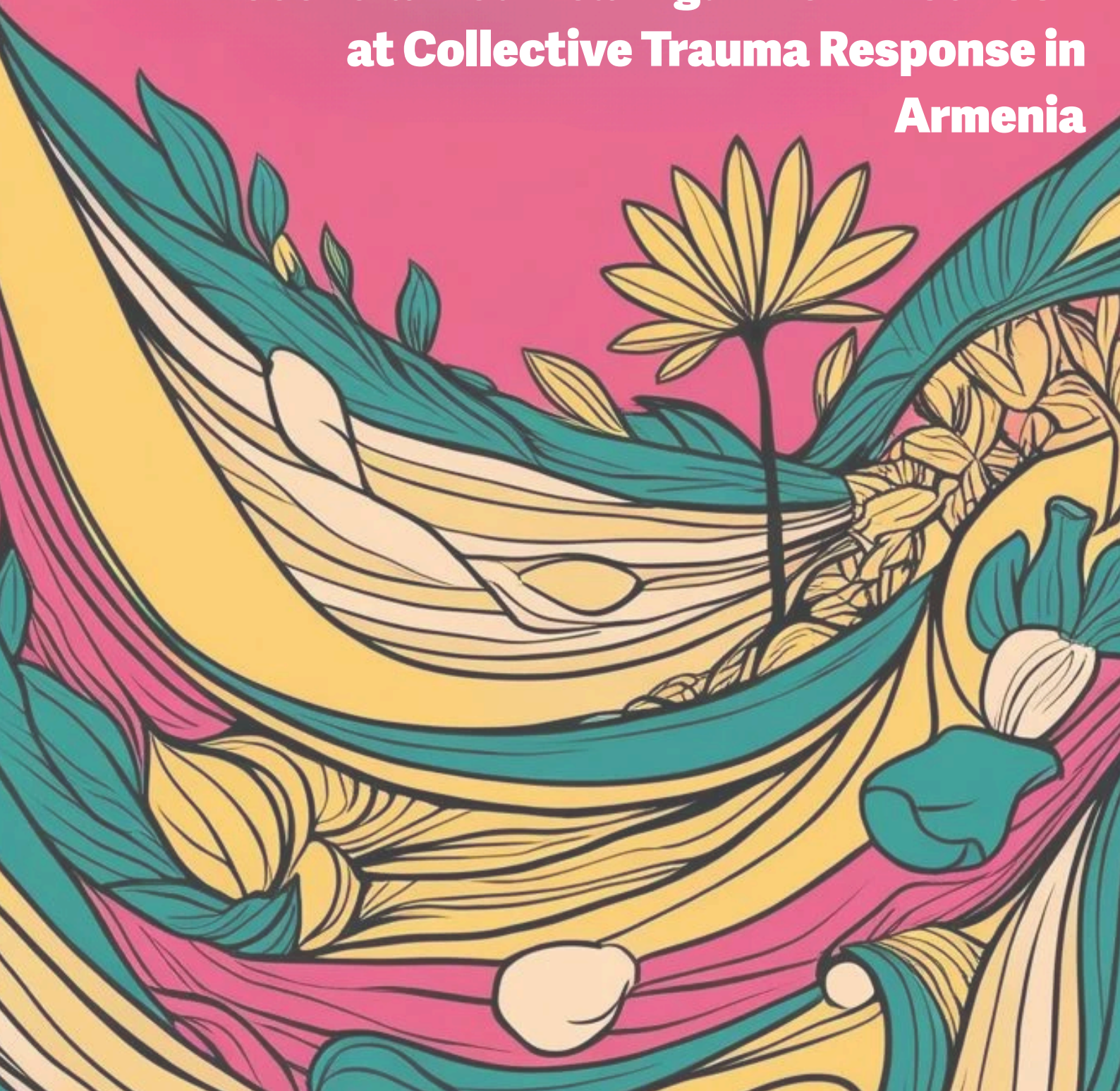


Ապակենտրոն ամոքում.

**Ֆեմինիստական հայացք կոլեկտիվ
տրավմայի արձագանքի ն շայաստանում**

**Decentralized Healing: A Feminist Look
at Collective Trauma Response in
Armenia**





**Ապակե նտրոն ամոքում.
Ֆեմինիստական հայացք կոլեկտիվ
տրավմայի արձագանքին
Հայաստանում**

(կանանց* և ԼԳԲՏԻԲ+ ակտիվիստների
փորձառությունը)

Հեղինակ՝ Ելենա Սարգսյան

**Decentralized Healing: A Feminist Look at
Collective Trauma Response in Armenia**

(the experience of women* and LGBTIQ+ activists)

By Yelena Sargsyan

Yerevan 2025

Բովանդակություն

Ներածական	4
Կոլեկտիվ տրավման՝ ֆեմինիստական ուսանյակի ներքո	6
Կոլեկտիվ արձագանք կոլեկտիվ տրավմային	17
Որպես ամփոփում. արձագանքների մոզաիկա, ընթացքի գտնվող աշխատանք	մեջ 30

Content

Introduction	4
Collective Trauma Through a Feminist Lens	6
Collective Response to Collective Trauma	17
A Mosaic of Responses, A Work in Progress	30



Ներածական

Երբեմն ամենասովորական հարցերը կարող են հանգեցնել տարատեսակ նոր, ավելի խորքային և էքզիստենցիալ թեմաների. ո՞վ ենք մենք համակարգերից անդին, կամ ավելի ճիշտ կլինի անցյալով խոսել՝ ո՞վ կլինեինք մենք, եթե մեր վրա չկրեինք տարբեր համակարգերի, նորմերի, իրադարձությունների ազդեցությունները: Թվում է, թե դրանք անխուսափելի են, քանի որ մարդը սոցիալական էակ է, իսկ ցանկացած սոցիալականացում իրենից ենթադրում է որոշակի նորմեր, մշակութային և այլ տեսակի ազդեցություններ մեր անհատականության, գաղափարների, մտքի ընթացքի ձևավորման հարցում:

Անխուսափելի այդ ազդեցությունները, սակայն, երբեմն ունենում են ծայրահեղ վատ հետևանքներ անհատի, ինչպես նաև՝ կոլեկտիվ ընդհանուրի վրա: Դրանք կարող են փոխանցվել սերնդեսուրդ, դառնալ տարբեր իրավիճակներում ռեֆլեքսային մակարդակի արձագանքներ: Հարյուրավոր տարիներ հայրիշխանության այդ պարտադրած մոդելները կարծես գենետիկ հիշողության ձևով փոխանցվում են մեզ սերնդեսերունդ լռելայն՝ առանց որևէ ռեֆլեքսիայի կամ քննության:

Վերոնշյալից զատ՝ Հայաստանում աղետները հաջորդում են միմյանց, հաճախ էլ՝ միմյանց հերթ չեն տալիս: Վերջին հարյուր տարում տարածաշրջանում ապրող հայերը, ինչպես նաև՝ տեղի ազգային փոքրամասնությունները, առերեսվել են ցեղասպանության, երկրաշարժերի, ջրհեղեղների, պատերազմների, համավարակի: Այս ամենն, իհարկե, իր հետքը թողել է հասարակության վրա՝ որպես կոլեկտիվ ընդհանուրի: Այդ մարդածին և բնական աղետներին էլ եթե ավելացնում ենք հայրիշխանական համակարգն իր թունավոր նորմերով ու համակարգերով, ստանում ենք տրավմայի մի մեծ ցիկլ, որը մնում է



Introduction

Sometimes, it's the most ordinary questions that lead us to profound and existential inquiries. Who are we beyond the systems that shape us? Or perhaps more accurately—who might we have been, had we not been molded by the many layers of systems, norms, and events that leave their mark on us?

These influences may seem inescapable. As social beings, we are inevitably shaped by our surroundings—by culture, tradition, and the structures that dictate how we should think, behave, and exist. But while such influences are natural outcomes of socialization, they can also have deeply harmful consequences, both for individuals and for entire societies.

Some of these consequences, particularly the most damaging ones, are passed down through generations. They embed themselves in our psyche, becoming reflexive behaviors we rarely question. For centuries, patriarchal models have been handed down like unexamined heirlooms, lingering in our collective consciousness like a kind of genetic memory—silent, inherited, and normalized.

In Armenia, these inherited traumas are compounded by a century marked by continuous disasters. Genocide, earthquakes, floods, wars, and pandemics have relentlessly impacted not only Armenians but also national minorities living in the region. These events have left profound psychological and cultural scars. When layered atop a patriarchal system saturated with toxic norms, what emerges is a multi-generational cycle of trauma—one that lives in memory, language, relationships, and bodies.

մարդկանց հիշողություններում և որոշ դեպքերում՝ փոխանցվում նաև սերնդեսերունդ:

Հայրիշխանությունն, անշուշտ, թունավոր է բոլորի համար, սակայն այն ամենից շատ վնասում է իր իսկ կողմից մարգինալացված, խոցելի դարձրած խմբերին, այդ թվում՝ կին նույնականացող, ոչ հետերոնորմատիվ սեռական կողմնորոշում, գենդերային ինքնություն ունեցող անձանց:

Հայաստանում կանանց և LQFSHԶ+ հարցերով զբաղվող կազմակերպությունների և անհատ ակտիվիստների հետ հարցազրույցների միջոցով փորձել ենք հասկանալ, թե ինչպես են կանանց և LQFSHԶ+ շարժումներում ներգրավված մարդիկ Հայաստանում նույնականացնում կոլեկտիվ տրավման, որոնք են համարում առաջնահերթ, ինչպես են հասկանում և բնորոշում «կոլեկտիվ տրավմա» երևույթը ֆեմինիստական ուսանյակի ներքո, ինչպես է այն ազդում անհատի ու կոլեկտիվ ընդհանուրի վրա, և թե ինչպես են փորձում դրանք հաղթահարել կոլեկտիվ և անհատական մակարդակներում՝ կիրառելով տարբեր մեթոդներ և գործառույթներ:

While patriarchy is toxic to all, its most devastating impacts fall on those it has historically marginalized: women*, queer people, and others whose identities or bodies fall outside the dominant narrative.

In this article, through conversations with organizations and activists working on women's and LGBTIQ+ issues in Armenia, we attempt to explore how collective trauma is understood, named, and addressed within these communities. How do they define "collective trauma"? Which aspects are prioritized? And more importantly—through a feminist lens—how does this trauma impact both the individual and the collective, and what kinds of care, resistance, or healing practices are emerging in response?



