

ԻՆՔՆԱԶՍՊՄԱՆ ՇԱՐԺՈՒՅԹՆԵՐԸ ՀԱՅՈՑ ՇԱՐԺԱՍՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ

Ե. 2. ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ

Էինելով բնության աստիճանական զարգացման արգասիքը և ուղղագիծ շարունակությունը կենդանական աշխարհի՝ մարդը վերջինից ժառանգել է իր կենսաբանական-բնախոսական համալիրը: Այստեղ մեզ հետաքրքրում է կենտրոնական նյարդային համակարգի վիճակի և ողջ կմախքային մկանների գործունեության միջև՝ գոյություն ունեցող սերտ կապը, որն իրականացվում է հետևյալ մեխանիզմի միջոցով՝ ինֆորմացիա զգայարանների ճանապարհով, համապատասխան հոգեվիճակ, համարժեք գործողություններ (վտանգ—վախ—ինքնապաշտպանություն, սննդի աղբյուր—աշխուժություն—ձեռքբերման գործողություններ): Միլիոնավոր տարիներ գործելով՝ այս մեխանիզմը, որ նախապես անհրաժեշտ էր ինքնապահպանման կենսագործունեության համար, այնուհետև հղկվեց ու հանգեցրեց հոգեկան նրբին հույզերի և զբոսանքից թելադրվող նույնքան նրբին գործողությունների՝ տեղային մկանային շարժումների: Հոգեվիճակի և շարժումների մշտական փոխադարձ կապը հնարավոր է դարձրել նշված մեխանիզմը նշանակալից շափով գործադրել հակառակ ուղղությամբ, այն է՝ գիտակցորեն փոփոխելով մկանային լարվածությունը ներգործել հոգեկան ակտիվության մակարդակի վրա: Երբ մարդը տեսականորեն կատարում է այնպիսի շարժումներ կամ ընդունում այնպիսի կենցվածքներ, որոնք բնորոշ են այս կամ այն հոգեվիճակին, աստիճանաբար սկսում է վերազալ համապատասխան սպորտները, եռանդագին դարձնել դրանք ուղեկցող հույզերը: Սրանով է բացատրվում որոշակի գործողությունների միջոցով կրոնական էքստազի մեջ ընկնելը, պարի ժամանակ ծայրահեղորեն ոգևորվելը, դերասանական խաղի կամ ասմունքի միջոցով ոգեշնչվելն ու հանդեսականներին ոգեշնչելը և այլն: Սակայն եթե մի կողմից շարժումները հանգեցնում են աֆեկտի, մյուս կողմից այլ կարգի շարժումներ հանգեցնում են հույզերի մեղմացման, թուլացման. առաջ է գալիս ինքնազսպման հոգեբանական էֆեկտը: Գիտակցորեն, ճիգերի շնորհիվ արգելակում է տվյալ հոգեվիճակի ակտիվացումը: Արգելակներն առավել արդյունավետ են ներգործում, եթե մշակվել են տարիների ընթացքում ու ենթարկվել մշտական վերահսկման: Այսպես. տղան մանկուց սովորում է զսպել լացը. տղամարդը դառնալով՝ հնչուկային է հաղթահարում լաց լինելու ցանկությունը և անհամեմատ հազվադեպ է լալիս, քան կինը:

Ինքնազսպման հատկություններ են արմատավորում ունեցած արտաքին և ինքնամարդում (աուտոտրենինգ), որոնք ներկայումս այնքան լայնորեն քարոզվում են: Սակայն թե՛ ունեցած արտաքին, թե՛ մեղմացման անհատի կյանքում ձեռքբերովի արվեստներ են՝ ոչ բոլորին հասու, ոմանց էլ հասու մասամբ: Մինչդեռ դարերի ընթացքում մշակված ինքնազսպման բնական մեխանիզմը գենետիկորեն փոխանցվում է սերնդեսերունդ: Ըստ որում, որքան ընդգծված են անհատի բարոյականային հատկանիշները, բարձր գիտակցական մակարդակը, այնքան արդյունավետ է մեխանիզմը:

Ինքնազսպման հասնելու համար, ինչպես վերը նկատեցինք, գործադրվում են զանազան շարժումներ՝ մի մասը խուռն ու շկանոնարկված, որոնք պայմանավորված են պահի թելադրանքով, մի մասն էլ կանոնարկված, ստրիկտիկային, որոնք հատկացված են ու բնորոշ տվյալ հանրության բոլոր անդամներին: Վերջին կարգի շարժումները՝ ինքնազսպման շարժույթները, այժմ մենք պետք է քննության առնենք:

Շարժասողը (ծնատիկուլյացիայի դիմողը) քննվող շարժույթները կատարում է՝ մղվելով այլևայլ ցանկություններից ու հույզերից, որոնք թվարկելն, անշուշտ, անհնարին է, սակայն շորս խմբի կարող ենք բաժանել: Այն է՝ զսպել ա) այս կամ այն շարժումը, գործողությունը կատարելու, հատկապես դիմացինի վրա ակտիվորեն ներգործելու ցանկությունը (հարվածել, գրկել և այլն), բ) համակառ. բուռն հույզերը, զգացմունքները, զգացումները (առավել հաճախ՝ բարկությունը, վախը, ցավը), գ) ձայնային սեփական արձագանքները, հակազդեցությունը (ճիշ, բարձրաձայն լաց, ծիծաղ), դ) հանգամանքների համապատասխան արտահայ-

տությունները, բառերը, որոնք, սակայն, տվյալ իրավիճակում պատշաճ չեն, արգելված են և բերանից չպետք է թոցնել:

Ինքնազսպում արտահայտող ներկայացվելիք շարժույթները կարող ենք բաժանել երկու խմբի՝ նկատի առնելով դրանց կատարման եղանակները: Առաջին խմբի շարժույթների դեպքում շարժաստղը դիմում է մկանների լարման, ճնշում, ուժ է գործադրում որոշակի մարմնամասերի վրա: Ընչյունական լեզվում այդ շարժույթների արտացոլման պատկերում, որն ի հայտ է գալիս բառերի ու բառակապակցությունների տեսքով, կառույցների մեծ մասի կազմի մեջ, իբրև բայական անդամ, մտնում են սեղմել, հուպ տալ, կցել (ամուր կցել) բայերը: Քննության առնեք մեկտանել խմբի շարժույթները՝ ուշադրություն դարձնելով զսպման սաստույթյան աստիճաններին ու շարժասույթյանը մասնակցող մարմնամասերին:

«Շրթունքները սեղմել»: Առաջին երեք շարժույթը փնտրվում է սեփական բերանը փակելու հետ: Այս դիմախաղն ինքնազսպման ամենամեղմ ձևն է: Շարժաստղը շրթունքներն ամուր իրար է սեղմում, որից դրանք կարծես փոքր-ինչ հեռի են ձգվում ու դառնում պակաս տեսանելի: Մեծագույն մասամբ արտացոլվում է բայական բառակապակցություններով, որոնցում, իբրև գերակա անդամ, առաջին հերթին հանդես են գալիս շրթներ, շրթունքներ, շուրթեր գոյականային բառերը: Այսպիսով ունենում ենք. շրթունքները (շրթներ, շուրթեր) սեղմել (սեղմվել), շրթունքները (շրթներ, շուրթեր) հուպ տալ, շրթունքները (շրթներ, շուրթեր) իրար կցել (ամուր կցել), որոնք առավել հաճախ են հանդիպում խոսքում: Ինչպես. «Սոնայի աչքերը թաց են: Նա զուլալ աչքերով նայում է Լովհաննեսին, զսպում լացը: Շրթները սեղմած թեթևակի գլխով է անում:—Ո՛ւր,—վախենում է մայրը:—Հայրիկի մոտ... Մայրը սեղմում է շրթները, օրորում է գլուխը, դիմադրում է որդուն» (Ռ. Լովսեփյան): «Տեսնելով Միքայելին, ակամա ցնցվեց... Սեղմելով շրթունքները, ճիգ արավ թաքցնել զժկամությունը» (Շիրվանզադե): «Երբ Գագիկը տեսավ, որ նա մենակ է եկել, շրթունքները սեղմեց, որպեսզի լաց չլինի: Նա ուլիչ շհարցրեց» (Ար. Ավագյան): Քիչ բառակապակցություններում նշված բայերից բացի ունենք «Տաղաթե», «փակել» բայերը, իսկ գոյականական անդամներից՝ սպողոջ, սպտունկ՝ հոմանիշները (շրթունքները հավաքել, շուրթերը պինդ փակել, պողոններին հուպ տալ, պողոններին հուպ տալ): Կան նաև մի քանի գոյականային, մաքրայական կառույցներ՝ սեղմ շրթունքներ, սեղմված շրթունքներ, շրթունքները (շուրթերը) սեղմ:

«Ատամներն իրար սեղմել»: Թեև դարձյալ դիմախաղ է, բայց ինքնազսպումն արտահայտող շատ ավելի ակնհայտ եղանակ: Մտտոներն ամուր սեղմվում են միմյանց, որից դեմքի աջ ու ձախ կողմերում ծնոտների մկանները կծկվում են ու պրկվում, այտամկաններն ուշում: Որպես հետևանք, ապա նաև արտահայտման ձև բուռն հույզերի և ուժգին զգացումների, ձեռք է բերել մի շարք իմաստներ՝ նշանակելով ֆիզիկական ցավ, բարկություն, ներքին լարվածություն, հուզմունք և այլն: Ավելի ուշ, բնականաբար, դարձել է նույն այս հույզերը զսպելու կենսաբանական մղում և տեսական կրկնությունների շնորհիվ՝ դիմախաղի իմաստներից մեկը:

Ընչյունական լեզվում այս շարժույթը արտացոլող բառերի ու բառակապակցությունների կազմում, որպես գոյականային գերակա անդամ, հասկանալի է, ամենից ավելի հանդիպում է, «ատամ» բաղադրիչը. ատամները սեղմել (սեղմվել); ատամները (իրար) կցել, ատամները (իրար) հուպ տալ: Օրինակներ. «Ձորեց ու ճակատը հպեց պատգարակի եզրին: Ատամները սեղմել էր, որ չճա» (Ռ. Պետրոսյան): «Ճարս ինչ: Ատամներս հուպ տվի, կատաղություն զսպեցի և ասացի.—Լավ, սկսիր» (Պ. Պողոսյան): Արևմտահայերենում «ատամ»-ին փոխարինում է «ակոս» նույնանիշը: «... Ապտակները սկսան տեղալ... — Աս տղան ո՞վ էլած է,—կպտար հայրը: ... Ակոսները սեղմեց ու որոշեց չլալ...» (Վ. Շուշանյան): Բառակապակցությունների ավելի փոքր մասում հանդիպում են «ծնոտ» ու նրա հոմանիշ «կզակ», բաղադրիչները (ծնոտը պրկել, կզակը սեղմել): «—Ինքս,—պնդեց Լուսիկը և շեշտակի նայելով նրա աչքերին, հեզեց: ... Միբարջանի ծնոտները սեղմվեցին, ... երբ ուղում էր զայրույթը զըսպել, ծնոտները սեղմվում էին» (Ան. Ստեփանյան): Ունենք մի շարք չոյականային կառույցներ՝ նույն գերակա անդամներով (ատամների սեղմում, ատամսեղմում, սեղմած (սեղմված) ատամներ (ակոսներ), սեղմած (սեղմված) ծնոտներ, սեղմած (սեղմված) կզակ:

Օրինակներ. «—է-է՞,—հարցուց հազիվ իր ուռած զայրույթը զսպելով...— և այդ եզրակացնողը ո՞վ է.—կրկնեց տղան սեղմուած ակոսներուն մեջէն դողացող ձայնով մը» (Լևոն Շահթ): «Մկանները ցավում էին... Մառների ծայրերն անզգայանում: Բայց նա այս բոլորին դիմադրում էր միայն ատամների շղային սեղմումով» (Հրանտ Հրահան): «Նրա այտերի վրայով իրար հետևից վազում էին արցունքները: ... Առաքել Նահապետյանը սեղմած ծնոտներով նայում էր նրան, երբեմն-երբեմն իր ... ձեռքը փաղաքուղ դիպցնելով նրա ցնցվող ուսերին» (Ան. Ստեփանյան):

Բերանը փակելու հետ առնչվող երրորդ շարժույթն է՝ «ձեռքը բերանին սեղմել», որն արդեն կեցվածք է և առավել ակնհայտ: Լայնորեն տարածված են այս շարժույթի ուրիշ իմաստներ, օրինակ, լոցնել, լուլթյուն պահանջել, 222: Ինքնազսպման համար գործածվում է

մասնակիորեն, թերևս միայն ձայնային արտահայտումներն արգելակելիս՝ ճիշ, փղձուկ, հեկեկոց, փոթկոց, սիծաղ: Ուստի, ի տարրերություն նախորդ երկուսի, անհամեմատ պակաս հաճախականություն ունի:

Սեփական մարմնամասերը սեղմելու ներկա խմբի հաջորդ երկու շարժույթներն անշլվում են ձեռքերի հետ: Եարժատողը ճնշում է գործադրում ձեռքերի վրա, այս կերպ ստեղծում մկանային ու ներքին լարվածություն՝ շանալով մեղմել հուզական վիճակը: Մի դեպքում ձեռքերը պահվում են սրունքների միջև: Այս կեցվածքն ունի երկու տարրերակ ա) ձեռքերի ափերը հպվում են միմյանց, բ) ձեռքերի մատներն հազցվում են իրար մեջ: Գրականությունից կարող ենք բերել շարժույթը նկարագրող հետևյալ շորս բայական և մեկ մակրայական բառակապակցությունները. «ափերը ծնկների արանքում սեղմել, իրարու մոտեցնել սրունքները, սեղմված սրունքների մեջ ափերը տեղավորել», «ձեռքերը ծնկների արանքում պահել», «ձեռքերը ծնկների մեջ առնել», «միմյանց ազնցած ձեռքերը ծնկների արանքում»: Երկու մեջքերում. «Այնքան են ընկճված էր ու տխուր: ...Ձգացի, որ նա հազիվ է զսպում արցունքները: Ափերը սեղմած ծնկների արանքում, կուշ եկած ուսերով ու գլուխը կախ, նա հիշեցնում էր վշտից կրված սզվորի» (Հովհ. Ղուկասյան): «Եթէ սանկ թևերում մէջ առնելու ըլլայ սա բարձուկ եվրոպացի կինը... կըրնար ըբլբը-ըբլբը խօսեցնել անոր կողերուն ամէն մէկ ոսկորը: Իրարու մօտեցուց ան սրունքները, սեղմեց ու սեղմեց և այդ սեղմուած սրունքներուն մէջ տեղաւորեց ափերը: Սեղմված սրունքներուն մէջ մէջի ափերը իրարու դիմաց կրակ էին կտրած հիմա» (Անդան էնգեր):

Մյուս դեպքում ձեռքերը բռունցք են դառնում: Եարժույթի կատարման թույլ աստիճանի դեպքում սեղմվում է մի բռունցքը, և կեցվածքն արտացոլող բառային կառույցներում «բռունցք» գոյականը դրվում է եզակի թվով (բռունցք անել, բռունցքը սեղմվել): Կատարման ուժգին աստիճանում սեղմվում են երկու բռունցքները, և բառակապակցություններում «բռունցք» գոյականը լինում է հոգնակի թվով (բռունցքները սեղմել, բռունցքները սեղմվել): Ինչպես. «Արամը փորձեց ժպտալ.—Ծկել եմ, ավելի շուտ իմ կեսը բերել եմ... Չորեք ու ճակատը հըպեց ատաղարակի եզրին: ... Սեղմել էր բռունցքները, որ գուպի դողը» (Ռ. Պետրոսյան):

Ըստ որում, մի շարք կառույցներում «սեղմել» բայը փոխարինվում է այլ բայերով, որով ունենք բռունցքը գոցել, բռունցքը խտացնել, բռունցքը պնդացնել, բռունցքը պրկել (պրկվել), բռունցքները կծկվել: Կառույցների մի մասում էլ, որպես գերակա անդամ, «բռունցքին» փոխարինում է «ձեռք» բառը՝ ձեռքը բռունցք անել, ձեռքը բռունցք դառնալ, ձեռքը բռունցք շինել և. ձեռքերը բռունցք կազմել, ձեռքերը գոցել, ձեռքերը սեղմել: «Նազիկը գլուխը հակեց կրճին.—Պու ինձ երզվել տվեցիր, որ ես ասեմ ճիշտը, այնպես չէ».—Այո,—ձեռքերը սեղմեց տիկին Հայկանուշը և կարծես բռունցքների մեջ խեղդելու էր վրա հասնող զարհուրելի բոթը» (Ք. Թափալցյան): Գրականության մեջ հանդիպում են նկարագրական բառակապակցություններ, որոնցում երևում են շարժույթի կատարման սաստկության թուլությունը և ուժգնությունը: Ինչպես. ա) ձեռքին կուպիի ձև տալ, եղունգներն ափերի մեջ խրել, եղունգներն իր ձեռքի ափի մեջ մխրճել, եղունգները ձեռքերի ափերի մեջ ցցել, մատները ափի մեջ հուպ տալ, մատները բռունցք դառնալ, մատները սեղմել բռունցք անել և այլն: «— Ինչու՞ չես խոսում.— Նուսնեն շրթունքները սեղմեց:—Քեզ հետ եմ... Նուսնեն մատները ցավեցնելու չափ հուպ տվեց ափի մեջ: Նա հազիվ էր զսպում արցունքները» (Ա. Ստեփանյան): Մենք նշեցինք շարժույթն արտացոլող բայական բառակապակցությունները: Հանդիպում են նաև քիչ թվով գոյականային ու մակրայական կառույցներ՝ բռունցքների սեղմում, սեղմ բռունցքներ, սեղմված բռունցքներ, բռունցքները սեղմ: «—Գնանք, Ռուզան, գնանք հայրիկի մոտ, ասենք՝ ամուսնանում ենք,—... ես դարձյալ թուլանում եմ ծիծաղից: Կանգնել է գունատված, սեղմ բռունցքներով:—Չե՞մ կարող, հասկացիր: Առանց քեզ այլևս չեմ կարող, կգժվեմ» (Ա. Ստեփանյան):

Ներկա խմբի վերջին երկու շարժույթին դիմելիս՝ շարժատողը սեղմում է կուրծքը: Կենսաբանական պահանջներն այս դեպքում այլ են: Ա.Ֆեկտի, ուժգին հուզումների, ապրումների ժամանակ, մասնավորապես, անկանոն է դառնում սրտի աշխատանքը, արագանում է շնչառությունը. մղում է առաջնում ինչ-որ կերպ ներշնչվելու քնախոսական բուռն գործընթացների վրա և զեթ ափը կամ բռունցքը կրճին դնելով՝ ինչ-որ չափով կարգավորել, մեղմել դրանք: Փանի որ իրավիճակները, որպես կանոն, տեղական են, ուստի առաջ են եկել տիպական կեցվածքներ, որոնք որ ձեռք են բերել նաև շարժասական (ժեստիկուլյացիոն)՝ ինքնազսպման իմաստ: Եարժույթներից մեկում բնորոշ է, ուրեմն, այն, որ կրճին է դրվում ձեռքի ափը, կատարման թույլ աստիճանի դեպքում մեկը, ուժգին աստիճանի դեպքում՝ երկուսը. մյուսում կրճին է դրվում բռունցքը, դարձյալ կատարման թույլ աստիճանում մեկը, ուժգին աստիճանում՝ երկուսը: Բերենք օրինակներ, որտեղ արտացոլման բառակապակցություններում խմբի համար համընդհանուր «սեղմել» բայն է, իսկ նշված շարժույթներում ընդհանուր գոյականը՝ «կուրծք»: «Ուրախությունից ու երկյուղից ձայնը դողում է, նվազում, ձեռքն ամուր սեղմել է կրճին, որ թվարտացող սիրտը լրբի պեն դուրս չթուխ տեղից» (Ձ. Գարյան): «—Բայց ո՞չ, թո՛ւ

զեք ես իմ ճիշդ խեղդեմ... ու բարձրացրած ձեռքերը սեղմեց կրծքին ու արագաթայլ դարձավ եկած ճանապարհով:—Մտադր է աշխարհը... Դեռ ձեռքերը սեղմած կրծքին, ... անցնում էր...» (Ս. Այվազյան): «Լիասարթից մինչև Սյուսլի Օղիկի տուն եկել էր սուրալով, ... բռունցքը կրծքին սեղմած, շգիտես, ցավի, թե՛ ուրախության ճիշդ զսպելու: Նրան ասել էին, որ Երեմիայի դիակը դրված է տան կենտրոնում...» (Զ. Դարյան): Բառակապակցությունների մի մասի կազմի մեջ «սեղմել» բայի փոխարեն մտնում են բռնել, դնել, տանել բայերը (ափը իր կրծքին դնել, կուրծքը բռնել, ձեռքը կրծքին դնել, ձեռքը կրծքին տանել, ձեռքով կուրծքը բռնել, զույգ ձեռքերը կրծքին դնել): Ինչպես. «Նունուֆարը շատերի հետ ծիծաղից կուրծքը բռնել էր և շնչահեղձ էր լինում» (Ք. Քափալցյան): «Դեղի փոխարեն սոսինձ էր կաթեցրել. երկուսի անունն էլ էմուլսիա: ... Ձեռքը դրեց կրծքին, ուշքից գնաց, «վախ, վախ...», ծիծաղից մեռնում էր» (Զ. Խալափյան): Քանի որ շարժասելու (ծեստիկուլյացիային դիմելու) դրդապատճառն այստեղ հատկապես սրտի անկանոն աշխատանքն է, ուստի բառակապակցությունների մի մասում «կուրծք» բառի փոխարեն փոխանվանաբար հանդես է գալիս «սիրտը»: Շարժաստղը բռնում, սեղմում է սիրտը, ձեռքը (զույգ ձեռքերը) սեղմում է սրտին: «Դասածս պարտամուրհակը ... ցուլց տվեցի Սրբուհուն... Նա, հագիվ աչքի անցկացրաց, ձեռքը դրեց սրտին ու բացականչեց.—եե՛ղճ հայրիկ... Ես ապշեցի, տեսնելով, թե նա ինչպես այլալվեց: ... Նըստեց աթոռին ու ձեռքը սրտին դրեց...» (Վ. Գրիգորյան): «Մերոնք անտեղյակ էին, որ ինձ ազատել են: ... Երբ հայտնվեցի շեմքում, տատա, ինձ տեսնելով, վույ արեց, ու բռնեց սիրտը: Համբուրում էր տատա իմ աչքերը: ...» (Նույնը): Հանդիպում են նաև մի քանի մակրայական կառուցյուններ՝ «ձեռն ի կուրծք», «ձեռքը կրծքին»: «Ահարոնը ձեռքը կրծքին ծանր հնում էր: ... Նայում է դիմացիներին ու կրծում շրթունքները» (Բ. Քուլիկ):

«Բռունցքը կրծքին սեղմել» շարժույթը հնչյունական լեզվում քիչ է արտացոլված. ունենք ևս մի քանի նկարագրական բառակապակցություններ՝ «բռունցքը կրծքին հենել», «ձեռքերը կրծքի վրա բռունցք անել»: Ասենք, նախորդի համեմատությամբ գործնականում էլ այն շատ ավելի քիչ է հանդիպում: Երկու օրինակ. «Դրսից իրեն ներս է գցում Սրբուհին՝ ձեռքերը կրծքի վրա բռունցք արած, ասես, որ սիրտը տեղից դուրս ըզա.— Կո՛վ է, Բաղդասար,— ասում է կերկերուն ձայնով,— Գերմանիան է մտել մեր երկիրը» (Ս. Այվազյան): «Լսվեց Հայկուշի օարսափով լցված ձայնը:— Բայց իրեն բան-ման չասեք, ... Խեղճ աղջիկ... Ամալյան, լայն, խոշորացած բիբերով, բռունցքը հենած հեացող կրծքին, շուռ եկավ և մի վայրկյան կարծես տիեզերքը քարացավ...» (Հովհ. Ղուկասյան):

Խեղդոտ առարկա հոմանիշային շարքի երկրորդ խմբի մեջ մտնում է երկու շարժույթ՝ «շրթունքները կծել», «մատներին ծայրերը կամ ձեռքերը կծել»: Անվանումներից էլ կարելի է եզրակացնել, որ նշված շարժույթներին շարժաստղը դիմում է այն իրավիճակներում, երբ մարմնամասերը սեղմվել բավարար չէ: Պահանջ է՝ առաջանում ուժգին հույզերին համապատասխան այլ ուժգին գրգռումներ: Վերջիններս, ցավի ազդեցություն տակ, կարծես շեղում են ուշադրությունը հուզալիճակից՝ արգելակելով ուղեղի որոշակի կենտրոններ ու գրգռելով ուրիշները:

Քանի որ ցավի զգացողությունն առաջ է գալիս ատամների ներգործությամբ, ուստի այս խմբում, նգարագրող բառային միավորներում, ընդհանուր են խածնել, խածոտել (սրանք առավելապես արևմտահայերենում), կծել, կծոտել, կրծել, կրծոտել բայերը:

Գործնականում ամենից ավելի մեծ հաճախականություն ունի, անշուշտ, «շրթունքները կծել» դիմախաղը: Այն կատարվում է երեք տարբերակով: Շարժաստղը կծում է. ա) ներքևի շրթունքը, բ) վերին շրթունքը, գ) մերթ մեկ, մերթ մյուս շրթունքը: Ինչպես նախորդ խմբի «շրթունքները սեղմել» դիմախաղի բառակապակցություններում, այստեղ էլ որպես գերակա անդամ հանդես են գալիս «շուրթ», «շրթունք», «պտոշ» հոմանիշները: Տարբերակներն արտացոլվում են առանձնակի. առաջին տարբերակով գերակա անդամի հետ հիշվում են՝ ներքևի, ներքին, վարի, ցածի որոշիչները: Ինչպես. «... Կամայն նստեց և ատամներով կծեց ներքին շրթունքը հեկեկանքը գալկելու համար: Երբեք նա այնպես ... անօգնական չէր զգացել իրեն...» (Նար-Դոս): «ու: քիչ մնաց, Զարոն պատմեր, թե ինչպես է մխիթարել հորը իրենց վշտի օրերին, սակայն իսկույն մանրիկ ատամներով կծեց ներքին շրթունքը: Ավագ եղբոր մահը առաջիմ չպետք էր հայտնել» (Ստ. Զորյան): «Ասանկ նստի՛ սպասել չլլար, Մարտիրոս,— ... մինչև առաջօտ հայվունց կրնայ...— և հանկարծակի մղումով մը ամուր խածավ վարի շրթունքը՝ շարունակելու համար քարձրածայն մտածումը» (Ա. Գարյան): Երկրորդ տարբերակով՝ վերևի, վերի, վերին որոշիչները. «Ե՛վ նորից Սրբուհու աչքերը լցվեցին: Կծում էր վերին շրթունքը, որպեսզի արցունքները հեկեկոցի չվերածվեն: Ես խղճում էի նրան» (Վ. Գրիգորյան): «Բեռն ալ, քու թագուհիիդ ալ... Նահապետը խածաւ վերին շրթունքը՝ արգելք չանդրանալու համար կուրծքին տակ ծայրագոյ լաւային» (Ա. Գարյան): Երրորդ տարբերակով՝ գերակա անդամը դրվում է հոգնակի թվով. «Էտնը ճիգն արավ զսպել հուզմունքը: ... Պետք է շնորհավորել... Կա՛մալարո՛ն լավ մարդ է, ազնիվ է,— պսաց նա զողոզուն ձայնով»

զրթունքները կծոտելով» (Շիրվանզադե)։ «Ազատվիր հորդ անեծքից, որդի,—... նա կրծոտում էր իր շրթունքները, որ մի կերպ խեղդի իր մեջ կատաղությունը, որպեսզի մի որևէ ավելորդ բառով չվիրավորի իր մորը եպիսկոպոսի ներկայությամբ» (Շիրվանզադե)։

Նկատենք, որ սույն շարժույթի զգալիորեն փոքր թվով կառույցներ ունեցող ուրիշ խմբերում հիշյալ բայերի փոխարեն հանդես են գալիս այլ բայեր, որոնք կծելու գործողությունը ներկայացնում են տարբեր կերպ։ Նախ հիշենք, «ծամել», «ծամծել» բայերը, որոնցով կազմված են հետևյալ տիպի կառույցներ՝ շրթունքները (շրթունքը, պոռոչները) ծամել, ներքևի շրթունքը ծամել, վերին շրթունքը ծամել, շրթունքները (պոռոչները, շուրթերը) ծամծամել և այլն։

Համեմատաբար շատ են այն կառույցները, որտեղ հանդես է գալիս նախորդ շարժառարկան խմբին բնորոշ «սեղմել» բայը՝ կազմված ատամներով սեղմել, ատամների տակ սեղմել, ատամների մեջ սեղմել, ատամները վրան սեղմել ևնրերը։ Ինչպես. «Նորեն լացի բուռն հույզը պաշարից նրա հոգին, կուրծքն առավ, ծնոտն ու մորուքը դողողացրին զղաձգորեն, նա ատամները շրթունքների վրա սեղմեց...» (Ա. Ահարոնյան)։ «Քանայանյան.—(խում է նամակը... Ատամների տակ սեղմում է ներքին շրթունքը, որ շճա...), Թուրքեն.—Մեռա՞վ...» (Մ. Մանվելյան)։ «Մերուհի Ոսկանը պարզ տեսնում է, թե ինչպես հուզմունքից թրթռում են սղայի շրթունքները, և դողցրը զսպելու համար Քամոն ատամներով սեղմում է ներքին շրթունքը» (Լ. Ադյան)։ «Նա բաղկությունից քիչ մնաց լաց լինի, բայց զսպելով իրեն, ատամներով սեղմեց շրթունքները և անհանգստությունից սկսեց ետ ու առաջ քայլել» (Ա. Շահինյան)։

Վերջապես, բառակապակցությունների մի մասն էլ տարբերակվում է նրանով, որ նկարագրումը կատարվում է այլևայլ բայերի միջոցով ու նշվում են շարժույթի կատարման զանազան մանրամասներ՝ արդյոք ներգործումը ամբողջ շրթունքի վրա է, թե՞ դրա մի մասի, ի՞նչ ուժով, մե՞կ ատամով, թե՞ ատամների շարքով, կա՞րճ, թե՞ տևական և այլն։ Այս կերպ գրականության մեջ հանդիպում են. ատամների վերին շարքով ներքին պոռոչի ծայրը կծել, ատամով շրթունքը արնոտել, ներքին շրթունքը ատամների տակ դնել, ներքին շրթունքը ձախ կողմից ատամների մեջ առնել, ներքևի շուրթը ատամների տակ առնել (դնել), շրթունքները աղանջներով շարժարել, շրթունքները ատամների տակ ծալվել, վերևի շրթունքը ատամների մեջ առնել, ցածի շրթունքն ատամի տակ առնել և այլն։

Շատ ավելի մեծ պլանով է կատարվում «մատներն ու ձեռքերը կծել» շարժույթը։ Այդ պատճառով էլ գործնականում ավելի քիչ է հանդիպում նախորդի համեմատությամբ և հենչունական լեզվում էլ ավելի քիչ է արտացոլված։ Կատարվում է երկու տարբերակով։ Տարբերակներից մեկում շարժաստղը ատամների տակ է սեղմում մատների ծայրերը. աստղության թույլ աստիճանի դեպքում մեկ անգամ, ուժեղ աստիճանների դեպքում՝ համապատասխանաբար երկու կամ ավելի անգամ. մատները կծել (կծոտել), մատները կրծել (կրծոտել), մատների ծայրերը խածնել, մատները բերանը մտցնել, մատներն ատամների տակ սեղմել։ «Վարպետ Մկրտչի ահագին, ծանր ավեր շրխկաց Գևորգի երեսին։—Գող՞ր. Գևորգը շշմած ... Մկրտչին է նայում, ... իսկ Մարիամը մատները բերանն էր մտցրել, որ շճա...» (Ռ. Հովսեփյան)։ «Ընդհանրապես դողահար, աչքերն արցունքներով լցված, ամուր կծեց ... մատները, որպեսզի ... ճիշդ զսպի։ ... Աղջիկ ջան, էդ վիրավորը քո ի՞նչն էր» (Ռ. Պետրոսյան)։ «Ձայնից ներս թափվեցին հարսները։ Սիրուն հարսը կորցրեց իրեն, որպեսզի լաց չլինի՝ մատներն էր կրծում» (Ար. Ավագյան)։ Այս տարբերակը շպետք է շիտթել «Մատը կծել» (զլխի ընկնել, կռահել) շարժույթի հետ, որի կատարման շարժառիթներն այլ են։ Շարժաստղն այս դեպքում ատամների տակ է սեղմում մեկ մատը՝ բթամատը, ճկույթը, բայց ամենից հաճախ՝ ցուցամատը և կծում է թույլ, մեկ անգամ, և ոչ երբեք կծոտում կամ կրծում։

Ներկա շարժույթի երկրորդ տարբերակում շարժաստղը դարձյալ մեկ կամ ավելի անգամ կծում է ձեռքը (ձեռքերը), բառացրը կծել, ձեռքերը խածնել, ձեռքերը (ձեռքը) կրծել (կրծոտել), ձեռքերի միսը կրծոտել։ Նա կարողացավ զսպել իրան, բայց կատաղությունից ըսկըսեց կրծոտել իր ձեռքերը։ Նյուրը նրա ոսկրոտ թիկունքների ցնցումներից զզաց անտանելի հոգեկան տանջանքը» (Շիրվանզադե)։

Մինչև հիմա մենք բերեցինք օրինակներ, որոնցում շարժույթները կատարվում էին առանձին-առանձին։ Սակայն կյանքում քննվող հոմանիշները կարող են զուգորդվել, գործածվել միաժամանակ կամ անմիջապես հաջորդել մեկը մյուսին, որ տեղի է ունենում ինքնազբազման արդյունավետությունը մեծացնելու պահանջով։ Շարժաստղը ամենից հաճախ միաժամանակ սեղմում է ատամներն ու բուռնցքները, ատամներն ու շրթունքները, կծում է շրթունքներն ու սեղմում բուռնցքները, ինչպես հետևյալ օրինակներում։ «Կբալի բուռնցքը սեղմած... Գզգար, որ կրնայ արտասուել։ Վարի շրթունքը խածա ու զայրացա հոգույն տկարութեան դէմ» (Վ. Շուշանյան)։ «Անիպա կբալեր... կզակ սեղմած, բուռնցքները պնդացուցած և ամբողջ էութեանը պրկած գերագոյն ճիգի մը մէջ» (Զ. Սալյան)։ «Ներս մտավ Հովհաննես Քումանյանը՝ անսովոր մտայլ ու վրդովված.—Իրենց կորցրել են և չգիտեն ինչ են անում,—ասաց նա ու սեղմեց ատամները, շուրթերը, սաես այդ մասին որևէ մեղադրական խոսք չասելու համար,—

... Այլեւ եւ անտառը, պատկերացնո՞ւմ եք...» (Քումանյանը ժամանակակիցների հուշերում),
նվ ալապես. «Ինքնազոպում» շարժասական հոմանիշային շարքում մենք ներկայացրինք
ինը շարժույթ, որոնցից հինգը կեցվածքներ են (բռունցքները սեղմել, ձեռքը բերանին սեղմել,
ձեռքերը սրունքների միջև սեղմել, ձեռքը կրծքին սեղմել, բռունցքը կրծքին սեղմել), երեքը՝
գիմախաղ (ատամները սեղմել, շրթունքները սեղմել, շրթունքները կծել) և մեկը՝ շարժանք՝
ժեստ (մատներն ու ձեռքերը կծել):

Е. У. ГЕВОРКЯН — Кинемы самодерживания в армянской жестикуляции.—

В основе эффекта самодерживания лежит психологический закон обратного воздействия жестикуляции на эмоциональные реакции. В настоящей статье представлены девять кинем. Они разделены на две группы. В первую группу входят кинемы, которые выполняются путем сжатия, давления на определенные части тела: сжимать губы, сжимать зубы, зажимать рукой рот, сжимать руки между коленями, сжимать кулаки, прижимать руку к груди, прижимать кулак к груди. Во вторую группу входят две кинемы, которые выполняются воздействием зубов на определенные части тела: кусать губы, кусать пальцы или руки.

В статье анализируются слова и словосочетания, через которые упомянутые кинемы находили свое отражение в вербальном языке.