

**ÉLISABETH
HOROWITZ**

Psicoterapeuta especializada
em psicogenealogia

O MEU CORPO GENEALÓGICO

**ENTENDA COMO
A HISTÓRIA FAMILIAR
INFLUENCIA A SUA
SAÚDE E O SEU ADN,
E LIBERTE-SE DOS
SEUS PADRÕES**

**nascente**

Índice

Prefácio	15
----------------	----

PRIMEIRA PARTE NO INÍCIO

CAPÍTULO 1. A história do meu nascimento	19
O encontro entre os nossos progenitores	19
Antes do encontro	20
Mesmo antes de mim.....	21
E se o nosso nascimento salvasse um dos nossos pais?	22
As nossas sensações <i>in utero</i>	23
Viagem ao mar interior	25
Coincidências genealógicas	26
A minha data de nascimento já registada	27
CAPÍTULO 2. Nascer menina ou menino...	29
Tem irmãos e irmãs?	30
O desejo de ser único	30
Os efeitos da diferença de idade	32
A memória da posição de nascimento	33
A história de um comboio em miniatura	33
Descobrir que é uma «criança de substituição»?	35
CAPÍTULO 3. De onde vem o meu nome?	37
O meu nome antes de mim	37
Os nomes próprios analisados à lupa... ..	38

Nomes próprios e amores nostálgicos	40
A importância do apelido	41
A sensibilidade em relação ao próprio apelido	43
Quando um significante reaparece.....	43
Os nomes dos lugares de família	45
CAPÍTULO 4. Do lado da mãe	47
O estudo de Harvard.....	47
A proximidade física	48
A mãe e a sua história	49
Em busca da mãe ideal	50
Acontecimentos influentes.....	51
Separações precoces?.....	52
Um modelo de relações futuras	53
Os primeiros sintomas.....	54
CAPÍTULO 5. Do lado do pai	57
A influência dos avós paternos	57
O pai e a sua fratria	58
O pai, vítima de <i>kindling</i> ?	59
O percurso profissional do pai	60
O pai, o amor e a sexualidade.....	61
O peso das discussões entre os pais	62
A adicção ao «clímax»	63
Os efeitos da separação de um pai.....	64
Uma autoimagem perturbada.....	65
O que é um «programa» genealógico?.....	66
As estratégias da psique.....	67
Um ato simbólico seguido de um sonho.....	67

SEGUNDA PARTE

AS BASES DA GENEALOGIA

CAPÍTULO 6. Entre semelhanças e repetições	71
Uma genealogia que se reflete a si mesma	72
No princípio era o Verbo.....	73
A origem do desejo de fusão	73
Relações fusionais que causam problemas	74

A psique, a inicial e as sílabas	75
Curiosidades sobre nomes: desdobramento, fusão e inversão	76
Partilhar a mesma identidade: proibição absoluta (na minha opinião)	78
Triângulo amoroso	78
Semelhanças entrelaçadas	79
Gravidezes simultâneas	80
Um único género	81
Quando a família do cônjuge faz espelho	82
Aniversários de casamento sob alta tensão	83
CAPÍTULO 7. Aquilo que altera o ADN	85
A respeito da consanguinidade	85
Mutações do ADN	86
Um nível alarmante de semelhanças	87
O efeito dominó (reação em cadeia)	87
Unões intrafamiliares e perversões	89
A «fixação» das semelhanças	90
Desaparecimento total... ..	91
A propósito dos gémeos	93
Uma cópia secreta	95
Relações sentimentais de alto risco	96
CAPÍTULO 8. Conquistar a sua identidade	99
Uma amálgama familiar indiferenciada	99
Problemas de fertilidade	100
Uma reviravolta incestuosa	101
Roupas e joias de família	102
A importância do <i>habitat</i>	103
A história familiar à lupa	104
A vizinhança como extensão do parentesco	105
CAPÍTULO 9. O passado: a nossa estação preferida?	107
Uma viagem no tempo	107
Regresso ao passado	109
O passado pela positiva	110
A armadilha da nostalgia: um exemplo famoso	111

O raio de influência dos familiares	111
Entregar-se de corpo e alma	112
CAPÍTULO 10. Pecados da carne	115
Quando o ambiente familiar se erotiza.....	115
Questões incontornáveis.	116
Os efeitos dos abusos sexuais.	117
Esquecimento e amnésia traumática.	118
Cumplicidades familiares	119
Enquanto o segredo perdurar.....	120
Jogos de poder no seio da família	121
Se eu falasse, quem acreditaria em mim?	122
Violência, chantagem e ameaças	123
«É um segredo nosso»	124
O fim da repressão	125
Como libertar-se do abuso sexual?	126
O confronto	127
O pedido de reparação	128
Um ato simbólico	129

TERCEIRA PARTE

AS PORTAS DA MEMÓRIA FAMILIAR

CAPÍTULO 11. Quem sofre através de si?	133
As virtudes da fotolinguagem	133
Sintoma/ecrá, constelação, hipnose	134
Sintomas nos membros inferiores	135
A influência dos avós, dos tios e das tias-avós	136
Sintomas dermatológicos	137
Sintomas herdados da grande História	138
Problemas psíquicos	140
Transtornos obsessivo-compulsivos	141
CAPÍTULO 12. Porquê repetir um sintoma?	143
A necessidade de vinculação	143
Imitação e incorporação	145
A identificação com ex-cônjuges	146
Uma investigação genealógica de trinta segundos... ..	147

