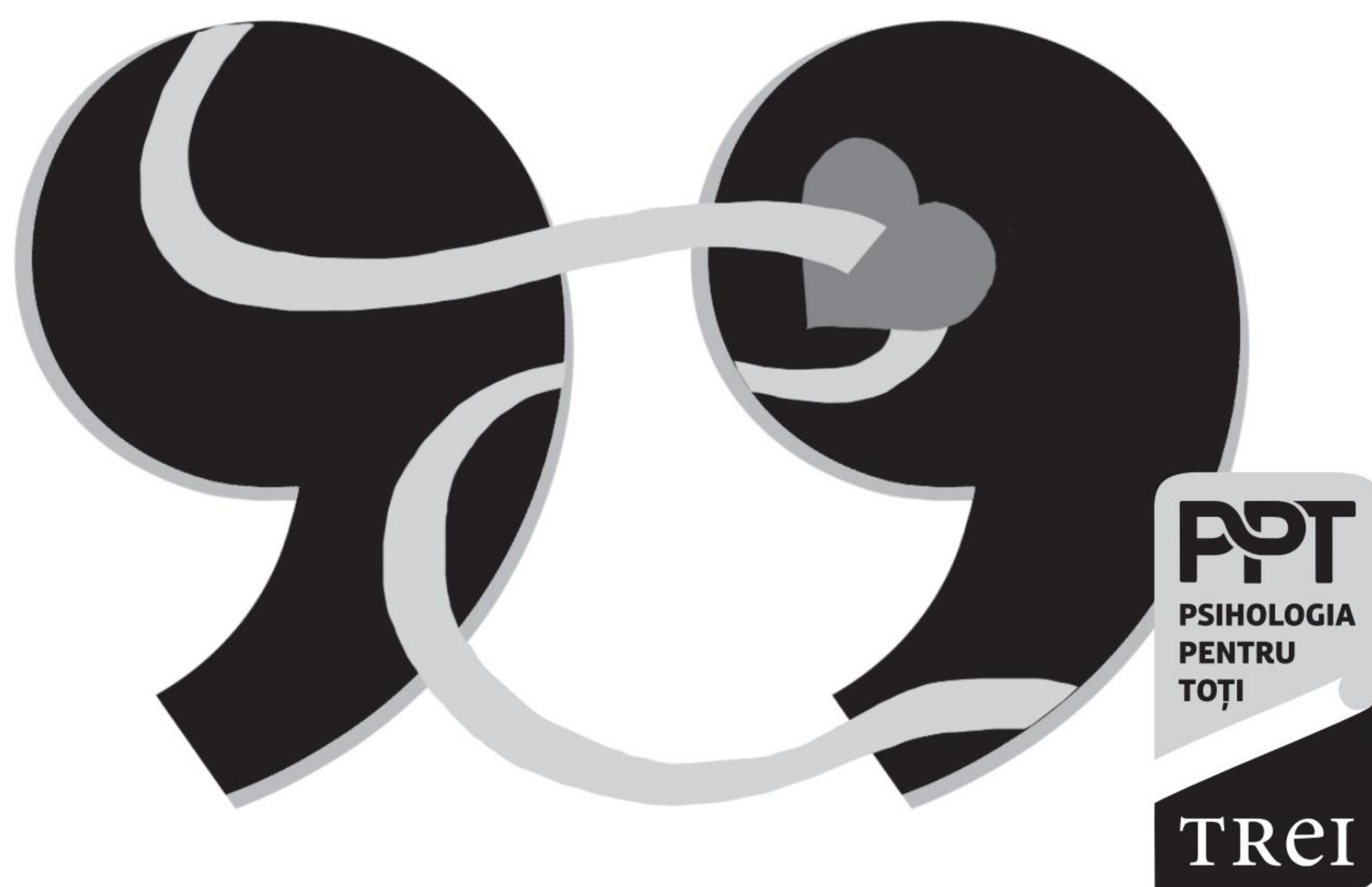


JULIA SAMUEL

FIECARE FAMILIE ARE O POVESTE

**CUM MOȘTENIM
DRAGOSTEA
ȘI PIERDEREA**

Traducere din limba engleză de
Alexandra Stoica



EDITORI

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL

Magdalena Mărculescu

REDACTARE

Manuela Sofia Nicolae

DESIGN ȘI ILUSTRĂȚIE COPERTĂ

Andrei Gamarț

DIRECTOR PRODUCȚIE

Cristian Claudiu Coban

DTP

Crenguța Rontea

CORECTURĂ

Dana Anghelescu
Dușa Udrea-Boborel

Descrierea CIP a Bibliotecii

Naționale a României

SAMUEL, JULIA

Fiecare familie are o poveste: cum moștenim dragostea și pierderea / Julia Samuel ; trad. din engleză de Alexandra Stoica. – București : Editura Trei, 2023