Կոլեկտիվ տրավման՝ Ֆեմինիստական ուսանյակի ներքո

Մարդկային պատմության մեջ լինում են բազում դեպքեր, երբ պարտադրված լռությունը խաթարվում է. փակ դռների ետևում շշնջացող պատմությունները ողողում են հանրային գիտակցությունը: Աշխարհն ականատես է եղել նման պահերի աճող ալիքների՝ տարբեր շարժումների տեսքով՝ #MeToo, Black Lives Matter, սեռական բռնության դեմ բողոքի ակցիաներ, սեռական, վերարտադրողական արդարության համար շարժումներ: Սրանցից յուրաքանչյուրն արձանագրում է նույն ճշմարտությունը. մենք միայնակ չենք մեր ցավի հետ: Ընտանեկան բռնությունից մինչև սեռական ոտնձգություններ, ինստիտուցիոնալ լռեցումից մինչև մշակութային մանիպուլյացիաներ. սրանք անհատական դժբախտություններ չեն, այլ կոլեկտիվ փորձառություններ և վերքեր: Եվ դրանք պահանջում են կոլեկտիվ արձագանք:

«Կոլեկտիվ տրավմա» եզրույթը հիմնականում օգտագործվում է հոգեբանության մեջ, ըստ որի՝ ցանկացած անբարենպաստ իրադարձություն, որն ազդում է մարդկանց մեծ խմբի վրա, կարող է առաջացնել կոլեկտիվ տրավմա: Նման փորձառությունները հաճախ հանդիսանում են քաղաքականության, ազգային տրամադրությունների փոփոխությունների կատալիզատորը և նույնիսկ հասնում են գոյաբանական տարբեր աստիճանների և անհատական մակարդակներում տարատեսակ որոշումների: Ըստ մասնագետների՝ կոլեկտիվ տրավմա կարող են առաջացնել պատերազմները, համաճարակները, ցեղասպանությունները, կրոնական, դասակարգային, ռասայական, գենդերային և այլ տեսակի բռնությունները, բնական աղետները և այլն:

Collective Trauma Through a Feminist Lens

There have been many instances in human history when enforced silence has been broken: stories once whispered behind closed doors have flooded the public consciousness. The world has witnessed a growing wave of such moments through movements like #MeToo, Black Lives Matter, protests against sexual assault, and campaigns for sexual and reproductive justice. Each of these movements documents the same truth: we are not alone in our pain. From domestic violence to sexual harassment, from institutional silencing to cultural manipulation, these are not isolated tragedies, but collective experiences and wounds — and they demand a collective response.

The term “**collective trauma**” is mainly used in psychology, where it refers to adverse events that affect a large group of people and cause shared psychological harm. Such experiences often act as catalysts for changes in politics, national sentiment, and decision-making at various ontological and individual levels. According to experts, collective trauma can be caused by wars, epidemics, genocides, religious, class-based, racial, gender-based, and other forms of violence, as well as natural disasters.

However, some experts dispute the existence of “collective trauma” as a phenomenon, arguing that individuals’ nervous systems react differently to the same event, making it difficult to speak of a truly collective experience.

When examining the concept of “collective trauma” through a feminist lens, these questions become even more complex, and it becomes necessary to clarify and specify the concepts further.



Սրան զուգահեռ, սակայն, մասնագետների մի խումբ էլ հերքում է «կոլեկտիվ տրավմա» երևույթի գոյությունը որպես այդպիսին՝ պարզաբանելով, որ անհատների նյարդային համակարգերը տարբեր ռեակցիաներ են տալիս միևնույն իրավիճակին, և դժվար է խոսել կոլեկտիվ ընդհանուր փորձառության մասին:

«Կոլեկտիվ տրավմա» եզրույթը ֆեմինիստական ուսանյակով դիտարկելիս վերոնշյալ հարցերի շուրջ հարցադրումներն ավելի են շատանում, և անհրաժեշտություն է առաջանում առավել հստակություններ մտցնելու և կոնկրետացնելու հասկացությունները:

Հայաստանի տարբեր շրջաններում կանանց և LGBSTB+ անձնանց հարցերով զբաղվող մեր գործընկեր կազմակերպություններից և անհատ ակտիվիստներից փորձեցինք ճշտել, թե ինչպես են նրանք պատկերացնում «կոլեկտիվ տրավմա» հասկացությունը ֆեմինիստական ուսանյակի ներքո՝ ելնելով իրենց անձնական փորձառությունից և կատարած աշխատանքից:

«Կանանց սոլիդարության տարածք» ՀԿ-ի համամահիմնադիր, ակտիվիստ Արմինե Զաքարյանը «կոլեկտիվ տրավմա» եզրույթի փոխարեն այս կոնտեքստում առաջարկում է կիրառել «ինստիտուցիոնալացված գենդերային տրավմա» կամ «սոցիալական երկրորդայնության փորձառության տրավմա» հասկացությունները: Արմինեի խոսքով՝ այն համակարգային հարց է. «Սա մեկ անհատի խնդիր չի, այլ կանանց փորձառություն ու համակարգային պարտադրանքի արդյունք, ընդհուպ՝ սոցիալական նորմերը, գենդերային դերերը, ակնկալիքները, սահմանափակումները, ճնշումները, անարդարացի վերաբերմունքը կանանց հանդեպ, որը մանկությունից է սկսվում», - ասում է նա՝ հավելելով, որ սա հանդիսանում է սոցիալական կյանքի մեջ ներկառուցված բռնություն:

We sought to understand how our partner organizations and individual activists working on women's and LGBTQ+ issues in different regions of Armenia perceive the notion of "collective trauma" through a feminist lens, based on their personal experiences and professional work.

Co-founder of the "Space for Women Solidarity" NGO, activist **Armine Zakaryan**, suggests using the concepts of "institutionalized gender trauma" or "trauma of the experience of social secondary-ness" instead of the term "collective trauma" in this context. According to Armine, it is a systemic issue.

"This is not the problem of a single individual, but the result of women's collective experience of systemic coercion, including social norms, gender roles, expectations, restrictions, pressures, and unfair treatment, all of which begin in childhood," she explains, adding that this is a form of violence embedded in social life.

According to Zakaryan, when viewed through a feminist lens, it becomes clear that women, living within a patriarchal system, acquire various traumas as a result of socialization.

"There is a feminist psychological approach that considers this phenomenon more as gender-based psychological violence. It argues that through the process of socialization, women are subjected to violence and oppression. When I think about what term would best capture all of these aspects, perhaps the closest for me would be 'trauma of the experience of social secondary-ness,'" she says.

Zakaryan notes that this phenomenon can manifest differently depending on each individual's experience. Nevertheless, she identifies several key components that can be seen as relatively universal:

Արմինե Ջաքարյանի խոսքով՝ ֆեմինիստական ուսանյակով դիտարկելիս տեսնում ենք, որ կինը, ապրելով հայրիշխանական համակարգում, պարզապես սոցիալիզացիայի արդյունքում է ձեռք բերում տարբեր տրավմաներ: «Կա ֆեմինիստական հոգեբանական մոտեցում, որ այս երևույթն ավելի շատ համարում է գենդերային հոգեբանական բռնություն. ասվում է՝ սոցիալիզացիայի արդյունքում կանայք ենթարկվում են բռնության, ճնշումների: Բայց որ մտածում եմ, թե ես ինքս ինձ համար ինչ անվանում կտամ այս երևույթին, որն իր մեջ կներառի վերոնշյալ բոլոր կոմպոնենտները, երևի ամենամոտին ինձ համար **«սոցիալական երկրորդայնության փորձառության տրավման»** է», - ասում է նա:

Արմինե Ջաքարյանի խոսքով՝ այս երևույթը կարող է ունենալ տարբեր դրսևումներ՝ կախված մարդու փորձառությունից: Նա փորձել է առանձնացնել մի քանի հիմնական բաղադրիչներ, որոնք կարելի է որոշ չափով դիտարկել որպես ընդհանրական և ունիվերսալ.

- **Ներքնայնացված սեքսիզմ.** գործընթաց, երբ կինը յուրացնում է հայրիշխանական համակարգի մոտեցումները: Ներսից եկող բռնություն:
- **Անտեսանելիություն, արժեզրկում.** խորքային գործընթաց, երբ սոցիալիզացիայի արդյունքում կնոջը համոզել են, որ նա երկրորդային դեր ունի. ակնհայտ է երևում, երբ մի ընտանիքում լինում են աղջիկ և տղա երեխաներ:
- **Մարմնի և ինքնության կոլեկտիվ տրավմա.** մարմնական, սոմատիկ մակարդակում արտահայտվող գործընթաց: Օրինակ՝ խոսքի, ինքնարատահայտման ձևերում ամոթխածություն, ցածր ձայն, հանրային վայրերում ավելի կաշկանդված պահվածք և այլն:

Արմինեն նշում է, որ այս բաղադրիչների թվարկումը կարելի է անվերջ շարունակել՝ կախված մարդու փորձառությունից:

- **Internalized sexism** — a process where a woman assimilates the values and approaches of the patriarchal system; a form of violence that comes from within.
- **Invisibility and devaluation** — a deep-seated process where, as a result of socialization, a woman becomes convinced of her secondary role, often becoming evident in families where both girls and boys are present.
- **Collective trauma of the body and identity** — a phenomenon expressed at the bodily and somatic level. Examples include shyness in speech, subdued self-expression, speaking in a low voice, or adopting more restrained behavior in public spaces.

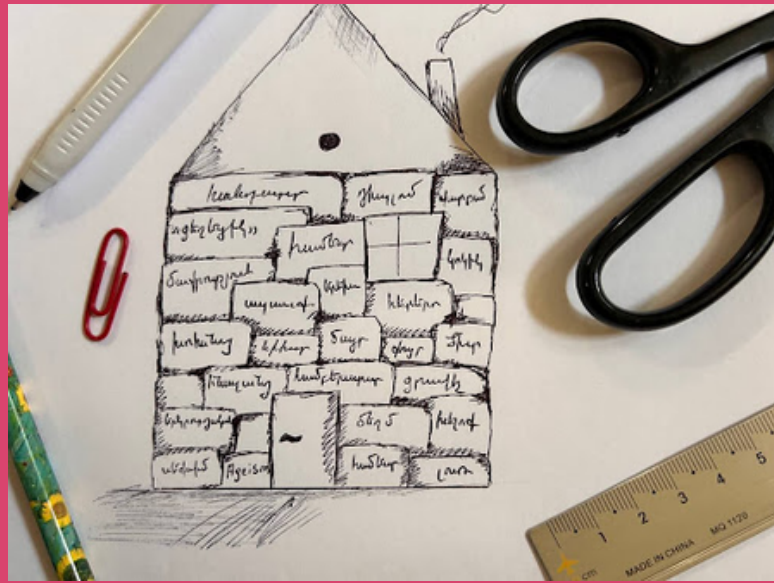
Zakaryan emphasizes that this list could be expanded endlessly, depending on individual experiences.

To visualize the situation, she proposes an image: it resembles a small house, where the components of the “human (in our case, woman*) social construct” have been stacked stone by stone, forming the personality of a collective woman.

"If we seek a more existential understanding of the topic, we must ask: Who stands at the foundation of that house? Who is the landlord? To truly understand, we may need to demolish the old house, discard all the imposed stones, and build a new one," she explains.