A atividade do progenitor torna-se o foco do sintoma.....	148
Ninguém adoece devido a um fator anônimo.....	150
CAPÍTULO 13. A troca de lugares.....	151
Sacrificar-se para salvar: a troca de papéis.....	152
Salvar a sua criança... <i>a posteriori</i>	153
O desejo secreto de se unir ao progenitor morto.....	154
A influência oculta da estrutura familiar.....	155
Movimento de equilíbrio e ressurgimentos.....	156
CAPÍTULO 14. O relógio genealógico e a saúde.....	159
A «síndrome do aniversário».....	159
Tomada de consciência da ligação temporal.....	160
Duplo aniversário ou aniversário sucessivo.....	161
Traçar as linhas de vida.....	161
A ferida afetiva é reativada.....	162
A idade sensível.....	163
Um exemplo famoso.....	164
Reativação do trauma, inversão de papéis.....	165
Lealdades temporais.....	165
Acidentes e repetições.....	166
Um ato simbólico teatral.....	167
As idades marcantes da família do cônjuge.....	167
Uma questão de sobrevivência.....	168
CAPÍTULO 15. Mistérios na família?.....	171
«Tudo o que me disseram é verdade?».....	171
O segredo revelado às portas do sucesso.....	172
No papel.....	173
O segredo sobre os laços de sangue.....	174
«Devo confessar-lhe que não sou o seu pai?».....	175
O risco de incesto.....	176
Conhecer o amante da mãe.....	178
Irmãs e irmãos escondidos.....	178
A verdade graças aos testes de ADN.....	179
Pelos segredos da adoção.....	181
Perguntas existenciais.....	182
Um encontro épico com a família biológica.....	183

Do lado dos filhos legítimos, uma fratura identitária.....	185
Os efeitos da adoção para a geração seguinte.....	186
Um exemplo famoso.....	187
CAPÍTULO 16. As secreções do segredo.....	189
Um sentimento de culpa.....	189
Comportamentos obsessivos.....	191
A inibição intelectual.....	191
O papel oculto da criança testa de ferro.....	192
As causas genealógicas da infertilidade.....	193
CAPÍTULO 17. A minha árvore familiar social.....	195
A alta sociedade.....	195
Como escapar ao destino?.....	196
A história familiar «social».....	197
«O que faz na vida?».....	198
O mito da igualdade.....	199
Diferenças e casamentos desiguais.....	200
O dinheiro da família: um enorme tabu.....	201
Dinheiro e injustiças familiares.....	202
Como criar sucesso (artificialmente).....	203
Um romance francês.....	204
Os problemas de saúde da perspetiva social.....	206
O complexo intelectual é devastador.....	207
Divórcio dos pais e limitação das ambições.....	208
Um ato simbólico.....	209
Castração intelectual e problemas sexuais.....	209
Como um sentimento de inferioridade... ..	210
E um certo complexo de superioridade.....	211
Uma neurose de classe?.....	212
É um sonho... ..	213

QUARTA PARTE

A INFLUÊNCIA FAMILIAR NO PRESENTE

CAPÍTULO 18. O capital afetivo.....	217
«O efeito parentesco».....	217
O nosso «capital afetivo».....	218

Quando o capital afetivo se mantém estável	219
Esquecimentos, atos falhados e contratemplos	219
Quando o nosso capital afetivo varia ligeiramente	220
Reações a mudanças recentes	222
Quando uma parte do capital afetivo nos é retirada	223
A cartografia familiar	224
Implicações relativas à casa de família	225
O inconsciente familiar em ação	226
A importância do parentesco entre primos	227
CAPÍTULO 19. As reações à aliança	229
A aliança: um acontecimento significativo	229
O constrangimento oculto	231
Eco de casamentos anteriores	231
Clube social sentimental	232
A sobrevivência de um eu ideal	233
Anúncio de um casamento e problemas de saúde (zona)	233
Casamento, lua de mel e morte	234
Reações aos aniversários de casamento	235
Segundos casamentos	236
Um ato simbólico	237
CAPÍTULO 20. As reações à procriação	239
A pressão genealógica para conceber	239
Nascimento salvador ou gerador de sintomas?	240
Reações significativas	241
Procriação natural ou medicamente assistida	242
Substituição geracional e problemas de saúde (depressão)	243
CAPÍTULO 21. As reações aos lutos	245
Reação à perda de um progenitor	245
Efeitos ligeiros, moderados e graves	246
Mortes e relações extraconjugais	248
Hospitalizações e segredos	249
Mortes acidentais	250
Suicídios e segredos	251

Esconder a verdade tem consequências	252
A nossa psique associa os acontecimentos	253
Evitar o drama através de uma reencenação.....	254
Ressurgimentos familiares	255
A fronteira proibida	256

QUINTA PARTE COMPREENDER E CURAR

CAPÍTULO 22. Chaves para entender melhor.....	259
Quem sofre através de si?	259
A influência do tempo genealógico (ver Capítulo 14).....	260
A influência dos acontecimentos recentes (ver Capítulos 18 a 21).....	261
A influência dos conflitos intrafamiliares	263
CAPÍTULO 23. Simbolizar para curar	265
Fotografias e roupas terapêuticas	265
Os símbolos falam com a psique	266
Fantasmas familiares no corpo	267
Psicodrama e constelações orientadas para a saúde	268
A máscara das emoções	269
Cirurgia placebo	270
O meu coração de plástico.....	271
Os benefícios de uma conversa imaginária	272
O peso do passado	273
Cartas para a doença	274
A doença como forma de possessão	275
Prever para curar	276
Nomes, datas e locais dos cuidados.....	277
«Devolvo-te a tua doença...»	278
Notas	281

Prefácio

Sigmund Freud afirmou desde muito cedo a necessidade de investigar o passado familiar para resolver os problemas do presente, especialmente os distúrbios de saúde, e convidou os seus pacientes a explorarem os percursos de vida de pais e antepassados. Qual é a influência concreta da história de família na nossa existência? A psicogenealogia tem como finalidade compreendê-la, através do estudo das formas de transmissão, nomeadamente inconscientes, entre as gerações.