Conține bibliografie
ISBN 978-606-40-1621-8

I. Stoica, Alexandra (trad.)

159.9

Titlul original: *Every Family Has A Story: How We Inherit Love And Loss*

Autori: Julia Samuel

Copyright © 2022 by Julia Samuel
First Published in the UK in 2022 by Penguin Life,
an imprint of Penguin Random House

Copyright © Editura Trei, 2023
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-606-40-1621-8

Cuprins

Introducere	9
Terapia	23
Familia Wynne	33
Familia Singh și Kelly	79
Familia Thompson	121
Familia Taylor și Smith	161
Familia Browne și Francis	207
Familia Rossi	249
Familia Berger	287
Familia Craig și Butowski	327

Concluzie	367
Doisprezece pași pentru starea de bine a familiei	376
O scurtă istorie a familiei	392
Anexă	401
Bibliografie	407
Mulțumiri	427

Introducere

Fiecare familie are o poveste. O poveste despre iubire și pierdere, bucurie și durere.

Povestea familiei în care m-am născut a fost una despre multiple privilegii și traume. Dar în familia mea nu se spuneau povești. Nu există o istorisire sau o înțelegere a trecutului nostru, a prezentului sau a modului în care situațiile dificile au fost depășite în familia mea. Părinții mei erau tineri când a izbucnit cel de-al Doilea Război Mondial. Tatăl meu a luptat în Marină, iar mama a trebuit să aibă grijă de fermă în absența lui. Dar altul a fost motivul suferinței lor. Părinții și cei doi frați ai mamei au murit subit până ca ea să împlinească 25 de ani. Tatăl și fratele tatălui meu au murit și ei, tot pe neașteptate, când tata era încă tânăr. Tații lor luptaseră în Primul Război Mondial.

La fel ca majoritatea celor care au trăit în vremurile acelea, lucru pe care generația mea de *baby-boomeri*¹

¹ Copii născuți după cel de-al Doilea Război Mondial până la jumătatea anilor 1960. (N. t.)

Îl poate confirma, părinții mei au răspuns nevoii de a supraviețui și de a avea copii. Tenacitatea, îndârjirea și curajul lor au fost admirabile. Soluția lor pentru supraviețuire, singura de altfel care le era la îndemână, a fost să uite și să meargă mai departe. Ei au trăit după zicala „ce nu știi nu te poate răni“. Să păstrezi aparențele, să îți ascunzi vulnerabilitățile și să nu lași emoțiile să te trădeze au fost formulele magice ale copilăriei mele, ale generației mele, de fapt. Dar chiar și atunci când nu este la vedere — sau poate mai ales atunci când nu este la vedere — urma pe care iubirea și pierderea o lasă în interiorul nostru devine tot mai adâncă. Și chiar dacă nu este întotdeauna lesne de observat, este complicată, încurcată, dureroasă.

De cele mai multe ori însă nu recunoaștem faptul că în astfel de comportamente se regăsește o traumă moștenită de la generațiile din urmă. Trauma nu are limbaj. Trauma nu are conceptul de timp. Ea există în corpul nostru, unde așteaptă momentul potrivit, gata să izbucnească la multe decenii după ce primul eveniment traumatic a avut loc. Ea nu lasă loc prelucrării emoțiilor. Pentru mine a însemnat că multe bucăți din puzzle lipseau. Îmi amintesc cum mă uitam la fotografii alb-negru cu bunicii, mătușile și unchii mei decedați, examinându-le în căutarea unor indicii, pentru că nu știam mai nimic despre ei. Anul acesta am văzut pentru prima dată o fotografie a bunicului din partea mamei. Atâtea secrete și atât de multe lucruri au rămas nespuse, încât acum mă uit la părinții mei și mă întreb: Ce știau ei? La ce se gândeau pe atunci? Știau ce simțeau? Au discutat vreodată în cuplu despre lucrurile care contau pentru ei? Și acele secrete și le-au

spus sau nu unul altuia? În preajma mea cu siguranță nu au spus nimic.

În mod constant observam și ascultam, eram în căutare de indicii. S-a dovedit că acesta a fost modul perfect de a forma un psihoterapeut: eram întotdeauna curioasă, ascultând cu atenție, interesată în mod deosebit de ce se întâmpla în spatele aparențelor, ca un detectiv care caută urme de pași.

Părinții mei au murit. În timp ce scriam această carte, dragostea și înțelegerea mea pentru ei s-au transformat și au crescut. Ei continuă să trăiască în mine, modelându-mă și influențându-mă continuu, așa cum fac toate relațiile noastre fundamentale. Le sunt extrem de recunoscătoare. De la ei am învățat o mulțime de abilități esențiale, moduri de a fi și de a mă comporta, care acum îmi sunt de mare ajutor. Beneficiez și acum de oportunitățile imense pe care mi le-au oferit.

Am ales să scriu această carte despre familii, pentru că atenția fiecăruia dintre pacienții mei s-a îndreptat întotdeauna asupra propriilor familii. Și-au dorit să afle de ce au conflicte cu rudele sau de ce îi iubesc și să descifreze întregul spectru de emoții care apar în relațiile dintre ei. Eu nu sunt cu nimic diferită de pacienții mei. La rândul meu, am petrecut mult timp în terapie, explorându-mi străbunii și familia de acum, încercând să găsesc un sens în istoria lor.

Famiile și rolurile lor astăzi

Expresia „familie nucleară”, adică doi părinți căsătoriți și copiii lor, nu mai descrie pe deplin cele 19 milioane

de familii care trăiesc în Regatul Unit. Familiile au acum multe forme: familii monoparentale, familii de același sex, familii adoptive, familii extinse, familii poliamo-roase, familii mixte, familii fără copii și familii formate din prieteni între care nu există relații de rudenie.

În trecut, creșterea copiilor reprezenta scopul și funcția principală a unei familii. La nivel social însă a avut loc o schimbare semnificativă, în sensul că tot mai multe mame lucrează și se nasc tot mai puțini copii. Întrucât trăim mai mult, creșterea copiilor ocupă doar jumătate din viața noastră de adult. Prin urmare, acum trăim ca adulți în propria familie mult mai mult decât am fi făcut-o în trecut, purtând cu noi povara sau privilegiul acestui statut. Fiecare persoană care trăiește în oricare dintre aceste diverse forme de familie va avea un răspuns propriu și unic la ele, care va fi influențat de genetica, mediul și experiența sa.

Am vrut să privesc în interiorul unora dintre aceste familii ca să le aflu istoria și să pun întrebări: Ce anume face ca unele familii să prospere în ciuda obstacolelor uriașe, iar altele să se destrame? Ce indicii anunță dizolvarea unei familii? De ce ne exasperează familiile noastre?

Această carte își propune să exploreze aceste întrebări și să ajute la înțelegerea lor profundă. Nu este o carte despre cum să creștem familii perfecte. Ele nu există. Familiile funcționează după un întreg spectru de disfuncționalități și factori de stres interni și externi. În schimb, această carte spune povestea a opt familii care se confruntă cu propriile provocări, pe care le-am urmărit de-a lungul mai multor generații. Adesea subestimăm nivelul de influență a unei generații asupra

următoarei. Factorii de stres nerezolvați se pot transmite mai departe și pot intensifica presiunile cotidiene pentru generația următoare.

Famiile sunt într-o continuă schimbare, motiv pentru care sunt atât de complicate și încurcate. În timp ce generația mai în vârstă se confruntă cu bătrânețea, copiii acestora, deveniți acum adulți, se confruntă la rândul lor cu plecarea de acasă a propriilor copii, care își încep viața de adult și învață să se adapteze la ea. În zilele noastre, nu mai sunt valabile cele patru etape, considerate odată ciclul normativ al vieții de familie: întemeierea familiei (căsătoria), extensia (aparitia copiilor), contractia (plecarea copiilor de acasă) și dizolvarea acesteia (moartea partenerului). Relațiile se încheie adesea prin divorț, copiii aleg să nu mai plece de acasă sau să se întoarcă după câțiva ani, iar unele familii nu au copii deloc. Vom vedea din povestirile care urmează că, uneori, familiile trebuie să funcționeze ca un întreg, iar alteori să își ofere spațiu. Acest dans — plecarea și întoarcerea acasă, încercarea de a păstra armonia, oferind în același timp și un spațiu pentru neînțelegeri — este elementul care asigură stabilitatea familiei.

Motivul pentru care familiile mă fascinează este unul foarte simplu: familiile contează. Familia are cea mai importantă influență asupra vieții și dezvoltării copiilor. Ei poartă în suflet iubirea trainică a familiei până la maturitate, o iubire care le consolidează starea de bine emoțională, fizică și spirituală, asigurându-le în felul acesta o viață fericită, sănătoasă și bogată. În cel mai bun caz, familia este acel loc care ne oferă siguranța pentru a fi noi înșine și a fi iubiți și înțeleși profund, cu toate slăbiciunile și defectele noastre. În mod ideal, este un loc

în care originile evoluției noastre sunt pe deplin cunoscute, iar climatul în care am crescut este recunoscut.

În centrul stării de bine a fiecăruia dintre noi se află relația. Calitatea vieții noastre depinde de calitatea relațiilor noastre. Inspirată de teoria atașamentului formulată de John Bowlby, consider că tot ce ține de acest concept al „relaționării” își are originea în familie. Acolo se află nucleul modului în care învățăm să ne raportăm unii la alții și să gestionăm emoțiile din fiecare aspect al vieții noastre — propria persoană, dragostea, prietenia, munca —, precum și din cadrul familiei. Baza convingerilor și valorilor noastre este întipărită în interiorul nostru prin intermediul familiei, indiferent dacă urmăm cerințele funcționale ale sistemului familial sau ne răzvrătim împotriva lor. Cel mai important este faptul că ne dobândim sentimentul propriei noastre valori în cadrul familiei noastre: ajungem în mod natural să credem sau, dimpotrivă, să nu credem că suntem valoroși.

Atunci când sunt „suficient de bune”, așa cum le-a numit Donald Winnicott, eminentul pediatru și psihanalist, familiile formează fundamentul vieții noastre și ne ajută să ne menținem echilibrul și stabilitatea emoțională atunci când ne confruntăm cu vicisitudinile vieții. Putem apela la o familie care funcționează armonios ori de câte ori întâmpinăm dificultăți. Atunci când lumea exterioară pare fracturată și alienantă, căminul și familia sunt un refugiu unde ne putem vindeca și unde ne putem reface forțele.

Cu toții purtăm amprenta genetică a familiei noastre, ea face parte din noi, din amintirile noastre și inconștientul nostru. Nu o putem părăsi niciodată, așa cum putem părăsi un partener sau o relație de prietenie.

Famiile excepționale sunt familii obișnuite

Famiile despre care scriu sunt deopotrivă excepționale și obișnuite. Sunt convinsă că aș putea alege orice familie, în orice moment al existenței sale, și împreună am putea afla o mulțime de lucruri despre ce se ascunde sub aparențele ei exterioare și despre evenimentele care au modelat-o. Ar putea fi „stafiile din camera de copil“, influențele din copilărie, părinții și bunicii sau modul în care propriii copii îi determină pe aceștia să se confrunte cu aspecte din interiorul lor, pe care nu s-au încumetat până acum să le privească. Ceea ce am descoperi le-ar aparține numai lor, dar, într-un fel, este familiar pentru noi toți.

Descoperirea acestor adevăruri profunde despre ei înșiși le-a oferit pacienților mei și i-ar oferi oricărei familii claritate și încredere de a naviga prin viață, în ciuda tuturor problemelor pe care le-ar putea întâmpina.

Mă intrigă faptul că majoritatea lucrurilor care se discută în interiorul unei familii nu au nicio importanță, și tocmai cele care într-adevăr contează rămân nespuse. Asta înseamnă că imaginația noastră ajunge în locuri necunoscute și înfricoșătoare: poveștile pe care ni le spunem sunt pline de lacune și de presupuneri. Știind că romanele de familie sunt transmise din generație în generație, am fost interesată în mod special de puterea și influența acestor secrete și tăceri. Am ajuns să înțeleg că ceea ce respingem în interiorul nostru, ceea ce exilăm într-un loc întunecat și nespus, tinde să fermenteze și poate deveni ostil și periculos.