"If you had asked me ten years ago whether I obey gender norms, I might have arrogantly said no, not at all. But when you engage in serious deep inner work, you realize that even at this older age, you are still subject to the trauma of being ignored or devalued — a trauma rooted in childhood. It is often very difficult to recognize these connections. The patriarchal system, through a structural approach, systematically constructs an internalized set of patriarchal standards masked as 'individualism,'" concludes Armine Zakaryan.

Եթե փորձենք վիզուալ պատկերել իրավիճակը, այն նման է փոքրիկ տնակի. քարը քարի վրա շարվել են «մարդ (մեր ուսումնասիրության դեպքում կին*)» սոցիալական կոնստրուկտի» բաղադրիչները, որոնք էլ ձևավորել են, այսպես ասած, հավաքական կնոջ անհատականություն: Եթե փորձենք թեմային առավել էքսզիստենցիալ ենթատեքստ տալ, պետք է հարցնենք՝ իսկ ո՞վ է կանգնած այդ տան հիմքում, ո՞վ է տանտերը: Եվ դա հասկանալու համար, թերևս, պետք է քանդել հին տունը, բոլոր պարտադրված քարերը մի կողմ շարտել և կառուցել նորը:



«Եթե ինձ տասը տարի առաջ հարցնեին՝ արդյոք դու ենթարկվում ես գենդերային նորմերին, ես գուցե մեծամտորեն ասեի՝ ո՛չ, ոչ մի դեպքում, բայց երբ խորքային լուրջ ներքին աշխատանք ես տանում, հայտնաբերում ես, որ արդեն այս մեծ տարիքում էլ դու ենթարկվում ես մանկության ժամանակ ստացած անտեսանելիության կամ արժեզրկման տրավմային: Հաճախ շատ դժվար է էս կապերը տեսնել: Հայրիշխանական համակարգը, ունենալով կառուցվածքային մոտեցում, սխտեմատիկ մեթոդաբանությամբ կառուցում է ներքնայնացված հայրիշխանական չափորոշիչներով որոշակի անհատականություն», - ասում է Արմինե Հաքարյանը:

«Փինք» Իրավապաշտպան ՀԿ ղեկավար Հռիփսիմե Կիզոգյանը, խոսելով կոլեկտիվ տրավմա եզրույթի մասին, նշում է, որ ԼԳԲՏԻՔ+ համայնքում շատերն ունեն նույն տրավմաները, որն ընդհանրացնելով ինչ-որ առումով կարելի է կոլեկտիվ տրավմա համարել. «Շատերիս մոտ հասարակության կողմից մերժված լինելու, չընդունվելու տրավման կա: Սա մի ընդհանուր փորձառություն է, որ շատերս ունենք», - ասում է նա:

Հռիփսիմեն խնդրի վերաբերյալ առանձնացնում է նաև մարզային որոշ առանձնահատկություններ. «Մայրաքաղաքում ծնված-մեծացածների փորձառությունը՝ որպես ԼԳԲՏԻՔ+ անձ լրիվ ուրիշ է, քան մարզերում մեծացած, կայացած մարդկանց: Դրա համար մենք շատ ենք կարևորում մեր մարզային գործունեությունը, և դրա համար «Փինքը» մարզերում երկու ապահով տարածք ունի», - ընդգծում է նա:

Ակտիվիստի խոսքով՝ ԼԳԲՏԻՔ+ համայնքում կոլեկտիվ տրավման շատ սերտ կապ ունի նաև ընտանեկան բռնության հետ. «Մեր արձանագրած դեպքերի մեծ մասում շատ է ընտանեկան բռնությունը, այդտեղ շատ դժվար է տարանջատել ընտանեկան բռնությունն ու գենդերային հիմքով բռնությունը: Այս ամենը շատ փոխկապակցված է, մենք տեսնում ենք սերնդեսերունդ ճնշված լինելու տրավման, այլ գենդերային ինքնություն ունենալու, բինար համակարգից դուրս լինելու փորձառությունը այստեղ շատ ակնհայտ է»:

Հռիփսիմեի խոսքով՝ որքան էլ բարդ լինի համակարգից դուրս գալու, կազմաքանդման այդ ճանապարհը, քվիր մարդիկ, այսպես թե այնպես, ի սկզբանե ունենում են ներքին զգացողություն այդ ամենից դուրս գալու, որովհետև նրանք չեն տեղավորվում այդ համակարգում.

Speaking about the concept of collective trauma, Hripsime Kizogyan, head of the "Pink" Human Rights NGO, notes that many in the LGBTQ+ community share similar traumas, which, if generalized, can indeed be considered a form of collective trauma.

"Many of us have experienced the trauma of being rejected and not accepted by society. It's a common experience among us," she says. Hripsime also highlights regional differences in these experiences. "The experience of LGBTQ+ individuals born and raised in the capital is completely different from that of those who grew up in the regions. That's why we place great importance on our regional activities and why 'Pink' has established two safe spaces in the regions," she emphasizes.



«Այդ ներքին զգացողությունը գալիս է, երբ դու հասկանում ես, որ դու այդ կարծրացած բաներից դուրս ես: Շատ բնական մի զգացողություն է ստացվում, որն այդ հավելյալ «հմտությունը» տալիս է: Ինձ համար իրատեսական է այդ համակարգից դուրս գալը, ինչքան էլ որ կարծրացած են այդ համակարգերը: Երբ դու քվիր ես ու քո ներսում էլ զգում ես, թե ինչպես է հնարավոր գոյատևել, որովհետև դու կաս, գոյություն ունես, ունես քո նման ընկերներ, դու ստեղծում ես տարածքներ, որտեղ քո մասին կխոսես, որտեղ քեզ կլսեն, ու դու հասկանում ես, որ դա ոչ թե քեզ շտկելու համար է արվում, այլ հասկանալու, լսելու, հիմադրից գալիս է այդ հուսադրող արձագանքը, որ այո՛, ինչ-որ մի պահի հնարավոր է լինելու այդ կարծրացրած պատկերացումներից դուրս գալ, քանդել ու ստեղծել այն ինչ քեզ ավելի մոտ է», - ասում է նա՝ ընդգծելով, որ նոր սերունդն այժմ ավելի շատ հնարավորություններ ու հասանելիություն ունի տարատեսակ ինֆորմացիաների և այդ գործընթացը համեմատած ավելի դյուրին կլինի: Հռիփսիմեի խոսքով՝ ինչքան շատ են այդ տեղեկություններն ու փորձառություններն ունենալու հնարավորությունները, այնքան շատ է հավանականությունը այդ շղթայի կազմաքանդման:

According to the activist, collective trauma within the LGBTQ+ community is closely linked to domestic violence.

"In most of the cases we have documented, domestic violence is deeply intertwined with gender-based violence. These forms of violence are difficult to separate. We witness trauma accumulated over generations — the trauma of having a different gender identity, of existing outside the binary system, is very evident," she explains.

Despite these challenges, Hripsime notes that queer individuals often possess an inherent drive to break free from oppressive systems.

"No matter how difficult the process of breaking or dismantling the system is, queer people have an inner sense of resistance, because they do not fit into the traditional structures. That inner feeling emerges when you realize you exist outside of those rigid norms. It's a very natural feeling that grants you an extra 'skill.' For me, breaking free from those hardened systems is realistic. When you are a survivor and you feel, deep inside, that survival is possible — because you exist, you have friends like you, you create spaces where you are heard and understood, not corrected — that's where hope is born. And yes, at some point, it becomes possible to dismantle and rebuild something closer to your authentic self," she says.

Hripsime adds that today's new generation has more access to information and opportunities, which will make the process of breaking these cycles somewhat easier.

"The more access there is to information and experiences, the greater the likelihood of breaking that chain," she concludes.



Շիրակի մարզում գործունեություն ծավալող «Կանանց իրավունքների տուն» ՀԿ-ի գործունեության երեք կարևոր ուղղություններից մեկը կանանց տրավմաների հաղթահարումն է: **Ծրագրերի համակարգող Գոհար Վարդանյանը**, կիսվելով Շիրակի քաղաքային և գյուղական համայնքներում իրենց կատարած աշխատանքի փորձով, նշում է, որ «կանայք, կարծես, մեծամասամբ խուսափում են բռնությունից զերծ ապրելուց»: Գոհարն այդ երեույթը համարում է սերնդեսերունդ փոխանցվող գործընթաց. «Հաճախ դա լինում է մեզ այդքան ծանոթ կարծրատիպերի պատճառով, երբ ասում են՝ կինը պետք է հարմարվող լինի, զիջող: Քանի որ գյուղական համայնքներում էլ կանայք տնտեսապես լավ վիճակում չեն, չունեն կրթության հավասար իրավունք, իրենք շատ հաճախ չունեն հնարավորություն այդ շղթան կոտրելու, դրանից դուրս գալու», - ասում է նա:

Հասարակական կազմակերպության **հոգեբան Լաուրա Հարությունյանն** էլ նշում է, որ կանանց մոտ հաճախ կա մեղադրական տոն, որն ամենայն հավանականությամբ փոխանցվում է սերնդեսերունդ. «Միշտ լսում եմ մեղադրական կարծիք, որ կանայք «պարտավոր են» ապրել բռնության մեջ, որովհետև իր ծնողն ապրել է, բա ինքն իրենից ինչո՞վ է լավ: Հոգեբանական հանդիպումների ընթացքում ֆիքսել ենք, որ կանայք իրենք իրենց նկատմամբ ունեն մեղադրական վերաբերմունք, որ, օրինակ, մեկ ժամ թերապիայի գալու փոխարեն ինքը կարող էր ճաշը եփել ու այլ տնային գործեր անել: Մենք ունենք մեղադրական վերաբերմունք սեփական անձի նկատմամբ ինչ-որ դրական բան անելու դեպքում: Վերջերս մի խմբի հետ աշխատելիս հարցրի՝ ինչի համար են իրենք իրենցով հպարտանում, գրեթե բոլորն ասացին՝ ես հպարտանում եմ, քանի որ հանդուրժող եմ», - ցավով նշում է հոգեբանը:



In the Shirak region, the “**Women’s Rights House**” NGO also focuses on overcoming women’s trauma as one of its three main areas of work.

Gohar Vardanyan, project coordinator, shares her experiences working in both urban and rural communities and notes: “Women often seem to avoid living free from violence.” Gohar believes that this phenomenon is passed down through generations. “It often happens because of familiar stereotypes, like the belief that a woman should be adaptable and yielding. Since women in rural areas often face poor economic conditions and unequal access to education, they are frequently unable to break free from these cycles,” she explains.

Psychologist Laura Harutyunyan, also from the NGO, adds that women often carry a deeply rooted sense of guilt, likely inherited across generations. “I often hear women say that they are ‘obliged’ to endure violence because their mothers did — as if questioning it would mean they consider themselves better than their parents. During psychological sessions, we frequently record cases where women accuse themselves. For example, instead of attending an hour-long therapy session, they feel guilty for not cooking dinner or doing housework,” Harutyunyan says.

