

Introducere

Unii dintre noi suntem parcă posedați de o istorie care nu ne aparține. Nașteri, căsătorii sau decese la date care au o anumită însemnătate pentru familie, accidente asemănătoare petrecute la aceeași dată în generația următoare sau câteva generații mai târziu, boli care reflectă ceea ce i s-a întâmplat unei mame sau unui bunic... din momentul în care am început să mă aplec asupra psihogenealogiei am întâlnit atât de multe situații și evenimente surprinzătoare, chiar incredibile, încât mi-e greu să cred că ar fi vorba despre simple coincidențe.

Istoria familială exercită o influență dureroasă asupra unora dintre noi, atât la nivel corporal, cât și emoțional, căci anumite lucruri din viața unui strămoș ni s-au transmis în mod involuntar, inconștient. Cum e posibil oare ca un eveniment familial demult uitat să poată afecta un descendent din generațiile următoare? Avem oare vreo cale de scăpare?

Similitudinea faptelor arată că este vorba despre reapariția unei memorii care ne determină să repetăm, să transformăm și să reparăm evenimente petrecute cu mult înainte de nașterea noastră, ceea ce înseamnă că am fost „programați” să acționăm, să ne îmbolnăvim sau chiar să ne confruntăm cu anumite dificultăți ori probleme.

Această transmitere este numită „transgenerațională” pentru că nu există un intermediar aparent între evenimentul inițial și felul în care se manifestă el la un descendent. Uneori, ea este atât de puternică încât îmbracă forma unui destin ineluctabil, care ne surprinde, ne fascinează și ne neliniștește. Să fie vorba despre telepatie? Despre co-inconștient familial? Pentru a explica aceste fenomene, cele mai multe teorii pornesc de la ideea unei transmiteri psihice.

În prezent, descoperirile recente din domeniul neuroștiințelor, referitoare la memorie și comunicare, precum acelea legate de genetică (neuroni-ogindă, unde cerebrale sau epigenetică), descriu anumite procese fiziologice care ne ajută să înțelegem mai bine felul în care povestea de viață a unui strămoș ne poate influența punându-și amprenta asupra noastră.

Vom vedea că această moștenire își are originea în intensitatea emoțiilor trăite de un înaintaș în timpul unui eveniment traumatizant. Emoțiile respective sunt memorate și stocate, fiind transmise apoi într-o manieră invizibilă, dar foarte eficace. Prin urmare, originea acestor manifestări transgeneraționale trebuie căutată atât la nivel corporal, cât și mental.

Înainte de a analiza procesele care fac posibilă transmiterea transgenerațională, să vedem care este originea acesteia: consecințele psihice și fiziologice pe care un eveniment bulversant le are asupra fiecăruia dintre noi. Este subiectul primelor două capitole, în care vom discuta despre emoții, memorie și somatizare. Vom aborda apoi tema familiei, acest univers cu structuri atât de particulare, dar și modul în care îi tratează ea câteodată pe unii dintre membrii săi.

Vom descoperi apoi care sunt mecanismele fiziologice și mentale prin care „moștenitorii” pot fi afectați de evenimente pe

care nu le-au trăit personal și a căror existență chiar o ignoră de cele mai multe ori. Vom vedea, de asemenea, cum extraordinarele noastre capacități de percepție ne permit să auzim ceea ce rămâne nespus.

Vor urmări, așadar, etapele transmiterii care începe încă înainte de conceperea celui care va deveni „moștenitorul” traumei, continuă să se impregneze de-a lungul sarcinii și apoi pe tot parcursul vieții familiale.

Prin intermediul acestei „anchete”, îi vom cunoaște pe Vincent-Théo Van Gogh, Arthur Rimbaud și Sigmund Freud, dar și pe câțiva supraviețuitori ai unor genocide, criminali, gardieni ai cimitirelor... și pe mulți alții, bărbați și femei care s-au putut elibera sau nu de influența transgenerațională¹. Poveștile lor de viață ne vor arăta, de asemenea, cum să ne debarasăm de această influență, pentru că avem posibilitatea, într-o oarecare măsură, de a ne reprograma moștenirea și chiar ereditatea.

¹ Din motive evidente, am schimbat numele și prenumele fiecărui protagonist, găsindu-le un echivalent acolo unde a fost cazul, cu excepția situațiilor în care ele au fost menționate în presă. Am prezentat numele membrilor familiei mele în măsura în care acest lucru nu îi putea afecta. (n.a.)

Emoțiile și memoria

Suntem, în mod cert, ființe raționale! Dar cum am fi oare dacă ne-ar lipsi emoțiile și memoria? Un corp vid? Un software? Emoțiile și memoria care, împreună cu discernământul, alcătuiesc mentalul nostru, se bazează pe mecanisme complexe și sunt rezultatul unor experiențe corporale. Produse de însăși structura fiziologiei noastre, ele sunt interpretate și corectate de modul senzitiv și mental în care înțelegem noi lumea. Corpul și mintea sunt legate de o manieră indestructibilă.

Felul în care emoțiile și memoria interacționează în cazul fiecăruia dintre noi reprezintă fundamentul echilibrului nostru. În mod normal, o emoție se domolește treptat: păstrăm din ea o urmă memorială, dar corpul nostru își regăsește echilibrul fiziologic. În cazul unui stres prelungit sau al unei traume, revenirea la acest echilibru este imposibilă. Amintirea rămâne prezentă în permanență, ca un disc zgâriat, sau, dimpotrivă, dispare, reapărând însă ulterior de o manieră aparent aleatorie.

Aceste alterări ale memoriei, legate de anumite dificultăți psihologice, sunt creuzetul transmiterii transgeneraționale și de aceea este necesar să le explorăm.

■ Emoțiile

De la admirație la tristețe, trecând prin descurajare sau feroare, lista emoțiilor este una lungă. Desfășurând o muncă de pionierat în domeniul cercetării emoțiilor și expresiilor faciale corespunzătoare acestora, psihologul american Paul Ekman a enumerat șase expresii de bază, considerate astfel pentru că ele ar fi universale și recunoscute de toți indivizii, oricât de diferiți ar fi ei: bucuria, tristețea, furia, dezgustul, teama și surpriza. Toate celelalte stări ar fi compuse pornind de la aceste șase emoții de bază.

Spre deosebire de sentimente, care, prin definiție, sunt durabile și nu au nevoie să fie activate de prezența obiectului lor, emoțiile sunt efemere. Ele sunt declanșate de un stimul, se manifestă și sfârșesc prin a se estompa, lăsând loc liniștii sau unei noi emoții... Tulburările corporale provocate de ele – tremurături, accelerarea ritmului cardiac, transpirație abundentă etc. – se atenuază la rândul lor și apoi dispar. Cel puțin acesta este procesul care are loc în mod normal.

De la stimuli la emoții

Într-un mediu obișnuit, sigur, indiferent dacă suntem în repaus sau în acțiune, corpul nostru funcționează fără ca noi să fim conștienți de asta: respirăm, digerăm, mergem, vorbim, gândim și iubim fără să ne dăm seama de extraordinara complexitate a organismului nostru, care face posibile toate aceste lucruri. Percepțiile, influxurile nervoase, hrana, aerul și hormonii comunică și se organizează fără știrea noastră astfel încât să trăim în comuniune cu mediul. Corpul nostru este o entitate vie, organizată atât pentru propria supraviețuire, cât și pentru aceea a speciei umane.

Viața noastră este alcătuită din schimburi permanente și indispensabile, cu apa, cu aerul, cu hrana și cu celelalte elemente. Mediul se poate dovedi însă periculos: aerul și apa pot fi poluate, iar ceilalți ne pot fi inamici. Așadar, trebuie să îl evaluăm în permanență, să știm ce e bun sau rău sau periculos pentru noi; și facem acest lucru fără să știm că-l facem.

Pornind de la considerentul de mai sus, creierul nostru se bazează pe cele cinci simțuri (văzul, mirosul, auzul, pipăitul și gustul) și pe organele corespunzătoare. Acești mici senzori, aflați într-o permanentă stare de alertă, sunt cele dintâi relee ale extraordinarului traseu care, în câteva miimi de secundă, va transforma percepțiile în emoții și idei. Căci în acest interval infinitesimal de timp, sistemul nervos central (creierul și măduva spinării), sistemul nervos periferic (nervii motori, care acționează asupra mușchilor), sistemul nervos autonom și sistemul hormonal se mobilizează și comunică între ele pentru a ajuta corpul să se adapteze situației în care se află.

Informațiile primite prin intermediul simțurilor sunt transmise sub formă de impulsuri nervoase, de către nervii senzitivi, la sistemul nervos central, unde sunt reprocesate și transformate în acțiuni (elan, fugă, reacție reflexă etc.), cu ajutorul nervilor motori.

În același timp, sistemul nervos autonom dă ordine acelor funcții interne asupra cărora nu putem acționa în mod voluntar (cu excepția respirației¹): digestia, dilatarea bronhiilor sau activitatea cardiacă. Sistemul nervos autonom are două componente: sistemul ortosimpatic și sistemul parasimpatic. Primul, acțio-

¹ Este și motivul pentru care respirația este un remarcabil „instrument” în situațiile în care vrem să ne liniștim: prin calmarea respirației, putem ajunge din nou la un nivel adecvat al producției hormonale.

nat de apariția stimulilor, mărește activitatea cardiacă și dilată bronhiile, amplificându-ne capacitățile senzoriale și suspendând activitatea sistemului digestiv. Al doilea intervine atunci când situația care a generat emoția dispare, ajutând organismul să funcționeze din nou normal și trecându-l în repaus.

În paralel cu acțiunea sistemului nervos, hipotalamusul (structură a sistemului nervos central), acționează ca un releu de informații între sistemul nervos autonom și sistemul endocrin. El pune în mișcare sistemul hormonal, prin intermediul hipofizei: glandele endocrine produc hormoni – mici mesageri transportați de sânge, care transmit hipotalamusului informații despre starea corpului și ne reglează metabolismul prin retroacțiune. Hormonii intervin atât în procesul de creștere, cât și în acela al somnului și al reproducerii. Unii dintre ei au un rol esențial în ceea ce privește reacția noastră la diferitele situații cu care ne confruntăm. Să luăm exemplul adrenalinei, numită și „hormonul stresului”, care ne pregătește de luptă sau, dimpotrivă, de fugă, accelerând ritmul cardiac, crescând tensiunea arterială și dilatănd bronhiile, ceea ce amplifică acțiunea sistemului ortosimpatic. Cortizolul și endorfinele preiau frâiele dacă situația continuă.

Sistemul nervos autonom și sistemul endocrin sunt responsabile pentru asigurarea homeostazei organismului, fiind capabile să perceapă anomalii și să le remedieze.

Dacă toate aceste transmișeri de informații au loc într-un timp record, la nivelul miimilor de secundă, revenirea la starea de calm durează ceva mai mult: uneori, e nevoie de câteva minute pentru ca tremurăturile să dispară sau bătăile inimii să se domolească...

Așadar, emoțiile reprezintă o reacție corporală efemeră, care reflectă o stare de bine sau, dimpotrivă, de rău, în fața unor evenimente sau situații percepute cu ajutorul simțurilor, trăite de corp și interpretate de creier. Evident, unele emoții sunt mai plăcute decât altele și preferăm, fără îndoială, să ne simțim bucu-roși și nu furioși, să tremurăm de ardoare și nu de frică.

Aceste sentimente lasă în noi urme pe care le păstrăm în memoria noastră. Ele ne îmbogățesc experiența în ceea ce privește relația cu mediul înconjurător. Mentalul ne influențează și modul în care percepem acest mediu – și așa se face că unii văd în permanență „viața în roz”, în timp ce alții văd „totul în negru”. De aceea, budismul, de exemplu, face trimitere și la un al șaselea simț: conștiința mentală. Ea este cea care, dincolo de reacțiile fiziologice, ne ajută să înțelegem anumite situații, interpretându-le în raport cu ceea ce cunoaștem deja și adăugând informațiile respective în catalogul nostru de experiențe. De asemenea, conștiința mentală are capacitatea de a sesiza anumite obiecte foarte particulare, mai exact obiectele abstracte.

Un obiect abstract, așa cum ne sugerează denumirea lui, este un obiect care nu există în realitatea fizică: este vorba despre idei, despre gânduri ca atare sau despre ceea ce are nevoie de gândire pentru a exista. De exemplu, cei care nu cunosc regulile unui meci de fotbal nu înțeleg cum se desfășoară jocul: văd niște oameni care aleargă după o minge sau care se opresc în fața ei, fără să găsească un sens în asta, ceea ce înseamnă că, pentru ei, partida nu există. Ea are sens doar pentru cei care îi cunosc regulile – și tocmai aceste reguli, deci aceste obiecte abstracte, sunt cele care definesc un meci de fotbal. Am putea spune că simpla cunoaștere a regulilor face parte din organele de simț ale supporterului, în măsura în care ea organizează lumea înțeleasă de el.

Printre obiectele abstracte pe care conștiința noastră mentală le înregistrează, fără ca noi să ne dăm seama, se numără și cifrele și datele. Această particularitate are o mare importanță în transmiterea transgenerațională, asupra căreia vom reveni.

■ Memoria: inscripție corporală, inscripție psihică

Emoțiile și memoria sunt indisociabile: emoțiile lasă urme în corpul și în mentalul nostru. Cu cât emoția legată de un eveniment este mai intensă, cu atât amintirea e mai puternică. Așa se întâmplă, de exemplu, atunci când unele dispute familiale se adaugă unor conflicte importante. Dar doar până la un anumit nivel, pentru că, dincolo de acesta, emoțiile și memoria devin disfuncționale, ca atunci când există un stres repetat, un șoc emoțional sau o traumă². Astfel, numeroase persoane agresate în copilărie de familia lor se confruntă în momentul nașterii primului copil sau a aceluia care ocupă același loc ca ei în rândul fraților cu apariția unor tulburări corporale sau a unor dificultăți de ordin psihic care evocă evenimentele traumatice uitate până atunci. Vom reveni mai pe larg asupra acestui subiect.