Pacienții au venit la mine pentru terapie, nu din cauza unor răni din trecut — cu care căutau să se

împace —, ci din cauza unui prezent dureros. Împreună am descoperit însă că acest prezent era țesut cu fire din trecutul lor. Am văzut clar, printre multe altele, cum trauma poate fi transmisă de la o generație la alta.

Îmi este cunoscută teoria conform căreia, atunci când un eveniment traumatic nu este abordat și procesat într-o generație, se perpetuează de-a lungul generațiilor următoare până când cineva este pregătit să dea piept cu durerea. De asemenea, îmi este la fel de cunoscută cercetarea despre epigenetică: trauma modifică încărcătura chimică din genele noastre, care are un impact asupra sistemului nostru de operare, sporind răspunsul nostru la stimuli externi, activând amigdala, partea de luptă/fugă/îngheț a creierului. Am observat că, dacă trauma nu a fost procesată, amigdala rămâne în starea de alertă la zeci de ani după evenimentul declanșator. De exemplu, dacă nu am fi abordat trauma sinuciderii în familia Rossi, unul dintre nepoți ar fi putut fi asaltat de frici, imagini corporale și senzații pe care nu și le-ar fi putut explica; ar fi crezut că ceva nu este în regulă cu el. Acestea fiind spuse, este necesar atât pentru noi, cât și pentru generațiile viitoare să recunoaștem faptul că rana noastră psihologică nu a început cu noi, că nu este vorba despre eșecul nostru ca persoane. De asemenea, este important să recunoaștem că, abordând durerea și procesând-o, protejăm generațiile viitoare.

Fiecare dintre cele opt familii s-a confruntat de-a lungul vieții cu provocări dificile, așa cum o facem cu toții. De obicei familiile ajung să se clatine în acele momente în care schimbarea își atinge apogeul — cum sunt moartea sau îmbolnăvirea unei persoane semnificative sau

despărțirea de cineva drag. Tendința de a ne agăța de trecut din teama de viitor face ca procesul de tranziție să fie deopotrivă amenințător și incitant, pentru că fiecare membru al familiei va veni cu propria sa reacție la schimbare, care deseori poate avea un caracter conflictual. Aceste familii au arătat că este nevoie de dăruire și de un devotament enorm pentru a susține familia, pentru a o pune pe primul loc în fața altor cerințe ale vieții, pentru a rezista împreună în perioade de criză. Ele au demonstrat că, în aceste momente de tranziție, familiile ne cer într-adevăr să apelăm la cele mai profunde rezerve de dragoste, răbdare, conștiință de sine, timp, efort și, bineînțeles, bani. Am căutat să studiez în amănunt particularitățile fiecărei familii, pentru că, în opinia mea, cele mai personale și intime detalii ale vieții noastre pot fi transpuse, la modul general, într-o perspectivă universală.

Generații

Sunt din ce în ce mai interesată să lucrez cu sistemele familiale, deoarece sunt de părere că viețile noastre sunt interconectate și interdependente, nu separate. Văd procesul de schimbare ca pe o chestiune colectivă. Prin activitatea mea am ajuns să înțeleg că abilitatea noastră de adaptare nu este afectată atât de evenimentele prin care trece o familie, cât de natura legăturii și a bunăvoinței care există între membrii acesteia.

Puterea bunicilor și a părinților de a-i influența în bine sau în rău chiar și pe copiii ajunși la maturitate a fost pentru mine o perspectivă inedită și importantă.

Vom observa în studiile de caz expuse aici că familia înseamnă mai mult decât membrii care o compun. Cu toții au propriile lor istorii de viață, care se completează pentru a construi sistemul familial și modul lor de a fi. Ele arată că ciclul de viață al familiei — de la naștere, adolescență și vârsta adultă până la bătrânețe — reprezintă contextul principal al dezvoltării umane. Înțelegând povestea fiecărei generații și modul în care acestea s-au influențat între ele, începem să ne înțelegem pe noi înșine.

În fiecare capitol, familia este structura care susține sistemul emoțional al fiecăreia dintre generațiile care sunt încă în viață — vorbim despre trei sau chiar cinci generații. Felul în care acest sistem emoțional este gestionat de membrii familiei, în frunte cu părinții și bunicii, le modelează reziliența la schimbările majore sau la pierderile traumatice cu care se vor confrunta în viață.

