Monaco, Éditions du Rocher, 2004.
- TISSERON Serge, *Vérités et mensonges de nos émotions*, Paris, Albin Michel, 2005.
- VIORST Judith, *Les Renoncements nécessaires. Tout ce qu'il faut abandonner pour devenir adulte*, Paris, Robert Laffont, 1988.