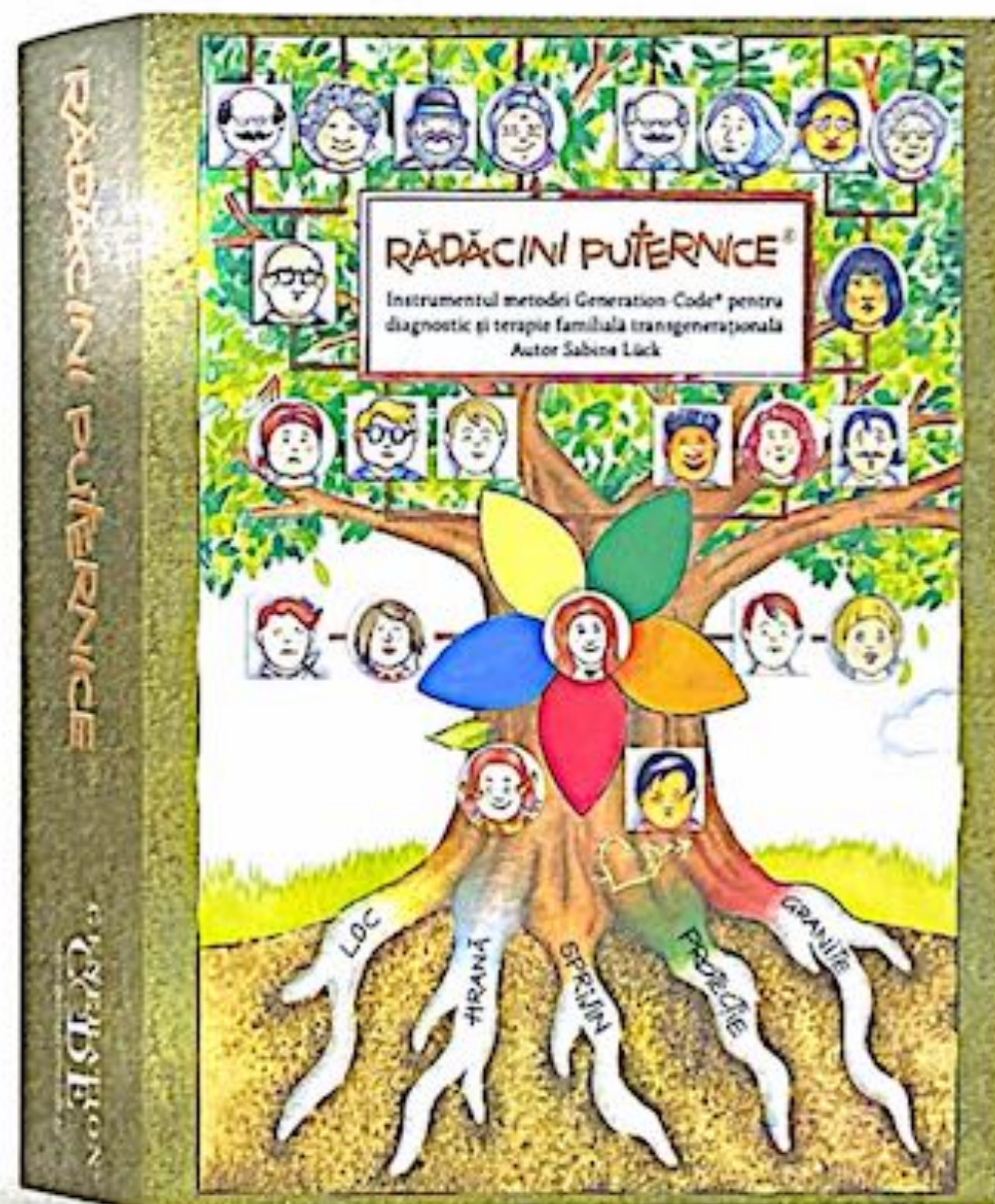


RĂDĂCINI[®] PUTERNICE



**Instrumentul metodei Generation-Code[®] pentru
diagnostic și terapie familială transgenerațională**
Autor Sabine Lück



Jocul RĂDĂCINI PUTERNICE® este un instrument terapeutic și de consiliere destinat muncii de consiliere și de terapie doar în prezența unei terapeute sau a unui consilier calificat în utilizarea acestuia prin cursul de formare oferite de institutul ITP Wendeburg și de reprezentării acestuia în România sau în Germania. Instrumentul poate fi achiziționat doar în cadrul cursului de calificare.

Metoda de terapie Generation-Code® și instrumentele de lucru ale acesteia, jocul RĂDĂCINI PUTERNICE® și instrumentele din Farmacia de Jucării® sunt mărci înregistrate și aparțin autoarei și creatoarei Sabine Lück și editurii „Glückspiele - Therapeutischer Spieleverlag”. În România jocul RĂDĂCINI PUTERNICE® și cursul de calificare este distribuit și susținut de Generation-Code® România reprezentat de Timea Müller.



Pentru informații despre înscrierea la cursurile de formare din România în limba română vă rugăm să ne contactați aici:
info@generationcode.ro, +491633165707, www.generationcode.ro



Jocul RĂDĂCINI PUTERNICE® se utilizează doar în prezența terapeutului sau a consilierului. Acesta nu înlocuiește psihoterapia și medicația. Contactați medicul de familie sau psihoterapeutul Dvs. în caz de nevoie.

Cui îi este destinată formarea?

Formarea este destinată psihoterapeuților, consilierilor, coach, trainerilor, psihologilor, asistenților sociali, pedagogilor, cadrelor didactice, educatorilor, medicilor, persoanelor care lucrează cu copii, adolescenții și familiile acestora; persoanelor care lucrează cu seniorii și familiile acestora.

Ce plus aduce instrumentul în cabinetul Dvs.?

Jocul de diagnosticare și terapie Rădăcini puternice® poate fi folosit atât în consiliere, cât și în contextul terapeutic cu indivizi, cupluri, familii sau grupuri. Cu ajutorul acestui instrument, este posibilă o analiză cuprinzătoare pe fundalul unei munci biografice sistemice și transgenerațională, care facilitează clasificarea și ordonarea rapidă a datelor și a istoriei familiale și personale. Prin mici intervenții terapeutice și de consiliere care vizează dezvoltarea personalității, este promovată o abordare care sporește resursele, deschizând perspectiva unui diagnostic rapid și a trecerii la următoarele etape de dezvoltare necesare.

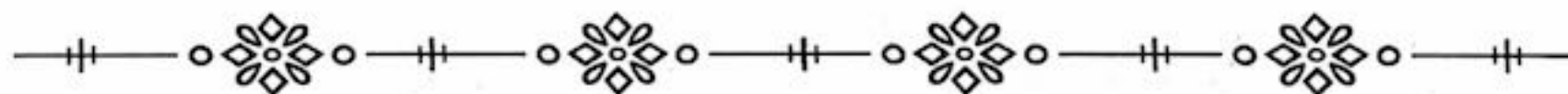
Istoria familiei, vizibilă pe șablonul arborelui genealogic, îi permite clientului să-și descifreze codul generațional și să experimenteze dezvoltarea propriului potențial pe fundalul vechilor loialități și legături dizolvate. Pentru client/pacient, acest lucru înseamnă adesea o înțelegere terapeutică profundă și vindecătoare care duce la schimbarea și dizolvarea tiparelor învechite și a obiceiurilor dăunătoare.