Em 2000, foi publicado o meu livro *Se libérer du destin familial* [*Libertar-se do destino familiar*], o primeiro de uma série dedicada ao transgeracional. Esta obra é até hoje muito pertinente, já que o tema continua a ser bastante atual. Seguiram-se outras, dedicadas aos segredos de família ou ainda à cronogenealogia, ou seja, a influência das datas de aniversário e das idades-chave.

Esta nova obra está dividida em cinco grandes partes: a primeira aborda as circunstâncias da nossa conceção e do nosso nascimento, a composição da nossa fratria, bem como a influência do nome e apelido. A seguir, debruça-se sobre a história dos nossos progenitores. A terceira parte é dedicada aos mecanismos da memória familiar e às repetições de uma geração para a outra, nomeadamente na área da saúde. A quarta parte mostra os efeitos de qualquer alteração do nosso capital afetivo. A quinta

parte propõe pistas para uma maior compreensão e para a possibilidade de cura.

Então e a segunda parte? Com o título «As bases da nossa genealogia», o seu conteúdo é verdadeiramente inédito, demonstrando a influência insuspeita da história de família ao nível do próprio ADN. De acordo com as minhas pesquisas, que contam com vinte e cinco anos a analisar o funcionamento da árvore genealógica, hoje posso afirmar que um nível elevado de semelhanças e repetições nos laços de parentesco induz, em simultâneo, sintomas e mutações na nossa genética.

Chegou o momento de entrar no mundo fascinante do romance familiar e começar...

PRIMEIRA PARTE

NO INÍCIO



CAPÍTULO 1

A história do meu nascimento

Quais eram as emoções da nossa mãe durante a gravidez? Os avanços da biologia celular demonstram o modo como o amor e a alegria, mas também o medo, a raiva ou a tristeza, podem alterar bioquimicamente a expressão genética dos seus descendentes. Graças a recentes trabalhos científicos sobre as células humanas, hoje podemos compreender de que forma a memória celular é transferida da mãe para o feto. Desde a sua concepção, o nosso corpo em formação é influenciado pela qualidade do espermatozoides e do óvulo, por sua vez determinados pela vivência anterior dos progenitores.

O ENCONTRO ENTRE OS NOSSOS PROGENITORES

A nossa concepção foi desejada? Por ambos os progenitores? Se sim, a situação é feliz e mesmo ideal. Ou apenas um dos dois a desejou? (Mais frequentemente, a nossa mãe.) E, se remontássemos ao passado, como é que os nossos pais se encontraram? Em que local, em que data e em que circunstâncias? É possível

saber mais e perguntar a cada um deles, de preferência a sós, uma vez que as suas versões e sentimentos podem ser distintos? Mais concretamente, onde se cruzaram pela primeira vez: no meio da rua, em casa de amigos comuns, num casamento, num aeroporto, em férias, numa discoteca, através de um *site* na Internet? O seu encontro foi um acaso ou alguém os apresentou? Quem foi essa pessoa? Conhece-a? (Poderá ser um membro da família.)

Para que uma relação sentimental se torne séria, partilhar certos elementos genealógicos aumenta a atração, a cumplicidade e a sensação de intimidade: o seu pai tem um nome presente na família da sua mãe? Isso acontece no caso da sua mãe? Esta tem um nome presente na história familiar do seu pai? Partilham outros pontos comuns? Se sim, quais?

Nessa época, qual era a situação de cada um deles na área material, afetiva e profissional? Têm sensivelmente a mesma idade ou existe uma diferença significativa? Se sim, qual? Sabemos que uma diferença de idade em relação a um cônjuge pode repetir aquela que temos com um irmão ou irmã e/ou recordar uma idade fundamental da infância. Imaginemos pais com sete anos de diferença: isto pode corresponder ao intervalo de idades face a um irmão ou irmã. Ou indicar que aos sete anos ocorreu um acontecimento determinante.

ANTES DO ENCONTRO

Os nossos pais formavam um casal ocasional, numa época de paixão, ou o seu relacionamento era estável (e ainda é)? Idealmente, viveriam juntos, uniriam os seus recursos, amar-se-iam sinceramente, entregando-se sexualmente e partilhando ainda a mesma visão do mundo. Contudo, é possível que ainda estivessem apaixonados por antigos parceiros com os quais tenha existido uma rutura (por vezes, dolorosa).

Conhece as pessoas com que os seus pais tiveram uma relação antes do dia decisivo do seu encontro...? É sem dúvida um pormenor, mas importante, pois os seus cônjuges anteriores também fazem parte da história! De facto, ao deixarem ou serem deixados, criou-se uma abertura que permitiu à nossa mãe ou ao nosso pai entrarem no sistema familiar e, mais tarde, fazerem-nos nascer. Isto é tão verdadeiro como as suas lembranças, sobretudo se eram muito afetuosos e/ou muito amados, pois pode influenciar o comportamento emocional dos nossos pais. Por este motivo, se os seus pais eram casados antes de se encontrarem, é essencial saber mais.

MESMO ANTES DE MIM...

O que aconteceu mesmo antes da sua concepção? A sua mãe perdeu um bebé antes de si? Em caso afirmativo, é importante conhecer as circunstâncias: tratou-se de um aborto espontâneo ou provocado, e em que fase da gestação? Tenho uma história a propósito disto: numa tarde, enquanto fazia compras na cidade, cruzei-me com Christophe, um amigo, que me pôs a par das suas novidades. Confessou que, desde há algum tempo, a filha mais velha era hiperativa e dormia muito pouco. Não era habitual, e estava a ponderar levá-la ao médico e, se necessário, pedir para que lhe fossem receitados medicamentos (ela tinha 10 anos). Fiquei espantada e perguntei-lhe o que acontecera no plano familiar nos meses anteriores: «Nada de especial...», disse ele. «Nada, tirando o facto de a minha mulher ter engravidado de gémeos e de eu ter querido ficar com eles. Ela não. Abortou em segredo, e os nossos outros filhos não sabem...» Respondi que, embora os filhos ignorassem conscientemente a situação, a hiperatividade da filha podia ser a consequência. Já se apurou uma ligação entre um aborto em segredo e o surgimento

de sintomas nas outras crianças da casa... Dizer a verdade de forma sincera e empática torna-se libertador para todos. Quando isso não acontece, uma sensação difusa de mal-estar pode acompanhar a nossa infância porque os nossos pais nos esconderam gravidezes interrompidas.

O desenho da nossa árvore genealógica deveria compreender o número de filhos concebidos e não nascidos, de forma a incluí-los, com as datas correspondentes. Não é indiferente nascer depois de um irmão não nascido ou anteceder-lhe. Embora este não seja nomeado, ocupa um lugar integral na cronologia das concepções, o que altera a posição que nós próprios pensamos ocupar: por exemplo, podemos ser o segundo filho, mas na realidade sermos o terceiro concebido pelos nossos pais.

Em suma, vários elementos têm influência: as circunstâncias do encontro dos nossos pais, os seus relacionamentos afetivos anteriores e a possibilidade de uma gravidez não levada a termo, antes ou depois de nós. Acrescentemos um quarto ponto fundamental: por que motivos fomos concebidos? No melhor dos casos porque os nossos pais se amavam, mas a pressão genealógica pode ter tido um papel determinante, tal como uma gravidez paralela de tios e tias, a menopausa da nossa avó materna ou paterna ou até o desaparecimento de um membro da família. Observe os acontecimentos familiares que antecederam a sua concepção. Quais foram?

E SE O NOSSO NASCIMENTO SALVASSE UM DOS NOSSOS PAIS?

O nosso nascimento veio «salvar» um dos nossos pais? Seria surpreendente! E, contudo... A chegada de uma criança pode favorecer melhores condições de vida, bem como o aparecimento de novas oportunidades. É como se criasse um impulso de vitalidade. Michel é testemunho de uma grande sincronicidade:

«Estava sem trabalho há meses e algumas semanas antes do nascimento da minha filha vi por acaso um anúncio de emprego, e correu bem, fui contratado! A minha vida ficou muito melhor depois do nascimento dela, em todas as áreas.»

O nascimento de uma criança também pode salvar um progenitor de um perigo meramente genealógico. Como veremos no Capítulo 14, existe um «relógio» interno na família, composto por datas-chave e idades marcantes. Vejamos o caso de Valérie, uma jovem mulher encantadora que, infelizmente, perdeu a mãe quando tinha 10 anos. Tem uma filha, Nina, que acaba de celebrar essa mesma idade. De acordo com o modelo estabelecido na geração anterior: quando uma filha faz 10 anos, a mãe morre, pelo que Valérie está numa situação delicada. Como remediar a questão? Foi nesse momento que concebeu outro filho. Este facto pode ajudá-la a escapar ao destino previsto. Ou, pelo menos, a diferi-lo até ao décimo aniversário do seu segundo filho.

AS NOSSAS SENSações *IN UTERO*

Desde a concepção, a experiência vivida no ventre da mãe molda o cérebro. Sabemos que durante a gravidez os nutrientes presentes no sangue da mãe nutrem o feto através da parede da placenta. Também são libertadas hormonas e sinais, de acordo com as emoções sentidas. É por este motivo que uma criança que viveu num ambiente stressante *in utero* pode senti-lo e ser afetada. As mães submetidas a um stress constante são mais suscetíveis de ter bebés prematuros, com um peso inferior à média, hiperativos e irritáveis. De forma geral, o desenvolvimento e a saúde de uma criança são influenciados pelos pensamentos, atitudes e comportamentos dos seus pais. O stress sentido pela mãe e, em menor medida, pelo pai é transmitido

ao feto. Se o ambiente for estável, tudo correrá pelo melhor, mas, se não for esse o caso (devido a desentendimentos e tensões), a criança ficará fragilizada. Em suma, se as relações e o ambiente eram sensíveis, é provável que o tenhamos sentido no ventre da nossa mãe.

Saber como decorreu a gravidez da nossa mãe pode explicar muitas coisas. A este respeito, o que sabe? Se as condições materiais e afetivas eram boas, ou mesmo muito boas, o nosso crescimento *in utero* desenrolou-se harmoniosamente. A melhoria das condições de vida dos pais pode influenciar favoravelmente: mudança de casa, compra de uma nova casa, promoção profissional, melhor salário, etc. O inverso pode fragilizar e criar stress: desemprego, perda de dinheiro, conflito no casal, etc. Nesse caso, uma maternidade ansiosa e um parto difícil e/ou antes da data prevista podem ser as consequências. Estes diferentes parâmetros vão afetar o desenrolar da própria gravidez, mas também a natureza da ligação que vai ser construída com a criança por nascer.

Sabemos hoje que os fatores socioeconómicos podem afetar (epigeneticamente) o desenvolvimento do embrião no estado intrauterino, a ponto de ter repercussões não apenas no peso à nascença mas também na propensão para desenvolver posteriormente condições como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares.

Também pudemos observar mulheres grávidas e expostas aos acontecimentos do 11 de Setembro de 2001 no World Trade Center. Algumas desenvolveram síndrome de stress pós-traumático: ansiedade, stress, angústia e pesadelos recorrentes. A seguir, foi medido o nível de hormonas destas mães e dos seus filhos nascidos desde então, que são mais elevados que os da média das outras crianças. Na verdade, encontram-se num estado biológico de stress, embora só tenham assistido a um acontecimento traumático quando ainda eram um feto¹.

VIAGEM AO MAR INTERIOR

O nosso nascimento correu bem? Se sim, nascemos na altura esperada e por parto normal, sendo o parto vaginal o melhor para o desenvolvimento do sistema imunitário do recém-nascido, pois ao passar pela vagina o corpo do bebé fica em contacto com bactérias que lhe são preciosas. Porém, se foi uma gravidez de risco (hipertensão, diabetes gestacional) ou se o parto ocorreu antes do tempo, por cesariana e/ou com complicações associadas, pode existir uma influência transgeracional.

Segredos insuspeitos podem perturbar o parto, quando tudo parece estar a correr bem? Sim, e Virginie Tyou demonstra-o na sua obra autobiográfica intitulada *Voyage en mer intérieure*² [Viagem ao mar interior]. Grávida do seu primeiro filho (um rapaz) depois de um casamento por amor, o parto correu mal, bastante mal mesmo. Quando já estava na sala de partos havia mais dezoito horas e era demasiado tarde para fazer uma cesariana, a ginecologista recorreu ao fórceps. Foi uma experiência tão dolorosa que a jovem sofreu muito depois da sua saída do hospital e teve sequelas durante bastante tempo. Como ninguém cuidou dela, consultou vários médicos, até ser recebida por um cirurgião recetivo a práticas não convencionais. Suspeitando de uma causa psicológica para o sofrimento, aconselhou-lhe sessões de hipnose para gerir melhor as dores no períneo.

Contudo, avisou-a que isso poderia abrir algumas gavetas da memória. Respondeu-lhe com uma gargalhada: «Ah, não se preocupe, na minha família não há esqueletos no armário!» Durante as sessões, surgiram imagens intrigantes, e a pouco e pouco ela descobriu um segredo que lhe dizia respeito: aquele que pensava ser o seu pai... não era o seu progenitor biológico. Desde o seu nascimento, toda a sua família lhe mentira e escondera a verdade. As suas dores físicas atenuaram finalmente. Na sua obra, conta a sua pesquisa familiar e com a descoberta

tardia da identidade do seu progenitor, conseguindo ainda encontrar vários membros do seu (verdadeiro) ramo paterno³. Tive o enorme prazer de a entrevistar em 2024. Quando o parto é difícil, isso faz supor a influência da geração anterior. Eis um segundo exemplo de Marie, cujo primeiro filho nasceu dois meses antes do tempo. Se olharmos para o lado da mãe, esta tem uma meia-irmã mais velha nascida ilegítima (pai incógnito), e, se virmos o lado do pai, existe um irmão mais velho falecido há 20 anos (acidente de avião). A memória ligada ao primeiro filho (o mais velho) é, portanto, particularmente sensível.

COINCIDÊNCIAS GENEALÓGICAS

Ocorreu um acontecimento significativo quando a nossa mãe estava grávida de nós? Se sim, qual? Um clássico da genealogia (e o mais influente) é a coincidência com outro nascimento, um casamento ou até uma morte. Vejamos o testemunho de Vanessa: «Quando estava grávida da minha filha, o meu irmão mais novo, já doente, morreu. Tinha apenas 25 anos. Tenho plena consciência de que a partir de então desinvesti na minha gravidez e fiquei emocionalmente distante. Essa perda perturbou-me muito. Bem como à minha bebé que ia nascer.» De facto, essa coincidência produz uma associação delicada: gravidez = morte de um parente. Inconscientemente, uma mãe pode rejeitar o seu bebé por nascer porque, para ela, é como se este tivesse de algum modo «provocado» o desaparecimento. Obviamente, este raciocínio não é consciente, mas estabelece-se a nível inconsciente.

Como pode libertar-se? Quando a criança se torna adulta, seria útil «recuar» até esse tio ao qual está ligada, conhecer o seu percurso, bem como as circunstâncias da morte, ou até «personificá-lo» numa constelação familiar. Um homem parecido com ele

(escolhido entre as pessoas presentes) «encarnará» o tio que desapareceu demasiado cedo e será possível «dialogar» com ele.

É de notar que uma criança concebida no próprio dia de uma morte, ou cuja gestação aconteceu em sincronicidade com uma ou mais mortes familiares, costuma apresentar capacidades extrassensoriais invulgares, devido a essa ligação àquele a que poderíamos chamar «mundo do além» (o intangível).

Existem outras configurações interessantes, como a coincidência gestação/casamento. Philippe testemunha sobre isto: «A minha tia Sonia (irmã da minha mãe) casou-se quando a minha mãe estava grávida de mim (cinco meses de gravidez). É uma sincronicidade feliz. De facto, o casal formado pelo meu tio e pela minha tia continua unido.» Certamente, já que os dois acontecimentos síncronos se tornam interdependentes. Ao separar-se, o casal poderia temer que acontecesse alguma dificuldade à criança (que se tornou adolescente e depois adulta), pois a sua própria vida está indissolivelmente ligada ao casamento deles. Um divórcio criaria uma situação sensível. A nossa gestação também pode ocorrer em paralelo a outra. Por exemplo, a nossa mãe estava grávida, mas a sua irmã também... ao mesmo tempo. Que sincronicidade! As crianças por nascer seriam primos coirmãos, certamente, mas muito mais do que isso. Serão tanto mais ligados quanto a sua conceção e gestação tenham sido simultâneas.

