



3 pași pentru a identifica loialitățile invizibile din familia ta

Ghid practic gratuit cu exerciții de completat

Observă repetările, așază poveștile familiei pe hârtie și explorează ce vrei să alegi diferit.

ÎNAINTE DE A ÎNCEPE

Bun venit în călătoria ta

Poți privi istoria familiei tale cu dragoste și, în același timp, cu întrebări. Unele obiceiuri, temeri sau feluri de a iubi se învață atât de devreme, încât ajung să pară singura variantă posibilă.

În aceste pagini vei observa ce se repetă, vei desena o hartă a familiei și vei încerca un exercițiu simbolic de delimitare. Nu trebuie să găsești toate răspunsurile.



Respectul pentru neamul tău nu te obligă să
justifici răul trăit, să ierți sau să reiei relații
nesigure. Ai dreptul la limite.

Păstrează ceea ce îți este folositor. Lasă deoparte ceea ce nu ți se potrivește.

Cum lucrezi cu acest ghid

Rezervă aproximativ 30 de minute pentru fiecare pas. Dacă ai nevoie de mai mult timp sau de o pauză, adaptează exercițiile.

1

Pregătește lucrurile simple

Alege un loc liniștit și ține aproape o foaie, un pix și apă. Poți tipări paginile de completat sau folosi un caiet.

2

Scrive fără să te judeci

Răspunde sincer. Nu există răspunsuri greșite, iar „nu știu” este un răspuns suficient.

3

Împarte pașii în zile diferite

Nu ai nimic de demonstrat prin grabă. Revino când te simți disponibil pentru reflecție.

4

Păstrează libertatea de a opri

Dacă apar emoții copleșitoare, închide ghidul și caută sprijin. Nu forța amintiri și nu modifica tratamentele pe baza exercițiilor.

Ce vei parcurge

Fiecare pas lasă în urmă ceva concret: observații, o hartă și o alegere pentru prezent.

01

Pasul 1: identifici repetările din viața ta

Privești blocajele, vârstele și frazele care revin.

Paginile 10–18 · Harta repetărilor

02

Pasul 2: îți desenezi mica genogramă

Așezi persoanele și evenimentele cunoscute din familie.

Paginile 19–29 · Arbore și cronologie

03

Pasul 3: rostești frazele de eliberare

Explorezi recunoașterea, limitele și o alegere personală.

Paginile 30–36 · Exercițiu simbolic

04

Plan de integrare și pasul următor

Observi ce se schimbă și alegi sprijinul potrivit.

Paginile 37–40 · Jurnal pe 7 zile

UN CONCEPT DE EXPLORAT

Ce este o loialitate invizibilă

În limbajul acestui ghid, o loialitate invizibilă este un angajament inconștient, din dragoste profundă pentru neamul tău, prin care poți simți că trebuie să repeți suferința celor dragi pentru a aparține familiei.

„Dacă tu ai suferit, sufăr și eu cu tine”.



Ideea poate fi o lentilă de reflecție asupra apartenenței. Nu dovedește că ai preluat boli, eșecuri sau un destin de la rude. Sănătatea și dificultățile personale au cauze multiple.

Explorează sensul pe care îl dai experiențelor, fără să transformi o ipoteză într-un verdict.

Când iubirea devine povară

Uneori, a trăi mai bine decât un părinte poate trezi vinovăție. Un copil învață să rămână aproape adaptându-se la emoțiile familiei; ca adult, poate continua să își micșoreze bucuria sau nevoile.



Un exemplu imaginar

O mamă a muncit mereu fără odihnă. Fiica ei simte că o trădează când își permite o vacanță. Poate ajunge să refuze odihna, deși și-o dorește.

Acest lucru poate ține de mesaje învățate și de relația dintre ele. Nu înseamnă că fiica este condamnată să repete viața mamei.

Poți iubi pe cineva și poți avea o viață diferită de a lui.

Cum se poate arăta o loialitate invizibilă

Observă dacă recunoști ceva din cele de mai jos. Aceste experiențe nu sunt un test și nu confirmă existența unei loialități.

Blocaje care revin

Depui efort, dar ajungi iar în același punct.

Tipare asemănătoare

Recunoști în alegerile tale ceva trăit de părinți sau bunici.

Vinovăție când îți este bine

Te simți inconfortabil când ai mai mult sau mai bine decât ei.

Stări greu de explicat

Simți neliniște ori tristețe și nu înțelegi încă de unde vin.



Pregătește-ți spațiul

Alege un colț în care poți sta în liniște. Câteva lucruri simple te pot ajuta să te simți mai prezent și să ai control asupra ritmului.

- ☐ Am ales un loc în care mă simt în siguranță.
- ☐ Am oprit notificările și am redus întreruperile.
- ☐ Am pregătit foaia sau caietul și un pix.
- ☐ Am apă la îndemână.
- ☐ Am ales, dacă îmi place, o lumânare așezată în siguranță.
- ☐ Știu că mă pot opri oricând.
- ☐ Am în minte o persoană de sprijin, dacă voi avea nevoie.

Un acord cu tine

Astăzi voi scrie doar atât cât pot duce cu blândețe. Nu trebuie să termin tot ghidul.

REVINO ÎN PREZENT

Exercițiu de ancorare



1. Așază picioarele pe podea și observă sprijinul de sub tine.
2. Pune mâna pe inimă, dacă gestul îți este confortabil.
3. Ia trei respirații lungi, fără să forțezi. Revino apoi la ritmul firesc.

Dacă atenția la respirație te neliniștește, privește în jur și numește câteva obiecte pe care le vezi.

Intenția mea pentru acest ghid

Mi-ar fi de folos să înțeleg...

Nu este nevoie să obții o anumită stare. Este suficient să observi cum ești acum.

Pasul 1: Privește repetările din viața ta

Alege un singur tipar pe care vrei să îl înțelegi.
Pornește de la întâmplări concrete, nu de la explicații.



Fii observatorul vieții tale

Privește ce nu funcționează, deși ai încercat metode raționale de schimbare. Faptul că un blocaj persistă nu înseamnă că ai eșuat sau că explicația lui este neapărat în trecutul familiei.

Describe o situație

În loc de „Mereu stric tot”, scrie ce s-a întâmplat ultima dată, cât mai concret.

Observă reacția

Ce ai simțit, ce ți-ai spus și ce ai făcut? Separă întâmplarea de interpretarea ei.

Lasă loc mai multor explicații

Pot conta obiceiuri învățate, condiții de viață, relații actuale, sănătatea sau resursele disponibile.

„Ce încearcă să îmi arate această repetare?”

Curiozitatea îți oferă mai mult spațiu de lucru decât reproșul.

Notează ceea ce observi. Explicațiile pot rămâne deschise.

Întrebarea 1: Unde bați pasul pe loc?

În ce domeniu simți că te lovești de un „zid”? Poate banii se scurg repede, relațiile se întrerup sau anxietatea revine. Poți nota și o problemă de sănătate, fără să îi atribui aici o cauză familială.

Domeniul pe care îl aleg

O situație recentă, concretă

Ce s-a întâmplat? Ce am făcut eu?

Ce am încercat până acum

Ce mi-aș dori în loc

Alege un singur domeniu pentru început. Restul pot aștepta.

Întrebarea 2: Există o vârstă fixă?

La ce vârstă au început dificultățile? Au revenit într-o anumită etapă de viață, cum ar fi plecarea de acasă, căsătoria sau nașterea unui copil?

„La 35 de ani am divorțat, la fel ca mama și bunica mea”.

Exemplu de observație, nu dovadă a unei cauze comune.

