

## КОЛЕКТИВНА ТРАВМА ЯК ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Проблема колективних травм є актуальною для українського сьогодення і важливою з погляду розуміння функціонування великих і малих соціальних груп. У психологічній та психотерапевтичній літературі тема колективних травм дістала наразі досить широке висвітлення як у загальному плані, так і щодо вивчення конкретних прикладів, які стосуються травм геноциду, рабства, терористичних нападів тощо. Найбільш представленим можна вважати аспект, пов'язаний з колективною травмою Голокосту та її трансгенераційною передачею. Колективна травма українського Голодомору має натомість порівняно незначну представленість у літературі. Поняття “колективна травма” може бути співвіднесено з іншими спорідненими поняттями: історична травма, трансгенераційна травма, національна травма, культурна (або культуральна) травма, інформаційна травма. Є ряд чинників, що визначають тяжкість колективної травми та умови передавання травматичного досвіду нащадкам: тяжкість травми, рівень переживання несправедливості, активність чи пасивність травмованої групи, опрацювання наслідків. Можна виділити різні типи стратегій подолання колективної травми великою групою: прогресивну, активно-агресивну, пасивно-агресивну та регресивну, у процесі реалізації яких проявляються як конструктивні (перетворення травми на історичний наратив), так і деструктивні (формування агресивної ідеології) тенденції. Подолання наслідків колективних травм у великих групах пов'язане з різними способами ритуалізації травматичного досвіду, одним з видів яких є створення героїчного епосу в певні історичні періоди. У малих групах спостерігаються колективні травми, викликані подіями, що відбуваються в цій групі, а також наслідки історичних травм, які актуалізуються в певні періоди загострення групової динаміки. Для опрацювання колективних травм та інших соціокультурних тем розроблено низку методів, серед яких одне з чільних місць займає метод соціодрами.

*Ключові слова:* колективна травма, історична травма, соціальна динаміка, трансгенераційна передача, стратегії подолання травми, ритуалізація травматичного досвіду, соціодрама.

**Постановка проблеми.** Процеси групової взаємодії, що відбуваються в складних соціальних ситуаціях, становлять надзвичайно актуальну проблематику. Однією з типових складних ситуацій є групова, або колективна, травма, яку може переживати група будь-якої величини. Наше українське сьогодення переповнене подіями, які мають різний ступінь травматичності. Це і суспільні проблеми (війна, вимушене переселення, криза тощо), і проблеми, які українці переживають як наслідки історичних

травм: “червоний терор”, “розстріляне відродження”, репресії, дві війни (громадянська і світова), боротьба з націоналізмом, ліквідація УПА, чорнобильська трагедія, російська агресія і втрата територій та багато інших. Усе це в сукупності стало причиною переважання в українському менталітеті депресивних форм світовідчуття та постання інших психологічних проблем, які потребують свого осмислення та опрацювання.

Суспільство виробило чимало засобів, що допомагають зцілитися від колективних травм. Серед них – ритуалізація травми, трансформація травматичного досвіду в історичні символи, міфи, епічні твори, де процес горювання підноситься до рівня естетичного переживання. Колективні травми, з якими суспільству не вдалося впоратися, делегуються нащадкам, які переживають їх як свої власні. Травма, що не була належним чином залікована, може довго даватися ознаки, проте з часом вона втрачає гострі ознаки, трансформуючись в особливості національного характеру. Колективні травми є важливим чинником розвитку практично всіх, без винятку, великих груп людей; без знання закономірностей їх проживання неможливе розуміння соціальної динаміки на всіх рівнях історичних процесів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Тема колективних травм стала особливо актуальною після Другої світової війни. Однією із складових цієї війни була трагедія єврейського народу, відома під назвою Голокост. Цей приклад геноциду привернув до себе увагу не лише істориків, юристів, соціологів, а й психологів та психотерапевтів. Дослідників, зокрема, цікавив безпосередній вплив цієї колективної травми як на тих, хто вижив, так і на їхнє найближче оточення, членів сімей та нащадків у різних поколіннях. Це дало змогу накопичити щодо Голокосту чималий емпіричний і статистичний матеріал, вивчити основні закономірності переживання цієї колективної травми, порівнявши їх з іншими прикладами колективних травм, знайти спільні та особливі риси, дослідити інші закономірності й механізми.

Тему колективних травм висвітлено у великій кількості публікацій, що заслуговують на окремий великий огляд. Ми зупинимося лише на деяких з них, зокрема тих, що ілюструють найважливіші аспекти цієї проблеми. У багатьох роботах порушуються загальні проблеми, що стосуються закономірностей виникнення та перебігу колективних травм, а також їхнього зв'язку з проблемами історії та культури. Проте більшість публікацій присвячено специфічним видам колективних травм і соціальним групам, що їх зазнали. Наприклад, Р. Айерман у своїй роботі (2016) аналізує феномен рабства як різновид культурної травми та його інтелектуальні наслідки, зокрема для колективної пам'яті, на прикладі історії афроамериканської ідентичності.

Серед досліджень колективних травм та їхніх наслідків найбільшу кількість присвячено темі травми Голокосту. Ця трагедія не лише привернула найбільшу увагу з боку політичних, юридичних, історичних інституцій, вона вважається однією з найбільш опрацьованих у психологічному та психотерапевтичному сенсах. У роботі М. Ньюфілда (Neufeld, 2012) на основі аналізу історій постраждалих, які залишилися в живих після Голокосту, та їхніх родичів досліджується вплив травми на колективну ідентичність сучасних американців єврейського походження. Один з найбільш розроблених аспектів проблеми психології колективних травм стосується трансгенераційної передачі травматичного досвіду. Прикладом такого дослідження є праця Н. П. Келлермана (Kellermann, 2013), присвячена епігенетичному підходу до аналізу вторинних, видимих і невидимих, відбитків Голокосту на тих, хто вижив, і на їхніх нащадках.

У багатьох роботах аналізуються процеси в травмованих групах, що проявляються як різні способи опрацювання колективних травм. У статті Д. Сомасундарам (Somasundaram, 2014) розглядаються породжені війною та стихійними лихами складні ситуації, які мають психологічний вплив не лише на особу, а й на її сім'ю, спільноту і суспільство в цілому. Досить цікавою видається публікація М. Еріксон (Eriksson, 2016), де аналізу піддається вплив соціальної мережі Twitter на переживання колективної травми через шість днів після терористичного акту в Норвегії у 2011 році.

Для нашого суспільства особливе значення має тема колективної травми українського Голодомору 1932–1933 років, проте, слід зазначити, порівняно з іншими прикладами травм, їй присвячено відносно небагато досліджень. Одне з них – стаття О. Кісь (2010), де феномен історичної травми аналізується в контексті уявлень про колективну пам'ять та колективну ідентичність на основі опублікованих свідчень жінок, що пережили Голодомор. У статті В. Огієнка (2013) досліджується співвідношення між поняттями “культурна травма” і “колективна травма”, висвітлюється проблема впливу історичної травми Голодомору на поведінку і психіку українців. Серед зарубіжних досліджень слід звернути увагу на роботи Б. Безо, де аналізується міжпоколінна передача травми від геноциду Голодомору 1932–1933 років в Україні та її вплив на психологію нащадків, зокрема на гендерні ролі (Bezo, 2011; Bezo, Maggi, 2015).

**Не вирішені раніше частини загальної проблеми.** Ще рано говорити про завершену, усталену соціально-психологічну теорію колективних травм, яка б належним чином узагальнювала результати соціологічних, демографічних, етнічних, психотерапевтичних та інших досліджень. Недостатньо наразі вивчено ментальні і поведінкові особливості травмованої групи як суб'єкта, так само як і характеристики членів травмованих груп та їхніх нащадків (це стосується як великих, так і малих груп). Бра-

кує також досліджень малої групи, яка саме на цей час переживає актуальну травму, а не лише є носієм історичних травм.

**Мета статті:** обґрунтувати основні положення концепції колективних травм як феномена групового несвідомого та розробити модель динаміки перебігу колективної травми і виходу з неї.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Психологічна травма – це руйнування базових уявлень людини про себе і світ. Прикрі, неприємні враження, що є неочікуваними, болісними, надзвичайними та шокowymi, призводять до переривання поточних психічних процесів або стосунків, а також можуть спричинити неадекватну відповідь. Такі враження впливають не тільки на окрему людину, а й можуть колективно переживатися цілою групою людей. Травми різняться за силою, характером, масштабом і тяжкістю наслідків. Ця тема стала актуальною у зв'язку з війною на Донбасі і запитом на допомогу, у тому числі і психотерапевтичну. Однак не всі замислюються над тим, що психотерапевтичної допомоги часто потребує і суспільство в цілому.

**Загальні характеристики колективної травми і категоріальний апарат.** Механізм утворення групових (колективних) травм можна пов'язати з так званим *вторинним травматичним стресом*, тобто психічною травмою, викликаною іншою травмою. Типова ситуація: боєць травмується тим, що бачить на полі бою. Це нормальна реакція, оскільки будь-яка травма здатна викликати стрес тієї чи іншої глибини та сили. Якщо людина не справляється з травматичним стресом (неважливо – первинним чи вторинним), якщо відбувається повторна (а тим більше – багаторазова) травматизація, можуть розвиватися найрізноманітніші психологічні та психосоматичні проблеми, у т. ч. і посттравматичний стресовий розлад. Розвиток вторинних травм є одним з механізмів поширення травматизації в популяції. Це стає причиною травмування великої кількості людей, а такі травми зазвичай називають груповими, або колективними.

*Колективна травма* – це психічна травма, отримана групою людей будь-якого розміру, аж до цілого суспільства, унаслідок якихось катастрофічних подій або злочинних дій політичних чи інших соціальних суб'єктів. Але відмітною рисою колективної травми є не число травмованих, а те, що крім безпосередніх учасників, вона зачіпає людей, прямо не причетних до травматичних подій, навіть тих, кого особисто не торкнулася трагедія, іноді – все суспільство. Іншими словами – колективна травма не обмежена в просторі. Ще одна її особливість – розтягнутість у часі, коли травма немовби відривається від безпосередньої події, закріплюючись в історичній пам'яті, часто проходячи через декілька поколінь. Жертвами колективної травми стають не окремі люди, навіть не багато людей, а соціальні групи в цілому. Саме їх вважають об'єктами травматизації і

суб'єктами переживання колективної травми. Усі представники травмованої групи (а також їхні нащадки) відчують її наслідки та потребу емоційного відреагування.

Є низка понять, близьких за змістом до поняття “колективна травма”. *Історична травма* – це колективна травма, що розглядається в історичному контексті. Вона ілюструє кумулятивний ефект від емоційного та психологічного ураження особи чи покоління, спричиненого травматичним досвідом або подією. Історичну відповідь на травми можна трактувати як прояв емоцій та дій, пов'язаних із цією сприйнятою травмою.

*Трансгенераційна травма* – це травма, яка передається від першого покоління тих, хто пережив травмування, до другого і наступних поколінь нащадків через складні механізми посттравматичного стресового розладу. Інколи, зокрема коли йдеться про великі групи людей, поняття “історична травма” і “трансгенераційна травма” вважаються синонімами.

*Національна травма* – це колективна травма, наслідки якої поширюються на членів такої колективної групи, як нація, етнос, країна чи інша чітко визначена велика група людей. Переживання трагічного досвіду може колективно руйнувати національну ідентичність або загрожувати їй, створювати загрозу такому почуттю належності, яке поділяє нація в цілому, представлена традиційною культурою, мовою та політикою.

*Культурна (культуральна) травма* – це значущі соціальні події, що спричиняють зміни умов культурного життя, соціальних традицій, суспільної структури. Пйотр Штомпка, який запропонував цей термін, називає культурною травмою зрушення в соціальному середовищі, що змінюють умови життя і “правила гри” людей. Ознаками травми є високий рівень недовіри в суспільстві, песимістичний погляд на майбутнє, ностальгія за минулим, емоційна переоцінка історії, політична апатія (Штомпка, 2001а; 2001в).

*Інформаційна травма* як особливий вид індивідуальної або колективної психічної травми являє собою специфічні порушення діяльності психіки, які виникають унаслідок тривалого впливу на людину різноспрямованої емоційно значущої інформації. У жертв інформаційної травмизації спостерігаються різке зниження критичності мислення і сприймання інформації, різні форми емоційного зараження, що інколи сягають рівня епідемії, усі ознаки психології натовпу, про які ще писав свого часу Гюстав Лебон (1896).

**Чинники колективної травмизації і трансгенераційна проблема.** Причиною колективних травм можуть бути війни, революції та державні перевороти, політичні репресії, геноцид, колективна депортація, соціальні, техногенні або екологічні катастрофи, обмеження свободи великих груп людей (концтабори, рабство), резонансні терористичні акти,

трагічна загибель суспільних лідерів або кумирів. Можна виділити низку чинників, що визначають тяжкість наслідків колективної травми.

*Перший чинник* найбільш зрозумілий – це величина трагедії, сила травматизації: кількість загиблих, масштаб події, значущість загиблої особи (якщо йдеться про загибель кумира). *Другий чинник* стосується психологічних умов, у яких відбувається травматична подія, перш за все рівня переживання несправедливості (або порушеної справедливості), ступеня невинності загиблих. Велике значення має факт, хто є агресором – “свій” чи явний ворог (зазнати травми від “свого” набагато болючіше). *Третій чинник* пов’язаний з неможливістю (або нездатністю) протистояти травматичній силі або суб’єктові – це пасивність жертви, часто вимушена. Чим менша здатність жертви чинити опір, тим більша травма від дій агресора (загибель на полі бою менш травматична для суспільства, ніж насильницька смерть у концтаборі). *Четвертий чинник* стосується віддалених наслідків і пов’язаний з неможливістю (або нездатністю) емоційного відреагування постраждалими, що залишилися в живих, та їхніми нащадками, – якщо вони не можуть відкрито висловлювати почуття з приводу трагічних подій, – оплакувати загиблих, сумувати, позбавлені (через заборону або замовчування) можливості опосередкованого зцілення.

Колективна травма має низку психологічних характеристик, у т. ч. і віддалені наслідки у нащадків. На рівні групової психіки спостерігається суспільна фрустрація, соціальна депресивність, групоцентризм, суспільна пасивність, політичний нігілізм, схильність ідеалізувати власну соціальну групу та бачити ворога в представниках інших груп, особливо причетних до колективної травми; на рівні індивідуальної психіки – психологія жертви, песимізм, невіра у свої можливості, зростання рівня психологічних проблем, поширення депресій та соматичних захворювань у популяції, що зазнала травмування. Неопрацьовані колективні травми можуть стати причиною таких негативних явищ, як кровна помста, тероризм, етнічні війни тощо, що, відповідно, є джерелом нових колективних травм (Volkan, 1997).

Один з основних механізмів функціонування колективних травм – *трансгенераційна (міжпоколінна) передача травматичного досвіду*. Особливістю колективної травми є її довгостроковий характер. Якщо достатніх заходів для її подолання не вживається або ж нічого не робиться взагалі, то не вирішені (неопрацьовані) в даний період часу психологічні проблеми “делегуються” нащадкам, які стають їхніми “носіями”, переживають їх як свої власні, відчувають за своїх предків почуття образи, провини, невиражену скорботу. Покоління, що успадкувало травму, відчуває потребу щось із нею робити. Діапазон реагування широкий: від горювання і сумування за своїми предками до бажання помститися за їхню образу. Це стає причиною живучості колективних травм протягом століть.

Наслідки колективних травм, неопрацьований траур, невисловлені почуття і невиліпані сльози можуть дуже довго передаватися з покоління в покоління. Це може проявлятися в найрізноманітніших формах, аж до психосоматичних симптомів, які символізують, наприклад, отриману на полі бою рану або смерть у газовій камері. Про це писали П. Ф. Келлерман (Kellermann, 2001; 2013), Р. Кукієр (2004), Я. Наор (2005), А. А. Шутценбергер (2005; 2010) та ін.

*Динаміка колективної травми у великих групах.* Залежно від переважання тих чи тих стратегій подолання групової травми, які можна розглядати в дихотоміях “активний – пасивний” та “агресивний – миролюбний”, виокремлюють чотири їх типи: 1) прогресивну (активну і миролюбну); 2) активно-агресивну; 3) пасивно-агресивну; 4) регресивну (пасивно-неагресивну, або депресивну). Ці стратегії є універсальними для груп різного розміру.

Кожна колективна, історична травма, безумовно, впливає на подальший хід життя спільноти. У цьому випадку йдеться насамперед про великі групи: нації, державні утворення, навіть більш глобальні, такі, наприклад, як Європейський Союз або так званий мусульманський світ. Умовно можемо розділити ці тенденції на деструктивні і конструктивні. До деструктивних форм долання або компенсації колективних травм можна віднести створення групою агресивної тоталітарної ідеології, яка диктує форми подальшої взаємодії з іншими групами, включаючи агресію, війни, тероризм, расизм. Усе це супроводжується мілітаризацією та сповідуванням ідеї величі. У результаті створюється колективна (чи національна) міфологія, формується міфологічна історія цієї великої групи. Такі міфи певним чином трансформують, інколи спотворюють історію; у них, як правило, закріплюється ідея величі та обраності конкретної нації.

Окрім активного полюса, може бути й пасивний, або депресивний, полюс. Це створення колективного комплексу меншовартості, формування психології жертви, прагнення до зовнішнього патронату – бажання групи приєднатися до іншої групи або конгломерату груп, де можна відчувати певний захист. Чистих позитивних або негативних, деструктивних або конструктивних форм не буває, усе тісно переплетено і розділено тонкими гранями. Скажімо, бажання стати членом НАТО і прагнення повернутись у Радянський Союз – це формально одна й та ж тенденція, а саме прагнення до зовнішнього покровительства, але їх оцінки наразі виглядають зовсім різними, і, звичайно ж, виникає багато дискусійних моментів.

Колективна травма може породжувати й конструктивні тенденції, однією з яких є консолідація групи. Це може істотним чином сприяти зростанню різних форм групової ідентичності протягом відносно коротких періодів часу. Група створює ефективні інструменти самоорганізації (со-

ціальної динаміки, групової взаємодії), включаючи демократичні інституції. Це можна розглядати як позитивні тенденції, що виникли внаслідок колективної травматизації.

Серед численних способів подолання колективної травми дуже ефективними є різноманітні форми *ритуалізації*. Ще в давнину люди створювали героїчний епос, у якому не тільки описувалася героїка, а й оплакувалися трагічні події. Саме ці переживання ставали дієвим способом зцілення від колективної травми, історію якої було покладено в основу епічного сюжету. Літературні пам'ятки поряд з міфами давали змогу опрацьовувати численні травматичні події, яких завжди вистачало в історії кожної великої групи людей.

Героїчний епос був практично у всіх народів і в усі епохи. Час його створення (пік припадає на XI–XIII століття) приблизно відповідає періоду бурхливого розвитку державності країн середньовічної Європи і передусе епосі Відродження. Цей жанр культури є найважливішим чинником формування національної психології європейських держав. Але іноді ми маємо справу з фіксацією на травмах – таким чином у традиційних продуктах культури може відображатися прихована чи явна агресивність або, навпаки, репресивність як показники національного характеру. За всім цим може проглядатися психологія агресора або жертви і пов'язаний із цим комплекс національної меншовартості, який теж може бути явним або прихованим, а також більшою чи меншою мірою скомпенсованим.

Формування національної психології пов'язане з тим місцем, яке посідає героїчний епос у системі суспільної свідомості. Велике значення має ставлення до травми, виражене в епосі. Так, завершено-катарсичне ставлення робить травму неактуальною. Навпаки, у разі застрягання на ній епос не стає надбанням історії, а продовжує жити в сьогоденні і може перетворитися на національну ідеологію. У цьому випадку ми говоримо про недостатнє опрацювання історичних травм, які не відходять у минуле, а довгий час залишаються актуальними у формі деформацій групової психології. Якщо в нації немає потреби жити в середньовічному міфі, то немає й необхідності здійснювати дії, що підтримували б культ “героїчного минулого” як реакцію на незавершену травму. І навпаки: сповідання національних ідей як подолання історичної травматизації за допомогою політики війни часто сягає корінням у сиву давнину.

Є ще більш глибокі історичні корені агресивності суспільної психології – стародавні релігії, для яких характерне поклоніння жорстоким (іноді звіроподібним) богам. Історії релігії відомо багато прикладів появи відкрито агресивних ідеологій на кшталт сатанізму, а також різноманітних тоталітарних сект, які сповідують фізичне та психологічне насильство, у т. ч. й аутоагресію. В історичній ретроспективі ми спостерігаємо складний діалектичний взаємозв'язок між недостатньою опрацьованістю колектив-



них травм груповими носіями релігійних ідеологій і необхідністю компенсації їхніх наслідків, яка можлива в широкому діапазоні проявів, що включають різноманітні форми гуманізму і тоталітаризму. Проте в загальній тенденції розвитку цивілізації простежується еволюція від агресивних ідеологій до гуманістичних, що не може не відбиватися на національному характері.

Прикладом відносно позитивного впливу (подолання) колективної травми є США після Великої депресії 1930-х років. Позитивним прикладом подолання травми може бути і Західна Європа після Другої світової війни, у т. ч. Німеччина, яка змогла подолати наслідки нацизму. Одним із взірців є Ізраїль після трагедії Другої світової війни та Голокосту. Дуже неоднозначними видаються колективні травми Росії, але вивчення цієї ситуації потребує окремого аналізу. Можна навести багато прикладів агресивної політики як деструктивного виходу з травми. Зокрема, показово є така проблема мусульманського світу, як екстремізм, ісламський тероризм, витоки яких мають тисячолітню історію, ще з часів христових походів. Можливий також не лише прогресивний або деструктивний, а радше депресивний спосіб виходу з колективної травми. Подібну ситуацію переживає наразі велика кількість постколоніальних країн, насамперед країн Африки, які, здобувши формальну незалежність, переживають велику бідність, голод, не можуть нормально налагодити суспільне життя.

***Особливості колективної травматизації в малих групах.*** Колективних травм можуть зазнавати не тільки великі групи, а й малі, і навіть мікрогрупи. Важливо, щоб травматичний досвід відчувався всією групою як суб'єктом, а не лише окремими її представниками. Малим групам притаманні специфічні особливості опрацювання колективної травматизації. Слід розрізняти випадки, коли мала група травмується сама і коли вона відчуває на собі наслідки травмування великої групи, до якої належить. Травмована група відчуває потребу опрацювання цього досвіду. Вона може спонтанно або за допомогою неформального лідера чи офіційного керівника сформулювати певні тактики і стратегії подолання групової травми.

Ці засоби можуть мати різний рівень продуктивності. Ефективними засобами подолання травми є різноманітні форми колективного її переживання, коли група не витісняє негативну інформацію, а контактує з нею лице-в-лице. Прикладом можуть бути колективні ритуали, присвячені травматичним подіям, групові емоційні обговорення, дискусія, колективна творчість тощо. Терапевтичний ефект має створення групових історій у поєднанні з груповою міфологією. Це допомагає трансформувати травматичний досвід у нетравматичний наратив, дає змогу обговорювати проблемні теми в групі, а також безпечно транслювати проблемну інформацію назовні.

Щоб послабити травматичні переживання, група може використовувати різноманітні захисні механізми, проте вони не усувають проблему, а найчастіше “консервують” її, послаблюючи або нівелюючи симптоматику. Якщо механізми “витіснення” і “заперечення” можна віднести до неповних (недостатніх) засобів опрацювання травматичного досвіду, то механізми “компенсації”, “регресії” та “проективної ідентифікації” є неконструктивними формами подолання травми. Непродуктивними формами є і групові переноси та контрпереноси, різні форми цькування та агресивного відреагування, закріплені в групі на попередніх етапах розвитку, пов’язаних з груповими травмами. Агресія може проявлятися як у внутрішньогрупових стосунках, так і щодо зовнішніх соціальних суб’єктів.

Якщо мала група перебуває в полі травматизації більшої групи, це позначається на всіх сферах її життєдіяльності. Травматичні та кризові події в суспільстві можуть відбиватися на малих групах, що мають різну спрямованість та групові цілі. Тут простежуються такі особливості:

- переживання колективної травми великої групи як проблеми малої групи, яка має низку емоційних і комунікативних проявів;
- суттєве посилення процесів розшарування в групі;
- посилення згуртованості та проявів інстинкту самозбереження групи;
- зростання рівня емоційної напруженості в групі;
- посилення регресивних тенденцій у групі (повернення групи та окремих її членів на більш ранні етапи розвитку);
- зростання інфантильної психологічної проблематики в учасників, що часто потребує індивідуальної психотерапевтичної допомоги;
- посилення проявів групових захисних механізмів, переносів, контрпереносів та утворення паралельних процесів як неконструктивного “виходу” з травматичних ситуацій та переживань;
- зміна балансу групової свідомості і групового несвідомого в бік неусвідомлених чинників групової взаємодії.

Схожі процеси спостерігаються в різноманітних малих групах, наприклад у професійних та навчальних колективах. Проте найбільш яскраво і помітно це виявляється в тренінгових, навчально-терапевтичних та інших групах, що мають високий рівень розвитку та інтенсивності інтеграційних процесів, унаслідок чого групова динаміка там є набагато гострішою і глибшою. А втім, у малій групі можна опрацювати як колективні травми, що стосуються цієї групи, так і суспільні травми, які відображаються в динаміці малої групи. Отже, звідси випливає, що соціотерапевтичну допомогу суспільству можна надати через малі групи, у т. ч. і спеціально створені для вирішення таких завдань.

Для опрацювання колективних травм та інших соціокультурних тем розроблено низку методів, які фактично є дуже ефективними моделя-

ми людської практики. Серед їх розмаїття слід виокремити групу так званих *методів дії* (насамперед соціодраму) і системні розстановки, призначені для роботи з групами. Методи дії можна застосовувати і в індивідуальній терапії, і в консультативній практиці. В індивідуальній психотерапевтичній роботі можна використовувати елементи цих методів, проте увага при цьому має зосереджуватися не на групі, а на людині, яка поміщається в певну соціальну чи історичну ситуацію, відбиту в конкретній історії індивіда, його роду або великої етнічної групи. Одна із цілей роботи може полягати у взаємодії з фігурами, залученими в колективну травму, вираженні скорботи, прихованого гніву та відновленні втраченої наступності родової пам'яті.

Методи дії мають низку переваг перед іншими підходами, оскільки працюють з реальними ситуаціями із життя людини, що максимально наближає їх до дійсності. Процес перебігає не в розмірковуванні, а в дії, що залучає не лише раціональні сфери (інтелект, сприйняття і пам'ять), а й емоційно-чуттєві і тілесно-рухові складники поведінки. Це не тільки підвищує ефективність практичних рішень і міцність засвоєння досвіду, а й відкриває можливості для емоційного відреагування (аж до всіх форм катарсису), зачіпає глибокі особистісні пласти, що дає змогу опрацювати глибинну проблематику.

Одним з найефективніших методів опрацювання колективних травм, є метод *соціодрами*, спеціально призначений для роботи з подібними темами. Він був розроблений у 30-ті роки ХХ століття Якобом Морено (Moreno, 1953). Соціодраму розглядають як одну із форм психодрами, але частіше вважають самостійним методом дії. На відміну від психодрами, у ній досліджується тема, спільна для всієї групи, яка і є головним героєм. Соціодрама – це виключно груповий метод. Його використовують, наприклад, для подолання негативних тенденцій групової динаміки, помилкових стереотипів, внутрішньогрупових і міжгрупових конфліктів, упередженого ставлення до інших груп чи інших цінностей тощо. Колективні травми є одним з основних фокусів, на які спрямована практика застосування соціодрами у світовому досвіді (див., наприклад, Wiener, Adderley, & Kirk, 2011).

**Висновки.** Колективна травма – ключова категорія розроблюваної нами концепції психології колективних травм. Цій темі присвячено велику кількість наукових досліджень, найбільш вивченою темою є колективна травма Голокосту і її трансгенераційна передача. Колективні травми наразі досліджують як істотні чинники не лише соціальної динаміки великих груп людей, а й джерело формування національного характеру, адже вони часто стають змістом життя спільноти. Залежно від обраної стратегії подолання колективної травми можна спостерігати різні – як конструктивні, так і деструктивні – тенденції соціальної динаміки. Це проявляється в

агресивній або миролюбній міжгруповій взаємодії, що відбувається у відносно активних або пасивних формах. Для подолання колективної травми використовуються різноманітні способи ритуалізації, одним з яких є створення героїчного епосу. Він є не лише формою опрацювання численних травм, які трапляються в історії будь-якої великої групи, а й джерелом розвитку державності та формування національної психології. Малим групам притаманні специфічні особливості колективної травматизації, пов'язані як з власною динамікою групи, так і з колективними травмами великих груп, з якими мала група має тісні зв'язки і які впливають на соціально-психологічний клімат малої групи та на інші сторони її життя.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаються в емпіричному вивченні віддалених наслідків колективних травм Голодомору і Голокосту та створенні цілісної концепції психології колективних травм.

### Список використаних джерел

- Айерман, Р. (2016). Культурная травма и коллективная память. *Новое литературное обозрение*, 5, 40–67.
- Кісь, О. (2010). Колективна пам'ять та історична травма: теоретичні рефлексії на тлі жіночих спогадів про Голодомор. У Г. Г. Грінченко, Н. Ханенко-Фрізен (Ред.), *У пошуках власного голосу: Усна історія як теорія, метод та джерело: Збірник наукових статей* (с. 171–191). Харків: Торгсін Плюс.
- Кукиер, Р. (2004). Психодрама Человечества. Действительно ли это утопия? *Психодрама и современная психотерапия*, 4, 29–42.
- Лебонь Г. (1896). *Психология народовъ и массъ*. Санкт-Петербург: Изд. Ф. Павленкова.
- Наор, Я. (2005). Театр Холокоста. *Психодрама и современная психотерапия*, 4, 15–30.
- Огієнко, В. І. (2013). Історична травма Голодомору: проблема, гіпотеза та методологія дослідження. *Національна та історична пам'ять*, 6, 145–156.
- Штомпка, П. (2001а). Социальное изменение как травма. *Социологические исследования*, 1, 6–17.
- Штомпка, П. (2001в). Культурная травма в посткоммунистическом обществе (статья вторая). *Социологические исследования*, 2, 3–12.
- Шутценбергер, А. А. (2010). *Психогенеалогия: Как излечить семейные раны и обрести себя*. Москва: Психотерапия.
- Шутценбергер, А. А. (2005). *Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы*. Москва: Изд-во Института Психотерапии.
- Bezo, V. (2011). *The Impact of Intergenerational Transmission of Trauma from the Holodomor Genocide of 1932-1933 in Ukraine*. A thesis submitted to the Faculty of Graduate and Postdoctoral Affairs in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts in Psychology. Carleton University Ottawa, Canada.
- Bezo, V., & Maggi, S. (2015). The Intergenerational Impact of the Holodomor Genocide on Gender Roles, Expectations and Performance: The Ukrainian Experience. *Annals of Psychiatry and Mental Health*, 3(3), 1030.

Eriksson, M. (2016). Managing Collective Trauma on Social Media: the role of Twitter after the 2011 Norway attacks. *Media, Culture & Society*, 38(3), 365–380.

Kellermann, N. P. F. (2001). Transmission of Holocaust Trauma – An Integrative View. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, Vol. 64, September, pp. 256–267.

Kellermann, N. P. (2013). Epigenetic transmission of holocaust trauma: can nightmares be inherited? *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 50(1), 33–39.

Moreno J. L. (1953). *Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. Beacon, New York: Beacon House Inc.

Neufeld, M. (2012). *The Politics and Poetics of Remembering. Memory, Trauma, and Identity in Postgenerational Holocaust Narratives*. Bachelor of Arts thesis. Middletown, Connecticut.

Somasundaram, D. (2014) Addressing collective trauma: conceptualisations and interventions. *Intervention*, Vol. 12, Supplement 1, pp. 43–60.

Volkan V. (1997). *Bloodlines: from ethnic pride to ethnic terrorism*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

Wiener, R., Adderley, D., & Kirk, K. (Eds.) (2011). *Sociodrama in a Changing World: An anthology of international developments*. Raleigh, NC: www.lulu.com.

## **References**

Ayerman, R. (2016). Kulturnaya travma i kolektivnaya pamyat [Cultural trauma and collective memory]. *Novoye literaturnoye obozreniye* [New Literary Review], 5, 40–67. (in Russian)

Kis, O. (2010). Kolektyvna pamiat ta istorychna travma: teoretychni refleksii na tli zhinochykh spohadiv pro Holodomor [Collective memory and historical trauma: theoretical reflections on the background of women's memories of the Holodomor]. In H. H. Hrinchenko, N. Khanenko-Frizen (Eds.), *U poshukakh vlasnoho holosu: Usna istoriia yak teoriia, metod ta dzherelo: Zbirnyk naukovykh statei* [In search of own voice: Verbal history as a theory, method and source: coll. papers.] (p. 171–191). Kharkiv: Torgsin Plus. (in Ukrainian)

Cukier, R. (2004). Psikhodrama Chelovechestva. Deystvitelno li eto itopiya? [The Psychodrama of Mankind. Is it Really Utopian?]. *Psikhodrama i sovremennaya psikhoterapiya* [Psychodrama and Modern Psychotherapy], 4, 29–42. (in Russian)

Le Bon G. (1896). *Psikhologiya narodov i mass* [Psychology of nations and masses]. St. Petersburg: Publ. F. Pavlenkova. (in Russian)

Naor, Ya. (2005). Teatr Holokosta [The Theater of the Holocaust]. *Psikhodrama i sovremennaya psikhoterapiya* [Psychodrama and Modern Psychotherapy], 4, 15–30. (in Russian)

Ohiienko, V. I. (2013). Istorychna travma Holodomoru: problema, hipoteza ta metodolohiia doslidzhennia. Natsionalna ta istorychna pamiat [Historical Trauma of Holodomor: Problem, Hypothesis, and Research Methodology]. *Natsionalna ta istorychna pamiat* [National and historical memory], 6, 145–156. (in Ukrainian)

Sztompka, P. (2001a). Sotsialnoye izmeneniye kak travma [Social change as a trauma]. *Sotsiologicheskiye issledovaniya* [Sociological Studies], 1, 6–17. (in Russian)

Sztompka, P. (2001b). *Kulturnaya travma v postkommunisticheskom obshchestve (statya vtoraya)* [Cultural trauma in a postcommunist society (second article)]. *Sotsiologicheskie issledovaniya* [Sociological Studies], 2, 3–12. (in Russian)

Schützenberger, A. A. (2010). *Psikhogenealogiya: Kak izlechit semeynye rany i obresti sebya* [Psychogenealogy: How to heal family wounds and find yourself]. Moscow: Psychotherapy. (in Russian)

Schützenberger, A. A. (2005). *Sindrom predkov. Transgeneratsionnyye svyazi, semeynye tajny, sindrom godovshchiny, peredacha travm i prakticheskoye ispolzovaniye genosotsiogrammy* [Syndrome ancestors. Transgenerational relations, family secrets, anniversary syndrome, transfer of injuries and the practical use of genosociogram]. Moscow: Institute of Psychotherapy publ. (in Russian)

Bezo, B. (2011). *The Impact of Intergenerational Transmission of Trauma from the Holodomor Genocide of 1932-1933 in Ukraine*. A thesis submitted to the Faculty of Graduate and Postdoctoral Affairs in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts in Psychology. Carleton University Ottawa, Canada.

Bezo, B., & Maggi, S. (2015). The Intergenerational Impact of the Holodomor Genocide on Gender Roles, Expectations and Performance: The Ukrainian Experience. *Annals of Psychiatry and Mental Health*, 3(3), 1030.

Eriksson, M. (2016). Managing Collective Trauma on Social Media: the role of Twitter after the 2011 Norway attacks. *Media, Culture & Society*, 38(3), 365–380.

Kellermann, N. P. F. (2001). Transmission of Holocaust Trauma – An Integrative View. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, Vol. 64, September, pp. 256–267.

Kellermann, N. P. (2013). Epigenetic transmission of holocaust trauma: can nightmares be inherited? *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 50(1), 33–39.

Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. Beacon, New York: Beacon House Inc.

Neufeld, M. (2012). *The Politics and Poetics of Remembering. Memory, Trauma, and Identity in Postgenerational Holocaust Narratives*. Bachelor of Arts thesis. Middletown, Connecticut.

Somasundaram, D. (2014). Addressing collective trauma: conceptualisations and interventions. *Intervention*, 12, Supplement 1, pp. 43–60.

Volkan V. (1997). *Bloodlines: from ethnic pride to ethnic terrorism*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

Wiener, R., Adderley, D., & Kirk, K. (Eds.) (2011). *Sociodrama in a Changing World: An anthology of international developments*. Raleigh, NC: www.lulu.com.

### **Pavlo P. Gornostai. Collective trauma as an issue of social and political psychology research**

The problem of collective traumas is relevant for the present day Ukraine and is important for understanding of the socio-psychological foundations of large and small social group functioning. Currently the theme of collective trauma is quite substantially investigated in the psychological and psychotherapeutic literature, both in general terms and in terms of studying concrete examples of traumas caused by genocide, slavery, terrorist attacks and the like. The most frequently studied aspect is the one dealing with the collective trauma of the Holocaust and its transgenerational transmission. At the

same time the publications devoted to the collective trauma of the Ukrainian Holodomor are relevantly few in the scientific literature. The concept of collective trauma can be related to the concepts of historical trauma, transgenerational trauma, national trauma, cultural trauma, and information trauma. The severity of the collective trauma and the conditions of the traumatic experience transmission to the descendants depend on a number of factors: severity of injury, level of emotional experience of injustice, activeness or passiveness of the traumatized group, working through the consequences. There are different types of strategies to cope with a collective trauma for a large group: progressive, active-aggressive, passive-aggressive and regressive. Their application may lead to both constructive (transformation of the trauma into a historical narrative) and destructive (development of an aggressive ideology) tendencies. Coping with consequences of collective traumas in large groups involves different ways of ritualization of the traumatic experience. One of them is creation of a heroic epos in certain historical periods. In small groups, one can observe collective traumas caused by the events taking place in these groups. They may be also consequences of the historical traumas that are actualized in certain periods of intensification of the group dynamics. A number of methodologies to work through collective traumas have been developed. One of the important roles is played by the method of sociodrama.

**Key words:** collective trauma, historical trauma, social dynamics, transgenerational transmission, trauma coping strategies, ritualization of traumatic experience, sociodrama.