

**ПСИХОЛОГІЯ. ІНКЛЮЗІЯ**

---

УДК 159.944.4.316.454.3]-17.024.4  
ORCID ID: 0009-0002-3916-2421

**СІЧКА Вікторія Іванівна,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри педагогіки та психології  
Закарпатського інституту  
післядипломної педагогічної освіти  
м. Ужгород, Україна

**КОЛЕКТИВНА ТРАВМА:  
ІНДИКАТОРИ ТА СТРАТЕГІЇ ІНТЕГРАЦІЇ**

***Анотація.** У статті розглянуто аспекти дослідження проблеми колективної травми та способи інтеграції травми. З цією метою висвітлений аналіз джерел наукових досліджень щодо розуміння колективної травми. Визначаються шляхи інтеграції колективної травми в житті суспільства. Запропоновано форми виходу із травми на індивідуальному та колективному рівнях.*

***Ключові слова:** колективна травма, механізми захисту, посттравматичний синдром, інтеграція травми.*

**Постановка проблеми.** Війна як екстремальна ситуація посилює проживання колективних емоцій та загострює відчуття таких соціальних явищ як колективна та трансгенераційна травми. Відмінною рисою колективної травми є не число травмованих, а те, що, крім безпосередніх учасників, вона впливає на людей, опосередкованих до травмуючих подій, іноді охоплюючи все суспільство. Ознаками травми є необмеженість у просторі та розтягнутість у часі, коли травма немовби відривається від конкретної події, закріплюючись в історичній пам'яті, часто проходячи через декілька поколінь. Такі травми переформатовуються у трансгенераційні.

**Виклад сновного матеріалу.** Українці відчувають подвійне навантаження на психіку через проживання стресорів геноциду та війни, що призводить до зміни у колективному безсвідомому. Важливо зрозуміти симптоми та стратегії поведінки людей у травматичних стресах, для того, щоб конструктивно інтегру-

вати та усвідомити досвід колективної травми. Можна забезпечити майбутні покоління від негативних впливів колективної травми, наскільки це можливо. Травми, з якими суспільству не вдалося впоратися, делегуються нащадкам і проживаються як свої власні. Набутий досвід може сприйматись людиною як продуктивний та конструктивний (який призводить до зростання та усвідомлення себе як особи, відповідальної за події й процеси в суспільному житті), так і деструктивний (призводить до регресу, до трагічних наслідків не тільки в житті самої особистості, але і в значно ширших масштабах). Пошук стратегій опанування наслідків стресу, розуміння впливу травматичного досвіду на соціокультурне середовище, на потенціал суспільства та ресурси для посттравматичного зростання є актуальними, оскільки ці впливи довготривалі.

У психологічній та психотерапевтичній літературі тема колективних травм широко висвітлена як у глобальному розумінні, так і щодо вивчення конкретних прикладів, які стосуються травм геноциду, війни, природних та техногенних катастроф тощо. Механізми „травми” продовжують вивчатися та є граничною темою для ряду дисциплін: психології, психотерапії, соціології, медицини, психіатрії тощо.

У соціальній теорії поняття колективної травми досліджується з середини ХХ ст. у зв'язку з переосмисленням засадних принципів теорій соціальних змін. Під колективною травмою розуміють деструктивні, дисфункціональні наслідки соціальних ознак, які стосуються великих груп людей. Прихильники цієї теорії трактують колективну травму як сукупність індивідуальних травм. Сучасні дослідники (Пітер Левін, Томас Хьбл, Джудіт Герман, Горностаї П.П. та ін.) доводять, що досвід травми можна трансформувати у конструктивне проживання.

Поняття „колективна травма” може бути співвіднесене з іншими спорідненими поняттями: історична травма, трансгенераційна травма, національна травма, культурна травма. Є ряд індикаторів, що визначають інтенсивність колективної травми та умови передавання травматичного досвіду нащадкам: сила травматизації, рівень переживання несправедливості, активність чи пасивність травмованої групи, опрацювання наслідків та проживання етапів горювання і адаптації [4, с. 58].

