

ՆԱԽՆԻՆԵՐԻ ԱՂԱՂԱԿԸ

Այս հոդվածում խոսվում է, հոգեբանական և տրանսգեներացիոն տրավմաների մասին: Տրանսգեներացիոն տրավման հոգեկանի անգիտակցական մակարդակից դուրս բերման համար որպես մեթոդ ընտրվել է գենոսոցիոգրամման: Բացատրվել է գենոսոցիոգրամմայի էությունը և նշանակությունը, կատարվել է մի քանի դեպքերի հետազոտություն և որպես եզրակացություն խոսվում է տրանսգեներացիոն տրավմայի կոլեկտիվ անգիտակցականում առաջացող բացասական ազդեցությունների մասին:

Հանգուցային բառեր և արտահայտություններ. կոլեկտիվ անգիտակցական, տրանսգեներացիոն հիշողություններ և տրավմաներ, գենոսոցիոգրամմա, հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարում:

Յուրաքանչյուր անձ, ապրելով որոշակի ժամանակաշրջանում, բախվում է սթրեսային իրավիճակների: Սթրեսային իրավիճակները ընդհանուր առմամբ իրենցից ներկայացնում են անձի հարմարվողական ռեակցիա, սակայն շատ հաճախ սթրեսային իրավիճակը այնքան անկանխատեսելի, ցավոտ և տևական է լինում, որ մարդու հոգեկանը ի գործ է չի լինում երկար ժամանակ հակազդել այդ սուր արտաքին ազդակներին: Այդ ազդեցությունների արդյունքում էլ մարդու հոգեկանում առաջանում են զանազան տրավմաներ:

Հոգեբանական կամ էմոցիոնալ տրավման այն սուր սթրեսային իրավիճակի անհամատեղելիությունն է անձի հոգեկան կառուցվածքի հետ, որոնց արդյունքում առաջանում են վախի զգա-

ցում, անօգնականություն և այլն:

Այդ տրավմաները իրենց բնությամբ լինում են կամ շատ ուժգին, կամ էլ համեմատաբար թեթև, սակայն շատ ուսումնասիրություններից հայտնի է, որ տրավմաները չեն վերանում և ամբողջ կյանքի ընթացքում հիշեցնում են իրենց մասին: Նրանք անընդհատ «ցավեցնում են» և դառնում են բազում հոգեկան և մարմնական հիվանդությունների պատճառ: Այս երևույթը հոգեբանության մեջ կոչվում է հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարում: Հետտրավմատիկ սիմպտոմը կամ ՀՏՄԽ-ն առաջանում է միանգամյա կամ բազմանգամյա հոգեկան և ֆիզիկական ազդեցությունից, որը տվյալ մարդու հոգեկանը ի վիճակի չէ տանել: Օր՝. ֆիզիկական կամ սեռական բռնությունները, անընդհատ շարունակվող նյարդային գերլարվածությունը կապված վախի, նվաստացումների, շրջապատի մարդկանց տառապանքների հետ: Թվարկված այս բոլոր երևույթներն էլ տեղի են ունենում ցեղասպանությունների, պատերազմների, գաղթերի ժամանակ [20, 21]:

Կարծում ենք, որ հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման մի տեսակ էլ ի հայտ էր եկել ցեղասպանության ակնատես մի կնոջ մոտ: Այդ կինը ցեղասպանության ժամանակ կորցնում է երեխաներին. միայն մեկն է ողջ մնում: Այդ ընթացքում մեջքին յաթաղանի հարված ստանալով՝ ամբողջ կյանքում այդ վերքը չի լավանում: Առանց բացատրությունների էլ պարզ է դառնում, որ այդ կնոջ մոտ վերքը, տարիներ շարունակ չսպիանալով, նրա կրած տրավմաների մարմնական արտահայտչաձևն է: Ծոռ-

նուիու հետ հարցազրույցից պարզ դարձավ, որ նա ցանկանում էր իրենից հեռու վանել այդ դեպքերը: Այստեղ գործում են հոգեկանի պաշտպանական մեխանիզմները: Նրան «մեծ տատ» անվանելու փոխարեն անդադար անվանում էր տատիս «սկեսուր»: Անդադար խուսափելով իմ հարցերից՝ փորձում էր ընդհանուր փիլիսոփայական մոտեցումների միջոցով պատասխանել իմ հարցերին:

Եվս մեկ դեպք. ցեղասպանության ականատեսների մի սովորական զանգված իր ողջ կյանքի ընթացքում ահ ու սարսուռով է հիշում այդ դեպքերը: Օրինակ՝ ականատեսներից մեկը կացինը անդադար դռան հետևում է պահել: Սա խոսում է այն մասին, որ տրավման չի անցել, չնայած անցել են տասնամյակներ: Նա անդադար հիշել է այդ դեպքերը, նրան անդադար թվացել է, որ անցյալը հետ է գալու: Հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարման ժամանակ ի հայտ են գալիս հետևյալ սիմպտոմները՝

- անսովոր վառ պատկերներ անցյալից.

