



FOTOS: GETTY

HERANÇA das emoções

Dos nossos antepassados não herdamos só características físicas. Há toda uma **herança psíquica e emocional** invisível que molda os nossos comportamentos e emoções.

A **psicogenealogia** ajuda a descodificá-la e a aliviar o seu peso.

Texto ISABEL VIDAL

As vezes fazemos ou sofremos coisas que não sabemos de onde vêm, parece que nos sentimos obrigados a seguir certos comportamentos familiares, ou que estamos a pagar alguma 'dívida' emocional que não é nossa. E estamos mesmo, segundo a psicóloga Anne Ancelin Schützenberger (1919-2018), pioneira da terapia transgeracional e dos conceitos fundadores da psicogenealogia. Para nos falar sobre estas ciências e a forma como podem ajudar a perceber essas heranças e desarmar o seu potencial destrutivo, ninguém melhor que a discípula de Anne Ancelin Schützenberger, Manuela Maciel, psicóloga clínica e da saúde, certificada em Psicoterapia, Psicodrama, Sociodrama, Psicogenealogia e EMDR, cofundadora e diretora do Anne Ancelin Schützenberger International School of Transgenerational Therapy.

O que é a psicogenealogia?

É a ciência que estuda a influência dos nossos antepassados na repetição de padrões psicológicos e até, às vezes, de acontecimentos de vida que se vão repetindo geração após geração e podem ir até sete gerações para trás, incluindo pessoas que nós não conhecemos mas sobre as quais temos alguma informação: ou porque nos foi contado ou porque tivemos acesso a ela. Verifica-se que há uma repetição, que já está estudada cientificamente, de padrões psicológicos, sejam eles saudáveis ou pouco saudáveis. Os traumas, quando não ficam bem resolvidos nas gerações anteriores, perpetuam-se para as seguintes. E a explicação não é apenas genética. O que nós na verdade percebemos é que não somos tão livres quanto pensamos e quanto menos informação temos sobre a nossa família mais preocupante é, porque vamos repetir, de uma forma automática, padrões que às vezes são disfuncionais.

Isso significa que estamos presos nessa herança? Onde fica o nosso livre-arbítrio? Isso não nos desresponsabiliza de alguma forma?

Não, pelo contrário, porque é essa consciência que nos permite precisamente libertarmo-nos desses padrões, especialmente aqueles que não são saudáveis. A partir do momento em que eu tomo consciência de que estou a repetir algo das gerações anteriores, por exemplo, um sentimento de rejeição ou de abandono, ou que na mesma idade várias gerações estão a repetir um acontecimento parecido... A consciência é o primeiro passo para a libertação, permite que a pessoa consiga transformar esse legado. Quando não tem consciência repete automaticamente tudo o que recebeu.

E essa repetição é sempre para seguir os comportamentos ou pode ser para ir contra eles?

Muitas vezes fazemos exatamente o contrário das gerações anteriores, de tal forma foi traumático o excesso de algo nessas gerações. Mas fazer igual ou fazer o oposto é um comportamento igual-

mente dependente, e é igualmente inconsciente, não há uma escolha consciente. É como os adolescentes, muitas vezes fazem ao contrário... E temos estudos estatísticos que mostram que os netos são mais parecidos com os avós do que com os pais.

E porque é que isso acontece?

Há mais lealdades inconscientes com os avós. Há várias explicações. Uma delas é precisamente essa alternância entre gerações, muitas vezes os filhos fazem o contrário dos pais e acabam por fazer igual aos avós. Outra é que os avós são fontes de afeto e de amor incondicional e na verdade estas lealdades inconscientes, que são também uma espécie de solidariedade à geração anterior, fazem-se por questões de amor, de afeto. Ou seja, eu vou repetir mais os padrões das pessoas com quem estou ligada emocionalmente.

E quando se trata de relações com pessoas lá mais para trás, que nós não conhecemos e com quem não convivemos? Nesse caso o trauma foi transmitido para as gerações seguintes pelos sobreviventes?

Sim, os que ficaram registaram esse trauma. O que nós vemos nos estudos é que os traumas dos antepassados ficam gravados no próprio fenótipo das células. Chama-se a isso epigenética. Portanto há, de facto, registo memória. No fundo há uma complexidade de fatores que podem explicar a herança transgeracional. Não é apenas um fator, por isso é complexo explicar o porquê de uma forma exaustiva, é isso que está a ser investigado. Mas os factos revelam que há essa repetição, isso é inegável. É uma memória genética. Nós usamos métodos como o genossociograma, criado pela Anne Ancelin Schützenberger, que é um desenho de uma árvore genealógica referente ao paciente, através da qual percebemos a sua ligação aos vários antepassados para encontrar o chamado 'fil rouge' ou fio condutor, >

essa ligação emocional, e perceber de onde vem esse padrão que está a incomodar a pessoa na sua vida.

E podemos ser influenciados por vários padrões, de vários familiares?

Sim. Nesse caso começa-se pelo mais grave e depois vamos tratando os outros. O primeiro passo é explicar à pessoa quais são os fatores que estão a contribuir para aquela sensação de abandono, ou para aquele medo de ficar sozinha ou de que os filhos morram asfixiados... coisas muito concretas, fobias. E depois trabalhamos com um antepassado a que a pessoa esteja mais ligada e que tenha esse mesmo padrão. Vamos fazer rituais de devolução, psicodrama...

O que é o psicodrama?

É um método desenvolvido pelo psiquiatra J. L. Moreno, que nos anos 1930 lançou a ideia de que colocar a mente em ação com a utilização das técnicas do teatro pode facilitar a transformação de determinados padrões. Porque o palco é como a vida, já dizia Shakespeare. As pessoas envolvem-se mais na

ação quando estão, por exemplo, a imaginar que estão a falar com o seu avô ou com a sua avó sobre determinados assuntos que nunca foram falados. A pessoa pode trocar de papel com o antepassado e isso pode ter um impacto porque percebem o ponto de vista do outro... Por exemplo, se há um sentimento de culpa em relação a uma avó porque não houve despedida, e esse sentimento de culpa até pode ser repetido ao longo de várias gerações, a certa altura a pessoa, no papel da avó, vai dizer "mas eu não te culpabilizo nada, tu não me pudeste ir visitar ao hospital porque estavas muito ocupada e eu compreendo isso". Essa descentração às vezes ajuda muito a desbloquear as situações.

E como é que se faz quando não temos maneira de saber a história familiar passada?

Antes de mais, há muito mais recursos do que podemos pensar: no registo civil, nas igrejas, na Torre do Tombo, às vezes só perceber as causas da morte e falando com as pessoas da família podemos obter bastante informação se tivermos essa curiosidade. Mas há técnicas que nós, como

conhecemos os fenómenos, de síndrome de aniversário, de lealdades inconscientes, pomos hipóteses para perceber 'deve ter havido aqui uma criança que morreu violentamente, investigue o que aconteceu, ou porque é que esta gravidez não foi aceite...'

O que é a síndrome de aniversário?

É a repetição de acontecimentos traumáticos nas mesmas idades ou mesmas datas. Pode não acontecer exatamente o mesmo acontecimento, mas algo parecido. Às vezes a pes-

soa nem sabe desse acontecimento, mas repete mesmo sem saber. Por exemplo, se houve uma morte traumática ou uma pessoa que desapareceu aos 50 e tal anos, pode haver várias gerações a seguir que por volta dessa idade morrem ou têm doenças graves, é um sinal de que há ali uma lealdade inconsciente fortíssima. O psiquiatra húngaro Bözörményi Nagy, que escreveu um livro chamado 'As Lealdades Inconscientes', fala da contabilidade familiar em que há uma série

de débitos e uma série de créditos, sendo que débitos são tudo o que tem a ver com injustiça ou exclusão. Portanto, sendo a família vivida, como até o Freud dizia, como uma 'alma coletiva', qualquer parte que seja maltratada, discriminada ou excluída, as gerações seguintes vão tentar compensar isso, para reequilibrar o sistema.

Mas quando fala em doenças graves isso não significa que a pessoa, pelo facto de perceber de onde é que aquilo vem, fique automaticamente curada...

Por exemplo, uma pessoa que com 50 anos tem um cancro, não é por saber que houve pessoas lá mais para trás na sua família que morreram de cancro com essa idade que vai ficar curada, pois não?

Pode ajudar. E pode curar, efetivamente. Aliás, a Anne Ancelin Schützenberger escreveu livros sobre isso, o 'Vouloir Guérir', ela trabalhou muito com a situação do cancro e eu também tenho tido pacientes com essa situação. E nós perguntamos 'está disposta a dar a vida por solidariedade com a sua bisavó?' E fazemos certos rituais de devolução dos pesos, em que as pessoas conscientemente transformam essa situação e isso tem efeitos surpreendentes.

Mas isso não significa que a pessoa deixe de fazer os tratamentos paralelamente...

Claro, isso nunca recomendamos, são sempre as duas coisas em paralelo, não nos compete interferir na parte médica.

Os traumas, quando não ficam bem resolvidos nas gerações anteriores, perpetuam-se para as seguintes. E não é apenas genético.

O que é que a psicogenealogia não pode fazer pelas pessoas e pelas famílias?

[risos] Há traumas que são desta vida, no sentido em que têm a ver com o nosso próprio percurso e não têm a ver com as gerações anteriores. Por exemplo, se teve uma gestação difícil ou um parto difícil, embora também possa haver aí uma carga transgeracional, às vezes são só questões do próprio decurso da vida da pessoa...

Ou seja, às vezes começa connosco...

Exatamente! Nem tudo é explicável e gerível... Mas a psicogenealogia muitas vezes é uma forma de autoconhecimento, não tem de ser necessariamente uma forma de cura, não cura tudo, há coisas que precisam de outras ferramentas. Por isso é importante fazer isto com alguém que tenha experiência como psicoterapeuta, ou que esteja integrado numa equipa com psicólogos e psiquiatras, porque nós temos de estar sempre preparados para despistar psicopatologias, questões que às vezes não são assim tão simples de apreender. Se uma pessoa está deprimida ou com uma perturbação obsessivo-compulsiva ou está de facto com um luto muito mal resolvido e crónico, precisa muitas vezes de outro tipo de ajuda mais profunda, não basta estar a olhar para a sua árvore genealógica. Isso pode ser um ponto de partida, mas não é seguramente um ponto de chegada.

Mesmo que não seja para fazer um genossociograma, é interessante as pessoas sentarem-se com os membros da família que ainda estão vivos e tentarem saber coisas e desenterrar segredos e tabus familiares...

Sim, acho que vale muito a pena. Aproveitar enquanto algumas pessoas estão vivas para colocar essas questões e explicar-lhes que é bom nós sabermos a história da família, é algo saudável. E não só saber as coisas más, mas também as coisas boas. Nós fazemos muito esse trabalho, os legados positivos. "Vamos lá ver quais são as qualidades destas pessoas que estão aqui na sua árvore de que diz que gosta mais, 'ah, esta minha avó era muito bondosa, muito boa cozinheira...' e será que você também não é isso?" E vamos ver que,

invariavelmente, sim. É importante as pessoas tomarem consciência da riqueza da sua família.

Porque também se herdamos coisas boas, para além dos traumas...

Claro que sim! Nós, aliás, começamos sempre a árvore genealógica pelas coisas positivas. E muitas vezes os exercícios são de agradecimento, de gratidão, psicodramas de agradecer. Tomar consciência de que o que recebemos das nossas raízes é muito rico também. E às vezes o que não recebemos também, isso também é muito interessante...

Em que sentido?

No sentido, quase diria, existencial. Ou seja: às vezes, vou dar mais valor às coisas que não recebi. Se eu não recebi, por exemplo, contacto físico ou justiça ou carinho, então essa pode-se tornar de repente a minha missão de vida. Isso acontece muito frequentemente. Ou seja, é essa procura que dá sentido à minha vida.

Dentro da tal ideia de equilíbrio transgeracional...

Exatamente. E nós aí dizemos: "Está a ver que, no fundo, está a aprender isto com a sua família, de certa forma até deve agradecer à sua família..."

Reconstruir o passado familiar pode ser libertador, mas tem os seus perigos. O acompanhamento de um psicólogo é fundamental.

Porque foi uma coisa boa que veio de uma coisa não muito positiva...

Sim. As pessoas também têm de perceber que às vezes, mais importante do que serem felizes, é viverem vidas com sentido. E também perceber que houve ali um sentido no próprio sofrimento. E é importante chegarmos aí porque se as pessoas ficarem na vitimização ou na revolta não ajuda muito.

Como psicóloga, tem algum truque para perguntar às pessoas mais velhas da família os segredos familiares que elas escondem, sem as perturbar por estarem a lembrar assuntos traumatizantes?

[risos] Sim, normalmente o que recomendo aos meus pacientes é que expliquem aos seus familiares que conhecer a verdade da família ajuda a reforçar os legados positivos e a transformar as coisas que são menos saudáveis. E que a verdade cura. Os segredos agravam as doenças e as repetições, a consciência é que liberta. Observo muitos pacientes que se enchem de coragem e vão falar e muitas vezes verificam que é uma libertação para toda a gente. 