“We have internalized an accusatory attitude toward ourselves even when doing something positive. Recently, while working with a group, I asked them why they feel proud of themselves. Almost everyone answered, ‘I am proud because I am tolerant,’” she adds with regret.

«Սոսե» կանանց Հիմնահարցեր ՀԿ-ն, գործունեությունն ծավալելով Սյունիքի մարզում, առանձնացնում է վերջին պատերազմից և Արցախից մարդկանց տեղահանությունից հետո առաջացած տրավմաները՝ որպես կոլեկտիվ ընդհանուր: «Մեր կարծիքով՝ կոլեկտիվ տրավմայի օրինակ է պատերազմը, հարազատ (կամ թիմի անդամ) մարդու կորուստը կամ անհաջողությունը, անընդհատ խոցելի խմբերի հետ աշխատելը, անորոշությունը: Կոնկրետ խմբեր կարող ենք դիտարկել, որոնք կիսում են նույն տրավմաները՝ տեղահանված կանայք, ընտանիքում բռնության ենթարկվածներ, որոնք Սյունիքում բավականին շատ են», - նշում է **ՀԿ նախագահ Լիանա Սահակյանը**:



The “**Sose**” **Women’s Issues NGO**, operating in the Syunik region, identifies the traumas that arose after the recent war and the displacement of people from Artsakh as examples of collective trauma. “In our opinion, examples of collective trauma include war, the loss or failure of a relative (or one of the team members), constant work with vulnerable groups, and ongoing uncertainty. We can identify specific groups who share similar traumas: displaced women and victims of domestic violence, both of which are unfortunately numerous in Syunik,” notes the **NGO’s president, Liana Sahakyan**.

«Կանանի» սոցիալ-հոգեբանական կենտրոն **ՀԿ-ն** Շիրակի մարզում աշխատում է նաև տրավմա ապրած կանանց ու աղջիկների հետ և կոլեկտիվ տրավմայի արձագանքը դիտարկում է ոչ միայն անհատական, այլև համախմբված մեթոդների միջոցով:

The “**Kanani**” **Social and Psychological Center NGO**, working with women and girls in the Shirak region, also approaches collective trauma with a focus on both individual and collective healing.

«Տրավմատիկ իրադարձություններին (ինչպես, օրինակ, տեղահանություն, բռնություն կամ լարված սոցիալական իրավիճակներ) արձագանքելիս մեր թիմն անմիջապես կենտրոնացնում է իր գործողությունները՝ կանանց համար ապահով տարածքներ ստեղծելու ուղղությամբ: Մենք պարբերաբար կազմակերպում ենք փոխաջակցման ձևաչափով հոգեբանական հանդիպումներ, որտեղ կանայք կարողանում են կիսվել իրենց ապրումներով, լսել իրար, ուժ ստանալ համանման փորձառություններից և վերականգնել իրենց ներուժը: Այս հանդիպումները նպաստում են տրավմայի վերապրմանը՝ հնարավորություն տալով կանանց ձեռք բերելու դիմակայություն:

“When responding to traumatic events—such as displacement, violence, or tense social situations—our team immediately concentrates on creating safe spaces for women. We regularly organize psychological meetings in a mutual support format, where women can share their experiences, listen to each other, draw strength from similar stories, and rebuild their inner resilience. These meetings help women process trauma and regain stability. Alongside psychological support, we also carry out social work, helping women address vital needs and strengthening referral systems. This includes assistance in accessing social and medical services, securing child care, and ensuring family stability,” says **Kristina Baghdasaryan, head of the NGO**.

Բացի հոգեբանական աջակցությունից՝ իրականացնում ենք նաև սոցիալական աշխատանք, աջակցում ենք կանանց տարբեր կենսական հարցերում՝ ուժեղացնելով ուղղորդման մեխանիզմները: Սա ներառում է աջակցություն սոցիալական, բժշկական ծառայությունների հասանելիության հարցում, ինչպես նաև երեխաների զբաղվածության և ընտանեկան կայունության ապահովման ուղղությամբ»,- ասում է **ՀԿ ղեկավար Բրիստինա Բաղդասարյանը**:

Արվեստագետ, արտ-ակտիվիստ Բելա Պողոսյանն էլ տարիներ շարունակ ուսումնասիրում է «կոլեկտիվ տրավմա» երևույթը և փորձում է նախ իր համար հասկանալ, թե որտեղից են գալիս կոլեկտիվ, համայնքային ցավերը, և թե ինչպես կարելի է դրանց դեմ պայքարել, այդ հարցում նրան օգնում է արվեստը. «Մտածում եմ, որ կոլեկտիվ տրավմաները հաղթահարելու համար պետք է օգտագործել տարբեր մեթոդներ: Այն ավելի շուտ պետք է կոմպլեքս լինի, որ էֆեկտիվ լինի: Իմ մասնագիտությունը ժամանակակից արվեստն է, որի շրջանակներում ես փորձում եմ անել արվեստի գործեր, որոնք կարող են լինել կապող օղակ մարդու ու իր անգիտակցականի հետ: Իրականում ամբողջ արվեստը խոսում է նրա մասին, թե ինչպես ապրել, ուղղակի դա միշտ չի, որ հասկանալի է բոլորին»,- ասում է նա:

Բելա Պողոսյանը վերջին տարիներին ուսումնասիրում է մարմնի հիշողությունը և կանանց կոլեկտիվ հիշողությունը. «Կարծում եմ՝ շատ կարևոր կետ է դա մեր հասարակության համար: Մենք ունենք շատ խնդիրներ լուծելու և շատ ցավեր այս թեմայով, որոնք գալիս են հենց մարմնից՝ սկսած մեր մարմնի մասին անառողջ ընկալումից, մեր հանդեպ հոգեբանական բռնությունից: Սա ընդհանուր առմամբ մեր



Artist and art activist Bela Poghosyan has been studying the phenomenon of collective trauma for years, trying to understand where communal pain originates and how it can be addressed. For her, art serves as a powerful tool in this process.

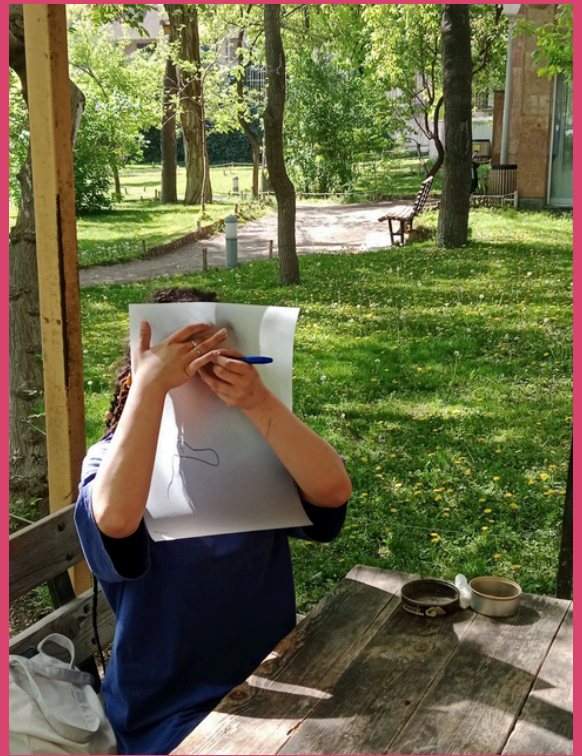
“I believe that overcoming collective traumas requires diverse and complex methods to be truly effective. As a contemporary artist, I strive to create works that act as a bridge between a person and their unconscious. In fact, all art speaks about how to live—it’s just that not everyone always understands it,” she says.

In recent years, Bela has been particularly focused on exploring body memory and the collective memory of women. “I think this is a crucial issue for our society. We face many problems and pains rooted in our relationship with our bodies—from an unhealthy perception of the body to experiences of psychological violence. These problems often stem from a disconnection from our bodies. In Armenia, many women, sadly, do not feel that their bodies belong to them,” Bela notes.

մարմնի հետ կոնտակտի բացակայության արդյունք է, քանի որ Հայաստանում կանանց մեծ մասի մարմինն իրեն չի պատկանում», - ցավով նշում է Բէլան:

Վանաձորում գործող «Կրեոպիա» ստեղծագործ երիտասարդների ՀԿ-ն կոլեկտիվ տրավման առավել գլոբալ է դիտարկում՝ հասարակական ենթաշերտերով . դրանցից մեկը և գլխավորը, ըստ նրանց, սոցիալ-կենցաղայինն է:

«Կրեոպիան» բարձրացնում է կապիտալիզմի մեծ ազդեցությունը կոլեկտիվ ընդհանուրի տրավմաների հարցերում. «Կապիտալիզմի կարևոր հենասյուներից մեկը անհատի շուրջ կառուցված հասարակությունն է, որտեղ կարևորը մրցակցային և հաջողակ լինելն է: Այն իր ազդեցությունն է ունեցել հասարակական կյանքի տարբեր ոլորտների վրա՝ տարանջատելով մարդկանց համայնքներից, օրինակ, մեծ ընտանիքների՝ հետզհետե փոխարինումը նուկլեար [միջուկային] ընտանիքներով, համայնքի աջակցությամբ երեխաներին դաստիարակելու ու առօրյա այլ կարիքները բավարարելու փոխարինումը պետական կամ մասնավոր ծառայություններով: Իհարկե, ներկայիս հասարակարգն ունի բազմաթիվ առավելություններ՝ ի թիվս անհատի ազատ կամքի, իրավունքների և այլնի: Միևնույն ժամանակ, մենք զրկվում ենք համայնքային կյանքից, պատկանելիության զացողությունից, համայնքային աջակցության ու խնամքի մեխանիզմներից, որոնք պատմականորեն էական նշանակություն են ունեցել մանավանդ կանանց և խտրականացված այլ խմբերի համար: Կանայք օգտագործել են համայնքները որպես միմյանց աջակցելու, լիցքաթափվելու և միմյանց հետ կապ



The Vanadzor-based “Creopia” Creative Youth NGO views collective trauma through a broader, societal lens, emphasizing the social and domestic dimensions of the issue.

“Creopia” highlights capitalism’s profound influence on collective trauma: “One of the pillars of capitalism is the construction of a society centered around the individual, where success and competitiveness are prioritized. This shift has profoundly impacted social life, gradually dismantling traditional community structures—replacing large families with nuclear families, and community-based support systems with state or private services. While today’s social order offers many advantages, such as individual freedoms and rights, it has also deprived us of essential forms of community life, a sense of belonging, and mechanisms of mutual care. Historically, these mechanisms have been crucial, especially for women and marginalized groups. Community-based support—such as women’s circles, gatherings around birth, marriage, and mourning—was a vital source of resilience and connection,” explains Maggie Khudaverdyan.