- սարսափի, վախի, կարոտի, անօգնական վիճակ.

- ֆլեշ-բեկ (տուժածին թվում է, թե անցյալը հետ է վերադառնում իր կյանք).

- իլյուզյաններ.

- տեսողական-լսողական հալյուցիանցիաներ.

- փախուստ այն ամենից, ինչը հիշեցնում է նրան տվյալ դեպքը.

- քնի խանգարում.

- մեղքի զգացում.

- նյարդային համակարգի շարունակական գերլարվածություն.

- կենտրոնական նյարդային համակարգի քայքայում, որը դրսևորվում է.

- 1) ֆիզիկական և մտավոր աշխատունակության նվազում,

- 2) ուշադրության և կենտրոնացման ֆունկցիաների թուլացում,

- 3) բարձր գրգռվածություն,

- 4) ստեղծագործական աշխատունակության նվազում:

• Հոգեբանական փոփոխություններ, որոնք առաջանում են ժամանակի ընթացքում.

- 1) գայրույթ, ագրեսիայի չվերահսկում,

- 2) սոցիումից օտարացում,

- 3) էգոիզմ,

- 4) կարեկցանքի և սիրո կարողության նվազում,

- 5) տարբեր տեսակի կախվածությունների հանդեպ հակումներ (ալկոհոլիզմ, թմրամոլություն և այլն):

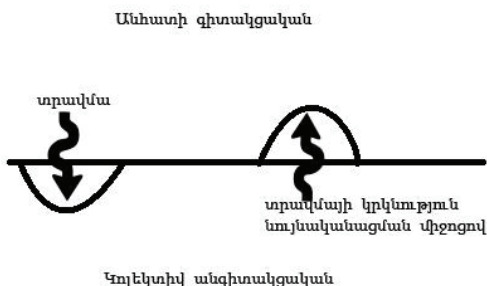
• Սոցիալական ադապտացիայի խանգարում [20, 21]:

Որպես կանոն հոգեբանական տրավմաները առավել խորը ազդեցություն են ունենում մանկահասակ երեխաների վրա, քանի որ հենց նույն ժամանակահատվածում է ձևավորվում անձի հոգեկան աշխարհը: Մանկական տրավմաները մեծ ազդեցություն են ունենում անձի հետագա զարգացման վրա՝ պատճառ դառնալով տարբեր պաշտանական մեխանիզմների առաջացմանը:

Այդ նույն տրավմաները խանգարում են ապրել ոչ միայն տրավման կրող մարդկանց, այլ նաև նրանց հետագա սերունդներին: Եթե ըստ Յունգյան կոլեկտիվ անգիտակցականի կոնցեպցիայի՝ յուրաքնչյուրիս հոգեկանում կա կոլեկտիվ անգիտակցականը արխետիպների տեսքով, իսկ Մորենոն խոսում էր խմբի և ընտանիքի անգիտակցականի և գիտակցականի մասին, նույն ժամանակաշրջանում Ֆ. Դատոն, Ն. Աբրահամը, Ի. Բուգորմեն -Նադը առաջ քաշեցին մի բարդ հարց՝ տրանսգեներացիոն չլուծված կոնֆլիկտի (տրավմայի) փոխանցման վերաբերյալ: Այդ մասին Անն Հուգենբերգերը իր «Նախնիների սինդրոմ» աշխատության մեջ, նա մանրամասն ներկայացնում է տրանսգեներացիոն տրավմաները: Այդ գիտական վերլուծություններում նա քննարկում է բազմաթիվ օրինակներ: Այդ օրինակներից մեկում նա ներկայացնում է հայ կնոջ մոտ փոխանցվող տրավմայի երևույթը:

Նրա տատը, ով փրկվել է հայոց ջարդերից, տեսել է, թե ինչպես են գլխատում իր մորն ու քույրիկներին: Հետագայում նրա երեխաները, թոռները, բոլորը իրենց մասնագիտությամբ դառնում են վարսավիրներ: Նրանց ազգի մեջ անդադար տեղի են ունենում դժբախտ դեպքեր, որոնք ինչ-որ ձևով առնչվում են կա՛մ գլխի, կա՛մ էլ պարանոցի հետ [8]:

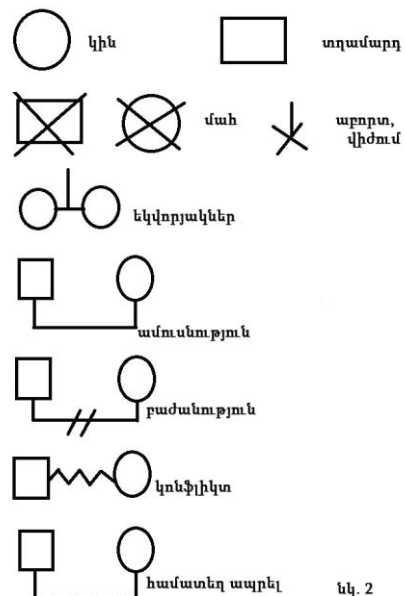
Տրանսգեներացիոն տրավմայի պատճառ կարող են հանդիսանալ ատելությունը, վրեժը, չարտահայտված գաղտնիքները, անժամանակ մահերը և այլն: Լականը այս երևույթը համեմատում էր ասեղի հետ, որը հանկարծ դուրս է գալիս մի քանի շերտ կտորեղենի միջից: Ինչպե՞ս հասկանալ տրավման: Առաջին հերթին պետք է բացահայտել ընտանեկան գաղտնիքը, որը թաքնված է խոր անցյալում, որի մասին մոռացել են և չեն խոսում, սակայն նա ցանկանում է վեր բարձրանալ անգիտակցական մակարդակից գիտակցական մակարդակ: Տրավման, ի վերջո, դուրս է գալիս՝ գտնելով կոլեկտիվ անգիտակցականում այն անձին, ում մոտ, որպես պաշտպանական մեխանիզմ հանդես է գալիս նույնականացումը. սա միմյանց հետ փոխադարձ կապ ունեցող երևույթ է: Գծագրի միջոցով այդ երևույթը փորձել ենք արտահայտել հետևյալ կերպ (նկ.1):



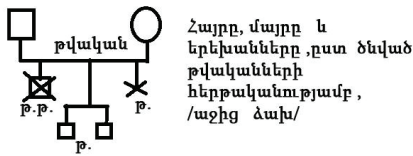
նկ. 1

Այս երևույթը ի հայտ է գալիս նաև խմբային տրավմայի և խմբային նույնականացման ձևով: Նույնականա-

ցումը իրենից ներկայացնում է պաշտպանական մեխանիզմ, որի դեպքում տվյալ անձը էմոցիոնալ խոր կապի մեջ է գտնվում նրա հետ, ում հետ տեղի է ունենում նույնականացումը: Այս ամենը բացահայտելու համար շատ կարևոր է իմանալ նախնիներին, նրանց ապրած կյանքը, գաղտնիքները, ամուսնական կապերը, մահերը և այն: Այս ամբողջ տեղեկությունը մի փոքր պարզ եղանակով գրված է տոհմածառերի մեջ: Տոհմածառը կազմվում է նշելու համար սերունդների հերթափոխը միայն արական ճյուղով, սակայն ավելի շատ տեղեկություններ իմանալու և տեղակայումը պարզելու համար այդքանը բավական չէ: Այդ պատճառով հոգեթերապիայում օգտագործում են գենոգրամման կամ գենոսոցիոգրամմայի տեխնիկան: 1978 թ-ին Անրի Կոլոմբ մշակեց Գենոսոցիոգրամմայի մեթոդը՝ հիմնված Մորենոյի գաղափարների վրա: Գենոսոցիոգրամման իրենից ներկայացնում է հատուկ նշանների միջոցով՝ ընտանիքները, զավակներին, մահերը և այլն: Նկ.2, 3-ում կփորձենք ցույց տալ այդ նշանները և նրանց մեկնությունները:



նկ. 2



նկ. 3

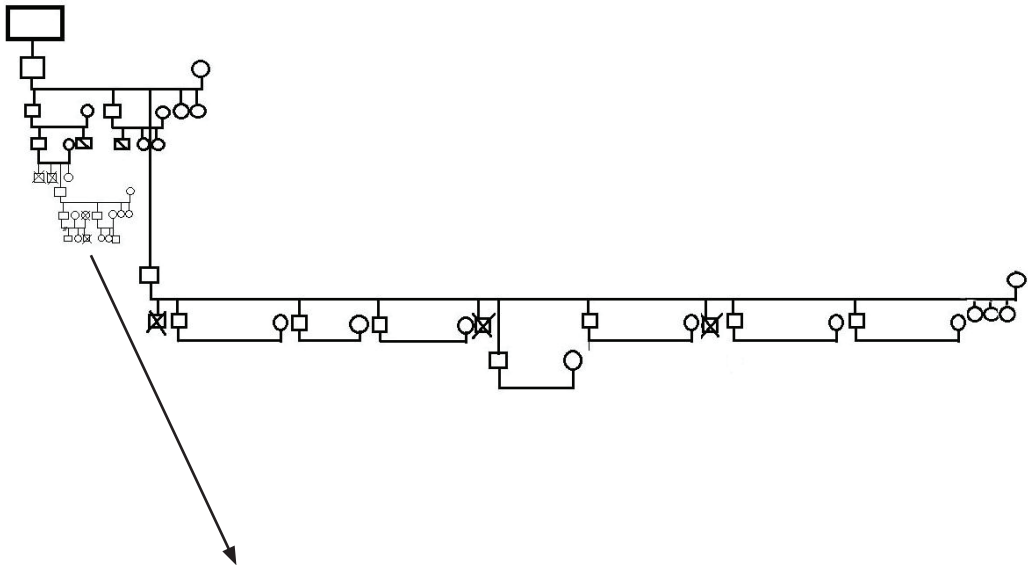
Շատ կարևոր է գենոսոցիոգրամմայում նշել թվականները և ժամանակահատվածները [8], [9]:

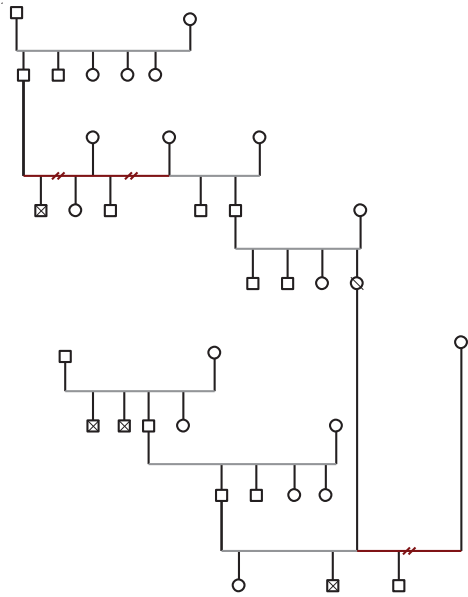
Այժմ կփորձենք քննարկել մի դեպք գենոսոցիոգրամմայի միջոցով:

Սույն հետազոտությունը, որը կցանկանայինք ներկայացնել կապված է 1830-ական թվականներին Հին Բայազետից Արլ. Հայաստան գաղթած (Նոր Բայազետ, այժմ Գավառ, այս քաղաքը հիմնադրվել է հենց սույն գաղթականների կողմից, սակայն, որպես բնակավայր ունի առավել հին պատմություն) 12-ամյա փոքրիկ տղայի հետ: Նա, անկասկած միայնակ անցնելով բազմաթիվ փորձությունների միջով, իր վրա կրել է մանկական տրավման: [17]

Ուսումնասիրելով նրա հաջորդ սերունդներին՝ գենոսոցիոգրամմայի միջոցով կփորձենք ցույց տալ տրավման

(նկ4.): Ուսումնասիրության սկզբնաղբյուր հանդիսացավ տվյալ տոհմի մի երիտասարդ անդամ, ով մահացել էր դժբախտ դեպքից Չևո-ում, այդ դեպքից սկսեցինք հետընթաց շարժվել, հաջորդը՝ նրա մայրն, ով մահացել էր երիտասարդի մահից, որոշ ժամանակ հետո: Հետո փորձեցինք ստանալ երիտասարդի մոր և հոր նախնիների գենոսոցիոգրամման: Ի հայտ եկան բազմաթիվ տարօրինակ մահեր, բաժանություններ, խոսվեց օրիորդների մասին, որոնք այդպես էլ չեն ամուսնացել, կային նաև դեպքեր, երբ երիտասարդները պարզապես հեռացել էին տանից և նրանցից այլևս ոչ մի լուր չէր ստացվել: Այսքան տրավմանները հնարավոր է դառնային երիտասարդի մահվան պատճառ, մեր կարծիքով, հնարավոր է, քանի որ կոլեկտիվ անգիտակացկանում տեղի ունեցող պայքարը, հենց այսպիսի միջոցներով է փորձում արդարություն հաստատել, կամ այս երիտասարդը նույնականացել է իր նախնիներից, որևէ մեկի հետ՝ փորձելով ինչ-որ բան հիշեցնել կամ վերականգնել արդարությունը՝ ինչ-որ մեկի կողմից խախտված:





Ելնելով պրակտիկ հոգեբանության էթիկական նորմերից՝ այս դեպքի առավել մանրամասն տեղեկությունները չենք քննարկի:

Այսպիսով՝ ըստ մեր կատարած հետազոտությունների՝ հոգեբանական տրավմանները և հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումը կարող են պատճառ հանդիսանալ տրանսգեներացիոն տրավմաների ի հայտ գալուն: Տրանսգեներացիոն տրավմաների ազդեցությունը բազմաբնույթ է և կարող է նորանոր տրավմաների պատճառ դառնալ: Այն նման է սեկտորի, ինչքան մեծանում է այնպիսին, այնքան մեծանում է աղեղը: Հայ ազգի մոտ տրանսգեներացիոն տրավման կրում է նաև կոլեկտիվ բնույթ: Վտանգը այն է, որ այն ազգի մասշտապով կարծես վերածվում է համաճարակի: Այս ամենը բացահայտելու համար գործում է շատ կարևոր՝ գենոսոցիոգրամմի մեթոդը, որը կարող է շատ տեղեկություններ բացահայտել մեր հոգեկանում թաքնված գաղտնիքների մասին:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. <https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%8D%D5%A9%D6%80%D5%A5%D5%BD>
2. <http://ruspsy.com/blog/emocionalnaya-i-psihologicheskaya-travma-simptomy-lechenie-i-vostanovlenie/>
3. <http://pro-psychology.net/psixologicheskaya-travma>
4. <http://psycabi.net/psikhologiya-samorazvitiya/580-detskie-psikhologicheskie-travmy-ili-kak-izbavitsya-ot-kompleksov>
5. Фрейд, Анна. Психология Я и защитные механизмы = Das Ich und die Abwehrmechanismen. — Москва: Педагогика-Пресс, 1993. — 68 с.
6. <http://psychology-konspect.org/?content=1856>
7. http://lib100.com/book/transpersonal/ks_21/%D0%9A%D0%BE%D0%B-D%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%20%D0%A1%D0%B5%D0%B-B%D1%8C%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%BA,%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB%20-%D0%93%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%20%D0%AE%D0%BD%D0%B3%3b%20%D0-B-C%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D1%83%D1%88%D0%B8/default.htm
8. СИНДРОМ ПРЕДКОВ Анн Анселин Шютценберггер
9. <http://www.transgeneration.ru/?action=article&id=36>
10. <https://www.b17.ru/blog/7750/>
11. <http://gorn.kiev.ua/publ81a.htm>
12. Кукиер Р. Психодрама Человечества. Действительно ли это утопия? / Р. Кукиер // Психодрама и современная психотерапия. – 2004. – № 4.
13. http://www.psychologos.ru/articles/view/ptsr_dvoe_zn__posttravmaticheskoe_stressovoe_rastroystvo
14. [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_\(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B-B%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B-B%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F))
15. <http://w-o-s.ru/article/10175>

16. http://pedlib.ru/Books/4/0178/4_0178-60.shtml
17. <https://pro-psixology.ru/psixologicheskoe-obsledovanie-semi/631-psixologicheskoe-obsledovanie-semi-kak-celogo.html>
18. <http://www.therapy.by/therapy/genogramma>
19. <http://www.armeniapedia.org/wiki/%D4%B2%D5%A1%D5%B5%D5%A1%D5%A6%D5%A5%D5%BF>
20. <http://www.psychiatry.ru/lib/54/book/34/chapter/13>
21. <http://www.no-stress.ru/stress/health/posttraumatic.html>

ЗОВ ПРЕДКОВ
МАРИАМ ЕРГНЯН

*Национальная академия наук РА, Международный
научно-образовательный центр, кафедра психологии, магистрант*

В жизни люди попадают в различные сложные ситуации. Бывают также травматические события. Эти травмы могут помешать не только нам, но и нашему будущему поколению. Именно разъяснение трансгенерации травм дает возможность ответить на многие вопросы. Эти явления, происходящие в подсознании, могут повлиять также на формировании архетипов в коллективном подсознании.

CALL OF THE ANCESTORS
MARIAM HERGNYAN

*International Scientific-Educational Center of NAS RA, Department of Psychology,
Master's degree student*

People face different complex situations in life. There are also some traumatic events. These traumas can hinder not only us but also our future generations. The explanation of transgenerational traumas gives an opportunity to respond to many questions. These phenomena taking place in the subconscious, can also affect the formation of the archetypes in the collective unconscious.