A MINHA DATA DE NASCIMENTO JÁ REGISTRADA

A nossa data de nascimento (dia e mês) está registada na árvore familiar? Vejamos o exemplo de Sandra, nascida a 20 de março de 1990. Esta reparou que o seu tio paterno morreu acidentalmente cinco anos antes, a 20 de março de 1985. Um acaso? Diria antes uma coincidência genealógica, cuja finalidade é «impedir»

o desaparecimento desse tio que morreu demasiado novo. O meio mais simples é sobrepor um nascimento. O seu. A morte é assim «apagada» por um parto nessa mesma data.

Podemos deste modo contrapor um divórcio? Eis o exemplo de Cédric, nascido a 23 de agosto de 2000. Depois de desenhar a sua árvore, constatou que a sua data de nascimento corresponde à do divórcio dos seus avós maternos, vinte anos antes, a 23 de agosto de 1980.

Do ponto de vista da psique, o tempo linear não existe, sendo ainda possível mudar os acontecimentos passados. Como impedir uma separação que teve efeitos infelizes? O mais simples consiste em reutilizar a data para outro acontecimento mais feliz e regenerador (um nascimento). Essa sobreposição «anula» de algum modo a separação dos avós, pelo menos simbolicamente. Tal como numa casa, a psique tenta recuperar os alicerces.

Não existem «casos» genealógicos: as concepções e os nascimentos acontecem em datas-chave, que recordam outras, com um objetivo muito preciso: apagar ou reparar um acontecimento anterior. Vejamos mais um exemplo de Marina, nascida a 15 de outubro de 2005, na data do aniversário de nascimento da sua avó materna, 15 de outubro de 1950. Simbolicamente, trata-se de fazer «renascer» a avó materna, não porque ela morreu (não é o caso), mas porque se deseja transformar o seu nascimento, já que ela nasceu ilegítima. Existe simultaneamente uma culpa, uma vergonha e um segredo ligados ao seu nascimento. O modo mais simples de o apagar é sobrepondo o nascimento de uma criança do mesmo sexo, alguns anos mais tarde. Resumindo, a árvore genealógica utiliza datas para refazer o passado. Até uma data de aborto é compensada, como testemunha Valérie: «Perdi um bebé em março de 2004. O meu irmão voltou a casar com uma mulher mais nova do que ele, nascida... em março de 2004.» Terá sido uma escolha predeterminada?

CAPÍTULO 2

Nascer menina ou menino...

«É menino ou menina?» Esta é a pergunta colocada a todos os futuros pais que anunciam uma gravidez. Os seus pais ficaram satisfeitos e felizes em relação ao seu género (masculino/feminino)? Se sim, foi mais um motivo para receber amor. Pelo contrário, mesmo desejada, uma criança pode ser «desamada» à nascença, simplesmente porque o seu sexo não corresponde ao esperado. Nascer menina quando os pais desejavam um rapaz pode causar decepção. Nascer rapaz quando os pais desejavam uma menina é semelhante, mesmo se essa situação aconteça sobretudo aos segundos ou terceiros filhos de uma família. Logicamente, depois de dois meninos, uma menina é extremamente desejada. Nasce um rapaz. Não será tão bem acolhido como os seus irmãos e por vezes será «feminizado» (deixá-lo-ão com os cabelos compridos durante muito tempo, por exemplo). A sua sexualidade poderá ser afetada. Não há dúvida de que é macho, mas o ideal teria sido nascer menina. Existe desde logo uma perturbação na personalidade. Ao tornar-se adulto, pode (também) ter o desejo de colocar no mundo uma menina, ou seja, a criança que os seus pais esperavam no seu lugar... ou identificar-se desde muito cedo com outra personalidade feminina (o seu eu «ideal») pertencente à mesma geração, preferencialmente uma prima.

TEM IRMÃOS E IRMÃS?

Tem irmãos e irmãs? Se sim, quantos são? Os dois sexos estão representados? Por que ordem? Se um gênero predominar, sendo a fratria exclusivamente feminina ou masculina, isso terá influência no comportamento de cada um. Por exemplo, ser a única rapariga entre rapazes incita-a a masculinizar-se para ser mais bem aceita. Ou a feminizar-se exageradamente de maneira a afirmar a sua diferença. Do mesmo modo, ser o único rapaz entre várias raparigas incita-o a feminizar-se ou até a masculinizar-se exageradamente, em reação.

A própria constituição da fratria tem influência, e tenho uma história a este propósito: um homem que me consultou, embora casado, também estava apaixonado pela sua amante. Poderiam dizer-me que é um grande clássico, e teriam razão. Contudo, notei que ele tinha uma irmã mais velha e uma irmã mais nova: era, portanto, o filho do meio. Um único rapaz a crescer entre duas mulheres! Não precisei de procurar mais longe, já que a repetição da estrutura original era evidente. «Nunca tinha pensado nisso!», disse-me ele.

É raro estabelecer uma ligação entre as relações afetivas e a configuração familiar que nos serve de modelo. Observe-a. Também podemos ser filhos únicos. Isso acontece muitas vezes quando os nossos pais também o são ou quando vêm de uma família numerosa (a partir de cinco filhos) e sofreram com isso, pois falta-lhes o sentimento de união e sentem-se numa luta constante para captar a atenção dos pais.

O DESEJO DE SER ÚNICO

Ser a primeira ou o primeiro é uma posição inconscientemente cobiçada. No seu íntimo, existe o desejo de ser único, ou seja,

o primeiro (e por vezes único) filho. Vejamos um exemplo: eu sou a segunda da minha fratria, antes de mim nasceu uma menina. Independentemente da nossa relação afetiva posterior, eu teria tido o desejo secreto de ocupar o lugar dela. Porquê? Como ela é a primeira, precede-me, sendo por isso «superior» a mim, nem que seja em termos de temporalidade.