հաստատելու միջոց: Համայնքային խնամքի օրինակներից են կանանց շրջանները, ծնունդի, ամուսնության կամ մահվան առիթներով հավաքույթները և այլն»,- նշում է **Մեգի Խուդավերդյանը:**



Կոլեկտիվ տրավման ֆեմինիստական ուսանյակի ներքո դիտարկելիս հասկանում ենք, որ, փաստորեն, այն շատ բազմաշերտ է, բազմազան, ինչպես մեր հասարակությունը, և միևնույն ժամանակ կան մի շարք հիմքային երևույթներ, որոնք կարող ենք համարել բոլոր մյուս տրավմաների սնուցող արմատները:

Ֆեմինիզմը վաղուց պնդում է, որ անձնականը քաղաքական է: Այս արտահայտությունը պարզապես գրավիչ կարգախոս չէ. դա հեղափոխական ճշմարտություն է: Երբ տրավման բխում է հասարակական կառուցվածքներից՝ հայրիշխանությունից, ռասիզմից, գաղութատիրությունից, կապիտալիզմից, այն չի կարող բուժվել մեկուսացված ու անհատապես: Չնայած թերապիան և ինքնախնամքը խորապես կարևոր են, սակայն, թերևս, դրանք բավարար միջոցներ չեն, երբ այն համակարգերը, որոնցում մենք ապրում ենք, անընդհատ շրջապատույթի մեջ կրկնում են այդ մեխանիզմները:

When viewed through a feminist lens, collective trauma emerges as a deeply multi-layered phenomenon—as diverse as the society it affects.

Yet, despite its many forms, we can identify certain underlying forces that nourish and sustain all these traumas.

Feminism has long proclaimed that the personal is political. This is not merely a slogan—it is a revolutionary truth. When trauma is rooted in social structures such as patriarchy, racism, colonialism, and capitalism, it cannot be addressed solely on an individual level. While therapy, self-care, and personal healing are deeply important, they may not be enough when the very systems we live within continue to perpetuate these traumas in a relentless cycle.

Կոլեկտիվ արձագանք կոլեկտիվ տրավմային

Կոլեկտիվ տրավմային համատեղ արձագանքը նշանակում է ճանաչել վնասը որպես լայնածավալ և համակարգային ամբողջական գործողություն: Խոսքը միայն անհատների ցավերին արձագանքման մասին չէ, այլ ողջ համայնքի ոտքի կանգնելու, տարածք վերցնելու և միասին փոփոխություններ ստեղծելու: Դա իրենից ենթադրում է մշակութային փոփոխություն, ոչ թե պարզապես քաղաքականության փոփոխություններ: Այլ կերպ ասած՝ սա պահանջում է այնպիսի մոտեցում, որը տալիս է հետևյալ հարցադրումը՝ «Ինչպե՞ս կարող ենք վերականգնել աշխարհը, որպեսզի տրավման անխուսափելի չլինի»:

Ամբողջ աշխարհում կանայք և քվիր համայնքները ստեղծել են փոխօգնության, ոչ ֆորմալ թերապիայի, տարբեր մեթոդներով դիմադրության որոշակի համակարգեր: Համակարգեր, որոնք տրավման կճանաչեն որպես անձնական փորձառություն և միևնույն ժամանակ՝ կառուցվածքային խնդիր:

Կոլեկտիվ տրավմային պատասխանելու համար թերևս անհրաժեշտ է կոլեկտիվ տեսլական: Հասկանալու համար՝ արդյոք Հայաստանում կանանց և LGBShԶ+ շարժումներում կա՞ նման տեսլական կամ մի ընդհանուր մոտեցում, որը կարող է հավակնել դառնալ որպես ընդհանուր տեսլական, մենք մեր գործընկեր կազմակերպություններից և անհատներից փորձել ենք ճշտել, թե ինչ մեթոդներ են կիրառում, ինչ տեսակի ծրագրեր են իրականացնում, որոնք ի թիվս այլ նպատակների իրենց մեջ կրում են նաև կոլեկտիվ տրավմայի հաղթահարման որոշակի նպատակներ:

Collective Response to Collective Trauma

A collective response to collective trauma means recognizing harm not only as an individual experience but as a large-scale, systemic wound—and approaching healing in the same way. It's not just about tending to individual pain, but about entire communities standing up, reclaiming space, and creating change together. This requires more than policy reforms; it demands a cultural shift. In other words, it asks the crucial question: "How can we reshape the world so that trauma is not inevitable?"

Across the world, women's and queer communities have created systems of mutual aid, informal therapy, and resistance—systems that recognize trauma as both a deeply personal experience and a structural problem.

In the Armenian context, we set out to understand whether a similar collective vision or common approach exists within the women's and LGBTQ+ movements. Through conversations with our partner organizations and individuals, we explored the methods they use and the types of programs they implement—initiatives that, among other goals, seek to address and heal collective trauma.



Կոլեկտիվ ամոքման փորձեր՝ իրազեկման և խմբային թերապիաների միջոցով

Շիրակի մարզում գործունեություն ծավալող մեր գործընկեր կազմակերպություններից «Կանանց իրավունքների տուն» ՀԿ-ն ընդգծում է, որ Շիրակը հայտնի է իր կարծրատիպայնությամբ, և վերջին պատերազմներից, տեղահանություններից հետո իրենք նկատել բռնության թվի աճ, որոնք էլ հանգեցնում են նոր կոլեկտիվ տրավմաների կամ եղած տրավմաների ամրապնդմանն ու կարծրացմանը: ԿԻՏ-ը հաճախ իրազեկող հանդիպումներ է կազմակերպում, որոնց ժամանակ խոսվում է ընտանեկան բռնության, դրա կանխարգելման մեխանիզմների մասին, փորձում են նաև հզորացնել կանանց նոր մասնագիտություններ ձեռք բերելու հարցում՝ բիզնեսներ ֆինանսավորելով:

Որպես կոլեկտիվ տրավմայի հաղթահարման մեթոդ՝ ԿԻՏ-ի հոգեբան Լաուրա Հարությունյանն առանձնացնում է համայնքներում իրազեկման հանդիպումները, մասնագիտական խորհրդատվությունները, ինչպես նաև հոգեբանական խմբային թերապիաները:

Կոլեկտիվ տրավմայի շղթան կոտրելու մասին խոսելիս հոգեբանը նշում է՝ «Երիտասարդներն ավելի մոտիվացված են և ուզում են փոփոխություններ, ինչը չենք կարող ասել տարիքով ավելի մեծ սերնդի դեպքում: Մեր թերապևտիկ հանդիպումների ընթացքում ես հաճախ եմ լսում, երբ կինն ասում է՝ ես ենթարկվեցի բռնության, որովհետև ինձ դաստիարակել էին խելոք ու լուռ մնալ, բայց ես իմ աղջկան էդպես չեմ մեծացնի: Այն արժեքները, որոնցով ես եմ մեծացել, երբեք չեմ փոխանցի իմ աղջկան: Կարծում եմ՝ սա արդեն դրական տենդենց է այդ շղթան կոտրելու»:

Attempts at Collective Healing through Awareness and Group Therapy

One of our partner organizations, the **Women's Rights House NGO** operating in the Shirak region, emphasizes that Shirak is a community heavily shaped by traditional stereotypes. After recent wars and displacements, they have observed a rise in cases of violence, leading not only to the creation of new collective traumas but also to the hardening of existing ones.

In response, the organization frequently holds awareness-raising events focusing on domestic violence and its prevention. They also work to empower women by supporting them in acquiring new professions and financing small businesses—critical steps toward both economic independence and personal healing.

Psychologist Laura Harutyunyan, from the Center for the Study of Human Rights, highlights **awareness-building in communities, professional counseling, and psychological group therapies as key methods for overcoming collective trauma.**

Speaking about the process of breaking the cycle of trauma, she notes: “Young people are more motivated and want change, which we cannot always say about the older generation. During our therapy sessions, I often hear women say, ‘I was subjected to violence, and I was raised to be silent and obedient, but I will not raise my daughter the same way. I will not pass on the values I grew up with.’ I think this is already a positive trend toward breaking that chain.”



Արցախի՝ Ադրբեջանի կողմից բռնի տեղահանված կանանց համար ԿԻՏ-ն ունեցել է հատուկ ծրագրեր. «Ստեղծել ենք միջավայր, որ կանայք կարողանան խոսել իրենց հուզող հարցերի մասին: Հանդիպումներին ներկա է եղել նաև հոգեբանը: Ծրագրերից հետո էլ մասնակիցների շրջանում մնացել է միմյանց աջակցելու մթնոլորտը, ինչը նույնպես մեծ ձեռքբերում ենք համարում: Հեռահար արդյունք միանշանակ տալիս են նման ծրագրերը», - ասում է կազմակերպության **ծրագրերի համակարգող Գոհար Վարդանյանը՝** ընդգծելով, որ Շիրակի մարզում ապրումակցումը շատ ուժեղ է տեղահանվածների նկատմամբ: «Երկրաշարժի ժամանակ տուն կորցրած մարդիկ շատ լավ հասկանում ու ապրումակցում են Արցախում իրենց տները կորցրած մարդկանց: Սա նույնպես ինչ-որ չափով կոլեկտիվ տրավմայի հաղթահարման միջոց է, մարդիկ ապրումակցում են, հասկանում, լսում միմյանց, ինչը շատ կարևոր է այդ հարցում», - ասում է նա:

The NGO has also implemented specialized programs for women forcibly displaced from Artsakh (Nagorno-Karabakh) by Azerbaijan. “We created safe spaces where women could share their concerns openly, with a psychologist present to support them,” says **Gohar Vardanyan, the organization's program coordinator.** “What is even more valuable is that after the programs ended, the atmosphere of mutual support among participants continued. We consider this a great achievement. Such programs create long-term change.”

Gohar further emphasizes the strength of empathy in Shirak province, particularly toward displaced persons. “People here know what it means to lose a home—they lived through the earthquake. That shared experience creates a strong bond with those displaced from Artsakh. In many ways, **this empathy—this ability to listen, to understand—is itself a way of healing collective trauma.**”



«Կանանց շրջաններում դու մենակ
չես»։ Արմինե Զաքարյանի
համայնքահեն մոտեցումը

*“You Are Not Alone in Women’s
Circles:” Armine Zakaryan’s
Community-Based Approach*

«Կանանց սոլիդարության տարածք» ՀԿ-ի
համահիմնադիր, ակտիվիստ Արմինե
Զաքարյանի կարծիքով՝ կոլեկտիվ
տրավմաներն այնքան խորքային նստվածք
ունեն, որ անհնար է վերցնել ու մարդուն 100
տոկոսով փոխել. «Ուրիշ բան, որ դու
ֆեմինիստական շրջաններում խմբով
տարբեր հարցեր քննարկես անդադար,
հարցականի տակ դնես, վերլուծես, մեծ
աշխատանք տանես՝ որոշակի արդյունքի
հասնելու համար: Բայց որ գնաս ամբողջ
հանրության մոտ ու ասես՝ եկել եմ փոխելու
իրավիճակը, ու դրանով մեծ արդյունքի
հասնես, ես չեմ հավատում դրան», - նշում է
նա: Միևնույն ժամանակ Արմինեն նշում է, որ
թեպետ չափելը դժվար է, թե, օրինակ,
գյուղաբնակ համայնքում մի քանի
հանդիպումներից հետո որքան բան է
փոխվելու, բայց անկասկած է, որ շատ բաներ
կարող են փոխվել դեպի լավը:

Խոսելով պատերազմական
իրադարձությունների ժամանակ առաջացած
տրավմաների հաղթահարման մասին՝
Արմինեն նշում է. «Պատերազմական
իրավիճակներում սովորաբար կանայք չեն
լինում ռազմական գործողությունների
ազդեցության տակ, բայց իրենց կապն
ածանցված է այդ ամենին: Նմանատիպ
աղետների դեպքում պետք է խոսել այն
ազդեցության մասին, որոնք կանայք կրում
են, երբ այդ պատերազմից հետո տրավմաներ
ստացած տղամարդը գալիս է տուն: Սա
հազար ու մի կոմպոնենտ ունի, ու դժվար է
սրան «կոլեկտիվ տրավմա» կամ
«սերունդային տրավմա» անունը տալ: Եթե
խոսում ենք սերունդային տրավմայի մասին,
կա տեսակետ, որ դա երրորդ սերունդից
այնկողմ չի փոխանցվում, եթե
քարոզչամեթոդներն դիտավորյալ կերպով վառ
չի պահում այդ հիշողությունը»:

According to Armine Zakaryan, co-founder of the
“Space for Women Solidarity” NGO and activist,
collective traumas are so deeply embedded that
expecting complete transformation at the
individual level is unrealistic. “It’s one thing to
discuss different issues endlessly within feminist
groups—questioning, analyzing, working hard to
achieve progress. But going into wider society and
saying, ‘I have come to change the situation and
achieve great results,’—I don’t believe that’s
possible,” she notes.

Yet, despite acknowledging the difficulty, Armine
stresses that even small changes are meaningful.
“You may not be able to measure exactly how
much shifts after just a few meetings in a rural
community, but important things can—and do—
change,” she says.

Reflecting on trauma caused by war, Armine
explains: “Women are usually not directly involved
in military operations, but they experience the
consequences secondhand. After war, when a
man returns home carrying trauma, it deeply
affects the family and the community. This has
countless layers, and it’s hard to define neatly as
‘collective’ or ‘generational’ trauma. Generational
trauma, for instance, often doesn’t transfer to the
third generation unless memory is deliberately
kept alive.”

Արմինե Ջաքարյանը վերջին մի քանի տարիներին ակտիվորեն կիրառում է «կանանց շրջանների» գաղափարը՝ փորձելով այն դարձնել որպես կոլեկտիվ արձագանքի ձև կոլեկտիվ տրավմաներին: Կանանց շրջաններում հավաքվում են տարբեր փորձառությամբ, աշխարհայացքով և մոտեցումներով կանայք և խաղաղ միջավայրում, ապահով տարածքում քննարկում տարբեր խնդրային հարցեր և իրականացնում ամօքմանն ուղղված տարբեր գործողություններ: «Կանանց շրջանների էությունն էլ հենց դա է, որ բերես-համախմբես տարբեր կանանց, ու այդ ապահով միջավայրում նրանք կարողանան ազատորեն կիսվել ու նաև ականատես լինել մյուսների փորձառությանը: Կանայք, ովքեր ընդգրկված չեն ֆեմինիստական թեմաներում, հաճախ չեն կարողանում իրենց խնդիրներին անուն տալ, ու այս մասով կանանց շրջանները նրանց համար լույս են վառում, ասում են՝ ես սա զգացել եմ, բայց մինչ այս չէի կարողացել դրան անուն տալ կամ մասնավորեցնել», - ասում է Արմինեն:

Առաջին «կանանց շրջանը» եղել է հայրիշխանական համակարգի, դրա անտեսանելի ճնշման գործիքների բարձրաձայնման մասին: Կանանց երկրորդ շրջանը նվիրված է եղել մանկության ժամանակ ստացած տրավմաներին:

«Կանանց շրջանների գլխավոր էությունը տարբեր խնդիրներին համայնքային մոտեցումներ գտնելու, համայնքային հարաբերություններ կառուցելու մեջ է: Կանանց շրջաններում մենք ասում ենք՝ դու մենակ չես, մենք քեզ հետ ենք ու մի լուծում կգտնենք», - եզրափակում է Արմինե Ջաքարյանը:



In recent years, Armine has been actively promoting the idea of 'women's circles' as a form of collective response to collective trauma. In these circles, women from diverse backgrounds and experiences gather in a peaceful, safe space to discuss their struggles, heal, and take action.

"The essence of women's circles is to bring different women together in a safe environment where they can freely share and witness the experiences of others. Many women who aren't involved in feminist discussions often cannot name their problems. Women's circles help illuminate these issues for them—they realize, 'I've felt this before, but I never knew how to name it.'" says Armine.

The first women's circle organized by their NGO centered around voicing and identifying the invisible tools of patriarchal oppression. The second was dedicated to exploring childhood traumas.

"At the heart of women's circles is the idea of finding community-based approaches to problems and building supportive community relationships. In women's circles, we say: 'You are not alone. We are with you. And together, we will find a solution'" Armine concludes.

Ինքնախնամքի կարևորությունը ԼԳԲՏԻԲ+ շարժումներում

«Փինք» իրավապաշտպան ՀԿ գործադիր տնօրեն Հռիփսիմե Կիզոգյանն ընդգծում է, որ կոլեկտիվ տրավմաներին կոլեկտիվ արձագանք տալը քիչ քննարկվող թեմա է ակտիվիստական շարժումներով: «Կապված այս նոր ճգնաժամային իրավիճակների հետ, և թե ինչ նոր փոփոխություններ են ամեն օր տեղի ունենում, ավելի կարևորում ենք ինքնախնամքի և դրան արձագանքելու մեր ջանքերը: Վերջին շրջանում ծրագրերում մի փոքրիկ հատված ինքնախնամքի բաղադրիչ էինք դնում ինքնախնամքին վերաբերող: Մենք մեր մոտ էլ մեծացրինք ինքնախնամքի ընկալման գաղափարը: Ունեցել ենք մեր գործունեության ընթացքում նաև ծրագրեր, որոնք միայն ինքնախնամքին են ուղղված եղել», - ասում է նա:

«Փինքը» ծառայություններ է տրամադրում ԼԳԲՏԻԲ+ անձանց, և իրենց աշխատանքի ընթացքում բախվելով տարատեսակ դեպքերի, Հռիփսիմեի խոսքով, համոզվել են, որ ինտերվյուիաները, մասնագետների շրջանում իրար հետ դժվարություններով, փորձով կիսվելը մեծ արդյունքներ է ունենում:

«Մենք աշխատում ենք գոնե ամեն ամսվա վերջում ծառայություններ մատուցողներով հանդիպում ունենալ ու քննարկումներ անել, կիսվել, փորձել իրար աջակցել ամեն հնարավոր ձևով: Նույն մեթոդը կիրառում ենք նաև մեր աշխատակազմում, որոշակի օրերի հանդիպումներ ենք նախատեսում, որոնց ժամանակ կիսվում ենք թեմաներով, որ աշխատանքի ընթացքում չենք հասցրել քննարկել: Կոլեկտիվ հավաքի նման մի բան է ստացվում», - ասում է կազմակերպության գործադիր տնօրենը՝ հավելելով, որ ամեն տարվա սկիզբ «Փինքը» պլանավորում է անում ու ըստ կարևորության ու կարիքի՝ կարող են տարբեր թեմաներ առանձնացնել:

The Importance of Self-Care in LGBTQ+ Movements

Hripsime Kizogyan, executive director of the Pink Human Rights Defender NGO, highlights that collective responses to collective trauma remain a rarely discussed topic in activist spaces. “In the face of the new crises and constant changes happening around us, we have started emphasizing self-care more consciously,” she says.

In recent years, Pink has integrated self-care components into many of their programs. Some initiatives have even been designed entirely around the concept of self-care. “Through our work with LGBTQ+ individuals, we’ve seen firsthand how important sharing experiences and struggles can be,” Hripsime notes.

At Pink, regular meetings are held both with service providers and internally among staff. “At least once a month, we organize gatherings where we reflect, discuss challenges, and support each other. It becomes a collective sharing space,” says Hripsime.

In addition, Pink follows a needs-based approach to planning. “Every year, we develop a strategic plan. If we recognize that certain actions are priorities based on the needs we’ve registered, we move them forward,” she explains. Through these deliberate practices—prioritizing self-care, creating spaces for emotional sharing, and responding flexibly to community needs—Pink builds resilience within their community and among their team.



«Մեր աշատանքային պլանավորման մեթոդն է, որ եթե ինչ-որ գործողություն ըստ մեր գրանցած կարիքների առաջնահերթ է, առաջ ենք բերում», - ասում է նա:



Կոլեկտիվ ամոքումը սկսվում է հենց մեզնից

«Սոսե» կանանց չիմնահարցեր ՀԿ-ն նշում է, որ իրենք առաջին անգամ կոլեկտիվ խնամքի մասին տեղեկացնել են Հայաստանում կանանց հիմնադրամից. «Հենց այդ ժամանակ էլ հասկացել ենք, թե ինչքան շատ կարիք ունենք կոլեկտիվ խնամքի: Այդ ժամանակ մեր աշխատունակությունը ընկել էր, և մենք չէինք հասկանում, թե ինչից է: Սկզբից ներգրավեցինք մեր կազմակերպության հոգեբանին և խնդրեցինք իրեն, որ սուրճի սեղանի շուրջ մեզ հետ զրուցի: Հետո հասկացանք, որ մեր հոգեբանն էլ կարիք ունի խնամքի, և որոշեցինք քաղաքից դուրս կազմակերպել ինքնախնամքին վերաբերող եռօրյա միջոցառումներ: Մեզ հետ աշխատում էր այլ հոգեբան, ով փորձում էր մեզ տարբեր վարժությունների միջոցով բերել ավելի կայուն և հանգիստ վիճակի: Մենք նաև

Collective Healing Begins with Us

The "Sose" Women's Issues NGO notes that they first encountered the concept of collective healing in Armenia through the Women's Fund. "That's when we realized how much we needed collective care. At that time, our working capacity had dropped, and we didn't understand why," says Liana Sahakyan, the head of the NGO.

Initially, they involved their organization's psychologist for informal conversations over coffee. However, they soon realized that the psychologist, too, needed support. As a result, they organized a three-day self-care retreat outside the city. Another psychologist facilitated the sessions, helping the team reach a more stable and calm state through various exercises.

