

# СИНДРОМ ГОДОВЩИНЫ И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ТЕРАПИИ

## Мосунова К.А.

Мосунова Ксения Александровна – научный сотрудник,  
ООО «Научно-методический центр «Академическое образовательное общество», г. Москва

**Аннотация:** статья исследует «синдром годовщины» и его применение в терапии, особенно в контексте трансгенерационной терапии. Цель исследования состоит в изучении данного синдрома и его применения в терапии. В исследовании применялись логически-абстрактные методы для изучения понятия и взглядов авторов на «синдром годовщины», а также метод системного анализа для изучения проведенных экспериментов и выявления закономерностей и особенностей синдрома. Результаты исследования показывают, что с 1950-х по 1970-е годы специалисты по психическому здоровью обращали внимание на закономерности, связанные с обострением травм, происходящими в годовщины или праздничные даты. Исследование «синдрома годовщины» у пациента с целью понимания причин симптомов позволяет перенести проблему в область осознания и провести обсуждение.

**Ключевые слова:** психотерапия, синдром годовщины, терапевтические подходы, межпоколенная терапия, трансгенерационная передача.

# ANNIVERSARY SYNDROME AND ITS USE IN THERAPY

## Mosunova K.A.

Mosunova Ksenia Alexandrovna – researcher,  
SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL CENTER "ACADEMIC EDUCATIONAL SOCIETY" LLC, MOSCOW

**Abstract:** this article explores the “anniversary syndrome” and its application in therapy, particularly in the context of transgenerational therapy. The research aims to examine this syndrome and its therapeutic implications. Logical-abstract methods were employed to investigate the concept and authors' perspectives on the “anniversary syndrome,” and a systemic analysis method was used to study conducted experiments, identifying patterns and peculiarities of the syndrome. The study reveals that from the 1950s to the 1970s, mental health professionals observed patterns associated with exacerbations of traumas occurring on anniversaries or celebratory dates. Investigating the “anniversary syndrome” in patients aims to comprehend the underlying causes of symptoms, enabling the transfer of the issue to the realm of consciousness and facilitating discussion.

**Keywords:** psychotherapy, anniversary syndrome, therapeutic approaches, intergenerational therapy, transgenerational transmission.

### Введение

Актуальность исследования синдрома годовщины и работы с ним в клинической практике в настоящий момент заключается в том, чтобы рассматривать его в ключе трансгенерационной терапии. И в этом случае нужно работать не только с историей самого пациента, но и необходимо изучать историю его семьи.

Целью текущего исследования является изучение «синдрома годовщины» и его применения в терапии. Задачи исследования:

1. Изучение теоретического материала о «синдроме годовщины».
2. Анализ проведенных экспериментов и его результатов в терапии по «синдрому годовщины».
3. Определение закономерностей и особенностей синдрома «годовщины» и его использования в терапии.

### Методы исследования

В статье использованы логически-абстрактные методы при изучении понятия и взглядов авторов на «синдром годовщины». Также использован метод системного анализа, которые используется при изучении проведенных экспериментах и определении закономерностей и особенностей синдрома «годовщины».

### Результаты исследования

С 1950-х годов многие специалисты по работе с психическим здоровьем стали обращать внимание на необычные закономерности, связанные с обострением травм, совпадающими по времени с годовщинами или праздничными датами.

Анализ материала, накопленного как клиническим путем, так и благодаря исследованиям дневниковых и мемуарных записей людей разного времени, дал возможность говорить об определенной закономерности. Этому явлению дали название, которое на данный момент устоялось в научной литературе – «синдром годовщины» (anniversary syndrome).

Автором изучаемого понятия стала А. А. Шутценбергер, которая описывает это явление в своей книге «Синдром предков». Однако история, стоящая за ним, насчитывает несколько десятилетий [14, с. 138].

Одной из первых в открытии этого явления была Дж. Р. Хилгард. Психиатр и психоаналитик из США, выпускница Колледжа Смит, получившая свои научные степени в Йельском и Стэнфордском университетах. Хилгард внесла огромный вклад в изучение обострения ментальных болезней в связи с важными датами в жизни субъекта. Она это называла «реакциями на годовщину» (anniversary reactions).

С целью подтверждения наличия синдрома годовщины, Хилгард провела два систематических исследования среди пациентов, поступивших в две калифорнийские больницы. Всего было проанализировано 8680 медицинских случаев [4, с. 113].

Совместно с исследовательской группой, психотерапевт осуществила детальный анализ медицинских записей и историй заболеваний всех пациентов, которые обращались в эти клиники в течение девяти месяцев с 1954 по 1957 годы. Были исключены пациенты старше пятидесяти лет, страдающие алкоголизмом, органическими заболеваниями или имеющие психопатические расстройства. В исследование было включено 2402 пациента с европейским происхождением.

Среди выбранных пациентов, 3/5 имели диагноз шизофрении, 1/5 – маниакально-депрессивных психозов, и 1/5 – психоневротических состояний.

Для дальнейшего анализа были отобраны только те пациенты, которые впервые обратились в больницу после свадьбы, стали родителями, или потеряли родителей в возрасте от двух до шестнадцати лет, при условии, что дата потери родителя была точно установлена на основе беседы, документов, журналов учета и больничных карт.

Таким образом, изначальное число поступивших пациентов (8680) было сокращено до 2402 после применения указанных критериев отбора по возрасту и наличию детей.

Окончательное число участников исследования составило 184 пациента, что составляло 8% от общего числа. Среди них 37 человек были мужчинами, а 147 – женщинами, при этом 50% из них исповедовали протестантизм, 35% – католицизм, и 1% были иудеями.

По результатам исследования Хилгард установлено, что среди пациентов-женщин совпадение возраста (синдром годовщины) проявилось у 15 из 65 женщин, потерявших мать, и только у 9 из 82 женщин, потерявших отца [4, с. 117]. По мнению автора, полученные числа достаточны для статистического изучения [4, с. 118].

В ходе проведения эксперимента по каждой болезни выделили два возраста. Первый – возраст при первом поступлении в больницу, второй – гипотетический возраст синдрома годовщины, т.е. предполагаемый возраст больного (больной), если бы старшему ребенку было столько же, сколько было ему (ей) в момент потери родителя. Фактически статистик должен был определить, встречается ли соответствие между этими возрастами чаще, чем при случайном совпадении [5, с. 72].

Корреляции указывают на то, что случайности в эксперименты были исключены. «Синдром годовщины» проявляется чаще, чем предполагалось, т.е. он статистически значим на уровне 0,03 для женщин, потерявших свою мать, т. е. родителя того же пола.

Таким образом, «синдром годовщины» статистически был доказан в случае психотических эпизодов у госпитализированных взрослых пациентов, состоящих в браке [14, с. 211].

По мнению Хилгард, более низкая частота психозов у мужчин объясняется их более гибкими ролями и большими возможностями выбора по сравнению с женщинами, которые часто стремятся соблюдать традиционные социальные и жизненные роли. Она отмечает, что в сложных ситуациях многие мужчины могут обратиться к алкоголизму в качестве «экспериментального ухода от реальности».

В 1950-е годы также появляется исследование американского психотерапевта Бойера, где он обращается к феномену так называемого «Рождественского невроза» [1, с. 472]. Он обнаружил, что причиной депрессии у ряда своих пациентов в канун Рождества являлось неразрешенное соперничество с братьями и сестрами [1, с. 484].

Исследования самой Хилгард помещали в фокус своего внимания и трансгенерационный аспект в реакциях на годовщину. В своей работе в соавторстве с М. Ньюман она отмечает, что при появлении детей травмы у взрослых обостряются, если у них самих они не были должным образом проработаны [4, с. 120].

Одним из значимых исследований, связанных с анализом клинических случаев, демонстрирующих различные проявления «синдрома годовщина» стало совместное исследование 1972 года доктора К. Фишера и доктора Б. Дина «Психогенное определение времени болезни или смерти по годовым реакциям и эмоциональные сроки».

Авторы отмечают, что есть много разных факторов, которые ведут к болезни или смерти человека, но главный вопрос, который они ставят в центр своего исследования – это «Почему сейчас?». Они рассмотрели шесть случаев «эмоционально заложенных дат» и два случая «клинической реакции на годовщину» по Хилгард [8, с. 171].

На протяжении 1960-70-х годов было проведено много исследований, изучающих не только обострение психических заболеваний в годовщину травмирующего события, но и их соматические проявления. Например, язва, колит, болезни печени и другие заболевания, появляющиеся в определенный момент года [3, с. 369].

После 70-х годов следующие десятилетия характеризовались интересом к синдрому годовщины с фокусом на посттравматический синдром. Зарубежный опыт исследований на эту тему в последние несколько десятилетий был основан прежде всего на изучении ухудшения психоэмоционального состояния субъектов, переживших боевые действия, несчастные случаи, теракты и катастрофы [6, с. 650].

Общие симптомы реакции на годовщину травматического события у субъекта хорошо изучены и проявляются чаще всего в ситуациях, когда речь идет об индивидуальной травме.

Многие люди чувствуют себя неуверенно, беспокоят или испытывают чувство страха в связи с годовщиной травматического события или утраты. Это очень распространенная и часто нормальная реакция на травматическое событие.

У человека могут возникнуть симптомы посттравматического стрессового расстройства, которые включают в себя:

- ночные кошмары;
- воспоминания;
- навязчивые образы;
- беспокойство;
- страх;
- гнев;
- проблемы со сном [2, с. 383].

Изучив симптомы посттравматического стрессового расстройства, необходимо определить общие реакции на годовщину или значимые даты. Так, например, общие реакции на годовщину могут быть следующими:

#### 1. Воспоминания

Одним из наиболее распространенных и ужасающих симптомов посттравматического стрессового расстройства являются воспоминания, которые представляют собой внезапные яркие воспоминания о событии. Может показаться, что событие происходит в настоящее время и затрагивает все чувства, включая вкус, обоняние или телесные ощущения. Люди, испытывающие воспоминания, могут чувствовать панику и беспомощность [9, с. 167].

#### 2. Страх

Когда всплывают травмирующие воспоминания, миндалевидное тело посылает телу сигналы, чтобы подготовить его к борьбе или бегству. Для субъекта, приближающегося к годовщине травматического события, эти телесные ощущения могут казаться такими же реальными, как и в тот день, когда это событие произошло. Типичные симптомы страха – потные ладони, учащенное сердцебиение и чувство давления в груди или затрудненное дыхание [11, с. 325].

#### 3. Разочарование и гнев

Годовщина травматического события может вызывать чувство разочарования, если человек не получил надлежащую медицинскую помощь. Гнев также формируется из-за несправедливости на фоне изменяющихся событий в жизни человека, а также окружающих его людей [7, с. 113].

#### 4. Воспоминания, мысли и чувства

Воспоминания, мысли и чувства возникают еще до того, как человек осознает связь с датой годовщины.

#### 5. Телесные ощущения или боль

Исследования показали, что, если близкий человек испытал боль в животе во время травматического события, та же самая боль может появиться снова в годовщину.

#### 6. Тревога

Предвкушение, страх и беспокойство по поводу предстоящего события проявляются как тревога. Симптомы тревоги – это чувство беспокойства, раздражительности или напряжения, размышления, негативные мысли, трудности с концентрацией внимания [12, с. 28].

#### 7. Сны

Сны и ночные кошмары являются обычными симптомами посттравматического стрессового расстройства. Зафиксированы случаи, когда люди сообщают об утешении во сне, о том, как они видят во сне умерших близких.

#### 8. Избегание

По мере приближения годовщины травмы обычно используется избегающий тип поведения [10, с. 665].

Однако, если травма произошла непосредственно в жизни человека и связаны с травматическими событиями, ее причину и лечение можно определить гораздо легче, чем в случае трансгенерационной травмы. Исследования показывают, что в более тяжелых формах нередким выражением «синдрома годовщины» могут быть:

- несчастные случаи;
- рецидивы болезней;
- приступы и многое другое [13, с. 48].

В работе с филогенетической составляющей гораздо сложнее определить источник возникновения «синдрома годовщины», чем в случае, когда событие связано с жизнью самого субъекта.

#### **Заключение**

Исследование проблемы «синдрома годовщины» у конкретного пациента с целью понять причину симптомов дает возможность перенести в область осознанного и проговорить проблему. Исследователи и терапевты предлагают для этого различные решения в зависимости от их направления и практики. Шутценбергер, например, предлагала для этого технику психодрамы.

В случае, когда речь идет о трансгенерационной травме важным является проработка геносоциогаммы с восстановлением ключевых дат в истории субъекта и его семьи, что является существенным условием для последующей работы с травмой.

Таким образом, путем терапии удастся прекратить травмирующее воздействие и реализовать терапию с помощью символического акта, завершающего неоконченные действия.

Особенно важным является в этом процессе контейнирующий психотерапевт – специалист, который выслушивает и понимает проблему. После этого у таких пациентов и даже у их детей симптомы часто прекращаются.

Стоит заметить, что несмотря на обилие исследований по этой теме и более чем 70-летнюю традицию исследования за рубежом, в нашей стране существует высокий градус скепсиса на этот счет. На наш взгляд, данная работа могла бы помочь русскоязычному сообществу обратить большее внимание на феномен годовщины с клинической точки зрения.

#### ***Список литературы / References***

1. *Boyer L.B.* Christmas «neurosis» *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 3, 1955. – pp. 467-488.
2. *Bressler B.* Ulcerative Colitis as an Anniversary Syndrome, *The Psychoanalytic Review*, 43, 1965. – pp. 381-387.
3. *Cavenar J.O., Nash J.L. and Maltbie A.A.* Anniversary Reactions Presenting as Physical Complaints, *Journal of Clinical Psychiatry*, 39, 1978. – pp. 369-771.
4. *Hilgard J.R., Newman M.F.* Anniversaries in Mental Illness. // *Psychiatry*. May 22(2), 1959. – pp. 113-121.
5. *Hilgard, Josephine R.* Anniversary reactions in parents precipitated by children. *Psychiatry*; Washington, etc. Vol. 16, Iss. 1, 1953. – pp. 72-74.
6. *Hiyoshi, A., Berg, L., Saarela, J., Fall, K., Grotta, A., Shebehe, J., Kiwachi, I., Rostila, M., & Montgomery S.* Substance use disorder and suicide-related behaviour around dates of parental death and its anniversaries: A register-based cohort study. *The Lancet Public Health*, 7(8), 2022. – pp. 650-651
7. *Jordan K.* What we learned from the 9/11 first anniversary. *The Family Journal*, 11(2), 2003. – pp. 110-116.
8. *Keith Fischer M.D., M.Sc. and Barney M. Dlin.* Psychogenic Determination of Time of Illness or Death by Anniversary Reactions and Emotional Deadlines // *Psychosomatics* Volume 13, Issue 3, 1972. – pp. 170-173
9. *Morgan C.A., Kingham P., Nicolaou A. & Southwick S.M.* Anniversary reactions in Gulf War Veterans: A naturalistic inquiry 2 years after the Gulf War. *Journal of Traumatic Stress*, 11, 1998. – pp. 165-171.
10. *Saltzman L.Y.* It's about time: Reconceptualizing the role of time in loss and trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(6), 2019. – pp. 663-670.
11. *Рягузова Е.В.* Коллективная и семейная память в контексте взаимодействия я и другого // *Изв. Саратовского университета. Сер. Акмеология образования. Психология развития*. 2020. №4 (36). С. 324-330.
12. *Сапогова Е.Е.* Родитель как сверхзначимый другой в смысловой системе взрослого человека // *Психологические проблемы смысла жизни и акме*. 2021. №1. С. 25-32
13. *Смирнова Т.П., Ханелия Н.В.* Роль трансгенерационного фактора в психологическом благополучии и тревожности личности // *Общество: социология, психология, педагогика*. 2019. №1. С. 47-53.
14. *Шутценбергер А.А.* Синдром предков: Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы. М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 254 с.