Cuprinsul manualului cu instrucțiuni de utilizare

1 . Ce este Generation-Code® - codul generațional?	4
2 . Material de joc inclus în cutie	5
3 . Instrucțiuni pentru consilierea individuală, de familie sau de grup.	6
3.1 Varianta I. „Roata destinului”	9
3.2 Varianta II. „Întreabă!”	13
4 . Instrucțiuni de folosire ale jocului Rădăcini Puternice® în contextul intervenției de diagnoză și consiliere, coaching sau terapie individuală	14
5 . Genograma / simboluri și semne	21
5.1 Simbolistica relațiilor emoționale în munca cu genograma.	22
6 . Despre autoarea Sabine Lück	23
7 . Scrisoare către publicul din România	24
8 . Despre Timea Müller	26

1 Ce este Generation-Code® - codul generațional?

Fiecare ființă umană a încheiat un contract de loialitate cu mama și cu tata. Viețile noastre, relațiile noastre și relațiile cu proprii noștri copii sunt determinate considerabil de acest lucru. Acest contract de loialitate poate avea un efect de blocaj asupra dezvoltării proprii noastre personalități. În copilărie, sacrificăm părți importante ale sinelui nostru și ne asumăm roluri în locul părinților noștri pentru a-i transforma în părinții de care aveam nevoie cu disperare. Din dorința de a fi părinți mai buni pentru copiii noștri, transmitem rana noastră următoarei generații, sperând inconștient că ei vor reuși ceea ce noi ne-am dorit atât de mult. Decodificarea acestui cod generațional și dizolvarea contractului filial de loialitate pot elibera sinele și poate permite dezvoltarea întregului nostru potențial.



„Putem fi, în sfârșit, cine am fi devenit.”

Ingrid Alexander și Sabine Lück

2 Material de joc inclus în cutie

- ◇ 6 planșe cu arborele genealogic
- ◇ 6 piese de joc „floarea sinelui”
- ◇ 6 seturi a câte 5 rădăcini și 5 petale de flori
- ◇ 25 de pietre cu ser vindecător
- ◇ 25 de pietre cu potențial
- ◇ 5 seturi de cărți de joc colorate a câte 24 de buc.:
 1. Roșu: „Mărul nu cade departe de pom”
 2. Galben: „Oameni, vremuri, locuri”
 3. Albastru: „Cunoașterea secretă”
 4. Verde: „Bucurii și suferință”
 5. Portocaliu: „Strămoșii ne avertizează”
- ◇ 1 set cărți de joc cu potențial „Spune-mi, te rog!” a câte 60 buc. (simbol floral)
- ◇ 1 set cărți de joc de terapie familială à 40 buc. (simbol familie)
- ◇ 60 de portrete de familie
- ◇ 1 zar cu persoane
- ◇ 1 zar cu culori
- ◇ 1 Roata Destinului

3 Instrucțiuni pentru consilierea individuală, de familie sau de grup.

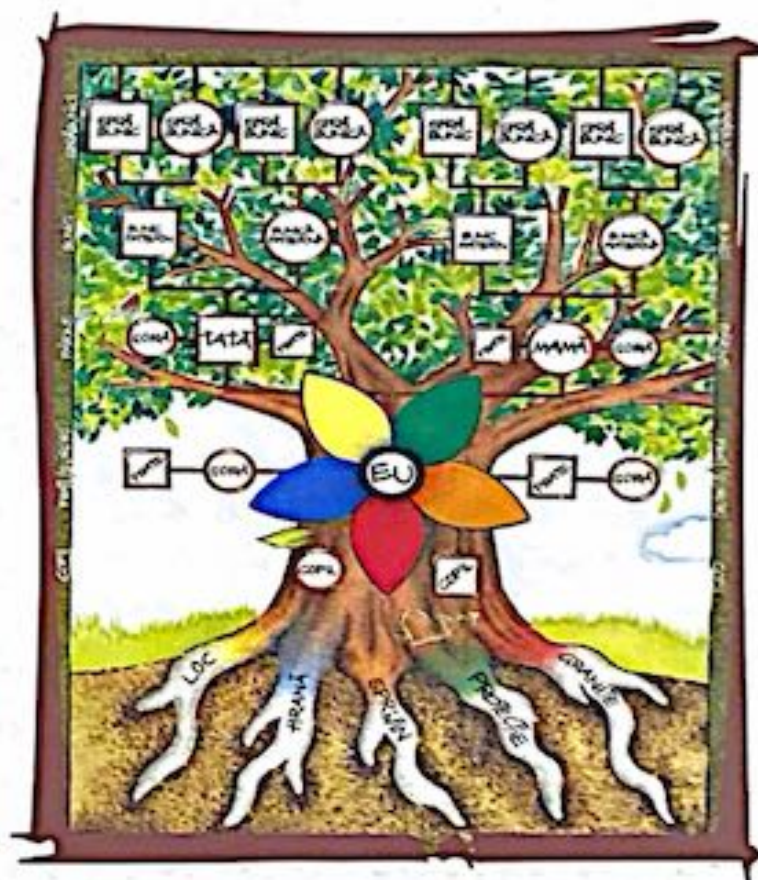
Nivel adecvat muncii în context pedagogic, social, de consiliere, coaching, etc.

Jocul Rădăcini Puternice® este de mare ajutor în munca de consiliere și terapeutică în perioada de cunoaștere a clientului și a sistemului său familial și transgenerațional. Acest instrument înlesnește o anamneză cuprinzătoare în contextul unei munci biografice sistemice și transgeneraționale și permite o clasificare și o structurare rapidă a datelor și faptelor familiale și personale.

În cele ce urmează ne folosim de persoana a doua singular ca adresare către clienți.



**Recomandăm acest „wording”
in prezentarea metodei către
client, familie sau grup.**



„Dacă îți cunoști rădăcinile, te cunoști și pe tine !”

„La fel ca orice copac, și arborele genealogic are nevoie de rădăcini sănătoase pentru a putea primi suficiente substanțe nutritive. Doar așa „floarea sinelui” se poate dezvolta în toată splendoarea ei. Rădăcinile noastre sunt strămoșii noștri - oamenii din familia noastră care au fost acolo înaintea noastră și de la care am moștenit multe lucruri. Ne-au transmis multe calități și talente, făcându-ne puternici. Din păcate ei au trăit și vremuri grele, iar experiențele lor mai puțin bune ne influențează astăzi viața.

Cine reușește, așadar, să adune suficiente pietre cu ser vindecător în terapia de familie, să călătorească înapoi în timp cu mașina timpului și să le aducă strămoșilor serul vindecător de care aceștia ar fi avut nevoie atât de urgent? Rădăcinile moarte, ofilite sau rănite primesc acum noi forțe. Dacă îți dai seama ce calități, talente sau abilități de la care strămoși le-ai moștenit, vei observa care dintre rădăcinile tale sunt deja puternice.