արտթերապիաներ ենք կազմակերպում մեր շահառուների համար, և մեր կազմակերպության հոգեբանները փորձում են տարբեր գործիքների միջոցով նրանց բերել կայուն, հավասարակշիռ վիճակի: Շատ հաճախ շահառուների հետ աշխատանքները իրականացնում ենք նաև բնության գրկում և խթանում սոցիալական շփումը մասնակիցների միջև, նրանց հնարավորություն տալիս ինքնաարտահայտվելու: Այս պահին ևս մենք թիմով կարիք ունենք կոլեկտիվ խնամքի և մտածում ենք հետաքրքիր հանգիստ կազմակերպել մեզ համար»,- մանրամասնում է ՀԿ ղեկավար Լիանա Սահակյանը:

Անդրադառնալով կոլեկտիվ ամոքման վերաբերյալ ՀԿ-ի տեսլականներին՝ Լիանան նշում է. «Կարծում ենք՝ այս թեման վերջերս է ներմուծվել մեր բառապաշար և շատ կարևոր հարց է, որը անպայման ուզում ենք պահել մեր ուշադրության կենտրոնում»:



In addition, Sose organizes art therapy sessions for their beneficiaries, using diverse tools to help individuals reach emotional balance. "Very often, we also work with beneficiaries in nature, encouraging social connections between participants and giving them the opportunity to express themselves," Liana explains.

At the moment, the organization also feels the need for collective care within their own team and is planning to organize a holiday event to recharge together. Reflecting on the role of collective recovery in NGO work, Liana notes: "We think this topic has only recently been introduced into our vocabulary, but it is a very important issue that we definitely want to keep in the spotlight."

«Գրքային մեթոդները հաճախ կարող են չաշխատել». ինչպես է Բելա Պողոսյանն արվեստն օգտագործում ամոքման համար

Արվեստագետ, արտ-ակտիվիստ Բելա Պողոսյանը տևական ժամանակ է՝ գնում է Հայաստանի տարբեր մարզեր՝ տարբեր տարիքային խմբերի համար արվեստի սեսիաներ անելու: «Այդ հանդիպումների ժամանակ մենք խոսում ենք, կիսվում ենք մտքերով, ընկերանում: Այս մեթոդը շատ կարևոր փորձի փոխանակում է համ ինձ համար, համ լոկալ մարդկանց: Հանդիպումների ժամանակ մենք աշխատում ենք բնության և երևակայության հետ, փորձում ենք դուրս գալ մեր շրջանակներից՝ ռամկաներից», - պատմում է Բելան՝ ընդգծելով, որ այժմ զարգացնում է խաղային սեսիաների գաղափար: «Իմ խաղը ստեղծված է ինքնահիշողության, ինքնահետազոտման համար: Կարելի է ասել, որ այս խաղը ես ստեղծել եմ հենց կոլեկտիվ հիշողությունը ուսումնասիրելու և տրավմաների հաղթահարման համար», - ասում է նա:

Արվեստագետը կոլեկտիվ տրավմայի արձագանքի հարցում շատ է կարևորում նաև սեռականությունը. «Սեքսուալության պրոյեկտը, որը իրականացրեցինք Կանանց հիմնադրամի և ՆՓԱԿ-ի աջակցությամբ: Կին արվեստագետները աշխատում էին միմյանց հետ օրերով՝ քննարկելով տրավմաները, որոնք կապված են սեքսուալության, մարմնի ընկալման հետ: Շատ թերապևտիկ և կարևոր պրոյեկտ էր: Իրականում ես մեկ-մեկ մտածում եմ, որ շատ քիչ մարդկանց հետ եմ աշխատում, չեմ հասցնում փոխանցել գաղափարներս: Պետք ա ավելի գլոբալ բաներ արվի, որ ավելի շատ մարդու օգնես: Բայց այս փոքր, լոկալ, ինտիմ պրոյեկտները շատ կարևոր են, որովհետև ավելի կետային ես աշխատում, որակով: Պրոյեկտներից հետո մասնակիցներն էլ են ոգևորվում ու փորձում առանձին ինչ-որ բաներ անել, որ այլ մարդիկ էլ իրենց տրավմաները հաղթահարեն: Այսինքն

*“Book Methods Often Don’t Work:”
How Bela Poghosyan Uses Art for
Healing*

Artist and art activist Bela Poghosyan has been traveling across regions of Armenia for years, conducting art sessions for various age groups. “During these meetings, we talk, share ideas, and make friends. It's an important exchange of experiences for both me and the local communities,” Bela says. These sessions often integrate nature and imagination, encouraging participants to go beyond traditional boundaries.

Currently, Bela is developing game sessions aimed at self-remembering and self-exploration. “You could say that I created this game to study collective memory and help overcome trauma,” she explains.

Bela also emphasizes the role of sexuality in responding to collective trauma. Through the Sexuality Project—carried out with the support of the Women's Foundation and ACCA (Center for Contemporary Experimental Art)- women artists collaborated over several days, sharing and discussing traumas related to sexuality and body perception.



շարունակականության էֆեկտ է ստացվում, ինչը շատ լավ է», - ասում է Բելան՝ հավելելով, որ իր արվեստի պրակտիկայում նա միշտ ուսումնասիրում է, թե ինչպես արվեստը կարող է օգնել մարդուն դառնալ երջանիկ: Իր բոլոր գործերը ստեղծվում են մանրամասն վերլուծություններից հետո: Ցանկացած նոր մեթոդ առաջին հերթին փորձում է իր վրա, եթե աշխատում է, նոր միայն կիսվում է մարդկանց հետ:

Արտ-ակտիվիստը կարևորում է տեղական մեթոդները և դրանք անդադար զարգացնելն ու առաջ տանելը: Նրա խոսքով՝ ինքն ունեցել է փորձ օտարերկրացի արվեստագետի մեթոդով աշխատելու կոլեկտիվ ցավերի և տրավմաների վրա. «Գործընկերներիցս մեկը Նիդերլանդներից մնացած մի մեթոդ ուներ կոնֆլիկտներ լուծելու համար: Մի երկու անգամ փորձեցինք անել, բայց մեր խմբի դեպքում դա լավ չաշխատեց: Մենք մեր քննարկումներով ավելի շատ բանի հասանք: Գուցե դրսից եկած մեթոդները մեզ էդքան էլ հասկանալի ու էֆեկտիվ չեն, ինչքան եթե մենք մեր ներքին, լոկալ մեթոդները օգտագործենք, որոնք ստեղծում են լոկալ մասնագետները: Գրքով բերված մեթոդները հաճախ կարող են չաշխատել: Մենք գուցե անում էինք նույն բանը, ինչ ասում էր այդ Նիդերլանդացի արվեստագետը, բայց դա մենք անում ենք մեր ձևով, մեր լեզվով, որն ավելի էֆեկտիվ էր փաստորեն», - ասում է Բելան՝ ևս մեկ անգամ փաստելով, որ արվեստի միջոցով հաճախ ավելի հեշտ է ստացվում կոլեկտիվ և անձնական տրավմաներից դուրս գալ, քան այլ մեթոդներով, քանի որ, Բելայի խոսքով, մարդու գիտակցությունն արվեստը ընկալում է ոչ այնքան լուրջ ու կարող է ավելի լուրջ թեմաների առաջ բացվել, իր ցավերը ցույց տալ, զուտ որովհետև «արվեստն անլուրջ է ընկալում»:

"It was a very therapeutic and important project," Bela says. Although she sometimes worries about reaching too few people, Bela believes these small, intimate, local projects are crucial: "They create a continuity effect. Participants become inspired and, in turn, start their own initiatives to help others heal."

In her practice, Bela always tests new methods on herself first. Only after careful self-analysis and validation does she share these approaches with others. Her focus is on developing local healing methods that reflect the cultural realities of her communities.

Sharing her experience with foreign techniques, Bela recalls trying a conflict resolution method from the Netherlands: "We tried it a couple of times, but it didn't really work for us. Discussions in our own language and context were much more effective."

According to her, methods imported from books or other cultures often miss the nuances needed for true healing. "Maybe we were doing the same thing that the Dutch artist suggested, but when we said it in our own way, it resonated much more deeply."

Ultimately, Bela believes that art allows for a unique opening of the human heart: "Because art is perceived lightly, people can approach serious topics more freely and show their pain more openly."

«Համայնքն ինքնին խնամք է».
«Կրեոպիայի» ինովացիոն և
արվեստոր մոտեցումները

«Կրեոպիա» ստեղծագործ երիտասարդների
ՀԿ-ի ստեղծման առաջին օրից, ինչպես նշում
են աշխատակիցները, համայնքը մեծ
նշանակություն է ունեցել ՀԿ-ի համար. այն
կամուրջ է հանդիսացել թվային և դասական
արվեստում ներգրավված երիտասարդների
հանդիպման և համագործակցության համար:

«Վերջին երկու տարվա ընթացքում
զարգացրել և իրականացրել ենք
գաղափարներ, որոնք ուղղված են
համայնքային խնամքի խթանմանը՝
համայնքային կապը վերագտնելու
նպատակով: «Կրեոպիայի» տարբեր
նախաձեռնությունների շրջանակում,
օրինակ, Կանանց հիմնադրամի հետ
համագործակցությամբ, Հայաստանում
սեքսիզմի դրսևորումներին անդրադարձող
տեսանյութերի ստեղծման ընթացքում
կարևորել ենք թեմայի շուրջ քննարկումները,
անձնական փորձառություններով կիսվելն ու
ամոքման տարածքներ ստեղծելը: Նման
աշխատանքներն ու դրանց պրոցեսները
ձևավորվել են համայնքի ներգրավմամբ և
բովանդակային քննարկումների
արդյունքում՝ դուրս գալով միայն
«Կրեոպիայի» համայնքի շրջանակից ու
ընդգրկելով մեզ շրջապատող մարդկանց՝
ընտանիքի անդամներ, ընկերներ», -ասում է
Մեգի Խուդավերդյանը:

«Կրեոպիան» նույնպես օգտագործել է
արվեստը կոլեկտիվ տրավմաները
բացահայտելու և դրանց ամոքման
ուղղությամբ աշխատելու համար:
Նմանատիպ նախաձեռնություններից է եղել
«Ձեն-Ձենի»-ն, որը նպատակ ուներ խմբային
հանդիպումների ու ցուցահանդեսի միջոցով
տեսանելի դարձնելու կանանց
պատմությունները:

*“Community is care itself:” Innovative
and artistic approaches of “Creopia”*

From the first day of the creation of the “Creopia”
creative youth NGO, as employees note, the
community has been of great importance to the
NGO: it has served as a bridge for the meeting and
cooperation of young people involved in digital
and classical art.

“Over the past two years, we have developed and
implemented ideas aimed at promoting
community care in order to rediscover community
connection. “Within the framework of various
“Creopia” initiatives, for example, in collaboration
with the Women’s Fund, during the creation of
videos on the manifestations of sexism in
Armenia, we have emphasized discussions on the
topic, sharing personal experiences, and creating
spaces for healing. Such works and their
processes have been shaped by community
involvement and as a result of substantive
discussions, going beyond the “Creopia”
community and including the people around us:
family members, friends,” says Maggie
Khudaverdyan.