Vârsta sau etapa pe care o observ

Ce se întâmpla atunci în viața mea

Asemănări cunoscute în familie

Dacă nu știi, las spațiul necompletat.

Asemănările pot fi relevante pentru reflecție; diferențele merită observate la fel de atent.

Întrebarea 3: Ce îți spui despre viață?

Ce fraze folosești când îți este greu? Uneori, cuvintele repetate în familie devin reguli pe care nu le mai punem la îndoială.

„În familia noastră totul se obține cu greu”.

„Bărbații pleacă sau rănesc”.

„Nu avem noroc la bani”.

Fraza care îmi vine cel mai des

Unde îmi amintesc că am auzit-o

O formulare mai apropiată de realitatea mea

De exemplu: „Pot învăța să iau decizii mai bune cu banii”.

Nu ai nevoie de o afirmație perfect pozitivă. Caută una credibilă și mai puțin restrictivă.

Cum arată repetările în patru domenii

Folosește exemplele ca puncte de pornire. Ele descriu experiențe posibile, nu semne sigure ale unei loialități invizibile.

Bani

După o perioadă bună, cheltuiești până revii la lipsuri. În familie se spune că oamenii cu bani sunt egoiști.
Ce simt când păstrez ceva pentru mine?

Relații

Te retragi când apare apropierea. Recunoști în familie povești despre despărțiri sau neîncredere.
Ce fac eu când cineva se apropie?

Sănătate

Observi simptome asemănătoare la mai multe rude. Pot exista factori genetici, de mediu și obiceiuri comune.
Ce merită discutat cu medicul?

Stări emoționale

Îți este greu să te bucuri când altcineva suferă. Simți că trebuie să rămâi mereu disponibil.
Ce nevoie personală las deoparte?

Harta repetărilor

Adună observațiile într-un singur loc. Scrie „nu știu” unde nu ai informații și marchează cu „?” orice presupunere.

Domeniul	Ce se repetă	La ce vârstă	Cine din familie a trăit ceva asemănător
Bani			
Relații			
Sănătate			
Stări emoționale			

Asemănarea este o observație. Legătura dintre două experiențe rămâne o întrebare de explorat.

Concluzia Pasului 1

O repetare merită privită. Nu este încă o explicație.

Dacă un blocaj apare la mai multe generații sau în jurul aceleiași vârste, poate fi util să explorezi contextul familial. În unele abordări, asemenea asemănări sunt numite „amprentă transgenerațională”.

Repetarea singură nu dovedește o transmitere invizibilă și nu exclude coincidența. Mesajele învățate, condițiile sociale, sănătatea și alegerile actuale pot contribui în moduri diferite.

Ce ai acum

Un tipar descris și câteva observații despre când apare.

Ce urmează

O hartă a persoanelor și evenimentelor cunoscute din familie.

Ține-ți minte | Păstrează curiozitatea și lasă concluziile deschise.

Nu ai nevoie de o poveste completă ca să faci o alegere mică, diferită, în prezent.

Reflecție după Pasul 1

Scrie fără să ordonezi totul. Câteva cuvinte sunt suficiente. Poți reveni la această pagină după o pauză.

Ce m-a surprins?

Ce am simțit în corp?

Tensiune, căldură, liniște, oboseală sau nimic deosebit.

Ce vreau să înțeleg mai departe?

Senzațiile sunt experiențe personale, nu dovezi despre trecutul familiei.

Pasul 2: Desenează-ți mica genogramă

Așază pe hârtie persoanele, relațiile și evenimentele pe care le cunoști. Locurile goale pot rămâne goale.



La final vei avea un arbore simplu și o cronologie a evenimentelor cunoscute.

Ce este o genogramă

O genogramă este o hartă a familiei tale: persoane, relații și evenimente. Poate arăta cine face parte din familie, ce legături există și prin ce schimbări au trecut generațiile.

Aici vei folosi o variantă simplificată. Scopul este să organizezi informația cunoscută și să observi contexte posibile pentru tiparul ales, fără să presupui că ai găsit o singură sursă emoțională.



Notează diferit certitudinile și întrebările

Scrie faptele cunoscute. Adaugă „?” lângă informațiile nesigure. Nu completa golurile cu presupuneri.

Cum o desenezi, pas cu pas

Folosește șablonul de pe pagina următoare sau o foaie mai mare. Lasă loc pentru completări.

1

Scrie numele tău în centru

În șablon, pornește din caseta de jos, aflată pe axa centrală.

2

Adaugă părinții, apoi bunicii și străbunicii

Scrie doar numele pe care le cunoști. Include persoanele importante care te-au crescut.

3

Include linia maternă și pe cea paternă

Acordă loc ambelor ramuri. Dacă nu ai informații despre una dintre ele, notează acest lucru.

4

Notează evenimentele importante

Adaugă pierderi, mutări, despărțiri sau alte schimbări. Poți trece detaliile în cronologie.

Pentru adopție, familii reconstituite sau alte structuri familiale, adaugă casete și explică legăturile în cuvintele tale.

Șablonul tău de arbore

Completează numele în casete. Ramura maternă este în stânga, cea paternă în dreapta.

Adaugă alte persoane pe o foaie separată.

STRĂBUNICI • Completează fiecare pereche în caseta ei

--	--	--	--

BUNICI

--	--	--	--

PĂRINȚI

Mama	Tata
------	------

Eu

Exclușii sau uitații

A existat cineva despre care nu se vorbește? Poate un copil decedat la naștere, o rudă alungată sau o persoană care a trăit cu dependențe, dizabilități ori probleme de sănătate mintală.

Tăcerea poate avea multe explicații. Nu presupune că ascunde un secret și nu căuta o persoană „responsabilă” pentru dificultățile tale.

Despre cine știi puține lucruri?

Ce știi sigur și ce doar presupun?

Ce aș putea întreba, cu respect?

A recunoaște locul cuiva în poveste nu cere să îl contactezi sau să renunți la limitele tale.

Traumele nedigerate

Unele evenimente lasă urme în felul în care o familie vorbește, se protejează sau se teme: pierderi bruște de avere ori de case, război, refugiu, decese premature ale părinților, divorțuri dramatice.

Privește ce este cunoscut și ce s-a schimbat după aceea. Nu este nevoie să retrăiești evenimentul sau să îți imaginezi detalii pe care nu le știi.

Evenimentul despre care știi

Cine a fost afectat și ce a urmat?

Ce a ajutat familia să continue?

O persoană, o relație, o resursă sau un gest de sprijin.

Dacă apar amintiri intruzive sau suferință intensă, oprește exercițiul și discută cu un profesionist în sănătate mintală.

Injustiții și secrete

Poveștile despre copii adoptați sau tăinuți, trădări și sarcini pierdute pot fi foarte sensibile. Fiecare persoană are dreptul să aleagă ce spune și ce păstrează privat.

Cere permisiunea

„Mi-ar prinde bine să înțeleg mai mult despre perioada aceea. Ai vrea să îmi povestești?”

Primește și un refuz

„Înțeleg dacă nu vrei să vorbim. Nu trebuie să îmi răspunzi acum.” Nu insista și nu transforma discuția într-o investigație.

Separă faptele de interpretări

Notează cine ți-a spus informația și ce rămâne neclar. O intuiție sau o imagine apărută în exercițiu nu confirmă un eveniment.

Protejează intimitatea

Nu transmite mai departe povești personale fără acord. Dacă relația este nesigură, poți lucra doar cu ceea ce știi deja.

Poți continua reflecția chiar dacă unele întrebări rămân fără răspuns.

Cronologia familiei

Așază evenimentele în ordine aproximativă. Dacă anul nu este cunoscut, scrie perioada.
Notează ce s-a întâmplat apoi, fără să presupui automat o legătură de cauză.

Anul	Persoana	Evenimentul	Ce s-a întâmplat apoi în familie			

Include și evenimente care au adus sprijin sau stabilitate. Istoria familiei conține mai mult decât pierderile ei.

Echilibrul și întregirea

În perspectiva simbolică a acestui ghid, familia este privită ca un întreg. Când cineva a fost uitat, exclus sau nedreptățit, un descendent poate simți nevoia să îi păstreze vie povestea.

Unele abordări descriu acest lucru ca „preluarea” unei sorți sau emoții. Este o interpretare, nu un mecanism demonstrat prin care destinul cuiva se transmite altcuiva.



Un loc în poveste, fără repetarea suferinței

Poți recunoaște că o persoană a existat și a contat. Poți respecta ce a trăit fără să îți ceri să suferi la fel.

Întregirea poate însemna pentru tine o poveste mai nuanțată, nu o obligație de împăcare.

Leagă tiparul de arbore

Privește harta repetărilor din Pasul 1 și genograma. Unde vezi asemănări? Ce persoană îți vine în minte? Caută și diferențele dintre viața ta și a ei.

Tiparul pe care îl explorez

Persoana sau povestea pe care o asociez

Ce seamănă și ce este diferit?

Ce alte explicații merită luate în calcul?

Formulează o ipoteză: „Mă întreb dacă...”. Nu este nevoie să alegi un vinovat sau să dovedești o legătură.

Reflecție după Pasul 2

Lasă puțin timp între ceea ce ai aflat și ceea ce vei decide să faci. Poți simți apropiere, tristețe, furie sau mai multe emoții deodată.

Ce am aflat despre familia mea?

Cui simt că îi datorez respect?

Ce formă poate lua respectul fără să îmi încalc limitele?

Ce aleg să las deocamdată neclar?

Respectul nu presupune aprobarea comportamentelor care te-au rănit.

Pasul 3: Spune frazele de eliberare

Încearcă un exercițiu simbolic de recunoaștere și alegere. Poți adapta cuvintele sau poți renunța la exercițiu.



Dragostea din spatele loialității

Poate ai încercat să rămâi aproape de cineva prin grijă, renunțare sau suferință. Dacă recunoști acest lucru, privește cu blândețe intenția ta de atunci.

În exercițiul care urmează, „a înapoia greutatea” este o metaforă pentru delimitare: recunoști povestea celui alt și îți amintești că nu poți trăi viața în locul lui.



Pot să îți păstrez un loc în inima mea și să aleg pentru viața mea.

Alege persoana

Gândește-te la persoana a cărei poveste o asociezi cu tiparul tău: poate o bunică rămasă singură sau un bunic care a pierdut totul. Nu trebuie să stabilești cine a purtat „suferința inițială”.

Alege doar dacă te simți suficient de în siguranță. Poți lucra cu o poveste generală, fără să vizualizezi pe nimeni.

Numele persoanei și legătura cu mine

Ce știi despre soarta ei

Fapte cunoscute, distincte de presupuneri.

Ce simt când mă gândesc la ea

Dacă asocierea te copleșește, nu continua singur. Poți căuta sprijinul unui psihoterapeut.

Pregătirea ritualului



1. Așază-te confortabil, cu picioarele sprijinite.
2. Închide ochii doar dacă îți este bine. Îi poți păstra deschiși.
3. Adu persoana în minte, fără să forțezi o imagine.
4. Citește frazele în gând sau cu voce tare. Respiră firesc și lasă pauze.

Dacă emoțiile devin intense

Oprește exercițiul. Privește camera, simte podeaua sub tălpi și bea apă. Contactează o persoană de încredere dacă ai nevoie. Nu trebuie să „treci prin” suferință ca să termini.

Fraza 1: Recunoașterea

„Draga mea / Dragul meu
[bunică/mamă/tată], acum văd suferința ta.
Văd prin ce ai trecut și respect soarta ta
grea.”

Înlocuiește paranteza cu numele sau legătura de familie. Spune doar ceea ce simți că poți spune sincer.

Dacă nu cunoști povestea, poți adapta: „Știu că nu cunosc tot ce ai trăit. Recunosc că ai avut propria ta viață.”



Fraza 2: Separarea destinelor

„Am purtat această greutate, singurătate sau frică din dragoste pentru tine, crezând că te pot salva. Dar este greutatea TA, nu a mea.”

Această formulare exprimă o posibilă trăire, nu un fapt pe care trebuie să îl accepți. Dacă nu te reprezintă, schimbă cuvintele.

O variantă mai potrivită pentru tine

„Observ că povestea ta mă atinge. Nu știu de unde vine tot ce simt, dar pot avea grijă de mine și pot face alegeri proprii.”

Ce cuvinte aleg eu?

Fraza 3: Eliberarea

„Îți las ție cu respect ceea ce îți aparține. Eu aleg să trăiesc diferit, în cinstea ta și a vieții pe care mi-ai transmis-o.”

Poți rosti fraza o singură dată și apoi să stai în liniște. Dacă relația de familie este dureroasă, poți păstra doar: „Eu aleg să am grijă de viața mea.”



Un gest concret prin care aleg diferit

După ritual: integrarea

Observă ce simți acum, fără să cauți un rezultat anume. Poate apare ușurare, oboseală, tristețe sau nicio schimbare. Nu trebuie să repeți ritualul până simți ceva.

Apă

Bea puțină apă și revino la nevoile obișnuite ale corpului.

Plimbare

Dacă îți este bine, ieși puțin și observă împrejurimile.

Odihnă

Lasă spațiu pentru liniște. Amână discuțiile dificile.

Ce simt acum în corp și în emoții?

De ce am nevoie în următoarele ore?

Jurnal de integrare pe 7 zile

Notează o observație și o alegere mică în fiecare zi. Urmărește experiențele reale, inclusiv zilele în care nimic nu pare diferit.

Ziua	Ce am observat	Ce aleg diferit astăzi	
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

Începe cu ziua curentă și continuă până ai șapte însemnări. O alegere poate fi un „nu”, o cerere de ajutor sau o pauză.

Ce faci mai departe

Conștientizarea poate fi un început. Dacă tiparele sunt dureroase sau greu de schimbat, un spațiu sigur și ghidat te poate ajuta să le explorezi fără grabă.

Sesiune de Constelații Familiale Psihogenealogice

Online sau fizic, cu obiecte simbolice, arhetipuri și persoane. Dacă alegi această abordare, tratează imaginile și interpretările ca material simbolic, nu ca dovezi despre evenimente sau rude.

Muzică Terapeutică Personalizată

Creată pentru tema ta, ca sprijin de ascultare și pentru reamintirea frazelor de integrare. Denumirea serviciului nu implică rezultate medicale garantate.

Înainte să alegi un serviciu

Întreabă despre pregătirea facilitatorului, confidențialitate, limite și dreptul de a opri. Pentru simptome persistente, traumă sau dificultăți de sănătate mintală, discută cu un profesionist calificat.

O CONVERSAȚIE ÎN RITMUL TĂU

Hai să vorbim

Dacă vrei să explorezi mai departe ce ai observat, poți solicita o programare. Spune doar cât te simți confortabil să împărtășești.



Telefon: 0755.843.354



Site: www.nelachirila.ro



Facebook: Nela Chirilă



YouTube: Nela Chirilă



Instagram: Nela Chirilă



E-mail: nellybontas@yahoo.it

Acest ghid este educațional și nu înlocuiește tratamentul medical sau psihoterapia. Exercițiile și interpretările simbolice nu stabilesc diagnostice și nu confirmă cauzele simptomelor ori fapte necunoscute despre familie.