Pentru a supraviețui, este obligatoriu să identificăm pericolele potențiale – aceasta este sarcina simțurilor noastre – și să le recunoaștem. Memoria este cea care ne ajută aici. Pentru a sesiza pericolele, simțurile noastre se bazează pe memorie³, la fel cum memoria se sprijină, la rândul ei, pe simțuri, pentru că, pe lângă faptul că înregistrează totul, ele reprezintă și o cale importantă pentru memorare – dovadă stă celebra madlenă a lui Proust. Pentru a deosebi memoria de amintire, ne-am putea imagina

² Trauma este șocul în sine, traumatismul este rezultatul șocului.

³ Amigdala și hipocampusul au stocat informațiile și emoțiile aferente.

memoria ca fiind un stoc maleabil, ascuns, dar disponibil, de amintiri care (re)apar cu ocazia unor situații particulare.

Memorie procedurală, perceptivă, semantică sau episodică – avem mai multe feluri de memorii localizate în diverse zone ale creierului, în funcție de rolul lor. Memoria procedurală este aceea a gesturilor și a atitudinilor, cea care ne permite să mergem pe bicicletă, să înotăm sau să apăsăm tastele mașinii de scris fără să ne gândim: aceste gesturi au devenit reflexe. Memoria perceptivă este cea care își amintește percepțiile, care ne ferește să băgăm mâna în foc și care face să reapară madlena lui Proust. Memoria semantică își amintește cuvinte și concepte și e depozitara cunoștințelor și a concepției noastre despre lume. Memoria episodică e legată de momentele speciale din viața noastră, de anumite episoade, înregistrând conjunctura lor generală, inclusiv sunetele, mirosurile sau culoarea cerului, ziua sau ora producerii lor... Este memoria prin care conștientizăm că suntem noi înșine, că avem o continuitate a existenței.

Memoria nu este conștientă: ea înregistrează fără să știe că face acest lucru. Principala ei misiune este să codifice, adică să memoreze scene, cuvinte, situații care se impregnează în noi după ce au fost captate de organele noastre de simț și de conștiința noastră. Această înregistrare este cu atât mai profundă cu cât situația respectivă ne mobilizează mai mult atenția și emoțiile, adică are o anumită semnificație pentru noi, semnificație dată de experiența noastră personală și de „cadrele sociale”⁴: codurile lumii în care trăim și maniera noastră de a ne situa în ea.

⁴ Maurice Halbwachs, *Les cadres sociaux de la mémoire*, Alcan, Paris, 1925, reeditare Albin Michel, 1994.

Memorarea unui eveniment sau a unei situații este facilitată de existența unei încărcături emoționale, pozitive sau negative, pentru că adrenalina ajută la fixarea amintirilor. Dacă evenimentul sau situația sunt neutre, creierul nostru nu fabrică o amintire în privința lor. Emoția legată de stimul depinde de experiența prealabilă a celui care trăiește evenimentul și nu de stimulul în sine. Dintre două verișoare, una zâmbea la auzul clinchetelor muzicale ale micilor jucării mecanice pentru copii, în timp ce cealaltă, dimpotrivă, plângea pentru că fusese agresată în copilărie de tată, fără ca mama ei să-și dea seama.

Restructurarea amintirilor

Memorarea este rezultatul colaborării mai multor părți ale creierului nostru, dar mai ales al aceleia dintre două mici glande, amigdala⁵ (activată de hormonul de stres și de neuroni), și hipocampul, care, împreună, transformă percepția senzorială în amintiri și le fixează pe acestea din urmă. Amigdala, care „estimează” experiențele noastre, calificându-le drept bune sau rele, joacă un rol esențial de interfață între emoție și memorie.

Memorarea este urmată de o fază de latență, de aparentă uitare. Pentru că, în mod paradoxal, uitarea este corolarul indispensabil al memoriei și al inteligenței. Cum am putea gândi, analiza, trăi, dacă ne-am aminti în permanență de tot? Creierul nostru ar fi atât de încărcat încât nimic nou nu ar mai putea să se întâmple. Uitarea ne permite să fim disponibili pentru momentul prezent și, în același timp, să lăsăm memoriei posibilitatea de a se manifesta.

⁵ Această mică glandă trebuie diferențiată de amigdalele situate în profunzimea gâtului, a căror denumire provine de la forma lor de migdală (amigdală, în limba greacă).