«Այս նախաձեռնությունը հնարավորություն է տվել կանանց արտահայտվել միաժամանակ խոսքի, համայնքի և արվեստի միջոցով՝ ամբողջացնելով լիցքաթափվելու և ապրումակցելու փորձառությունը: Այնուհետև ունեցել ենք եռօրյա հավաք: Այն միավորել էր 15 հայաստանցի և Արցախից տեղահանված կանանց, որոնք տարբեր արվեստի միջոցներն օգտագործում էին ինքնարտահայտման և ամոքման համար: Հավաքի օրակարգային պրակտիկաները ներառել էին յոգայի, իմպրովիզ շարժման, համաներքին բուժման (co-counseling), տրավմայի թեթևացման (շնչառական վարժանքներ, մեդիտացիա) և արվեստի միջոցով արտահայտման գործնական աշխատանքներ: Մասնակիցները խոսեցին գենդերային անարդարության իրենց փորձառություններից, վերաիմաստավորեցին խնամքը՝ որպես իրավունք, ոչ թե շքեղություն: Հավաքի ընթացքում ձևավորված ամուր համայնքային կապը հետագայում վերածվեց անընդմեջ հաղորդակցության՝ WhatsApp խմբի, առցանց ամենշաբաթյա շնչառական համատեղ սեսիաների և մասնակիցների համաներքին բուժման միջազգային նոր դասընթացին ներգրավման միջոցով»,- պատմում է Մեգին:

«Կրեոպիան» կիրառել է կոլեկտիվ ամոքման ևս մեկ հետաքրքիր և գործնական մեթոդ՝ ստեղծելով Ինքնախնամքի թվային հարթակ՝ Մեգի Խուդավերդյանի, Սոֆի Տիշաքճեան և Հրանուշ Մաշակարյանի հետ համատեղ, որն առաջիկայում հասանելի կլինի և կներառի յոգայի ու շնչառական վարժանքների տեսանյութեր, ընթերցանության նյութ-օրագրության և դրա բարօրության վրա ազդեցության մասին, ինչպես նաև՝ հայալեզու թարգմանություններ Զոհաննա Մեյսիի և Զրիսթին Նեֆի գործերից: Հարթակը միտված է հասանելի դարձնելու ինքնախնամքի գործիքներն ու գիտելիքը հատկապես խոցելի խմբերի համար և ամրապնդելու երկարաժամկետ համայնքային կապեր:

“Creopia” has also used art to reveal collective traumas and work towards healing them. One such initiative was “Dzen-Dzeni,” which aimed to make women’s stories visible through group meetings and an exhibition.

“This initiative has given women the opportunity to express themselves simultaneously through speech, community, and art, completing the experience of relaxation and empathy. Then we had a three-day gathering. It brought together 15 women from Armenia and displaced from Artsakh, who used various artistic mediums for self-expression and healing. The practices on the agenda of the gathering included yoga, improvisational movement, co-counseling, trauma relief (breathing exercises, meditation), and practical work on expression through art. Participants spoke about their experiences of gender injustice, and redefined care as a right, not a luxury. The strong community bond formed during the gathering later evolved into ongoing communication through a WhatsApp group, online weekly breathing sessions, and the inclusion of participants in a new international course on holistic healing,” says Maggie.

Creopia has applied another interesting and practical method of collective healing by creating a digital Self-Care platform in collaboration with Maggie Khudaverdyan, Sophie Dishakjian, and Hranush Mashakaryan, which will be available soon and will include videos of yoga and breathing exercises, reading material on journaling and its impact on well-being, as well as Armenian translations of works by Joanna Macy and Christine Neff. The platform aims to make self-care tools and knowledge accessible, especially to vulnerable groups, and to strengthen long-term community connections.

«Այս նախաձեռնությունը մեզ համար ոչ միայն խնամքի պրակտիկա էր, այլ նաև հիշեցում այն մասին, որ համայնքն ինքնին խնամք է», - եզրափակում է միտքը Մեգի Խուդավերդյանը:

"This initiative was not only a practice of care for us, but also a reminder that **community itself is care**," concludes Maggie Khudaverdyan.



Որպես ամփոփում. արձագանքների մոզահիկա, ընթացքի մեջ գտնվող աշխատանք

Երբ նայում ենք Հայաստանում կոլեկտիվ տրավմայի արձագանքի ներկայիս լանդշաֆտին, մեկ բան պարզ է դառնում. չկա միասնական, կենտրոնացված տեսլական, և, թերևս, հենց դա է, որ ամոքման գործընթացը դարձնում է այդքան կենդանի, բարդ և շոշափելի: Վերևից ներքև ռազմավարության փոխարեն ի հայտ է գալիս խնամքի ապակենտրոնացված մոզահիկա՝ հյուսված մարդկանց նախաձեռնություններից, ֆեմինիստական պրակտիկաներից, արվեստի վրա հիմնված մեթոդներից, համայնքաշինության տարածքներից և փոխադարձ աջակցության փոքր շրջանակներից:

Այս բազմազանությունը և ապակենտրոնացումը կարելի է դիտարկել ն որպես ուժեղ կողմ և՛ որպես թույլ: Այն արտացոլում է ապրված փորձառությունների հրատապությունը և նրանց արձագանքողականությունը, ովքեր հրաժարվել են կամ հոգնել են սպասել համակարգային լուծումների: Կանանց ապահով շրջաններից մինչև արվեստի միջոցով տրավմաներին արձագանքելու պրակտիկաները բացահայտում են մեկուսացմանը և լռությանը դիմադրելու աճող ցանկությունը՝ հատկապես կանանց, քվիր համայնքների և տեղահանված անձանց շրջանում:

Այնուամենայնիվ, այս ջանքերը մնում են ցրված: Պատերազմի, սերնդային բռնության, հայրիշխանության և համակարգային անտեսման հետևանքով առաջացած խորը հոգեբանական վերքերը լուծելու համար կանանց և քվիր խմբերը մշակել են անհատական մեթոդներ՝ հաշվի առնելով իրենց համայնքի կարիքները և դրանց հրատապության աստիճանը:

A mosaic of responses, a work in progress

When we look at the current landscape of collective trauma responses in Armenia, one thing becomes clear: there is no single, centralized vision, and perhaps that is what makes the healing process so alive, complex, and tangible. Instead of a top-down strategy, a decentralized mosaic of care emerges, woven from people's initiatives, feminist practices, art-based methods, community-building spaces, and small circles of mutual support.

This diversity and decentralization can be seen as both a strength and a weakness. It reflects the urgency of lived experiences and the responsiveness of those who have given up or are tired of waiting for systemic solutions. From women's safe spaces to trauma-informed practices through art, these reveal a growing desire to resist isolation and silence, especially among women, queer communities, and displaced persons.

However, these efforts remain fragmented. To address the deep psychological wounds left by war, generational violence, patriarchy, and systemic neglect, women and queer groups have developed individual methods, taking into account the needs of their community and their degree of urgency. Many of those interviewed describe their work as "informal," minimally resourced activities, most of which unfortunately lack long-term planning.

However, something powerful is taking root in the margins: in community housing, village gatherings, art workshops, and peer-led circles. What we are witnessing is a silent birth of diverse visions that is decentralized, deeply personal, and radically political. This pattern of practice perhaps suggests that collective healing in Armenia today is not moving toward one specific solution, but

Հարցազրույցներին մասնակցածներից շատերը նկարագրում են իրենց աշխատանքը որպես «ոչ ֆորմալ», նվազագույն ռեսուրսներով արված գործողություններ, որոնց հիմնական մասը, ցավոք, չունեն երկարաժամկետ պլանավորում:

Այնուամենայնիվ, ինչ-որ հզոր բան արմատ է գցում լուսանցքներում՝ համայնքային բնակարաններում, գյուղական հավաքույթներում, արվեստի արհեստանոցներում և հասակակիցների կողմից ղեկավարվող շրջանակներում: Այն, ինչին մենք ականատես ենք լինում, բազմազան տեսլականների լուռ ծնունդ է, որն ապակենտրոն է, խորապես անձնական է և արմատապես քաղաքական: Այս գործելակերպը, թերևս, ենթադրում է, որ այսօր Հայաստանում կոլեկտիվ ամոքումը չի գնում դեպի մեկ կոնկրետ լուծման, այլ շարժվում է հաստատուն դեպի ինքնախնամքի յուրատեսակ ու լոկալ մշակույթ, որն առաջնահերթություն է տալիս սոլիդարությանը, կարեկցանքին, ներառականությանն ու ազատությանը:

Այս փոքր քայլերով առաջ շարժվող նոր մշակույթը մարտահրավեր է նետում հայրիշխանական համակարգերի կողմից լռեցված, ցավին հանդուրժող, ինքնամեղադրանքի հին նորմերին: Այն պնդում է, որ տրավման անձնական ծախսողում չէ, այլ համայնական վերք, և, հետևաբար, դրա բուժումը պետք է լինի նաև համատեղ պատասխանատվություն: Այս լույսի ներքո՝ կանանց շրջանակում անցկացվող յուրաքանչյուր զրույց, թերապևտիկ սեանսի ժամանակ կիսվող յուրաքանչյուր գեղանկար, քվիր աջակցության խմբում փոխանակվող յուրաքանչյուր պատմություն դառնում է ամոքման ռադիկալ ակտ՝ մարմնի, պատմության և ապագայի:

rather moving steadily toward a unique and local culture of self-care that prioritizes solidarity, compassion, inclusivity, and freedom. This new culture, small but progressive, challenges the old norms of pain-tolerant, self-blame silenced by patriarchal systems. It argues that trauma is not a personal failure but a communal wound, and therefore its healing must also be a shared responsibility. *In this light, every conversation in a women's circle, every painting shared in a therapy session, every story exchanged in a queer support group becomes a radical act of healing: of the body, of history, and of the future.*

So, while there is no “official vision” yet, there is a direction, and it is being shaped by those who understand that true healing begins not with systems, but with simple, community-based human relationships.

In a country where trauma is often inherited and unexpressed, these small acts of collective care can, in themselves, be considered a vision. They show us that *healing is not a fixed destination, but a practice that needs to be constantly practiced, experimented with, and constantly developed.* And that practice has, in fact, already begun.



Այսպիսով, չնայած դեռևս «պաշտոնական տեսլական» չկա, սակայն կա ուղղություն, և այն ձևավորվում է նրանց կողմից, ովքեր հասկանում են, որ իրական ամոքումը սկսվում է ոչ թե համակարգերից, այլ համայնքային, մարդկային պարզ հարաբերություններից:

Մի երկրում, որտեղ տրավման հաճախ ժառանգական է և չարտահայտված, կոլեկտիվ խնամքի այս փոքր գործողություններն ինքնին կարելի է յուրովի տեսլական համարել: Դրանք մեզ ցույց են տալիս, որ **ամոքումը ֆիքսված նպատակակետ չէ, այլ պրակտիկա, որն անդադար կիրառելու, փորձարկումներ անելու ու մշտապես զարգացնելու կարիք ունի:** Եվ այդ պրակտիկան փաստացի արդեն սկսվել է:



