

СЕКЦІЯ 3. ГЛИБИННІ ТРАВМИ ПОКОЛІНЬ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ ЧЕРЕЗ СІМ'Ї

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-510-8-8>

ЗАСАДИ ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНОГО ПІДХОДУ В ПСИХОЛОГІЇ ТРАВМИ

Адамова Олена Семенівна

*кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології,
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса, Україна*

Трансгенераційний (міжпоколінний) підхід в психології травми ґрунтується на уявленні, що травматичний досвід одного покоління формує психологічні паттерни та реакції у наступних. Визначення трансгенераційної травми, тобто передавання від одного покоління до іншого важкого психотравмуючого досвіду, було сформульовано в психотерапевтичній літературі наприкінці ХХ ст. (зокрема в контексті досвіду війни і Голокосту) [1]. Це явище є багатоаспектним, тому що під впливом екстремальних подій травмуються не лише ті, хто безпосередньо їх пережив, а й їхні нащадки, котрі «вбирають» перенесені батьками травми. Так, сучасні дослідження показують, що нащадки жертв Голокосту виявляють епігенетичні зміни – наприклад, модифікації гена FKBP5, пов'язаного зі стрес-реакціями, – що передалися їм від батьків [2]. Схожі ефекти спостерігаються і в інших контекстах, що свідчить про «молекулярні» корені міжпоколінного впливу: «те, що сталося з нашими батьками чи навіть із дідами, може формувати нас на фундаментальному молекулярному рівні» [3].

Психотерапевтична теорія виділяє низку ключових понять і механізмів трансгенераційної передачі. Так, французька психотерапевтка Анн Анселін Шутценбергер започаткувала напрям психогенеалогії, розробивши техніку геносоціограми – схематичного сімейного дерева з позначенням подій – щоб виявляти «сімейні таємниці» і повторювані паттерни. Вона детально описала «синдром річниць»: неусвідомлену ідентифікацію себе з долею значущого родича, що виявляється на певних «річницях» чи вікових рубежах. Наприклад, під час вимальовування геносоціограми клієнтів часто з'ясовується, що нещасні події прашурів (аварії, хвороби, смерті) повторюються з тією ж

календарною закономірністю у їхніх нащадків. «Синдром річниці» за Шутценбергер – це, по суті, варіант несвідомої ідентифікації «Я» з об'єктом любові (важливим предком): любов до об'єкта заміщується цією ідентифікацією, ніби нащадок «оплачує борг» перед прашуром через власні страждання. У геносоціограмі Шутценбергер радить фіксувати не лише сімейні зв'язки, а й контекст (історичний, соціальний) травматичних подій, що дозволяє побачити закономірності трансмісії невимовленої сімейної «таємниці» через покоління [4].

Сімейна системна теорія Мюррея Боуена додає до аналізу міжпоколінних зв'язків власні поняття. Ключовою є диференціація «Я» – ступінь емоційної автономності індивіда в сімейній системі. Чим вище диференціація, тим краще людина пристосовується до стресу, менш залежна від імпульсів емоційного поля сім'ї. Емоційне напруження Боуен пояснює через триангуляцію: коли напруга в діаді (двох осіб) зростає, у відносини втручається третя особа – формуючи трикутник, що стабілізує чи «розмазує» конфлікт. Наприклад, батьки можуть «залучати» дитину, щоб знизити власну тривожність, жертвуючи її емоційним благополуччям [5, с. 135].

Поняття «сімейного склепу» і «сімейного привида» з'явилося у роботах французьких психоаналітиків М. Торока і Н. Абрахама, яке також пояснює існування трансгенераційного підходу у психології. Вони метафорично описали психологічний механізм глибокого замовчування: «склеп» – це невимовлена рана предка, щільно закрита від свідомості нащадків; «привид» – її невидимий залишок, що «живе» в психології потомків як несвідомий борг. Іншими словами, незавершена травма прабабків «колонізує» психіку в нащадків – наприклад у формі фобій, тривожності чи невротичних повторів – поки не буде усвідомлена. Торок назвав цей процес «ендокриптичною ідентифікацією»: всередині нащадка формується «порожнина» (скупте), яка зашифрована під впливом прихованого об'єкта (привида) та передається далі. Лише «переклад» цього привида в усвідомлене слово чи образ зніме його владу. Це відповідає ідеї «права на власну історію»: якщо нащадок зможе почути та розповісти сімейну таємницю, її згубний вплив розвіюється [6].

Накопичений теоретичний багаж трансгенераційного підходу добре ілюструють численні емпіричні спостереження. Так, ефекти передавання травми простежено після найтяжчих катастроф ХХ–ХХІ ст. – Голокосту, політичних терорів, геноцидів та воєн. Подібні докази є й у соціальних та клінічних дослідженнях після геноцидів і репресій. Зокрема, в Україні говорять про наслідки Голодомору 1932–33 рр. як глибоку психологічну травму поколінь. Деякі етнографічні спостереження свідчать про збереження впливу цієї

трагедії навіть у поведінкових звичках – наприклад, звичка літніх людей запитувати при розмові «Ти поїв?» вважається «лінією зіткнення травми», що виникла після Голодомору. Українські фахівці в рамках проєкту «Голодомор 33: розбити тишу» підкреслюють, що одним з механізмів передачі є мовчання і табу на розмови: сім'ї, що зберігали мовчання про голод, демонструють відмінності в міжпоколінному сприйнятті у порівнянні з тими, де ця пам'ять «проговорювалася» [7].

Схожі закономірності простежуються у досвіді репресованих родин. Після сталінських депортацій, арештів, розстрілів діти репресованих зростали у стані пригніченої тривожності, страху перед владою, недовіри до держави. Підкреслюється, що ці почуття передавалися через виховання, мовчання, заборону на розмови – і сприяли формуванню так званої «травматичної тіні» у родинній динаміці. «В СРСР Голодомор 1932–1933 рр. приховувався та не визнавався. Про страшне лихо не дозволялося відкрито говорити та згадувати у засобах масової інформації. Згодом категорична заборона перетворилася на політичну установку та ідеологічну догму. Тривалий час факт голоду в Україні вперто замовчувався, і лише напередодні розпаду СРСР ця тема піднялася на рівень спеціальних наукових досліджень. Що спровокувало загострення травми між поколіннями» [8, с. 119–120].

Нині ми спостерігаємо формування нової хвилі трансгенераційної травми – пов'язаної з широкомасштабною агресією РФ проти України. Як зазначається у наукових дослідженнях «колективна травма, яку нині переживає українське суспільство, має специфіку, зумовлену безпрецедентним за масштабом та швидкістю поширенням візуальної та інформаційної агресії через Інтернет і медіа. Вона посилюється тим, що має незавершений прогностичний характер, оскільки її наслідки залишаються відкритими та важко прогнозованими» [9, с. 12–13].

Якщо суспільство не інтегрує пережите в дискурс (не «проговорює» травму), то наші діти вже носять її в собі, а внуки можуть «успадкувати симптоми ПТСР» навіть без особистого переживання події. Безсвідомо повторюваність наслідків війни покоління за поколінням – типовий механізм трансгенераційної травми: невисловлені фрагменти пережитого переходять у форми поведінки або тілесні реакції наступних поколінь. Проте власний досвід також демонструє зворотній бік: спільне опрацювання травми (публічні розмови, творчість, освітні проєкти) перетворює «міжпоколінну травму» на колективний досвід, що служить фактором стійкості і оновлення національної ідентичності.

Отже, засади трансгенераційного підходу полягають в тому, що сімейна історія і суспільна пам'ять можуть бути критичними факторами психічного здоров'я. Методами генограм, психогенелогії, системної терапії та психоаналізу фахівці намагаються виявити приховані

«занедбані» зв'язки і рани в родоводі клієнта. Відкриття цих зв'язків дає змогу по-новому інтерпретувати етологію криз та розладів, а також вибудувати стратегії терапії, орієнтовані на зіцелення «невисловлених» сімейних травм. Зокрема, аналізуючи контекст колективних катастроф – від Голодомору до сучасної війни – психологи спонукають звернути увагу на міжпоколінні механізми переживання, адже лише усвідомлена «передача пам'яті» може стати чинником психологічного одужання і попередження хронізації травми в майбутніх поколіннях.

Література:

1. Danieli Y. International Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma. Springer. 1998. 710 p. URL: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4757-5567-1>
2. Yehuda, R., Daskalakis, N. P., Lehrner, A., et al. Influences of Maternal and Paternal PTSD on Epigenetic Regulation of the Glucocorticoid Receptor Gene in Holocaust Survivor Offspring. *American Journal of Psychiatry*. 2014. № 171(8). 872–880. DOI: 10.1176/appi.ajp.2014.13121571
3. U.S. Department of Veterans Affairs. Study finds epigenetic changes in children of Holocaust survivors. URL: <https://www.research.va.gov/currents/10163.cfm#:~:text=She%20and%20her%20colleagues%20showed,transmitted%20to%20the%20next%20generation.>
4. Schutzenberger A. A. The Ancestor Syndrome: Transgenerational Psychotherapy and the Hidden Links in the Family Tree. Routledge. 1998. 224 p.
5. Brown J., Errington L. Bowen Family Systems Theory and Practice: Illustration and Critique Revisited. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*. 2024. № 45. P. 135–155. URL: <https://doi.org/10.1002/anzf.1589>
6. Abraham N., Torok M. The Shell and the Kernel: Renewals of Psychoanalysis. University of Chicago Press. 1994. 280 p.
7. У музеї обговорили психологічні наслідки Голодомору. URL: <https://holodomormuseum.org.ua/news-museji/u-muzei-obgovorili-psikhologichni-naslidki-golodomoru/>
8. Яцула М. Трансгенераційна травма голодомору та її вплив на харчову поведінку. *Вісник Львівського університету*. Серія: психологічні науки. 2023. Вип. 15. С. 119–124.
9. Франкова І., Чабан О., Петренко Г., Токарчук А. Колективна травма населення України: реалії, перспективи та можливість дослідження трансгенераційного аспекту. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. № 8(3). С. 1–41. URL: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i3.442>