Vedem că sistemele emoționale nu sunt logice. Ne dorim poate ca părintele, copilul sau bunicul nostru să nu fie afectat de un lucru pe care noi îl considerăm banal — sau, la polul opus, traumatic —, dar nu funcționează așa. Scopul sistemului nostru emoțional este de a ne transmite informația despre siguranță și pericol, care există deja în interiorul nostru și care ne ajută să simțim plăcere și să ne împlinim nevoile. Este important să știm că emoțiile pot curge liber prin noi, fie că sunt dureroase sau vesele. Atunci când emoțiile sunt blocate, apar disfuncțiile. În familii, disfuncția poate fi transmisă de la o generație la alta, deoarece copiii o văd în comportamentul părinților și o vor reflecta apoi, la rândul lor, în propriul lor comportament de adulți, și astfel ciclul se repetă.

O familie disfuncțională are multe nuanțe și niveluri de disfuncționalitate, iar interacțiunile din interiorul acesteia sunt mai degrabă negative. Între membrii familiei nu există o tendință normală spre bunăvoință, nici grijă sau sprijin reciproc. Ei nu știu cum să facă față dificultăților: un conflict poate lua o amploare exagerată, transformându-se într-o confruntare care se poate extinde de-a lungul mai multor luni, ani sau chiar generații. De asemenea, aceștia sunt în general rigizi, cu păreri fixe despre bine și rău, și refuză comunicarea în loc să o faciliteze. Din punct de vedere comportamental și psihologic, familiile disfuncționale au un caracter imprevizibil și atunci când conflictul rămâne nesoluționat, devin o sursă de suferință pentru membrii lor. Aceștia se pot simți în același timp abandonați și prinși în capcană. Pot simți forța toxică a unei recompense imprevizibile, în situațiile în care uneori dragostea și atenția mult-dorite le sunt oferite, pentru ca apoi, fără niciun motiv, să le fie retrase: astfel devin cu toții dependenți, așteptând următoarea doză.

Este puțin probabil ca familiile extrem de disfuncționale și inflexibile la schimbare să înceapă o terapie. Mă gândesc adesea la acest paradox aparent imposibil: cei care au cea mai mare nevoie de sprijin și de introspecție sunt cei care le solicită cel mai puțin. Sau, mai rău, nu le pot primi.

Sistemele familiale conțin mai mult decât scenariile și emoțiile noastre. Ele stabilesc, de asemenea, în mod implicit și explicit, tiparele de comportament și de legătură dintre fiecare membru al unei familii — care este rolul fiecăruia, cine deține puterea —, precum și convingerile și regulile referitoare la ceea ce poate fi comunicat,

ce este interzis, ce comportament este sancționat. O dinamică negativă de familie poate agrava problemele unui anumit membru și poate sta la baza angoasei individuale și colective. Dacă, de exemplu, tatăl este slab, copilul său îl poate domina. Împreună, ei creează această dinamică, de care este afectată întreaga familie. În loc să ne ocupăm doar de tatăl slab, este important să abordăm întreaga dinamică familială, deoarece numai în ansamblul ei familia poate fi un mediu pentru schimbare.

Uneori, comportamentul manifestat de un individ poate fi o expresie a unei dificultăți sistemice. De exemplu, în familiile unde nu se discută despre grijile legate de bani, unul dintre copii poate dezvolta probleme legate de control. Într-o situație dificilă, familiile pot rămâne blocate într-un anumit moment de criză, dacă aleg să folosească același tipar învechit de adaptare și să sperie că de data aceasta rezultatul va fi unul diferit — ele nu ajung decât să constate ulterior că acum se află într-o dificultate și mai mare. Familia ca unitate este cea care are nevoie de înțelegere. Iar uneori este posibil ca membrii acesteia să aibă nevoie și de ajutor în a lua parte activ la schimbare și în a adopta comportamente noi, diferite. În munca mea cu aceste familii, am ales să analizez toți membrii familiei și toate motivele care ar putea duce la apariția problemelor, nu doar un singur „individ-problemă“.

Oricine își studiază propria familie ar avea de câștigat din examinarea tiparelor și a comportamentelor familiale moștenite de la generațiile trecute, pentru a vedea ce ar putea necesita modificări. Deseori, micile schimbări neașteptate sunt cele care aduc îmbunătățiri. De exemplu, familia Wynne și-a ajutat fiul depresiv uitându-se