Cu cât „colectezi” mai multe cunoștințe despre potențialul tău (pietre cu potențial), cu atât rădăcinile tale vor deveni

mai puternice și, prin urmare, și tu. Curaj! Pune întrebări pe care nu le-ai mai pus niciodată. Acest lucru întărește coeziunea. Simte-te conectat cu strămoșii și arată-ți totodată caracterul tău unic.

Ferește-te însă de fantoma destinului! Aceasta îți otrăvește pietrele cu ser vindecător și îți înghite pietrele cu potențial. Chiar și rădăcinile nou apărute îi pot cădea victime!

Cu Generation-Code® îți descifrezi codul special și îți eliberezi rădăcinile, care pot acum să absoarbă din nou hrana sănătoasă și revigorantă necesară pentru creșterea ta.

Primul care „înflorește” în splendoarea sa câștigă jocul. Îți dorim o incursiune minunată în istoria familiei tale!”

Vă dorim distracție plăcută împreună cu clienții dumneavoastră!

Sabine Lück și Timea Müller

Cum se „joacă” Rădăcini Puternice în varianta de consiliere, coaching sau terapie individuală, de familie și de grup?

Această variantă are și ea la rândul ei două posibilități de utilizare:

I. „Roata destinului” și II. „Întrebă!”

Aceste variante de joc au fost dezvoltate special pentru clienți individuali, familii și grupuri însoțite de terapeut sau consilier. Cu cât mai mulți membri ai familiei joacă, cu atât mai bine. Dar poate fi jucat și cu prietenii sau cu colegii de muncă.

Pentru 2-6 persoane.

Pentru aceste variante avem nevoie de următoarele piese de joc:

- ◇ Floarea sinelui I. II.
- ◇ Seturile cu rădăcini și petale I. II
- ◇ Portretele de familie I. II.
- ◇ Planșele cu arbore genealogic I. II
- ◇ Pietrele cu ser vindecător I. II.
- ◇ Pietrele cu potențial I. II.
- ◇ Roata destinului cu ace indicatoare I.
- ◇ Zaruri II.
- ◇ Setul cu cărți de joc cu potențial (simbolul-floare) I. II.
- ◇ Setul cu cărți de joc de terapie familială I. II.
- ◇ Setul de cărți de joc colorate cu semn de întrebare I. II



În munca individuală cu un client al doilea jucător poate fi chiar terapeutul/consilierul.

În munca de grup acesta însoțește grupul fără a juca.



Fără cărțile de joc albastre
„Cunoașterea secretă”



Acțiunea „?” - Cărțile de joc colorate

Dacă indicatorul arata acțiunea „?”, se rotește și indicatorul de persoane, pentru a alege o persoană din familie. Această persoană nu trebuie să fie prezentă. În cazul bunicii, bunicului, surorii sau fratelui se hotărăște asupra unei persoane din partea maternă sau paternă. La soră sau frate se poate de asemenea alege unul dintre frați. Dacă jucătorul este copil unic, pur și simplu se mai învârtă roata odată. Se alege un portret potrivit și se pune la locul potrivit pe arborele genealogic. Astfel se obține imediat o imagine de ansamblu asupra numeroșilor strămoși. Dacă indicatorul ne arata „copil” și jucătorul nu are copii, poate să își imagineze cum ar fi dacă ar avea.

Acum se citește cu voce tare întrebarea cărții de joc colorate potrivite și se răspunde la ea cât se poate de bine. Și alți membri ai familiei/grupului pot ajuta la răspunsuri. Se primește o piatră cu ser vindecător sau una cu potențial.

Pietrele cu ser vindecător conțin un “concentrat ideal”, care corespunde în mod absolut cu ceea ce persoana respectivă ar fi avut nevoie. Ele se colectează cu ajutorul cărților de joc cu întrebări sau cu cele de terapia familială. Cu mașina timpului ele vor fi aduse mai târziu la locul potrivit, la persoana potrivită și la momentul potrivit.



Piatra cu potențial se obține prin cărțile cu întrebări sau când se chestionează direct persoanele care joacă de către un membru de familie/grup. Dacă s-au strâns trei pietre cu potențial, pot fi schimbate pentru o rădăcină - cu ajutorul terapeutului se va hotăra de care rădăcina este nevoie.

Resursele, talentele și abilitățile moștenite dau putere!



Simbolul terapiei familiale

Dacă indicatorul se oprește la simbolul terapiei familiale, se merge cu toți membrii de familie/grup la „terapie”. Se alege pe nevăzute o carte de terapie familială. Atenție! Se citește inițial doar cu terapeutul. Dacă unul dintre jucători nu e membru de familie (nu

cunoaște grupul), este numit „terapeut” și poate conduce ședința de „terapie”. Execută apoi acțiunea împreună cu familia sau grupul. Adesea mai mulți membri ai familiei respectiv ai grupului primesc o piatră cu ser vindecător.



Călătoria cu mașina timpului.

Cu cel puțin o piatră cu ser vindecător se poate „călători” în trecut sau în viitor. Se primește la schimb o rădăcină! Dacă indicatorul de acțiune arată pe roata destinului simbolul călătoriei în timp și se deține cel puțin o piatră cu ser vindecător, se poate călători acum cu

mașina timpului în trecut sau în viitor. Se alege cu indicatorul de persoane o persoană din familie sau clientul hotărăște singur cui vrea să ducă piatra cu ser vindecător. Călătoria în viitor „împiedică” posibile experiențe rele ale copiilor. Numește pur și simplu anul în care vrei să călătorești și trăiește ce se schimbă, dacă strămoșii sau urmașii tăi sunt bine îngrijiți și nu mai trebuie să sufere

război, foamete, doliu și necazuri. Strămoșii îți mulțumesc și rădăcina rănită se vindecă. Primești în schimb pentru piatra cu ser vindecător o rădăcină. Pune-o la locul potrivit pe arborele tău genealogic. Rădăcinile noastre sunt strămoșii noștri, abia când rănille vechi sunt atât de bine îngrijite, cum este nevoie pentru o bună dezvoltare a florii sinelui. Poate poți să folosești rădăcina pentru una din nevoile primare.

Nevoile primare sunt: loc (galben), hrană (albastru), sprijin (portocaliu), protecție (verde), limite (roșu).

Pentru trei pietre cu potențial primești tot o rădăcină. Pune-o pe locul potrivit de pe planșa ta personală de joc. Dacă îți pică simbolul rădăcinii, ai voie să alegi un membru de familie cu indicatorul de persoane. Ce talent, ce trăsătură pozitivă, ce strategie de supraviețuire, ce abilitate ai moștenit sau preluat de la persoana aceasta?

Răspunsul te face încrezător în tine și puternic. Primești o rădăcină sănătoasă. Pune-o pe locul potrivit de pe planșa ta personală de joc. Poate o poți asocia chiar nevoilor de bază.

Fantoma destinului

Dacă ajungi pe acest câmp, te pândește o lovitură a sorții. Fantoma destinului îți ia o piatră cu potențial sau una cu ser vindecător.



Simbolul floare / potențial!

Dacă ajungi la acest simbol-floare, poți să îi pui o întrebare din teancul de întrebări corespunzător (simbolul potențial) unui membru al familiei prezent. Îți extinzi cunoștințele și celălalt primește drept mulțumire o piatră cu potențial. V-ați consolidat legătura foarte specială. Asta vă face puternici.