Томас Хьбл у дослідженнях стверджує, що колективна травма проявляється в ізоляції, завмиранні та розділенні (утворенні жорстких громадських структур). Психотерапевт розглядає негаразди сучасного суспільства як симптоми колективної травми: епідемія, депресії та тривожні розлади, поширеність конфліктів та насильства на всіх рівнях суспільних систем. У праці „Зцілення колективної травми: процес інтеграції трансгенераційних та культуральних ран” Томас Хьбл зазначає, що травма завжди приходить із двома головними симптомами: оніміння та гіперактивація, є частина понад реактивна, і частина, що повністю не відповідає та не реагує [Hübl, T. 2020 ].

Після проживання травматичного досвіду люди починають тримати болючі частини замороженими, а для цього потрібно інвестування енергії та ресурсів. Коли вдається інтегрувати травму, тоді не тільки зберігається енергія, яка потрібна для стабілізації себе, а й додатково виникають ресурси для адаптації,

відбувається розширення свідомості. Цей алгоритм реагування Віктор Франкл висвітлив у праці „Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі” (1946). Автор ділиться власним досвідом від перебування в нацистському концентраційному таборі під час Другої світової війни. Під час проживання колективної екзистенційної кризи, яку описав Віктор Франкл, виникають такі стани як оніміння, апатія, байдужість до чужого страждання та соціальних проблем, і це дуже схоже на природне знеболювання, яким шоковане травмою тіло рятується від болю. У цій праці проаналізовано поведінкові репертуари та механізми психіки, які виникають під час травматичних стресів.

Голландський психіатр Бессел ван дер Колк обґрунтував нездатність описувати травматичний досвід вербально. Бессел ван дер Колк акцентує увагу на тому, що травма та посттравматичний стресовий розлад відключають у мозку центр Брока. Зона Брока – один із мовних центрів мозку, завдяки якому люди можуть раціоналізувати та висловити словами свій досвід. Це ще один із важливих індикаторів травми – неможливість описати прожитий досвід [7, с.98].

Люди, які прожили травматичний досвід, з більшою ймовірністю зіткнуться з депресією, соматичними та ментальними розладами. Подібні реакції підвищують ймовірність передачі неефективних і небезпечних форм взаємодії та поведінки, таких як агресія, конфліктність, зневага та критика, різні зловживання тощо. Непрожиті та заборонені емоції запам'ятовуються на тілесному рівні, на рівні фізіології. На відміну від психіки, яка витісняє травматичний досвід в несвідоме, тіло зберігає інформацію про травму. Тіло наскільки усвідомлене, що завжди знаходить спосіб повідомити, що в нас порушено і розладжено [7, с.137].

Важливо зазначити співвідносність проявів індивідуальної травми та колективної. Під час війни колективна травма перевищує індивідуальну: великі втрати серед військових та цивільного населення частково нівелюють втрати особистісні. Колективний травматичний досвід зменшує значущість індивідуального. У той же час, усвідомлення, що травматичний досвід війни стає колективним, робить цей досвід легшим: його можна проговорювати, ділитися своїми думками, розуміючи, що суттєва частина населення тебе зрозуміє. Власне дослідники доводять важливу роль, яку відіграє травма в процесі формування колективних ідентичностей, і показують, що об'єктом колективної травми стають зв'язки між людьми та ціннісні орієнтації – саме ці зв'язки і смисли зазнають драматичних змін.

У результаті колективної травми групові цінності зазнають деструктивних змін, деформації, аж до повного руйнування. Група прагне їх захистити, щоб зберегтися як соціальний суб'єкт. Для цього деякі цінності доводиться трансформувати, поновлювати, удосконалювати, замінювати іншими. Якщо це вдається, група успішно переживає колективну травму і переходить на новий щабель свого розвитку. Якщо це не вдається – порушується баланс між витратами на самозбереження групи і можливими позитивними змінами. Жахливі події, які вражають життя цілої спільноти, залишають сліди у колективній пам'яті і змінюють структуру суспільної ідентичності. Переважна природа травматичних

переживань перешкоджає людським процесам адаптації і на цьому етапі стикається з проблемою інтеграції. Соціум, який перебуває у посттравматичній реальності, потребує налагодити взаємозв'язки зі світом і відновити довіру до нього. Якщо цього не відбувається, то переживання травматичного досвіду неконструктивне і виникає загроза постійної ретравматизації. [3, с.99]

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 [3, с.101].

Сьогодні у суспільстві ми спостерігаємо різні сценарії реагування та адаптації. Одним із прикладів є реагування патологічними реакціями і різними розладами (депресії, неврози, панічні атаки, ПСТСР). Частина населення адаптується механізмами захисту на події, які відбуваються у суспільстві, наприклад, коли „начебто нічого не відбувається”. Це не є конструктивною адаптацією. Механізми захисту: соматизація, уникнення, пасивна агресія, проекція, інтродекція, проєктивна ідентифікація, витіснення, заперечення тощо – мають короткострокові переваги в спробах впоратися зі складними емоціями, але часто можуть викликати довгострокові проблеми у контексті адаптації, особливо якщо вони використовуються в якості основного стилю подолання. Все, що ми „витісняємо” зі своєї свідомості – нас буде поступово руйнувати.

Зазначимо ще один із способів виходу з травми та опрацювання травматичного досвіду – посттравматичне зростання. Коли зустріч із травматичними переживаннями змушує людину розкривати неусвідомлені та небачені раніше власні ресурси. Феномен посттравматичного зростання виникає у розрізі трьох площин: розуміння свого внутрішнього світу, соціального кола оточення та особистих духовних цінностей. Це шлях зрілих реакцій та зрілої особистості (милосердя, прийняття, смирення, подяку, турботу, самоусвідомлення, співчуття тощо) [2, с.264].

Коли травматичний досвід сприймається як виклик, як зона дискомфорту, яка може стимулювати до зростання, до розвитку навичок і спроможностей, тоді саме і можна знайти конструктивну стратегію поведінки в травмі. Пітер Левін акцентує увагу на розвиваючу роль травми в житті людей: важкі випробування допомагають усвідомити важливі для нас речі, розвиватись та трансформувати досвід у майбутнє. Тоді травматичні стреси можуть стати досвідом, на який можемо опертися, а не джерелом проблем і захворювань. Пітер Левін інтегрує травматичний досвід через відчуття тіла, і через тілесні усвідомлення допомагає людині позбутися руйнівної енергії травми. Алгоритм програми Пітера Левіна включає такі етапи: усвідомити (когнітивний інтелект) – взяти відповідальність (екзистенційний інтелект) – вербалізувати (емоційний інтелект) – травму вивести на периферію (соціальний інтелект, тілесний інтелект) – через рефлексування „відсепарувати” досвід, а потім творчо його використовувати (творчий інтелект) [1, с.184-246].

**Висновки.** Подолання наслідків колективних травм у великих групах пов'язане з різними способами ритуалізації травматичного досвіду, одним з видів

яких є створення героїчного епосу. Опрацювати суспільну колективну травму допомагають спектаклі, фільми на тему героїв війни („Кіборги”, „І будуть люди”, „Сага”); пісні („Плине кача”, „Ой у лузі червона калина”, „Байрактар”); створення героїчних образів („Привид Києва” та „Азовсталь”); віддання шани героям, як на національному рівні, так і на рівні громад; створення пам’ятників, найменування шкіл, вулиць тощо. Через подібні формати можна емоційно відреагувати біль, прожити відчуття та певний катарсис та трансформувати енергію емоцій. Людство 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. Замовчування поглиблює травму, важливо емоційно реагувати на те, що відбувається, спілкуватися та підтримувати один одного. Травма, що не була конструктивно прожита, може довго прослідковуватись у поведінці, з часом втрачати гострі ознаки, трансформуючись в особливості національного характеру. Колективні травми є важливим чинником розвитку соціальних груп людей. Знання закономірностей, чинників та індикаторів дозволяє зрозуміти соціальну динаміку та процеси у суспільстві. Травма має подвійну властивість: спочатку проявляється руйнівна сила, вона забирає здатність людини повноцінно проживати життя. Інша сторона, – її здатність зцілювати і трансформувати людину. Інтеграція досвіду починається із усвідомлення травматичного досвіду, розуміння механізмів проживання, способів конструктивної трансформації колективних травм та вироблення навичок стабілізації.

### Список використаних джерел:

1. Пітер Левін (2021). Пробудження тигра – зцілення травми. Природна здатність трансформувати екстремальні переживання / К., 280. ISBN 978-611-01-1539-1
2. Джудит Герман (2015) Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насильства – від знуцань у сім’ї до політичного терору/ Львів: Старого Лева. 416.
3. Горностай, П. (2019). Групові захисні механізми як форма реагування на колективні травми.//Проблеми політичної психології, 2012.22(1), С.89-114. <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/27/30>
4. Горностай П. П. Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології // Проблеми політичної психології. – 2018. – Вип. 7. – С. 54-68. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr\\_2018\\_7\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2018_7_6)
5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / Віктор Франкл; пер. з англ. О. Замойської. (2016) Харків: Книжковий Клуб „Клуб Сімейного Дозвілля”. 160 . ISBN 978-617-12-0452-2
6. Томас Хьюбл Зцілення колективної травми. Hübl, T. (2020). Healing Collective Trauma: a process for integrating our intergenerational and cultural wounds. Boulder: Sounds True

7. Бессел ван дер Колк Тіло пам'ятає все: яку роль психологічна травма грає в житті людини та які техніки допомагають її подолати (2020) ФОРС. 464.

### References:

1. Peter Levin, Ann Frederick (2022). The awakening of the tiger is the healing of trauma. Natural ability to transform extreme experiences / LITERA, 280. ISBN 978-611-01-1539-1
2. Judith German (2015) Trauma and Recovery: The aftermath of violence – from Domestic Abuse to political terror/ Lviv: Starogo Lev. 416.
3. Gornostay, P. (2019). Group protective mechanisms as a form of response to collective trauma.//Problems of political psychology, 22(1), P.89-114. <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/27/30>
4. Gornostay P. P. Collective trauma as a problem of social and political psychology // Problems of political psychology. (2018) Issue 7. – P. 54-68. – Access mode: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr\\_2018\\_7\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2018_7_6)
5. Frankl V. Man in Search of True Meaning. A psychologist in a concentration camp / Viktor Frankl; trans. from English O. Zamoyska. (2016) Kharkiv: Book Club „Family Leisure Club”. 160 ISBN 978-617-12-0452-2
6. Thomas Hueble Healing collective trauma. Hübl, T. (2020). Healing Collective Trauma: a process for integrating our intergenerational and cultural wounds. Boulder: Sounds True
7. Bessel van der Kolk The body remembers everything.(2020) FORS. 464.

**Abstract.** *This article examines aspects of the study of the problem of collective trauma and methods of trauma integration. For this purpose, the analysis of the sources of scientific research on the understanding of collective trauma is highlighted. Determined ways of integration of collective trauma into the life of society. Proposed recovery strategies from trauma at the individual and collective levels.*

**Keywords:** *collective trauma, defense mechanism, posttraumatic syndrome, coping strategies.*

*Стаття надійшла до редакції 20.02.2023 р.*

*Стаття прийнята до друку 09.03.2023 р.*