Se eu for a filha de uma segunda união, isto é ainda mais verdadeiro: antes de se casar com o meu pai, a minha mãe foi casada uma primeira vez e teve uma filha, a minha meia-irmã. Aos meus olhos, ela ocupa a posição ideal: ser a primeira, nascida de uma primeira união.

Do lado da criança mais velha, apesar da sua posição ideal, esta é relativa a partir do momento em que uma segunda criança é concebida. Poderíamos falar de perda da onnipotência e do afeto dos pais aquando do nascimento de outra criança da família. É particularmente verdade quando um irmão ou irmã nasce com muito pouca diferença de idade (de nove meses a dois anos).

Sabemos que a sua chegada nos priva de um tempo e de uma disponibilidade oferecidas pelos pais e de que a primeira criança ainda necessita.

Quem veio antes de nós? Esta pergunta interessante coloca o problema da primazia. Por exemplo, sou um rapaz que nasceu em segundo lugar e tenho uma irmã mais velha; esta situação será mais difícil de aceitar, pois aqui acresce a questão do género. Numa sociedade ainda dominada pelo masculino, nascer depois de uma menina (mais velha) cria um certo ressentimento porque o menino, que ocupa o segundo lugar, desejaria secretamente ser o primeiro a nascer: que homem gostaria de ser apenas o segundo? Existe apenas um caso em que o segundo lugar parece preferível. Eis um exemplo: David é o primeiro filho de pais não casados. Quando tem 3 anos, os seus pais casam-se e depois têm um segundo filho. Este ocupa um

lugar privilegiado porque tem mais «legitimidade» do que o seu irmão mais velho. Apenas neste caso, a posição invejável é a do segundo filho.

OS EFEITOS DA DIFERENÇA DE IDADE

O que acontece quando existe uma grande diferença de idade? Dez anos, quinze anos de diferença, por vezes mais... A criança mais velha, sentindo-se lesada, pode culpar inconscientemente a criança mais nova por esta ter recebido aquilo que lhe fez falta. Contudo, do ponto de vista da saúde, a chegada de uma criança tardia, quando nós próprios somos adolescentes, leva mais tarde a problemas de fertilidade e porventura a incidentes no parto. Por que motivo? Porque são os pais que dão à luz a criança que nós próprios poderíamos conceber. Essa «suplantação» genealógica tem efeitos reais, e, quando casais inférteis me consultam, peço-lhes para desenharem as suas fratrias, tomando atenção às diferenças de idade entre os vários irmãos e irmãs. Diferenças de idade muito significativas geralmente provocam patologias no aparelho reprodutor. Por exemplo, na maioria dos casos, se uma mulher me consulta e diz que tem dez, treze, quinze ou vinte anos de diferença de idade em relação a um irmão ou irmã, sei que poderia ter dificuldade em conceber e em levar a gravidez até ao fim do tempo. No caso mais recente que analisei, a futura mãe tinha onze anos de diferença da irmã mais nova. Demorou bastante tempo a engravidar e deu finalmente à luz o seu bebé dois meses antes do tempo. Prematuro, o bebé foi colocado na incubadora. Tentou engravidar novamente, sem sucesso. Sabine, outra cliente, descreve-me o seu «percurso médico de batalha». Depois de anos, conseguiu dar à luz uma filha. Quando lhe pergunto «Que diferença de idade tem em relação ao seu irmão ou irmã?», ela responde: «Catorze anos.»

A MEMÓRIA DA POSIÇÃO DE NASCIMENTO

Somos o filho mais velho, o do meio ou o último? Somos a criança querida (a mascote da família) ou a criança menos amada? Em função da nossa posição de nascimento, o comportamento dos nossos pais será diferente. Uma memória genealógica será ativada em função do lugar que ocupamos na fratria? É mais do que provável.

Se formos o filho mais velho, devemos interessar-nos pela história de todos os filhos mais velhos do ramo materno e do ramo paterno. Se formos a mais nova ou o mais novo, devemos interessar-nos pela história de todos os filhos mais novos antes de nós. Imaginemos que a minha mãe era a filha mais velha e que tinha uma irmã que era a preferida de todos. Eu sou a segunda filha. Ela pode agir como se eu não existisse para se vingar inconscientemente da irmã. Ou idolatrar-me para reproduzir de forma idêntica o modelo segundo o qual o segundo lugar é aquele da criança acarinhada. Existem muitas relações projetivas, ou seja, em que a ligação não é real, não sendo construída de um modo justo e equitativo. É sempre subjetiva à referência das duas ou três gerações anteriores.

Por conseguinte, crianças nascidas num mesmo lar e que partilham a mesma educação são suscetíveis de herdar traumas distintos e conhecer destinos também muito diferentes, pois a família projeta aspirações e desejos em função do nosso sexo, da nossa posição de nascimento, mas também do nome que nos atribuiu e da data em que nascemos.

A HISTÓRIA DE UM COMBOIO EM MINIATURA

Quem ocupava o nosso lugar na geração precedente? Foi uma criança mal-amada, ilegítima, abandonada e/ou dada para

adoção...? A ativação desta memória explica que possamos sentir-nos «deslocados» ou estranhos em certa medida. Eis o testemunho de Silvia: «Sou a mais velha, e a minha mãe era distante e pouco afetuosa. Na geração anterior, ela também era a mais velha e não foi amada e, na geração acima da dela, a mais velha era a irmã da minha avó, uma criança nascida ilegitimamente, cujo pai nunca soubemos quem era...»

Na sua obra intitulada *Le Cas Dominique*⁴ (a história de uma criança diferente), a psicanalista Françoise Dolto oferece uma notável demonstração dessa memória ligada à posição de nascimento. Com efeito, Dominique, a criança em causa, a segunda da sua fratria, passa os dias a desenhar mecânica, essencialmente comboios e automóveis. Iremos descobrir que ela é assombrada pelo irmão do pai, nascido em segundo lugar, tendo morrido acidentalmente com um ano e meio depois de ter engolido uma das peças de um comboio em miniatura. O caso é elucidativo. Além disso, outro irmão do seu pai (Bernard) desapareceu numa região montanhosa aos 17 anos, precisamente aquando da gestação de Dominique. O seu corpo nunca foi encontrado. Eis uma demonstração da influência da história familiar com dois elementos determinantes estudados neste capítulo: a coincidência entre gestação/morte e a memória associada à posição de nascimento. De acordo com a minha experiência, alguns casos de autismo também têm influências transgeracionais. Existe a influência evidente de uma combinação de acontecimentos familiares graves e traumatizantes (ainda não integrados psiquicamente). Entre eles, a morte prematura de uma mãe ou de um pai, o desaparecimento acidental de um membro da família, cujo corpo não foi encontrado, mas também a existência de segredos (relações extraconjugais, filhos ilegítimos, etc.).

DESCOBRIR QUE É UMA «CRIANÇA DE SUBSTITUIÇÃO»?

Será possível substituímos uma irmã ou irmão morto à nascença ou de tenra idade? Uma criança dita de «substituição» é concebida como substituta depois da morte de uma irmã ou irmão, muitas vezes com o mesmo nome, dado como lembrança. Alguns casos são célebres: o pintor surrealista Salvador Dalí, nascido depois da morte do seu irmão mais velho, de quem recebe o mesmo nome, as roupas, os mesmos brinquedos..., mas também o escritor Chateaubriand, o compositor Beethoven, o escritor Stendhal, o pintor Van Gogh, etc., bem como o psiquiatra suíço Carl G. Jung, concebido em 1874, alguns meses depois do seu irmão nado-morto (Paul, 1873). O mesmo sucedeu com um dirigente político do governo francês (em 2025), nascido depois de uma irmã nada-morta. Um destino fora da norma é muitas vezes a consequência, já que as limitações impostas aos comuns dos mortais parecem dissipar-se devido a essa ligação com o intangível. Devo ressaltar que, sem uma investigação familiar, podemos ignorar durante muito tempo termos sido concebidos para substituir uma irmã ou irmão. No entanto, em todo o caso é preciso investigar.

Sandy, com 5 anos, é uma criança com problemas de comportamento. Evidentemente, ignora ter sido concebida em substituição de uma irmã morta. Os pais consultam-me, e aconselho-os a falarem com ela sobre isso imediatamente. Pela primeira vez, vão mostrar a Sandy as fotos da primeira filha. Contar-lhe sobre o nascimento dela, os primeiros passos, dizer aquilo de que ela gostava, quais eram os seus animais de estimação e os seus brinquedos preferidos, evocar o primeiro dia de escola, as férias passadas em conjunto... Uma semana mais tarde, explicam-lhe as circunstâncias do desaparecimento dessa irmã mais velha e o que sentiram. No fim de semana seguinte, organizam com ela um ritual de separação:

libertam balões no céu com o nome da sua primeira filha e uma mensagem de amor.

Sete dias mais tarde, organizam um «ritual de boas-vindas» para acolher oficialmente Sandy: planeiam uma festa de família, compõem uma canção que inclui o seu nome (muito importante), oferecem-lhe pequenos presentes e mostram-lhe as primeiras fotos dela na maternidade: o seu batismo, o seu primeiro aniversário, os primeiros passos no jardim... O efeito destas revelações e do pequeno ritual de boas-vindas é imediato: Sandy está muito mais calma e dorme tranquilamente. As mudanças são notáveis. Sandy já não é o «fantasma» da sua irmã defunta, já não é a criança de substituição sem identidade. Graças a estes pequenos ritos de passagem, os pais conseguiram falar com ela sobre o assunto, confessar-lhe a verdade, contar as suas recordações: informações muito necessárias e estruturantes. O essencial era dissociá-la da irmã, permitindo que ela se sentisse uma pessoa plena, com personalidade própria, com os seus gostos e aptidões. Os atos de natureza simbólica são muito importantes para celebrar o fim de um ciclo e o início de um novo período. Assim que um problema surge, sobretudo com crianças, é necessário limitar os acontecimentos no tempo e celebrar qualquer alteração significativa.

**O PASSADO DA SUA FAMÍLIA
PODE ESTAR A MOLDAR O SEU PRESENTE
— DESCUBRA COMO SE LIBERTAR
E REENCONTRAR O SEU BEM-ESTAR.**

Insônia, ansiedade, depressão, perturbações digestivas ou cardíacas... E se estes problemas tivessem a sua origem na nossa história familiar?

Neste livro sobre transmissão transgeracional, Élisabeth Horowitz destaca o impacto dos traumas silenciosos herdados dos nossos antepassados no nosso bem-estar físico e emocional. Tais sintomas podem mesmo aparecer em datas significativas e idades-chave, de acordo com o nosso relógio genealógico interno.

Com base em 25 anos de investigação, a autora revela como acontecimentos sensíveis se repercutem através das gerações, afetando o nosso corpo e o seu metabolismo desde o momento da conceção. Certas configurações genealógicas, por incrível que pareça, podem mesmo alterar o nosso ADN devido às muitas semelhanças e repetições.

Como identificar estas influências invisíveis e iniciar a cura transgeracional? Graças a ferramentas concretas, esta obra propõe caminhos para compreender quem simbolicamente sofre através de nós e como nos podemos libertar disso. Uma exploração fascinante que redefine a nossa conceção de hereditariedade e de bem-estar.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

penguinlifestylept

penguinlivros

ISBN: 978-989-589-067-5



9 789895 890675