

ՀՏԴ 159,97Հոգեբանություն**Արայիկ ՖԻՐՅԱՆ****ԱրՊՀ ՆԶՊ և ՖԴ ամբիոնի ավագ դասախոս, հ.գ.թ.****Արթուր ՊԵՏՐՈՍՅԱՆ****ԱրՊՀ ՆԶՊ և ՖԴ ամբիոնի դասախոս****Ռուզաննա ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ****ԱրՊՀ ՆԶՊ և ՖԴ ամբիոնի դասախոս****e-mail: grigoryanruzanna11@asu.am****ՈՒՇԱՑԱԾ ԱՊՐՈՒՄՆԵՐ, ԿԱՍ ԴԵՌ ՓՈՔՐ  
ԵՄ. ՀԵՏՈ ԿՀԱՍԿԱՆԱՄ**

Հողվածում շոշափվում են մանկական տրավմաների հետ կապված հետաքրքիր դիտարկումներ: Առաջ է քաշվում տեսություն, որի համաձայն հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմները կարող են ուղղվել ինչպես դեպի արտաքին օբյեկտներն ու իրադարձությունները, այնպես էլ դեպի անձի ներքին թիրախավորելով անձին վաղ տարիքում:

**Բանալի բառեր՝** հոգեթերապիա, պաշտպանական մեխանիզմներ, այցելու, հոգեբան, ուշացած ապրումներ, տրավմա:

**А. Фирян, А. Петросян, Р. Григорян**  
**ЗАПОЗДАЛЫЕ ЧУВСТВА ИЛИ ЕЩЕ МАЛЕНЬКИЙ-ПОЙМУ ПОТОМ**

Статья состоит из наблюдений, связанных с психологической травмой, приобретенной в раннем возрасте, на основе которых можно выдвинуть теорию о том, что защитные механизмы личности могут быть направлены как на внешние факторы и события, так и на наш опыт, поведение и способность реагирования на

*психотравмирующую ситуацию, заложенную в нас природой.*

**Ключевые слова:** *психотерапия, защитные механизмы, посетитель, психолог, запоздалые переживания, травма.*

**A.Firyan, A. Petrosyan, R. Grigoryan**

***BELATED FEELINGS, OR I AM STILL IMMATURE: I WILL UNDERSTAND IT IN TIME***

*The article touches upon some interesting observations connected to child trauma. A theory is proposed according to which psychological defense mechanisms can be both directed towards external objects and events as well as toward inside of ourselves, targeting us at an early age.*

**Key words:** *psychotherapy, defense, mechanisms, visitor, psychologist, belated feelings, trauma.*

Անձի հոգեբանական պաշտպանության մեխանիզմների քննարկումը կարևորագույն գիտական խնդիր է, որը վերաբերում է անձի հոգեբանական առողջության ամբողջ համակարգին:

Անձի՝ պաշտպանական մեխանիզմներով հագեցած վարքագծի հիմնախնդիրը հանդիպում է ամենուրեք. այն արդիական է ինչպես կլինիկական հոգեբանության, այնպես էլ սոցիալական ու զարգացման հոգեբանության ոլորտներում, ներկայացված է թե՛ տեսական ուղղություններում և թե՛ կիրառական հոգեբանության շրջանակներում:

Ժամանակակից հոգեբանական գիտակարգում պաշտպանության մեխանիզմների հայեցակարգը այս կամ այն առումով ներկայացված է տարբեր հոգեբանական դպրոցներ և ուղղություններ ներկայացնող հետազոտողների կողմից<sup>1</sup>: Հոգեվերլուծաբանները սահմանում են հոգեբանական պաշտպանության եզրույթը որպես անձի ներքին կամ արտաքին տրավմատիկ վիճակները նվազեցնող մեխանիզմների մի ամբողջություն:

<<Հոգեբանական պաշտպանություն>> եզրույթն առաջին անգամ կիրառել է Ջ. Ֆրեյդը 1894 թ. <<Պաշտպանական ներդաստիճաններ>> աշխատությունում: Հետագայում հեղինակը այդ եզրույթով մատնանշում է կոնֆլիկտային իրավիճակում Ես-ի կողմից օգտագործվող բոլոր միջոցները<sup>2</sup>: Նույն հեղինակի կողմից այդ եզրույթն սկսեց պարբերաբար փոխարինվել

<sup>1</sup> Տե՛ս՝ **Ананьев Б.Г.** Человек как предмет познания. СПб: Питер, 2001. -228с.; **Асмолов А.Г.** Психология личности. М.: Изд-во МГУ, 1990. - 367 с.-25; **Леонтьев А.А.**, Психология общения, Тарту, 1974, с.93.

<sup>2</sup> **Долгова В. И., Кондратьева О. А.**, Психологическая защита, Москва, 2014, с.139.

<<արտամղում>>-ով՝ որպես գիտակցությունից դեպի անգիտակցականը սթրեսածին տեղեկատվության տեղափոխում և պաշտպանություն անընդունելի իրողության գիտակցության մեջ թափանցելուց:

Հոգեբանական պաշտպանության մասին տեսական մշակումների զարգացումները կապված են Ա. Ֆրեյդի անվան հետ: Կախված սպառնալիքի աղբյուրից՝ Ա. Ֆրեյդը տարբերում է բնագոյից և աֆեկտից առաջացող պաշտպանության տեսակները: Առաջին դեպքում պաշտպանության գործընթացը նպատակ ունի կանխելու բնագոյային գաղափարները, և որոնք վտանգ են ներկայացնում Ես-ի առողջության համար: Աֆեկտից առաջացող պաշտպանության գործարկումը պայմանավորված է վտանգավոր ցանկությունների և աֆեկտների գիտակցության մեջ ներթափանցման հնարավորությամբ: Բացի դրանից, Ա. Ֆրեյդը նշանակել է պերմանենտ պաշտպանական երևույթը, որը բնութագրում է «անցյալում շատ ուժեղ պաշտպանական գործընթացների մնացորդները, որոնք դուրս են եկել իրենց նախնական իրավիճակների ենթատեքստից և վերածվել մշտական բնույթ ունեցող բնավորության հատկությունների»: Ա. Ֆրեյդը ձևակերպեց պաշտպանական մեխանիզմների առաջին սահմանումը. «Պաշտպանական մեխանիզմներն են «Ես»-ի գործունեությունը, որը սկսվում է այն ժամանակ, երբ «Ես»-ը ենթարկվում է իմպուլսների չափազանց մեծ ակտիվությանը կամ նրա համար վտանգավոր ազդեցություններին: Դրանք սկսում են գործել ավտոմատ կերպով»<sup>1</sup>:

Ա. Ֆրեյդի աշխատությունները հետաքրքրություն են ներկայացնում ոչ միայն հոգեբանական պաշտպանության առաջին տեսության առաջընթացման, այլև օնտոգենեզում պաշտպանիչ մեխանիզմների ձևավորման հաջորդականության ուսումնասիրության և պաշտպանական մեխանիզմների դասակարգման չափանիշների ձևակերպման տեսանկյուններից: Ա. Ֆրեյդը զարգացրեց Զ. Ֆրեյդի գաղափարը՝ պաշտպանական միջոցների և պաթոլոգիական խանգարումների փոխկապակցվածության, ինչպես նաև՝ անհատական զարգացման նորմատիվ և պաթոլոգիկ դրսևորումներում պաշտպանիչ մեխանիզմների առանձնահատկությունների մասին:

Հոգեբանության տարբեր ուղղությունների ներկայացուցիչները, անշուշտ, զարգացրին հոգեբանական պաշտպանության տարբեր հիմնախնդիրների ուսումնասիրությունը:

<sup>1</sup> *Долгова В. И., Кондратьева О. А., Психологическая защита, Москва, 2014, с.139.*

Այժմ մանկական տրավմաների համատեքստում կփորձենք ներկայացնել հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմների դրսևորման որոշ առանձնահատկություններ և նոր հետաքրքիր դիտարկումներ:

Վերջերս այցելուներիցս մեկը, որը տազնապային խանգարում ունի, խոսել է այն մասին, որ իրեն մեղավոր է զգում հանգուցյալ հոր հետ ոչ պատշաճ շփումների և վերաբերմունքի համար: Մեջբերեմ նրա պատմությունից մի հատված. «Դեռահասության տարիքում հարաբերությունները հորս հետ պարբերաբար լարվում էին: Ես նրա հետ քիչ էի խոսում ինձ անհանգստացնող թեմաներից, քանի որ վստահ չէի, որ ինձ կհասկանա: Ինքս էլ բավականաչափ տեղյակ չէի նրա կյանքի առաջնահերթություններից ու ապրումներից: Ամեն անգամ, երբ հանդգնում էի հակաձառել նրան, նա կրկնում էր՝ դեռ փոքր ես, կգա ժամանակը, ամեն ինչ կհասկանաս, բայց ուշ կլինի»:

Վերլուծելով վերջին պարբերությունը՝ համարձակվեմ համոզմունք հայտնել, որ հենց «ուշ կլինի» արտահայտությունն է կանխորոշել իմ այցելուի ներկայիս (ուշացած) տհաճ ապրումները. երբ նա ժամանակին կուպտում էր հորը և արհամարհում վերջինիս կարծիքը, նրա մեջ մեղքի զգացում չէր արթնանում, ընդհակառակը, նա իրեն լավ ու բավարարված էր զգում և միայն այսօր, նայելով անցյալի դեպքերին նոր եղելությունների պրիզմայով (հոր մահը) և դիտարկելով դրանք ամբողջ կատարվածի համատեքստից դուրս, նոր որակումներ է տալիս սեփական գործողություններին և ապրում տհաճ զգացումներ:

Նման օրինակներն անթիվ են: Այցելուներից շատերը, հոգեբանի ուղղորդմամբ կամ ինքնուրույնաբար անդրադառնալով անցյալի դեպքերին, կարող են մանկական տարիքում իրենց վերագրել այնպիսի տրավմատիկ զգացումներ, որոնք ժամանակին չեն ունեցել ու չեն ապրել: Այդ արհեստական տրավմաներից էլ նրանք բխեցնում են իրենց ներկայիս տհաճությունները, դեպրեսիաներն ու տազնապները:

Դիտարկենք հետևյալ օրինակը:

**Այցելու.** Վերջերս ինձ տանջում է այն միտքը, որ ինձ կարող են փակել:

**Հոգեբան.** Ի՞նչ նկատի ունեք:

**Այցելու.** Դե, ինձ անհանգստացնում է բանտարկված լինելու վախը:

**Հոգեբան.** Կա՞ն պատճառներ անհանգստանալու համար:

**Այցելու.** Ես օրենքի հետ ոչ մի խնդիր չունեմ, բայց ամեն անգամ, երբ մենակ եմ լինում, սկսում եմ մտածել, որ իմ գլխին մի բան կսարքեն:

**Հոգեբան.** Կարո՞ղ եք մանրամասնել:

**Այցելու.** Դե, օրինակ, աշխատավայրում մի բան պակասի, ինձ վրա դնեն, մի տեղ սպանություն լինի, վկաներից մեկը կեղծ ցուցմունք տա ու ինձ ճանաչի: Գիտեմ՝ անհեթեթ բաներ են ասում, բայց ոչինչ անել չեմ կարող:

**Հոգեբան.** Դուք երբևէ եղե՞լ եք անազատության մեջ:

**Այցելու.** Չէ՛, չհաշված մի դեպք:

**Հոգեբան.** Կարո՞ղ եք պատմել այդ դեպքի մասին:

**Այցելու.** Ես փոքր էի՝ 8 կամ 9 տարեկան: Մենք սեփական տուն ունեինք, իսկ տանը կից բացօթյա տաղավար էր կառուցած, որտեղ հաճախ բարեկամներով հավաքվում էինք: Ինչ-որ առիթ էր. հավաքվել էինք: Ես ինչ-որ անկարգություն էի արել, և մայրս որոշեց ինձ փակել նկուղում՝ բոլորի աչքից հեռու: Չեմ հիշում, որ հատուկ դիմադրած լինեի: Այնտեղ մի քանի ժամ եմ անցկացրել: Այնուհետև, երբ բոլորը գնացին, ես ստացա իմ <<ամնիստիան>>:

Այցելուի ներկայիս խնդիրները պայմանավորված են արդյոք մանուկ հասակում նրա հետ կատարված դեպքի հետ, թե՞ դա անցյալի իրադարձությունների անիրական մեկնություն է, և նա այսօր այնքան տագնապած է, որ ճանաչում է վախեր, որոնք ժամանակին չի ունեցել:

Ուստի վերոգրյալից հետևում է, որ ուշացած կարելի է համարել անցյալի իրողությունների հետ կապված բոլոր այն հույզերը, որոնք պայմանավորված են նոր իրադարձությունների թելադրանքով: Ինչն իր հերթին նշանակում է, որ այդ աղճատված ապրումները չեն կարող ներկայիս խնդիրների օբյեկտիվ պատճառ լինել:

Դեպքերն այս դիտանկյունից ուսումնասիրելով՝ կարելի է ենթադրել, որ բավարար չափով արդյունավետ չեն հոգեթերապևտիկ այն ուղղությունները, որոնց հիմքում դրված է այն համոզմունքը, որ անհատական զարգացումն կանխորոշվում է մանկության ժամանակների իրադարձություններով, իսկ հասուն անձի հիվանդություններն էլ կապված են մանկական ապրումների հետ: Իհարկե, հոգեվերլուծության, տրանսակցիոն հոգեթերապիայի և սցենարային վերլուծության կողմնակիցները կարող են խիստ քննադատության ենթարկել առաջ քաշված տեսակետը<sup>1</sup>: Այդ իսկ պատճառով դիտարկենք ևս մեկ օրինակ:

**Այցելու.** Աշխատավայրում իմ գործընկերները հաճախ իրենց բաժին աշխատանքը ինձ վրա են դնում: Ինձ համար այդ ամենը անդուր է, բայց մերժել, առարկել չեմ կարող:

**Հոգեբան.** Դուք ասացիք, որ այդ ամենը անդուր է, կարո՞ղ եք ասել՝ ուրիշ էլ ի՞նչ եք զգում:

<sup>1</sup> **Ջ.Տրոյդ,** *Հոգեբանական հետազոտության ներածություն*, 1917թ.: **Է.Քեռն,** *Մարդիկ, ովքեր խաղեր են խաղում: Խաղեր, որոնք խաղում են մարդիկ*, 1964թ.:

**Այցելու.** Դե, բարկանում եմ, վրդովվում, լարվում, բայց փորձում եմ ցույց չտալ:

**Հոգեբան.** Ինչո՞ւ:

**Այցելու.** Չգիտեմ: Երևի այդպես եմ դաստիարակվել: Ծնողներս միշտ ասում էին, որ բարեկիրթ մարդիկ պետք է գուսպ լինեն:

**Հոգեբան.** Ծնողները ճնշել են Ձեր հուզական դրսևորումները:

**Այցելու.** Հա: Երևի այդպես էլ կա:

Հոգեվերլուծության պաշտպանները կարող են այս դեպքը ներկայացնել որպես վկայություն այն բանի, որ այցելուն, մեծանալով այնպիսի ընտանիքում, որտեղ ծնողները ճնշել և վերահսկել են վերջինիս հուզական դրսևորումները, չափահաս դառնալով, նույնպես շարունակել է ճնշել սեփական հույզերը, ինչն էլ նպաստել է նրա մոտ լարվածության, անհանգստության և վախի առաջացմանը: Սակայն եթե վերջին ու դրան նախորդած դեպքերը դիտարկենք հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմների հայեցակարգի շրջանակում, ապա կնկատենք, որ երկու դեպքերում էլ այցելուն, նախ դրսևորելով ճնշման հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմը, թույլ չի տալիս ճանաչել պատասխանատվությունը իր ներկայիս թույլ, վախեցած ու անօգնական վիճակի համար, այնուհետև դիմելով տեղափոխման պաշտպանական մեխանիզմին, շեղում է իրենից այժմյան տհաճ զգացումները դեպի ավելի ընդունելի կամ ավելի քիչ վտանգավոր փոխարինողը: Եվ այդ փոխարինողը ինքն է փոքր տարիքում: Ով կարող է մեզանից ավելի թույլ, վախեցած ու անօգնական լինել, քան մենք մանուկ ժամանակ:

Հավատալով այս վարկածի գոյությանը, որը, ինչ խոսք, ունի հավելյալ հիմնավորման և մշակման անհրաժեշտություն, կատարենք ևս մեկ համարձակ ենթադրություն. հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմները կարող են ուղղվել ինչպես դեպի արտաքին օբյեկտներն ու իրադարձությունները, այնպես էլ դեպի մեր ներսը՝ թիրախավորելով մեզ վաղ տարիքում:

Համառոտեմ միտքս.

*Երբեմն մանկական տրավմաները ոչ այլ ինչ են, քան վաղ տարիքում մեզ հետ կատարված սովորական դեպքեր, որոնք, սակայն, աննկարագրելի շատ են համեմվել չափահասության անհանգստություններով:*

**Գրականություն**

1. **Ֆրոյդ Ջ.**, Հոգեբանական հետազոտության ներածություն, 1917թ.:
2. **Բեռն Է.**, Մարդիկ, ովքեր խաղեր են խաղում: Խաղեր, որոնք խաղում են մարդիկ, 1964թ.:
3. **Ананьев Б.Г.**, Человек как предмет познания. СПб: Питер, 2001.
4. **Асмолов А.Г.**, Психология личности. М.: Изд-во МГУ, 1990.
5. **Леонтьев А.А.**, Психология общения, Тарту, 1974.
6. **Долгова В. И., Кондратьева О. А.**, Психологическая защита Москва, 2014.

Հոդվածը տպագրության է երաշխավորել խմբագրական խորհրդի անդամ, հ.գ.թ. Վ.Բ.Յարամիշյանը: