

**Оксана Королович**

## **ПРАКТИКА СИСТЕМНО-СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНИХ ТРАВМ**

**Королович Оксана.** *Практика системно-сімейної терапії трансгенераційних травм.* У статті проаналізовано феномен трансгенераційної травми, її основні прояви та механізми передачі. Визначено основні ознаки трансгенераційної травми: фантомні прояви, вибіркова амнезія, симптом або хвороба, що передається з покоління в покоління, сімейні міфи, спотворений розподіл ролей в межах сімейної системи. Обґрунтовані методи виявлення та психотерапії трансгенераційних травм. Описано клінічний випадок психотерапії, практику застосування методів геносоціограми та системно-сімейних розстановок у подоланні травми Голодомору. Зроблено висновки про ефективність описаних методів у представленому клінічному випадку.

**Ключові слова:** колективна травма, трансгенераційна передача, сімейна система, сімейний сценарій, сімейні міфи, методи психотерапії, геносоціограма, системно-сімейні розстановки.

**Korolovych, Oksana.** *Practice of systemic family therapy of transgenerational traumas.* The article analyzes the transgenerational trauma phenomenon, its main manifestations and transmission mechanisms. The main signs of transgenerational trauma are identified: phantom manifestations, selective amnesia, a symptom or disease transmitted from generation to generation, family myths, distorted distribution of roles within the family system. Grounded methods for identification and psychotherapy of transgenerational trauma. A clinical case of psychotherapy, the practice of using methods of genosociogram and systemic family constellations in overcoming the trauma of the Holodomor is described. Conclusions about the effectiveness of the described methods in the presented clinical case were made.

**Keywords:** collective trauma, transgenerational transmission, family system, family scenario, family myths, psychotherapy methods, genosociogram, systemic family arrangement.

**Вступ.** Трансгенераційна травма – це феномен передачі індивідуальної, сімейної або колективної травми у наступні покоління.

Найболючішими та найрозповсюдженішими колективними травмами українців, симптоми та наслідки яких досі виявляють психотерапевти та системно-сімейні терапевти, – це насильницьке хрещення Русі (примусове втілення релігії язичницькій спільноті), гніт (татаро-монголів, поляків, австро-угорців, Велика Вітчизняна війна, розкуркулювання українців, Голодомори (1932-1933, 1946-1948 років ХХ століття), масові переслідування та репресії, примусове переселення західних українців на Схід, та інші.

Наразі українці переживають ще одну колективну травму – українсько-російську війну, яка також через механізм трансгенераційної передачі буде впливати на психічне благополуччя наших нащадків. Саме тому вивчення феномену трансгенераційної травми, її проявів та психотерапії набуває великого значення.

Дослідники вперше звернули увагу на колективні травми та їх передачу між поколіннями у 1970-х роках, коли психіатри спостерігали поведінкові проблеми пацієнтів, такі як низька самооцінка, кошмари, тривога та почуття провини, у дітей батьків, які пережили Голокост (Kellermann, 2001). Аналогічні проблеми спостерігалися в дітей ветеранів В'єтнаму.

Фундаментальні наукові розвідки феномену трансгенераційної травми належать західному психоаналізу, зокрема представлені у роботах I. Boszormenyi-Nagy, S. Fraiberg,

N. Abraham, M. Hirsch, V.D. Volkan, D.B. Kampenhout, A.A.Schützenberger, L. Szondi, B. Bezo, S. Maggi, Y. Danieli, B Engdahl, та інші.

Відкритим залишається питання, яким чином та по яким ознакам виявляти трансгенераційну травму і які методи використовувати у їх психотерапії.

**Мета дослідження.** Метою цього дослідження ми ставимо обґрунтування методів системно-сімейної терапії трансгенераційної травми на прикладі кейсу з практики системно-сімейної терапії.

**Завдання дослідження:**

- теоретично дослідити феномен трансгенераційної травми;
- описати кейс системно-сімейної терапії трансгенераційної травми та обґрунтувати використані методи.

**Методи та організація дослідження.** У дослідженні застосовано методи аналізу та систематизації психологічних знань, висловлювань, ідей щодо феномену трансгенераційної травми; методи аналізу базових категорій і понять.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Загалом під «травмою» у психологічних науках називають сукупність негативних явищ (соматичних, психічних, психологічних), джерелом яких постала якась екстремальна ситуація або подія, яка перевищувала захисну ресурсність людини (або соціальної групи, наприклад сім'ї або нації) (Яковенко, 2018). Трансгенераційною травмою називають травму від настільки сильної екстремальної події, що хоча вона і відбулася у минулому, але нащадки досі відчують її вплив у багатьох сферах життєдіяльності.

П. Горностай (2008) визначає феномен трансгенераційної травми як такої, що «передається від першого покоління тих, хто пережив травмування, до другого і наступних поколінь нащадків через складні механізми посттравматичного стресового розладу».

Дослідники зазначають, що через механізм трансгенераційної передачі передаються несвідомі емоційні реакції (страх, безпорадність, відчай, печаль), неадаптивні моделі поведінки та стратегії подолання (Bezo & Maggi, 2015). Вказується, що вплив трансгенераційної травми проявляється в таких сферах особистості, як сфера Я, сфера стосунків, емоційна та когнітивна сфери (Volkan, 2001). Така травма має несвідому природу, об'єкт (наступні покоління) та механізми (власне трансгенераційна передача).

Причому проявлятися трансгенераційна травма може у дуже різноманітних психологічних та поведінкових патернах, виглядати як спадкова хвороба, як настанови, традиції, когнітивні схеми, як психосоматичні феномени, як несвідомі моделі поведінки. Навіть терапевти, що працюють у системно-сімейній парадигмі, не одразу виявляють, що мають справу із системною динамікою трансгенераційної травми.

Майже неможливо емпірично виявити або доказати вплив колективної або сімейної травми у минулому на життя людини, що є третім чи четвертим поколінням після неї.

Тим не менше, автор цієї статті є практикуючим системно-сімейним терапевтом та у своїй практиці стикалась з феноменом трансгенераційної травми. Перед тим, як перейти до опису клінічного випадку, ми узагальнимо основні ознаки трансгенераційної травми, що є наявною у сімейній системі:

- фантомні прояви та повторювані події (сімейні сценарії) – події, що нав'язливо повторюються у декількох поколіннях (Schützenberger, 1998) (наприклад, фізичні каліцтва та нещасні випадки, розлучення, розриви відносин, само ушкодження). При цьому здатність усвідомлювати та контролювати ці процеси у членів сім'ї або відсутня, або виявляється суттєво зниженою. В нашій практиці зустрічався феномен вдівства, що проявлявся у кожній жінки роду на протязі декількох поколінь. Це була родина воєнних, у ній усі чоловіки або зникали безвісті або гинули у воєнних діях (у першому поколінні – у Великій Вітчизняній війни, у наступному – в Афганістані, у нинішньому – під час українсько-російської війни);

- при міжпоколінній передачі травми має місце вибіркова амнезія того, що хоч якось належить до події, що травмувала, та заборона на вираження та обговорення хворобливих переживань та афектів (Schützenberger, 1998);

- формування сімейних міфів, які фіксують спотворене стереотипне самосприйняття: «Ми сильні», «У нашій сім'ї ніхто ніколи не розлучався...» та інші, що підіймають енергію через компенсацію втраченої самоповаги, але при цьому позбавляють здатності реалістичного оцінювання себе і того, що відбувається;

- у сім'ях із трансгенераційною травмою утруднюється нормальний розподіл ролей (зобов'язань та очікувань), мають місце перевернені конструкції: жінки беруть на себе функції голови родини, чоловіки страждають залежною поведінкою, а діти виконують роль батьків для батьків (парентифікація);

- у сім'ї з травмою може повторюватися симптом якогось соматичного, психосоматичного чи невротичного розладу, не пов'язаного з генетикою чи медично підтвердженими хворобами: булімія, фобії, психогенне безпліддя, тощо.

Саме останній феномен буде проілюстрований клінічним випадком з нашої практики з метою обґрунтування методів вияву та терапії трансгенераційних травм. Матеріали психотерапії надаються зі згоди клієнта.

*До нас звернулась клієнтка Т. (Одеса) із проблемою недостатньої для повноцінного життя вагою. Т. знає про свою проблему, хоче набрати вагу і для цього добре харчується якісними дорогими продуктами. Тим не менше, вага не набирається і є критично низькою для її віку та зросту як при анорексії. У попередній бесіді також виявилось, що все життя Т. має проблеми з шлунково-кишковим трактом, що і є причиною того, що вона не може набрати вагу: це не одна проблема, а низка проблем, що з'являються, а потім лікуються, а згодом виникають нові хвороби: гастрит, виразка та інші. Це перша проблема та запит клієнтки на її вирішення.*

*Також виявлена інша проблема. Т. - успішний фінансовий консультант, фінансист, добре заробляє, має певну кількість нерухомості, але при цьому панічно боїться залишитися без грошей і ніяк не може досягти стану, коли грошей буде достатньо. Тобто, вона не відчуває себе у безпеці навіть при тому, що фінансова криза ніяким чином їй не загрожує.*

*Третя проблема, на яку не акцентувала увагу клієнтка, – страх публічних виступів, при тому що вона є тренером з фінансового коучінгу і публічні виступи – велика частина її професійної діяльності.*

Вищеописані факти наштовхнули нас на думку про те, що низька вага та невротичність щодо грошей може бути симптомом трансгенераційної травми, що пов'язана із Голодомором. Цьому припущенню є і наукові підтвердження. Зокрема, В. Горбунова, В. Климчук (2021) досліджували психологічні наслідки Голодомору та прийшли до висновку, що найпоширеніші родинні стратегії та переконання, відповідні до травмо-релевантній темі Голодомору, це – зацикленість на їжі та годуванні дітей, невротична заготівля продуктів та запасів, пильна увага до стану здоров'я, недовіра владі, тощо. Особливостями поведінки нащадків жертв Голодомору дослідники називають також: нераціональне накопичення, неспроможність позбутися непотрібних речей, переїдання та постійне занепокоєння виживанням (Bezo & Maggi, 2015).

*З опорою на наукові дослідження, клієнтку було опитано щодо Голодомору (вона підтвердила, що був у сімейній історії факт страждань та смертей). На другій сесії було розпочато застосування методики геносоціограми. Були виявлені наступні факти:*

*1) Мати Т. була боязкою, в'ялою, її усе життя ображали за те, що вона бідна. Вона була дуже худорлявою і весь час хворіла (захворювання ШКТ). Працювала прибиральницею, а доньці (нашій клієнтці) з дитинства надавала прями та приховані послання: «не висовуйся», ніхто не повинен бачити достатку та грошей, заробляти небезпечно.*

Саме послання мами «не висовуйся», як признала у процесі Т., було причиною її страху публічних виступів. Подібні послання також говорять про трансгенераційну травму, якщо сім'я побувала в окупації, була розкуркулена під час радянської влади в Україні або пережила Голодомор, коли забиралися останні харчі та худобу у українських селян.

2) *Було досліджено і попереднє покоління. Бабуся по лінії мами була такою ж завжди - дуже тихою; клієнтка вказувала на те, що навіть погано її пам'ятає, а якщо виникають спогади, то про те, що бабуся була ніжною, лагідною, весь час намагалася нагодувати доньку та онуку, але була завжди дуже-дуже сумною. Її основні приховані та прямі послання «Нічого, головне - живі».*

Сенс останнього прихованого послання було визначено у подальшій роботі над геносоціограмою.

3) *На наступному етапі було досліджено батьків бабусі. Це - четверте покоління, якщо Клієнтку вважати за перше. У родині, де зростала бабуся Т., було восьмеро дітей, з яких під час Голодомору вижила тільки вона. Матері бабусі (прабабусі) прийшлося вбити одного з синів, щоб від голоду не померли інші діти. Шестеро з дітей загинули від хвороб та голоду, але прабабуся запустила у сімейну систему несвідому динаміку - дівчинка (її донька, бабуся клієнтки) вижила ціною життя свого брата.*

Зауважимо, що геносоціограма виявила також факт про те, що у мами клієнтки є брат, і у самої клієнтки є брат, і обидва ці брати страждають наркотичною залежністю і таким чином проявляють приховану лояльність до померлого брата бабусі.

Прихована лояльність – це поняття, що описано А.А. Шутценбергер як основний з механізмів передачі трансгенераційних травм та сімейних сценаріїв. Вона прихована – адже неусвідомлювана людиною. То ж, якщо у родині усі чоловіки, наприклад, травмують собі праву ногу різними способами, то так проявляється їх прихована лояльність до батька, дядька, діда чи прадіда. Авторка описувала один з таких випадків у своїх книгах.

Якщо взяти випадок нашої клієнтки, то хвороби шлунково-кишкового тракту - це також прояв прихованої лояльності до мами, яка також ними страждала, і до бабусі, що пережила Голодомор та вижила ціною життя братів та сестер («Нічого, головне, що живі»).

Тобто, по материнській лінії Т. спостерігається трансгенераційна травма, що пов'язана із голодом (їжею). Звідти фіксація на (здоровій) їжі, невротичне бажання заробити більше грошей і неможливість задовольнити потребу у безпеці, що з ними пов'язана.

4) *По лінії батька клієнтки у геносоціограмі виявлено агресивні (насильство, бійки) стосунки у парах (батько-мати, дідусь-бабуся, прадідусь-прабабуся). Агресивні до тієї межі, що прадід вбив прабабусю. Як розповідала клієнтка, ця агресивна динаміка спостерігалася і у її батьків, мати часто кричала на тата «Краще я б тебе вбила».*

У цій часті геносоціограми мова йде про сімейні сценарії у межах трикутника Карпмана (жертва-агресор-рятувальник). Подібні моделі поведінки та сімейний міф про «б'є – значить кохає» чи, наприклад, «вб'ю і тим самим врятую» свідчать про те, що людина намагається досягти відчуття безпеки через прояв агресії або через захист від неї; це така спотворена модель задоволення неусвідомлених потреб, що спричинена та сформована травмою.

Таким чином, у сімейній історії нашої клієнтки виявилися дві історії вбивства (коли прабабуся вбила сина, щоб врятувати інших дітей і коли прадідусь вбив прабабусю по невідомій причині). Звісно, що про це у родині не згадували, не говорили, про це у родині не горювали.

Дослідники вказують на те, що один з найпотужніших механізмів передачі трансгенераційної травми, разом із невидимою лояльністю та прихованими посланнями, це – замовчування, таємниця чи «мовчазне горе».

З іншої сторони, будь-яка поведінка у родині – це є повідомлення. Фрейд писав, що люди не вміють зберігати таємниць: той, чий губи мовчать, розповідає кінчиками пальців, видає себе усіма порами. То ж навіть, якщо тема у сім'ї заборонена, вона все одно (і, навіть,

саме через заперечення чи замовчування) впливає на її членів та нащадків. Ф. Дальто – французька психотерапевтка – писала, що «все, про що мовчить одне покоління, наступне носить у своєму тілі».

*Тож наприкінці роботи над геносоціограмою, коли усі вищевказані факти вийшли на рівень усвідомлення та рефлексії, стан клієнтки різко погіршився. З'явилися блювання, пронос, непереносимість їжі. Потрібне було екстрене терапевтичне втручання. Було застосовано метод розстановки за Хелінгером з метою визнання місця у сімейній системі тих, хто помер, прабабусю, яку вбив прадідусь, померлим дітям під час Голодомору та вбитій у той же час дитині. Через три дні клієнтка почала їсти; це сталося після того, коли вона придумала своєрідний ритуал: ставити окрему тарілку для тих, хто не пережив Голодомор. Таким чином вона знімала напруження, викликане почуттям страху, провини та горя, що було спричинене травмою Голодомору у її бабусі, та через трансгенераційну передачу передалося її мамі та їй. З часом у Т. нормалізувалась вага та повернулося почуття фінансової безпеки.*

Отже, як бачимо з описання представленого клінічного випадку, основними методом виявлення та рефлексії трансгенераційної травми є геносоціограма (теорія цього метода описана у роботах А.А. Шутценбергер та її послідовників). В його основі лежить символічний та графічний малюнок сімейної системи у єдності усіх членів сім'ї в декількох поколіннях. А.А. Шутценбергер писала, що намальовано повинно бути сім поколінь сімейної історії, бо саме сім поколінь складають цикл сімейної системи, але у нашій практиці не завжди є можливість отримати інформацію про людей, що жили так давно, адже горіли архіви, а прабабусі, що могли розповісти, вже не є живими, то працювати можна з тим, що є.

Геносоціограма надає можливість на одному просторі зобразити усіх членів сімейної системи, дати народження та смерті, причини смерті, браки та розлучення, кількість дітей, тощо, а також (що є особливо важливим для подальшого терапевтичного процесу) виключених членів системи (наприклад померлих у ранньому віці дітей, ненароджених через викидні чи аборти, вбивць чи злодіїв, про яких не прийнято говорити та інших).

Геносоціограма відображує і взаємовідносини між елементами сімейної системи, що надає можливість виявити сімейні сценарії, неефективні моделі поведінки або спотворені патерни взаємовідносин у парах та дитячо-батьківських відносинах, приховані лояльності, тощо.

Метод системно-сімейних розстановок (Б. Хелінгера) надає можливість «навести лад» у системі: надати місце забутим чи виключеним, опрацювати сімейні сценарії та міфи, проробити приховані лояльності та взаємовідносини з іншими членами системи.

На нашу думку ці два методи є ефективним методологічним тандемом, що надає можливість системно-сімейному терапевту виявити та проробити трансгенераційні травми із клієнтом.

**Висновок.** Трансгенераційна травма має місце там і тоді, де деякі екстремальні події викликають такі кардинальні зміни в житті, що колишнє звичне нормальне функціонування сім'ї як системи утруднюється або стає неможливим. Якщо стресова подія проходить, а хворобливі зміни в системі сімейних відносин зберігаються, то говорять про непережиту травму та негативний вплив минулого на сімейне сьогодення. Ця конструкція забезпечує трансгенераційний травматичний зв'язок у сімейній системі.

Трансгенераційна травма має своє джерело, свої ознаки та особливості, тож її виявлення та подолання потребує особливого методологічного підходу у терапії. Оскільки це системна проблема, то і методологічний підхід у терапії повинен ґрунтуватися на основних законах та принципах функціонування систем. Цій вимозі відповідають описані вище методи геносоціограми та системно-сімейних розстановок, що виявляються дуже ефективними у психотерапевтичній практиці, у тому числі із проблемою трансгенераційною травмою.

## Література

1. Горбунова, В., & Климчук, В., (2021). Психологічні наслідки Голодомору в Україні. *Історична правда*.
2. Горностай, П. П. (2008). Групповые психологические феномены в семейной психотерапии. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 21(24), 23-35.
3. Данієлі, Я., & Майдан, І. (2022). *Травматична спадщина поколінь*. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/409>
4. Маслюк, А. М. (2010). Різновиди депривуючих чинників подій голодоморів в Україні першої половини ХХ століття. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*, 38, 238-246.
5. Яковенко, О. (2018). Системний підхід у сімейному консультуванні. *Психологія та психосоціальні інтервенції*, 1, 62-67.
6. Bezo, V. & Maggi, S. (2015). *The Intergenerational Impact of the Holodomor Genocide on Gender Roles, Expectations and Performance: The Ukrainian Experience*. <https://www.jscimedcentral.com/Psychiatry/psychiatry-3-1030.pdf>
7. Boszormenyi-Nagy, I., & Framo, L. (1985). *Intensive Family Therapy: Theoretical and Practical Aspects*. Routledge
8. Dolto, F. (1985). *La Cause des enfants*. Robert Laffont
9. Kamphenout, D. B. (2008). *The Tears of the Ancestors: Victims and Perpetrators in the Tribal Soul*. Zeig, Tucker, and Theisen, Incorporated.
10. Schützenberger, A. A. (1998). *The Ancest or Syndrome: Transgenerational Psychotherapy and the Hidden Links in the FamilyTree*. Psychology Press.
11. Szondi, L. (2004). *Schiksaalanalyse*. SchwabeVerlag.
12. Volkan, V. D. (2021). Transgenerational Transmissions and Chosen Traumas: An Aspect of Large-Group Identity. *GroupAnalysis*, 34(1), 79-97.

## References

1. Gorbunova, V., & Klymchuk V., (2021). Psykhologichni naslidky Golodomoru v Ukraini [Psychological consequences of the Holodomor in Ukraine]. *Istorychna pravda*. [In Ukrainian]
2. Gornostai, P. P. (2008). Grupovye psikhologicheskie fenomeny v semeinoi psykhoterapiyu [Group psychological phenomena in family psychotherapy]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykhologii*. 21(24), 23-35. [In Russian]
3. Daniyeli, Ya., & Maidan, I. (2022). *Travmatychna spadschyna pokolin [Traumatic legacy of generations]*. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/409> [In Ukrainian]
4. Maslyuk, A. M. (2010). Riznovydy depryvuyuchykh chynnykiv podii golodomoriv v Ukraini pershoi polovyny XX stolittya [Types of depriving factors in famine events in Ukraine in the first half of the 20th century]. *Naukovi zapysky Instytutu psykhologii imeni G. S. Kostyuka APN Ukrainy*, 38, 238-246. [In Ukrainian]
5. Yakovenko, O. (2018). Systemnyi pidkhid u simeinomu konsultuvanni [Systematic approach in family counseling]. *Psykhologia ta psykhosotsialni interventsii*, 1, 62-67. [In Ukrainian]
6. Bezo, V., & Maggi, S. (2015). *The Intergenerational Impact of the Holodomor Genocide on Gender Roles, Expectations and Performance: The Ukrainian Experience*. <https://www.jscimedcentral.com/Psychiatry/psychiatry-3-1030.pdf>
7. Boszormenyi-Nagy, I., & Framo, L. (1985). *Intensive Family Therapy: Theoretical and Practical Aspects*. Routledge
8. Dolto, F. (1985). *La Cause des enfants*. Robert Laffont
9. Kamphenout, D. B. (2008). *The Tears of the Ancestors: Victims and Perpetrators in the Tribal Soul*. Zeig, Tucker, and Theisen, Incorporated.
10. Schützenberger, A. A. (1998). *The Ancest or Syndrome: Transgenerational Psychotherapy and the Hidden Links in the FamilyTree*. Psychology Press.
11. Szondi, L. (2004). *Schiksaalanalyse*. SchwabeVerlag.
12. Volkan, V. D. (2021). Transgenerational Transmissions and Chosen Traumas: An Aspect of Large-Group Identity. *GroupAnalysis*, 34(1), 79-97.

## Відомості про авторів

**Королович Оксана**, доктор філософії з психології, психотерапевт, «Територія розвитку та освіти Оксани Королович», Київ, Україна

**Korolovych, Oksana**, Doctor of Philosophy in Psychology, Psychotherapist, «Territory development and enlightenment Oksani Korolovich», Kyiv, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8055-1424>

E-mail: [info.korolovych@gmail.com](mailto:info.korolovych@gmail.com)

Отримано 11 вересня 2023 р.  
Рецензовано 26 вересня 2023 р.  
Прийнято 2 жовтня 2023 р.