

ԱՄԵՆ ընտանիք
իր տասնությունն ունի

Julia Samuel

Every Family Has a Story

How We Inherit Love and Loss

Ջուլյա Սամուել

ԱՄԵՆ ընտանիք իր տատնությունն ունի

Ինչպե՞ս ենք ժառանգում սերն ու կորուստը

Թարգմանությունն անգլերենից՝
Սամվել Խաչատրյանի



ԵՐԵՎԱՆ
2024

ՀՏԴ 159.9
ԳՄԴ 88
Ս 179

Ս 179 Սամուել Զուլյա
Ամեն ընտանիք իր պատմությունն ունի: Ինչպես ենք ժառանգում սերն ու կորուստը / Զ. Սամուել.- Եր.: Newmag, 2024.- 496 էջ:

Ինչո՞ւ են որոշ ընտանիքներ դժբախտությունից հետո առավել ամրապնդվում, իսկ մյուսները՝ կազմաքանդվում: Ինչպե՞ս են ընտանիքներն ապրում վիշտն ու հաղթահարում բարդ շրջափուլերը: Ինչո՞ւ են մեր ընտանիքները մեզ խելագարության հասցնում: Եվ ինչպե՞ս են չնչին փոփոխությունները բարելավում մեր հարաբերությունները:

Հոգեթերապևտ Զուլյա Սամուելն իր ընտանիքի օրինակով և իր պացիենտ ութ ընտանիքների պատմություններով ուսումնասիրում է սիրո, տրավմայի և կորստի ժառանգական օրինաչափությունները: Սամուելը ներկայացնում է ընտանեկան տրավմաների ազդեցությունն անհատական բարեկեցության, միջանձնային կապերի և սերունդների վրա, հետազոտում է այն հարաբերությունները, որոնք և՛ հուզում են մեզ, և՛ ցավեցնում: Նա բացահայտում է տատերի և պապերի, եղբայրների ու քույրերի՝ հաճախ թերագնահատված ազդեցությունը մեզ վրա: Հեղինակն այս գրքում առաջարկում է ընտանիքում մեր հարաբերությունները բարելավելու գործիքներ, սովորեցնում արդյունավետ հաղորդակցվել, սահմաններ դնել, պայքարել և պատրաստ լինել փոփոխությունների:

Այս գիրքը հուզիչ և հուսադրող ընտանեկան թերապիա է, որը տրավմայի և դժվարությունների ֆոնին պատմում է ներման, հույսի ու սիրո պատմություններ:

ՀՏԴ 159.9
ԳՄԴ 88

Գիրքը լույս է տեսել
«Գալուստ Կիլպէնկեան Հիմնարկության»
հովանավորությամբ:



ISBN 978-9939-967-47-9

Copyright © Julia Samuel 2022

First published in Great Britain in 2022 by Penguin Life

Զուլյա Սամուել, «Ամեն ընտանիք իր պատմությունն ունի» © 2024, «ՆյուՄեգ» ՍՊԸ

Այս գրքի հայերեն թարգմանության և հրատարակության իրավունքները պատկանում են «Նյու Մեգ» ՍՊԸ-ին: Իրավունքները ձեռք են բերվել Lutyens & Rubinstein ընկերության հետ կնքած պայմանագրով:

Բովանդակություն

Ներածություն	9
Թերապիան	25
Ուայնների ընտանիքը	36
Դևանջ Սինգհի և Էնգուա Քելլիի ընտանիքը.....	88
Թոմփսոնների ընտանիքը.....	134
Թեյլորների և Սմիթների ընտանիքը.....	178
Բրաունների և Ֆրանսիսների ընտանիքը	232
Ռոսսիների ընտանիքը.....	280
Բերգերների ընտանիքը	324
Քրեյգների և Բուտովսկիների ընտանիքը	368
Ամփոփում	413
Ընտանիքի բարօրության 12 փորձաքարերը.....	423
Ընտանիքի հակիրճ պատմությունը	441
Հավելված	453
<i>Ծանր մանկության փորձառությունները</i> <i>բացահայտող հարցարան</i>	453
<i>Պարզում ենք ձեր ԾՄՓ միավորը</i>	455
<i>10 քննադատական հարց</i>	461
<i>Աչքի շարժման ապազգայունացում և</i> <i>վերամշակում (ԱՇԱՎ)</i>	462
Գրականության ցանկ	463
Երախտագիտության խոսք	491

Քեթրինին ու Ռեյչին՝ սիրով

Ներածություն

Ամեն ընտանիք իր պատմությունն ունի, սիրո ու կորստի, ուրախության ու ցավի պատմությունը:

Այն ընտանիքը, որում ես ծնվել եմ, արտոնյալ էր, բայց և մեծ ցավի տեր: Այս մասին չէինք խոսում, որովհետև չգիտեինք՝ ինչպես վարվել եղածի ու կատարվողի հետ: Երկրորդ համաշխարհայինի ժամանակ ծնողներս դեռ երիտասարդ էին: Հայրս ծովային էր, մայրս՝ գյուղի աղջիկ: Խնդիրը սա չէր, այլ այն, որ մայրս 25 տարեկան էր, երբ նրա ծնողները, քույրն ու եղբայրն անսպասելիորեն մահացան: Հորս հայրն ու եղբայրն էլ առանց զգուշացնելու մահացան, երբ հայրս երիտասարդ տղա էր: Երկու պապս էլ կռվել են Առաջին համաշխարհայինում:

Երկրորդ աշխարհամարտի տարիներին ապրած ու իմ սերնդի՝ բեյբի բուներների* մեծ մասը կփաստի՝ այդ ժամանակներում պետք էր պարզապես գոյատևել ու սերունդ տալ: Նրանց հաստատակամությունն ու խիզախությունը, ինչ խոսք, հիացմունքի էին արժանի, որովհետև նրանց միակ ուղին ամեն ինչ մոռանալն ու առաջ քայլելն էր: Ասում են՝ այն, ինչը չի սպանում քեզ, դարձնում է ավելի ուժեղ: Այս մարդիկ էլ, ըստ այդմ, իրենց չսպանած երևույթների մասին ո՛չ խոսում էին, ո՛չ էլ մտածում: Ձևացնելը, խոցելիությունը թաքցնելն ու,

* Բեյբի բուներների (Baby Boomers) սերունդը 1946-1964 թվականներին ծնված մարդիկ են (Բոլոր ծանոթագրությունները՝ **newmag**-ի):

այո՛, ատամները կրճտացնելն իմ և իմ սերնդի մանկության մանթրաներն էին: Սակայն նույնիսկ եթե մարդկանց աչքից ու նրանց քննարկումներից դուրս լինենք, սիրո ու կորստի թաքնված զգացումները մեր ներսում շարունակում էին ճյուղավորվել և միմյանց սերտաճելով՝ բարդանալ: Միշտ չէ, որ այդ կապերը նկատելի են անզեն աչքով. այդուհանդերձ, դրանք շարունակում են մնալ խրթին, շերտավորված ու խիստ ցավոտ:

Շատ հաճախ մարդիկ չեն հասկանում, որ վերը շարադրած վարքի պատճառը տրավման է. այն տրավմայի հետևանք է: Տրավման լեզու չունի, ճիշտ այնպես, ինչպես չունի վաղեմության ժամկետ: Այն նստած է մեր ներսում և սպասում է հարմար առիթի, որ գլուխ բարձրացնի նույնիսկ տրավմատիկ իրադարձությունից տասնամյակներ անց: Այն մեզ թույլ չի տալիս կառավարել մեր հույզերը: Տրավմայի գիտակցումն ինձ հուշեց, որ ընտանեկան գլուխկոտրուկի որոշ մասեր չկան: Հուշումներ գտնելու համար ձեռքս առա ընտանեկան ալբոմը. սև-սպիտակ լուսանկարներում վաղուց մահացած տատիկներս էին ու պապիկներս, մորաքույրերս, հորեղբայրներս, որոնց գրեթե չէի ճանաչում: Մորս հոր լուսանկարն առաջին անգամ այս տարի եմ տեսել: Այնքան գաղտնիքներ ու չասված բաներ կային, որ մտովի նայում եմ հետ՝ ծնողներիս, ու հարցնում. «Ի՞նչ գիտեիք կյանքի մասին, ինչի՞ մասին էիք մտածում, ի՞նչ էիք զգում, խոսում էիք ձեզ համար կարևոր բաների մասին, գաղտնիքներ վստահում էիք իրար»:

Ի պատասխան նրանք լռում էին:

Այլ կերպ ասած, ես մշտապես դիտարկում էի իմ շրջապատն ու հուշումներ որսում: Ահա այդպես էլ ձևավորվեց

հոգեթերապևտը. միշտ հետաքրքրվում էի, ուշադիր լսում, ապացույցներ փնտրող դետեկտիվի պես փորձում պարզել խորքում կատարվողը:

Իմ ծնողներն այլևս ինձ հետ չեն: Նրանց հանդեպ իմ սերն ալելացել է այս գիրքը գրելու ժամանակ: Նրանք շարունակում են ապրել իմ ներսում, մեր կյանքում պատահող կարևոր դեպքերի պես մշտապես ազդել ինձ վրա ու փոխել ինձ: Սրա համար էլ երախտապարտ եմ նրանց: Հենց նրանցից եմ սովորել ինձ համար անչափ օգտակար հմտություններն ու վարքականոնները: Այնքան շատ բան են տվել ինձ, որ դեռ շարունակում եմ օգտվել նրանց ընձեռած հնարավորություններից:

Ինձ այս գիրքը գրելու մտքին հասցրեց այն հանգամանքը, որ ինձ դիմած ամեն մի այցելու կենտրոնանում էր իր ընտանիքի վրա: Նրանք ցանկանում էին պարզել, թե ինչու են դժվարությամբ շփվում իրենց հարազատների հետ, ցանկանում էին նկարագրել միմյանց հանդեպ սերը, երբեմն էլ պարզել այս երկուսի արանքում եղածը: Ես էլ իմ կլիենտների պես եմ: Իմ թերապիայի ընթացքում շատ ժամանակ եմ տրամադրում իմ ծնողների ընտանիքն ու իմ այժմյան ընտանիքն ուսումնասիրելուն, որ հասկանամ, թե ինչ է կատարվում մեզ հետ:

Ընտանիքներն ու դրանց դերն այսօր

«Փոքր ընտանիք» հասկացության՝ բոլորին հայտնի պատկերը (ծնողներն ու նրանց երեխաները) այլևս չի բնութագրում Միացյալ Թագավորությունում ապրող 19 միլիոնից ավելի ընտանիքներին: Ընտանիքները լինում են տարբեր.

ընտանիքներ, որոնցում կա մեկ ծնող, նույնասեռ ընտանիքներ, որդեգրած երեխաներով ընտանիքներ, ընդարձակ ընտանիքներ, պոլիամոր ընտանիքներ, մի հարկի տակ երկու տարբեր ամուսնություններից ծնված երեխաներով ընտանիքներ, առանց երեխաների ընտանիքներ, միայն ընկերներից կազմված ընտանիքներ և այլն:

Նախկինում ընտանիքի գոյության գերնպատակն էր սերունդ տալն ու երեխաներին մեծացնելը: Սոցիալական կյանքում արձանագրված փոփոխություններն ազդեցին այս նպատակի վրա. ավելի շատ կանայք սկսեցին աշխատել ու քիչ երեխաներ ունենալ: Մենք արդեն երկար ենք ապրում, ուստի մեր հասուն կյանքի միայն մի մասն ենք տրամադրում երեխաներին մեծացնելուն: Հետևաբար, մենք մեր ընտանիքի հետ ավելի շատ ժամանակ ենք անցկացնում, և, ի հեճուկս նախորդ ժամանակների, քաղում ենք դրա դառն ու քաղցր պտուղները: Ընտանիքի տարաբնույթ մոդելներում ապրող մարդիկ այս իրողությանը տարբեր արձագանք են տալիս, և այդ արձագանքները պայմանավորված են նրանց գեներով, միջավայրով ու կենսափորձով:

Ես ցանկանում էի մտնել ընտանեկան որոշ տեսակների «մաշկի տակ» ու հասկանալ, թե ինչն էր սխալ ուղով գնացել, հետո էլ փորձել պատասխանել այս հարցերին՝ շատ ընտանիքների ինչն է ստիպում անտեսել մեծ դժվարություններն ու բարգավաճել, իսկ մյուսներին՝ թուլանալ, ինչն է կանխորոշում ընտանիքների փլուզումը, ինչո՞ւ են մեր ընտանիքները հունից հանում մեզ:

Այս գիրքը փորձում է պատասխանել այս հարցերին ու հարստացնել մեր իմացությունը: Սա կատարյալ ընտանիք

ստեղծելու ուղեցույց չէ: Կհարցնեք՝ ինչո՞ւ: Պատասխանեմ՝ որովհետև կատարյալ ընտանիքներ չկան: Ընտանիքներն իրենց գոյությունը պահում են կարողության ու անկարողության միջակայքում՝ ազդվելով ներքին ու արտաքին հանգամանքներից: Այս գրքում տեղ գտած պատմությունների միջոցով ես ձեզ կպատմեմ ութ ընտանիքների մասին, որոնցից յուրաքանչյուրը բախվում է հնուց՝ նախորդ սերունդներից ժառանգած խնդիրների: Մենք երբեմն թերահավատորեն ենք նայում մեզ վրա մեր մեծերի ազդեցությանը: Մի սերնդի չլուծված հարցը կարող է փոխանցվել մյուսին ու ավելի ծանրացնել առանց այն էլ ծանր կյանքը:

Ընտանիքները մշտապես հեղհեղուկ վիճակում են, ահա թե ինչու են դրանք այդքան բարդ, դրանց հետ աշխատանքն էլ՝ չափազանց ծանր: Տարեցներն իրենց տարիքի դժվարություններն են հաղթահարում, նրանց չափահաս զավակներն էլ փորձում են համակերպվել իրենց սեփական զավակի՝ տնից հեռանալու մտքին: Երիտասարդներն էլ փորձում են իրենց տեղը գտնել մեծ աշխարհում: Այն, ինչը համարվում էր կյանքի շղթայի նորմա, այսինքն՝ սկիզբ (ամուսնություն), համալրում (երեխաներ), կրճատում (երեխաները հեռանում են հայրական տնից), տարրալուծում (կողակցի մահ), այժմ չի կարելի օրինաչափ համարել բոլորի պարագայում: Հարաբերությունները երբեմն ավարտվում են ամուսնալուծությամբ, երեխաները նախընտրում են չգնալ հայրական տնից կամ հակառակը՝ վերադառնալ տարիներ անց: Բացառված չէ նաև, որ զույգը հենց սկզբից էլ չցանկանա երեխա ունենալ: Ներկայացվող պատմություններում կտեսնենք, որ երբեմն ընտանիքի անդամները պոկվում են միմյանցից և

անհրաժեշտության դեպքում՝ համախմբվում: Կայունություն կլինի այն դեպքում, երբ այս ամենի հետ ընտանիքի անդամները ներդաշնակության ձգտեն և հարգեն իրենց ու մյուսների առանձնահատկությունները:

Ես մշտապես հիանում եմ ընտանիքի գաղափարով. ընտանիքն առանցքային կարևորություն ունի: Այն հիմնարար ազդեցություն ունի երեխայի կյանքի ու ապագայի ձևավորման ընթացքում: Երեխան ընտանիքից եկող սերն իր հետ տանում է չափահաս կյանք, կոփում հուզական, մարմնական ու հոգեկան առումներով: Սրանց արդյունքում նա ապրում է երջանիկ, առողջ ու բեղուն կյանքով: Լավագույն դեպքում ընտանիքն այն ապահով տարածքն է, որտեղ մենք կարող ենք ազատորեն լինել այն, ինչ կանք՝ մեր սխալներով ու թուլություններով, և անկախ ամեն ինչից՝ մնալ սիրելի ու հասկացված: Կատարյալ դեպքում ընտանիքն այն վայրն է, որտեղ մենք ամբողջովին ըմբռնում ենք մեր զարգացման հիմքերն ու ընկալում այն մթնոլորտը, որում մենք տարիք ենք առնում:

Մեր բարեկեցության կենտրոնում հարաբերությունն է: Մեր կյանքի որակը կախված է հարաբերությունների որակից: Ես քաջատեղյակ եմ Ջոն Բոուլբիի կապվածության տեսությանը և տեսնում եմ, որ մարդկանց հարաբերությունների ձևն ու որակը սերում է ընտանիքից: Ընտանիքն այն հնոցն է, որտեղ ձևավորվում է մեր հարաբերվելու ունակությունը, կատարելագործվում է կյանքի տարբեր ոլորտներում մեր հույզերը կառավարելու ունակությունը՝ ինքներս մեզ համար, սիրո ու ընկերության մեջ, աշխատանքում, ընտանիքում: Մեր համոզմունքների և արժեքների հիմքը դրվում է ընտանիքում,

անկախ նրանից՝ մենք ընթուստանում ենք դրա դեմ, թե՛ ոչ: Ամենակարևորը՝ ընտանիքից է գալիս այն ընկալումը, թե մենք որքան արժեքավոր ենք: Ծնվելով մենք արդեն իմանում ենք, թե ինչ արժենք (կամ չարժենք):

Նշանավոր մանկաբույժ ու հոգեվերլուծաբան Դոնալդ Ուիների քոթը նշում է, որ «բավականաչափ» լավ ընտանիքը դառնում է մեր կյանքի հիմնաքարը, այն հիմքը, որը մեզ անսասան է պահում կյանքի ցնցումների ժամանակ: Երբ ընտանիքում ամեն ինչ կայուն է, փորձանքի դեպքում մենք կարող ենք դիմել մեր ընտանիքին ու ստանալ խմբի աջակցությունը: Երբ դրսի աշխարհը թվում է պառակտված և օտար, տունն ու ընտանիքը կարող են դառնալ այն փախուստի վայրերը, որոնցում մենք կվերագտնենք մեր ամրությունը:

Մենք կարող ենք մեր ընտանիքից հեռու լինել, բայց այն շարունակում է գենետիկորեն մնալ մեր մի մասը, մնալ մեր հուշերում ու մեր անգիտակցականում: Մենք կարող ենք լքել մեր կողակցին կամ ընկերոջը, սակայն չենք կարող ամբողջովին լքել մեր ընտանիքը:

Բացառիկ ընտանիքները սովորական ընտանիքներ են

Այն ընտանիքները, որոնց մասին կկարդաք այս գրքում, և՛ բացառիկ են, և՛ սովորական: Կարծում եմ՝ ամեն ընտանիքի կյանքի որևէ փուլից սկսած դիտարկելու դեպքում էլ մենք կպարզենք, թե ինչեր են թաքնված արտաքին շերտի տակ, ինչն է նրանց սնում, և ինչից են նրանք ազդվում: Գուցե դրանք