TERAPIA FAMILIALĂ FĂRĂ FAMILIE:

Familia nu poate sau nu vrea întotdeauna să participe la joc, atunci pot să joace și prietenii sau alți oameni draguți cu tine. Corelează întrebările și sarcinile cu persoane pe care le cunoașteți împreună. Puteți să vă puneți și voi în locul membrilor de familie. Astfel prietena ta cea mai bună se poate pune în pielea mamei tale și poate răspunde la o întrebare pusă acesteia. Sau partenerul tău își imaginează că este bunicul tău și tu îl împingi spate în spate prin camera. Imaginația voastră nu trebuie să aibă limite.

Codul generațional

Dacă ai ales unul din aceste două simboluri, depinde dacă și câte rădăcini sunt deja disponibile. Poți elibera toate rădăcinile adunate până acum, vei fi din nou bine aprovizionat și floarea colorată potrivit poate înflori acum. Ia petala de floare potrivită culorii rădăcinii și pune-o pe petala de aceeași culoare din arborele genealogic.



Cărțile de terapie familială (simbol familie)

Aici găsești intervenții interesante din terapia familială sistemică integrativă, pe care le poți încerca cu familia ta. Aici poți înțelege, cum văd familia membrii individuali ai familiei, cine ce rol ia, cine decide și cine se subordonează. În orice caz îți cunoști mai bine familia!

Cine câștigă?

Jucătorul care "eliberează" toate rădăcinile, poate înflori în toată splendoarea și este câștigătorul acestui joc.

Călătorie plăcută în trecutul familial!

3.2 Varianta II., „Întreabă!”

La această variantă nu avem nevoie de roata destinului. Punem cărțile de terapie familială și cărțile cu potențial amestecate bine la mijlocul mesei. Fiecare participant primește o planșă cu arborele genealogic. Începe jucătorul cel mai tânăr. Se merge pe rând cu familia la terapia de familie (carte cu simbolul familiei), sau se pune o întrebare unui membru al familiei.

Terapia familială

Citește cartea mai întâi doar pentru tine. Dacă trebuie să alegi o persoană, folosește zarul de persoane. Executați împreună acțiunea. Colectați pietrele cu ser vindecător.

Mașina timpului

De îndată ce îți vine rândul și ai o piatră cu ser vindecător, poți călători cu "mașina timpului" în trecut pentru a-i duce unui strămoș serul vindecător, de care ar fi avut nevoie. Imaginează-ți cum totul s-ar fi derulat diferit, dacă această persoană ar fi avut serul vindecător. Schimbă serul vindecător cu o rădăcină (potrivită) și pune-o pe planșa arborelui tău genealogic.

Carte cu potențial (simbol floare)

Se alege o persoană din rundă, căreia ai vrea să-i pui o întrebare. Întreabă și extinde-ți astfel cunoștințele despre familia sau grupul tău. Aici primește celălalt piatra cu potențial. Imediat ce ai adunat

3 pietre cu potențial, poți să "eliberezi" o rădăcină și primești o petală de floare potrivită. Cel care adună primul toate rădăcinile și petalele, poate înflori în toată splendoarea și este câștigătorul acestui joc.

La această variantă pot fi implicate desigur și cărțile colorate. Pentru asta folosiți pur și simplu zarul cu persoane și cu culori și răspundeți la întrebarea despre persoana aleasă (nu trebuie să fie prezentă!). Colectați piatra cu ser vindecător sau piatra cu potențial.



Jocul poate dura mai mult de doua ore.
Dacă doriți sa întrerupeți o puteți face.
Fotografați masa de joc - astfel veți putea
rearanja la întâlnirea următoare.

4 Instrucțiuni de folosire ale jocului Rădăcini Puternice® în contextul intervenției de diagnoză și consiliere, coaching sau terapie individuală



În cele ce urmează se va folosi termenul „client” pentru pacient/ă și client/ă în vederea unei mai bune înțelegeri a textului.

Jocul de terapie Rădăcini Puternice® a fost dezvoltat de terapeuta de familie Sabine Lück pe baza conceptului Generation-Code® și Generation-Code for Kids® luând în considerare cele mai recente descoperiri neurobiologice și epigenetice pentru domeniul psihoterapeutic și educațional. Cu ajutorul acestui mediu este posibil să se îndrepte atenția direct asupra codului generațional ca formator al identității și, astfel, să se activeze atât inconștientul, cât și cunoașterea conștientă a clientului. Punând întrebări țintite, se poate pune în

scurt timp un diagnostic cuprinzător de terapie familială bazat pe psihologie abisală. În același timp, jocul asigură deja un prim efect terapeutic, de întărire a resurselor. Clientul obține ușor și rapid informații valoroase și profunde despre tiparele comportamentale care îi blochează propria identitate. În același timp, clientul începe să-și înțeleagă propriul comportament problematic/formarea/reactualizarea simptomelor în contextul atașamentelor și loialităților transgeneraționale, inconștiente, și dobândește o nouă viziune eliberatoare asupra propriei persoane. Utilizarea simbolică a „serului vindecător” transmite în mod evident ideea că tiparele comportamentale care blochează pot fi dizolvate. Noile posibilități comportamentale (ale părinților/strămoșilor), dezvăluite de pietrele cu potențial transmit speranță și încredere. Încrederea în sine și stima de sine a clientului sunt consolidate.

Rădăcinile și frunzele arată în mod impresionant cum rădăcinile acum bine îngrijite (strămoșii noștri) sunt din nou în măsură să absoarbă nutrienții suficient pentru ca nevoile de bază de spațiu, hrană, sprijin, protecție și limite să fie corespunzător hrănite. Legătura directă dintre îndeplinirea imaginabilă și exactă a nevoilor noastre și posibila dezvoltare a potențialului nostru îl face pe client să creadă că dezvoltarea unui „sine autentic” este realizabilă. Jocul poate fi folosit atât în consiliere și coaching, cât și în context terapeutic individual, de cuplu, de familie sau în diferite grupuri. Acest instrument înlesnește o anamneză cuprinzătoare în contextul unei munci biografice sistemice și transgeneraționale și permite o clasificare și o structurare rapidă a datelor și faptelor familiale și personale. Intervențiile orientate spre creștere interioară promovează o abordare de consolidare a resurselor și, astfel, fac posibilă recunoașterea rapidă și pregătirea etapelor de creștere necesare. Cu Rădăcini Puternice® pot fi abordate și întrebări concrete într-un mod concentrat. Istoria familiei, evidențiată pe planșa arborelui genealogic, îi permite clientului să își decodifice propriul cod generațional și să experimenteze desfășurarea propriului potențial în contextul vechilor loialități și legături dizolvate.

Jocul aduce clientului o experiență terapeutică de vindecare profundă care susține schimbarea și dizolvarea vechilor modele comportamentale.

Pentru intervenție avem nevoie de următoarele piese de joc:

- ◇ Floarea sinelui
- ◇ Setul cu rădăcini și petale
- ◇ Planșele cu arbore genealogic
- ◇ Pietrele cu ser vindecător
- ◇ Pietrele cu potențial
- ◇ Zarul cu persoane
- ◇ Zarul cu culori
- ◇ Setul de cărți de joc colorate, inclusiv cele albastre „Cunoașterea secretă”
- ◇ Portretele de familie



Pregătire:

Clientul primește pentru început o planșă de joc cu un arbore genealogic. Piesa „floarea sinelui” din centrul copacului îl reprezintă pe client.

Piesa „floarea sinelui” este plasată în centrul florii. **Floarea** simbolizează posibilitatea de dezvoltare a propriului potențial. Petalele colorate diferit sunt atribuite diferitelor nevoi umane de bază: loc, hrană, sprijin, protecție și granițe (conform Albert Pessu). În funcție de satisfacerea exactă a nevoii de bază respective prin intermediul rădăcinilor, potențialul corespunzător poate „înflori” aici.

Rădăcinile copacului întruchipează totalitatea vieților trecute ale strămoșilor noștri, cu istoria lor și sunt, de asemenea, atribuite nevoilor de bază. Rădăcinile simbolizează posibilitatea de a absorbi în mod optim substanțele nutritive necesare. Rădăcinile rănite sau bolnave nu pot asigura această aprovizionare optimă a nevoilor de bază. De îndată ce o rădăcină a fost vindecată sau reactivată, fluxul de viață este restabilit și petala corespunzătoare se poate dezvolta conform programului său natural. Rând pe rând, pe parcursul jocului, rădăcinile sunt plasate pe șablonul corespunzător al arborelui genealogic.

Arborele cu coroană reprezintă propriul arbore genealogic și este construit ca o genogramă. Clientul este în cazul acesta copilul, nepotul, strănepotul, dar posibil și un părinte și/sau un frate sau o soră.

Portretele de familie. Din multitudinea de portrete diferite, pot fi selectate imagini „potrivite” și plasate pe planșa cu arborele genealogic. Acest lucru este util pentru a obține o imagine de ansamblu mai rapidă asupra propriilor strămoși. Bineînțeles, fotografiile reale ale persoanelor în cauză sunt chiar mai potrivite pentru acest lucru.

Setul de cărți de joc colorate:



Galben: „Oameni, vremuri, locuri“

Întrebările din această categorie se referă la mesaje, delegări, reguli de familie, premise care se transmit din generație în generație.



Roșu: „Mărul nu cade departe de pom“

Aceste întrebări evidențiază asemănările, paralelismele, repetițiile din istoria familiei și ajută la depistarea acestora.



Portocaliu: „Strămoșii ne avertizează“

Aici, întrebările permit organizarea istoriei strămoșilor în contexte temporale, pentru a înțelege situația de viață a persoanei în cauză în contextul condițiilor contemporane, sociale și politice.



Verde: „Bucurii și suferință“

Cu ajutorul acestor întrebări, sunt scoase la lumină evenimentele traumatizante, stresante din liniile ancestrale și semnificația lor este conștientizată de către protagonist, iar resursele familiei sunt elaborate.



Albastru: „Cunoașterea secretă“

Prin intermediul basmelor, miturilor, simbolurilor și imaginilor metaforice, cunoașterea inconștientă individuală este ridicată la conștiință în raport cu inconștientul colectiv. Astfel se obține o schimbare valoroasă de perspectivă, care include posibilitatea de a extinde domeniul de acțiune. Noile cunoașteri despre propria devenire își desfășoară deja aici efectul eliberator.

Cum se „joacă“:

1). Pentru început, se întreabă în detaliu motivul ședinței de consiliere/terapie, simptomele, întrebările clientului primesc răspuns, etc. Exemplu: **Doamna H. ar dori să știe de ce îi este atât de greu să stabilească limite pentru fiul ei puber.**

2). Clientul începe prin a arunca zarul cu persoane și a alege o persoană din linia sa ancestrală. **De exemplu, doamna H. aruncă zarul „Bunica” și o alege pe străbunica din partea mamei sale.** Ea poate alege acum și un portret și îl poate plasa în locul desemnat în arborele genealogic. Bineînțeles, o fotografie reală a acestei persoane, dacă este disponibilă, este deosebit de eficientă. Astfel, clientul are o imagine de ansamblu mai bună a arborelui său genealogic.

3). Acum se alege o categorie de întrebări din setul de cărți de joc colorate cu ajutorul zarului cu culori. Dacă zarul arată culoarea ALBĂ -

clientul poate alege singur ce culoare și respectiv ce întrebare dorește.

4). **Clientul citește întrebarea cu voce tare.** În cadrul etapei de întrebări care



Întrebări posibile: Când a trăit această persoană? Ce se întâmpla în viața acestei persoane în perioada respectivă? Care era situația politică? Există povești sau rapoarte despre această persoană sau despre perioada în care era copil? Care a fost relația lor cu părinții, frații, frații, bunicii? Există povești sau relatări despre această persoană sau despre perioada în care a fost copil? Care a fost relația sa cu părinții, frații, bunicii? Au existat evenimente traumatizante, boli, stres mental etc.? (război, foamete, accidente, pierderi, boli etc.).

urmează, povestea persoanei selectate se dezvăluie, iar efectele asupra altor membri ai familiei sunt clar identificate. Bineînțeles, acest lucru se face pe baza întrebării inițiale și a situației actuale a clientului. Această etapă este susținută prin întrebări țintite și de aprofundare din partea terapeutului.

Exemplu: Doamna H. extrage întrebarea: „A pierdut această persoană pe cineva drag?” Doamna H. își amintește că străbunica ei și-a pierdut ambii fii în război. A rămas doar fiica ei (bunica doamnei H.). Bunica nu a trecut niciodată peste asta și a devenit o femeie „înrăită”.

5). **Utilizarea pietrelor cu ser vindecător și a pietrelor cu potențial**

În timpul etapei întrebărilor deficitare și evenimentele traumatice devin vizibile. Terapeutul subliniază imediat „necesitatea” de a folosi o piatră cu ser vindecător pentru strămoșul în cauză. Piatra cu ser vindecător este definită ca fiind răspunsul ideal, perfect adaptat, la experiențe deficitare, traume, pierderi și lipsuri. Utilizarea serului vindecător are rolul de a oferi un fel de previziune asupra

posibilității unei „noi amintiri”. Atunci când ne vedem strămoșii „îngrijiți”, este posibil să descoperim și să activăm potențialul lor atrofiat, nedevelopat sau sacrificat. Acest lucru este marcat vizibil prin utilizarea pietrei cu potențial. Strămoșii îngrijiți în mod ideal sunt în măsură, din experiența noastră, să fie în mod credibil părinți pentru copiii lor, așa cum copii ar fi avut nevoie. Dacă acest potențial este apoi transmis generației următoare cu ajutorul serului vindecător, se poate dezvolta și aici un potențial care înainte nu părea posibil.

Exemplu: Când străbunica doamnei H. și-a pierdut ambii fii în război, bunica doamnei H. avea 13 ani.
Întrebare: Ce efect a avut acest eveniment asupra familiei și mai ales asupra bunicii doamnei H.? De ce anume ar fi avut nevoie străbunica, ce anume ar fi trebuit să fie acolo? Cum ar fi fost corect/potrivit pentru bunica?
Doamna H. știe imediat că bunica ei a fost o femeie foarte „dură” și

neînduplecată. Ca mamă, a fost foarte strictă și i-a oferit mamei doamnei H. puțină libertate în copilărie. O privire mai atentă asupra străbunicii dezvoltate cum aceasta, împovărată de sentimente de pierdere și doliu, nu a fost capabilă să își însoțească fiica de 13 ani (bunica doamnei H.) prin pubertate așa cum ar fi avut nevoie. Fiind ea însăși mamă, bunica a fost, de asemenea, copleșită, a reacționat strict și cu puțină empatie față de propria fiică (mama doamnei H.).

Terapeutul descrie acum „inversarea” exactă pentru client în fiecare caz: Cu acest ser vindecător, imaginați-vă că străbunica dumneavoastră primește exact ceea ce ar fi avut nevoie atât de urgentă în acel moment. Faceți „oferte” clientului.



Întrebări posibile. Cum ar fi fost dacă străbunica dumneavoastră ar fi trăit într-o perioadă fără război. Cum ar fi fost dacă ar fi putut să trăiască experiența de a nu-și pierde copiii și dacă ar fi crescut cu toții împreună... etc.

Ce credeți că ar fi fost diferit în cazul acesta pentru ea și familia ei?

Prin intermediul acestui ser ideal de vindecare, ne putem imagina ceea ce ar fi trebuit să trăiască bunica ei. Cel mai adesea clientul va observa în acest moment că această bunică ar fi putut fi complet diferită și astfel apar acum în imaginația doamnei H. noi imagini ale bunicii sale cu alte posibilități și mai ales o nouă imagine a ei ca mamă a propriei sale mame.

6). Folosirea pietrelor cu potențial

Prin intermediul diferitelor motive simbolice ale pietrelor potențiale, aceste alte posibilități pot fi făcute „vizibile”. Clientul alege un simbol adecvat. Terapeutul ia piatra și o „trece” peste arborele genealogic.

Exemplu: Bunica ar fi avut o mamă fără suferință, care i-ar fi stabilit afectuos limite în timpul pubertății, care i-ar fi asigurat orientarea, care ar fi privit-o ca pe o adolescentă. Străbunica nu ar fi avut nevoie de fiica ei pentru propria-i consolare, ar fi văzut-o cu nevoile ei. Atunci, bunica nu ar fi fost nevoită să dezvolte sentimente de vinovăție, nu și-ar fi trăit aspirațiile de autonomie ca fiind interzise și ar fi devenit o mamă și o parteneră veselă și echilibrată.

Urmează mama doamnei H.: **dacă această mamă ar fi avut o mamă atât de bine „îngrijită”, atunci ar fi avut o copilărie lipsită de griji, ar fi avut parte de o mamă care nu ar fi fost excesiv de strictă, care ar fi pus limite cu dragoste etc.**



Atenție: Ceea ce este important aici este faptul ca ceea ce ar fi fost altfel să fie descris foarte exact. Doar așa este credibil și imaginabil.

Acum se alege și pentru această mamă o piatră cu potențial și se plasează în locul potrivit pe tabla de joc. Procesul se repetă la fel și pentru persoana aceasta (mama ei) ca în cazul pietrei cu potențial pentru bunica.

În exemplul nostru, doamna H. își dă seama că propria mamă nu i-a impus niciodată limite. Ea însăși suferise foarte mult din cauza mamei sale și nu dorea să îi facă același lucru fiicei sale dna. H.

Ser vindecător suplimentar:

În fiecare generație există aspecte suplimentare care au influențat dezvoltarea identității clientului. De aceea, este necesar să se utilizeze în continuare pietre cu ser vindecător.

În exemplul nostru, doamna H. are un frate mai mare de care s-a simțit adesea agresată în copilărie. Părinții ei nu au protejat-o îndeajuns în copilărie și a fost

expusă acestui frate și a încălcărilor sale de limite. Aici, doamna H. primește un ser vindecător suplimentar. În cazul acesta, nu este suficient că mama îngrijită în mod ideal a doamnei H ar fi protejat-o mai bine, ci este nevoie de un tată care să stabilească limite în mod ideal, astfel încât doamna H. să se poată autoimagina ca pe un „copil protejat”.

Textul pentru serul vindecător ar putea suna astfel:

Un tată ca cel de care ați fi avut nevoie, ar fi spus: „Nu l-aș fi lăsat pe fratele tău sau pe altcineva să nu respecte limitele tale. Te-aș fi protejat.”

Întrebare adresată doamnei H:

Ce ar fi fost diferit pentru dvs. atunci? Ce potențial ar fi putut dezvolta doamna H. în acest caz etc.?

7). Reluarea întrebării inițiale

În acest moment, se reia întrebarea pe care clientul a adus-o în discuție în timpul ședinței și este întrebat despre ceea ce a învățat până în acel moment.

Doamna H. își dă seama că nu a reușit să stabilească limite suficiente pentru fiul său deoarece nici ea nu a învățat să facă acest lucru. În plus, doamna H. înțelege că se simte adesea la fel de neputincioasă față de propriul fiu precum se simțea când era copil față de fratele ei abuziv.

Conștientizând un posibil potențial, doamna H. poate acum să se confrunte din nou cu această problemă. Se simte mai lucidă și mai puternică. Noul sentiment ar trebui să fie cu siguranță „ancorat” în corp cu ajutorul terapeutului.

8). Rădăcini și flori

Pentru a stabili legătura față de nevoile de bază, în acest moment este posibil să întrebăm cărei nevoi de bază îi corespund aceste noi posibilități imaginabile (potențial).

În exemplul nostru, este vorba de tema protecției și a frontierelor. Aici clientul este lăsat să decidă câte nevoi de bază sunt atinse și câte rădăcini și flori intră în discuție. Se așează rădăcina

corespunzătoare și se discută tema din viața clientului.

Acum este aleasă petala potrivită și i se dezvăluie clientului potențialul care s-ar fi putut dezvolta în aceste circumstanțe ideale. Astfel, clientul vede clar legătura dintre propriile limitări din viața de zi cu zi și istoria strămoșilor și își reevaluează propria persoană și propria istorie. Acest lucru are un efect de ușurare și dă speranță în ceea ce privește posibilitatea de a schimba propria situație. În final, o fotografie a arborelui genealogic poate servi drept amintire pentru ceea ce s-a întâmplat în aceasta ședință. În orice caz, informațiile importante ar trebui să fie colectate cu grijă și consemnate în scris. Crearea unei genograme este, de asemenea, utilă.



La capitolele 5 și 5.1 vă oferim o colecție de simboluri clasice care pot fi folosite pentru a crea o genogramă.

5 Genograma / simboluri și semne



Masculin



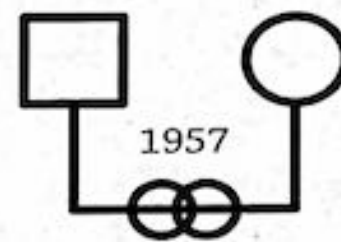
Feminin



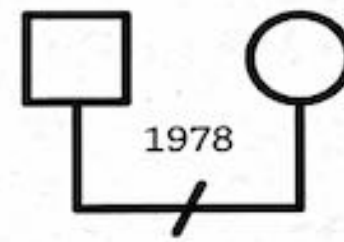
Sarcină



Avort



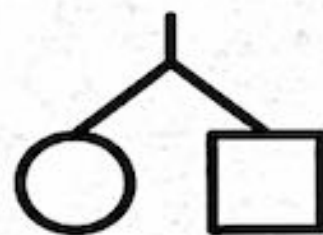
Căsătorie



Despărțire



Gemeni univitelini



Gemeni

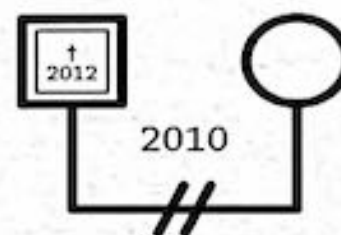


Copii născuți morți

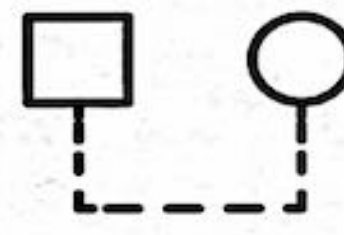


Sarcină pierdută

Decedat



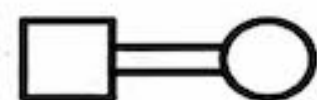
Divorț



Legătură

5.1 Simbolistica relațiilor emoționale în munca cu genograma

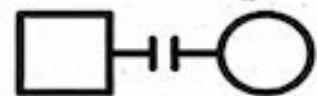
În teoria CG, relațiile dintre membrii familiei sunt de mare importanță. Prin urmare, este util să se facă vizibile caracteristicile speciale prin simboluri pentru a obține o imagine de ansamblu rapidă a alianțelor și loialităților.



Apropiere
emoțională



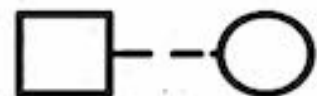
Contract
de loialitate



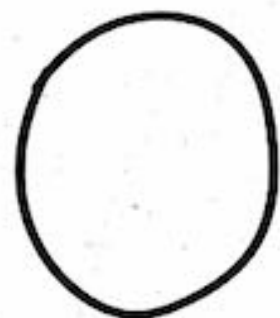
Legătură
ruptă



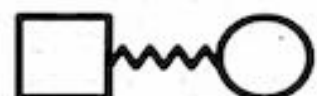
Traumă



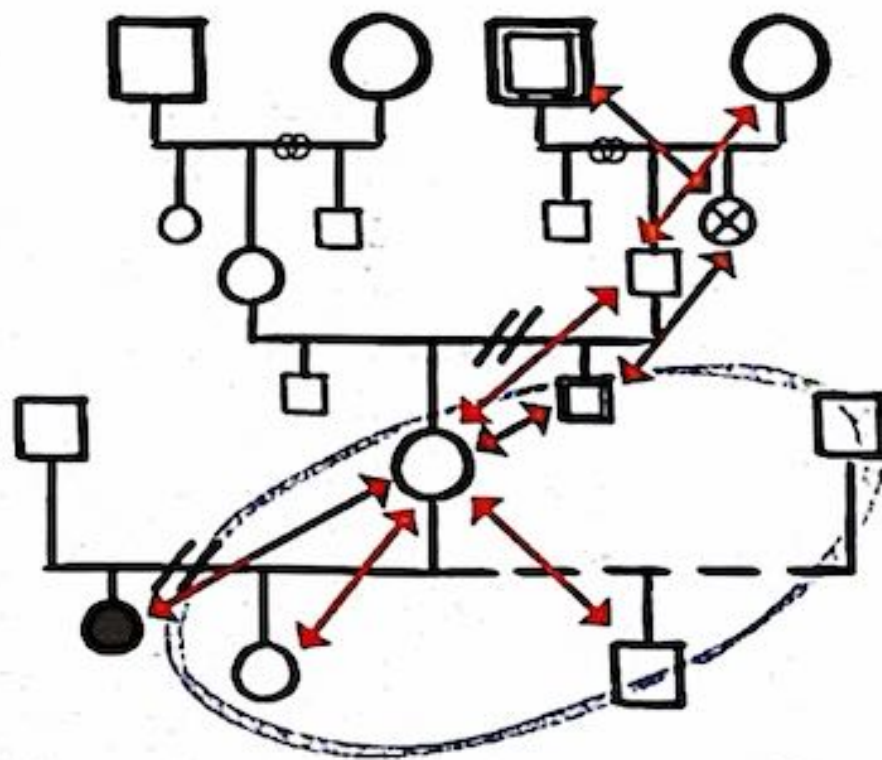
Legătură
distantă



Membrii familiei care
locuiesc împreună



Legătură
conflictuală





Sabine Lück este psihoterapeut psiholog, psihoterapeut pentru copii și adolescenți și terapeut de familie sistemic, profesor de terapie și consiliere sistemică și transgeneratională, supervizoare, speaker, autoare și creatoare de materiale terapeutice.

6 Despre autoarea Sabine Lück

Împreună cu colega sa Ingrid Alexander, a dezvoltat în 1994 metoda „Generation Code®”, un concept inovator de terapie a traumelor transgeneraționale. În 2010, cele două terapeute au fondat Institutul pentru Procese Transgenerative (ITP) din Wendeburg. În prezent, Sabine Lück este directoarea Institutului pentru Procese Transgenerative ITP, recunoscut de DGSE, și oferă aici cursuri de perfecționare certificate în terapia sistemică și transgenerațională.

Copil al unei mame refugiate în timpul războiului și al unui tată a cărui familie a emigrat în Africa în perioada colonialismului, experta în strămoși simte și are o strânsă legătură personală cu subiectul transmiterii transgeneraționale.

În cei peste 25 de ani de practică, Sabine Lück a experimentat cât de semnificativă este influența experiențelor transgeneraționale asupra vieții și dezvoltării identității fiecărei ființe umane. Prin munca sa, ea dorește să le

permită multor oameni să își decodifice propriul cod generațional, să recunoască legăturile cu strămoșii lor și apoi să poată dizolva contractele de loialitate în favoarea unei personalități autentice și mature.

Publicații:

- „Ahnen auf die Couch” 2016 Scorpion Ingrid Alexander/Sabine Lück. Tradusă de Editura Trei în 2021 „Strămoși pe divan” ediție îngrijită de Timea Müller
- Jocul de terapie și diagnoza Starke Wurzeln® 2012 Glückspiele Verlag (Rădăcini Puternice® 2023 - Timea Müller)
- Cărți de terapie „Terapie transgenerațională” Beltz Verlag 2021
- „Etape de creștere” Set de carduri Beltz Verlag 2022
- „Vererbtes Schicksal”, Kailash Verlag 2023
- Joc de terapie „Sorgenlospost”, Beltz Verlag 2023

7 Scrisoare către publicul din România

Extras din cartea „Strămoși pe divan“ de Sabine Lück și Ingrid Alexander, apăruta la Editura Trei în 2021

„Scrisoare către cititorii români

Cunoașterea istoriei și originilor este absolut necesară pentru ființa umană. Esența și valoarea istoriei strămoșilor noștri, influența și impactul experienței lor asupra vieții noastre au rămas aceleași din cele mai vechi timpuri. Acum nu facem altceva decât să acordăm atenție unor lucruri, care, deși sunt intuite de mii de ani, abia acum sunt demonstrate științific. Da, suntem moștenitori ai sumei experiențelor celor din care ne tragem. Căci nu numai trauma se moștenește, ci și iubirea. Preocuparea pentru înțelegerea acestui proces și a felului în care își pune amprenta asupra destinului nostru și dorința de a găsi niște moduri în care am putea interveni în vindecarea suferințelor transmise de-a lungul generațiilor a trezit un mare interes în rândul psihoterapeuților.

Noi, Sabine Lück și Ingrid Alexander, am creat o metodă de

lucru cu teme transgeneraționale care este utilă nu numai celor care vor să își descopere genealogia. După descoperirea metodei Generation-Code® (Codul Generațional), a devenit necesar și important să dezvoltăm, să proiectăm și să transmitem conținuturi de formare profesională către o largă audiență, propunând această metodă nu numai publicului format în psihoterapie, ci și profesioniștilor din diverse alte domenii specializate în îngrijirea și consilierea oamenilor.

Am denumit aceasta metodă Generation-Code® pentru a sugera ideea de descifrare și de reîncifrare a încărcăturii epigenetice pe care fiecare dintre noi o poartă în ADN.

Până acum am lucrat și am împărtășit metoda în Germania, Elveția, Austria, Namibia, Africa de Sud, Coreea de Sud. Bineînțeles că tematica transgenerațională în context istoric și social diferă de la o regiune la alta, însă un lucru rămâne

comun tuturor și acesta stă la baza metodei noastre: conflictul de bază arhaic și contractul de loialitate dintre copil și părinții săi. Acest contract se manifestă și se repetă la infinit în forme infinite, după același model ancestral, indiferent de țară, de limbă, de istorie. Clauzele de fier ale acestui contract de loialitate sunt aceleași, indiferent că e „semnat” în Austria, Coreea, Germania sau România. De aceea ne bucurăm că Editura Trei facilitează aducerea către publicul românesc a cărții noastre, care prezintă această metodă.

Suntem încântate că aceasta se întâmplă în parteneriat cu International Center of Psychogenealogy (ICP), datorită unei întâmplări minunate din trecut care a dus la prietenia dintre președinta institutului, psihoterapeuta Cristina Schmidt, și Timea Müller, colega noastră, originară din Sighet, România. Timea este formată la Institutul pentru Procese Transgeneraționale din Wendeburg, pe care noi (autoarele) îl coordonăm, și tot ea este cea care ne-a convins că România are mare nevoie de o împăcare cu propriul trecut, de prelucrarea moștenirilor complicate din trecutul istoric, așa încât acestea să-și găsească propriul loc în inimile oamenilor. Și dacă în Germania, o țară extrem de complicată transgenerațional, metoda noastră ajută, suntem sigure că, în curând, și România va păși pe un drum al reconcilierii cu propriul trecut. Ceea ce va urma după publicarea traducerii acestei cărți este deschiderea porților școlii de formare tuturor celor interesați în metoda Generation-Code®. În curând sperăm ca unul dintre

instrumentele metodei Generation-Code®, jocul de diagnoză și terapie familială transgenerațională „Rădăcini Puternice”®, să ajungă în cât mai multe mâini de profesioniști din România. Jocul a fost dezvoltat pe baza conceptelor Generation-Code® și Generation-Code for Kids® și ține cont de cele mai recente descoperiri neurobiologice și epigenetice din domeniul psihoterapeutic și educațional.

Metoda Generation-Code® și instrumentele acesteia — Rădăcini Puternice® și Farmacia de Jocuri® — au fost create pentru a ne ajuta să oprim transmiterea dureroasă a moștenirii ancestrale și a găsi urmele de iubire în lanțurile ereditare; pentru a crea noi planuri de viață care să corespundă adevăratului potențial uman; pentru a face pace cu trecutul nostru și al strămoșilor noștri; și, în fine, pentru a ne putea trăi cu adevărat propria viață.

Din experiența noastră de peste 20 de ani, știm că aceste lucruri sunt posibile, așa că vă invităm pe acest drum și vă dorim succes!”

Sabine Lück și Ingrid Alexander



8 Despre Timea Müller

suprapunerilor, cât și a distincțiilor dintre cele două. În cadrul unor traininguri interactive, inițiative și proiecte cu impact socio-cultural, participanții la proiect investighează în mod activ aceste experiențe în interiorul lor, unii cu alții și în cadrul domeniilor lor colective, pentru a ajunge, în cele din urmă, la o mai mare claritate și reziliență față de evenimentele mici și mari care modelează viața, individual și colectiv. Metoda Generation-Code® și instrumentele acesteia - Rădăcini Puternice® și Farmacia cu Jucării® - au fost create pentru a ajuta la stoparea transmiterii dureroasă a moștenirii ancestrale și a găsi urmele de iubire în lanțurile ereditare; pentru a crea noi planuri de viață care să corespundă adevăratului potențial uman; pentru a face pace cu trecutul și cu strămoșii cu scopul trăirii autentice a propriei vieți. Timea Müller este membră a Institutului pentru procese transgeneraționale ITP Wendeburg - mentor Sabine Lück.

Practitioner, supervisor, consilier Generation-Code® și Generation-Code® for Kids - ITP. Practitioner, formator, supervisor, consilier Rădăcini puternice® - ITP; Spiele-Apotheke® (Farmacia cu Jucării) - ITP.

Cabinet individual de practică sistemică transgenerațională beletageBK în Backnang, Germania.

Cert. consultant în terapia și consilierea sistemică de familie - Centrul de competență sistemică WispoAG Stuttgart; Institutul pentru Educație Continuă și Cercetare în Psihoterapie Sistemică, Consiliere și Supervizare „Helm Stierlin” Heidelberg.

Cert. specialist pe probleme de migrație și integrare - Universitatea Eberhard Karls Tübingen; Evangelische Hochschule Ludwigsburg. Membră DGsf - Societatea Germană de Terapie Sistemică, Consiliere și Terapie Familială.

Timea Müller este fondatoarea proiectului **Generation-Code® România**. Proiectul **Generation-Code® România** abordează integrarea și vindecarea traumelor ancestrale individuale și colective în contextul istoric românesc. Membrii fondatori își propun să ajute oamenii să își înțeleagă și să își vindece rănilor ancestrale, prin reconciliere individuală și colectivă cu trecutul istoric complicat românesc. Prin metoda Generation-Code® sunt explorate aspectele traumei individuale și colective, precum și iluminarea atât a

GENERATION®
CODE
ROMÂNIA

Contact: timea@generationcode.ro, +491633165707
www.generationcode.ro

Ediție îngrijită și publicată de Timea Müller, promotor Generation-Code® Romania.
Toate drepturile rezervate Generation-Code®, marcă înregistrată EUIPO & OMPI.

RĂDĂCINI PUTERNICE®

Instrumentul metodei Generation-Code® pentru
diagnostic și terapie familială transgenerațională
Autor Sabine Lück



www.generationcode.ro