

ФЕНОМЕН ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНОЇ ТРАВМИ У СВІТЛІ СУЧАСНИХ УКРАЇНСЬКИХ РЕАЛІЙ

THE PHENOMENON OF TRANSGENERATION TRAUMA IN THE LIGHT OF MODERN UKRAINIAN REALITIES

Статтю присвячено дослідженню феномена трансгенераційного передавання травми. Визначено, що наразі українці переживають колективну травму, пов'язану з російським вторгненням. Концепція, висунута В. Волкманом, описує колективну травму як таку, що пережита групою, має вплив на всю групу й викликає нестерпні почуття страху, сорому, болю, приниження, що переживаються всіма членами групи, колективно. Найбільшими колективними травмами дослідники називають війни, геноцид, епідемії, терористичні акти, загибель політичних і культурних кумирів, техногенні й екологічні катастрофи, рабство, депортацію. Найсильнішими вважаються колективні травми, спричинені саме людиною. Виявлено, що колективна травма не зникає сама по собі, вона є протяжною в часі та передається з покоління в покоління шляхом трансгенераційного передавання. Передаються як емоційні реакції (страх, безпорадність), так і неадаптивні моделі поведінки. Вплив трансгенераційної травми проявляється в таких сферах особистості, як сфера Я, сфера стосунків, емоційна та когнітивна сфери. Трансгенераційна травма має несвідому природу, об'єкт (наступні покоління) і механізми (власне трансгенераційне передавання). Умовами виникнення та трансгенераційного передавання колективної травми є замовчування, інформаційна депривація, обмеження в просторі, руйнування традицій тощо. Перспектива розповсюдження та поглиблення колективної травми війни українців і її трансгенераційного передавання в наступні покоління вимагає ретельного вивчення цього психологічного феномена й вибудовування шляхів її подолання. Особливу увагу потрібно приділити методам емоційного відреагування травми війни й оптимізації процесу посттравматичної адаптації та посттравматичного зростання українців, особливо тих, що перебувають у зоні бойових дій чи окупації, і вільськових, що захищають нашу територію та свободу.

Ключові слова: психологічна травма, колективна травма, трансгенераційне переда-

вання, психологічна резильєнтність, посттравматичне зростання.

The article is devoted to the study of the phenomenon of transgenerational transmission of trauma. It was determined that Ukrainians are currently experiencing a collective trauma related to the Russian invasion. The concept put forward by V. Volkman describes a collective trauma as one experienced by a group, which has an impact on the entire group and causes unbearable feelings of fear, shame, pain, humiliation experienced by all members of the group, collectively. Researchers call the biggest collective traumas: wars, genocide, epidemics, terrorist acts, the death of political and cultural idols, man-made and environmental disasters, slavery, deportation. Collective traumas caused by humans are considered the strongest. It was found that collective trauma does not disappear by itself, it is prolonged in time and is transmitted from generation to generation through transgenerational transmission. Both emotional reactions (fear, helplessness) and maladaptive behavior patterns are transmitted. The impact of transgenerational trauma is manifested in such spheres of personality as the sphere of the Self, the sphere of relationships, emotional and cognitive spheres. Transgenerational trauma has an unconscious nature, object (next generations) and mechanisms (transgenerational transmission itself). The conditions for the occurrence and transgenerational transmission of collective trauma are silencing, information deprivation, space limitations, destruction of traditions, etc. The prospect of spreading and deepening the collective war trauma of Ukrainians and its transgenerational transmission to the next generations requires a thorough study of this psychological phenomenon and the development of ways to overcome it. Special attention should be paid to methods of emotional response to the trauma of war and optimization of the process of post-traumatic adaptation and post-traumatic growth of Ukrainians, especially those who are in the war zone or occupation, and the military protecting our territory and freedom.

Key words: psychological trauma, collective trauma, transgenerational transmission, psychological resilience, post-traumatic growth.

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.39>

Королович О.В.

доктор філософії, системно-сімейний психолог,
перинатальний психотерапевт,
травматерапевт
приватна практика, м. Київ

Постановка проблеми. Такі масштабні соціально-політичні та психологічні потрясіння, як війна, не можуть не впливати на психіку народу, нації загалом та окремих українців зокрема. Наша країна вже переживала травматичний досвід, що за інтенсивністю впливу можна порівняти з тим, що ми отримуємо зараз, за останні сто років: пандемію, Голодомор, катастрофу в Чорнобилі тощо. Досі тривають дослідження індивідуальної та колективної травматизації попередніх поколінь українців і її психологічних наслідків, проявів і терапії. Нинішня війна стане ще однією колектив-

ною травмою та низкою індивідуальних травм сучасних українців, матиме свої психологічні прояви в наших нащадків, тож дослідження феномена трансгенераційного (міжпоколінної) передавання травми знов викликає великий науковий інтерес дослідників.

Дослідники вперше звернули увагу на колективні травми та їх передачу між поколіннями в 1970-х роках, коли психіатри спостерігали поведінкові проблеми, такі як низька самооцінка, кошмари, тривога й почуття провини в дітей батьків, які пережили Голокост. Аналогічні проблеми спостерігалися в дітей

ветеранів В'єтнаму. Фундаментальні наукові розвідки феномена трансгенераційної травми належать західному психоаналізу, зокрема представлені в роботах I. Boszormenyi-Nagy, S. Fraiberg, A. Connolly, N. Abraham, F. English, M. Hirsch, V.D. Volkan, а також З. Фрейда, Е. Берна, Б. Хеллінгера, Г. Шутценбергера та інших.

Метою статті є аналіз сучасних наукових розвідок змісту феномена трансгенераційної травми й визначення основних напрямів її впливу в сучасності та майбутньому українців.

Виклад основного матеріалу. Спочатку для аналізу досліджень змісту феномена трансгенераційної травми варто окреслити окремі складники цього поняття: трансгенераційне передавання і травма.

Психологічна (психічна) травма – це пошкодження психіки людини внаслідок однієї чи кількох подій, які викликали сильне потрясіння і стрес, настільки важкі, що це перевищувало здатність людини справлятися чи інтегрувати залучені в цей процес емоції й призвело до тяжких довгострокових негативних наслідків для психічного здоров'я. Основною ознакою психологічної травми є руйнація базової структури потреби та відчуття безпеки, що змушує людину почуватися безпорадною, змінює нормальне функціонування нейронних систем, які регулюють стресові реакції, пам'ять і поведінку [5]. Психічна травма призводить до розщеплення цілісної структури особистості. Кожна нова травма зумовлює повторні розщеплення.

Виділяють індивідуальні, сімейні та колективні травми. У рамках дослідження трансгенераційне передавання сімейної травми ми вивчати не будемо, адже наразі нас цікавить саме колективна, що пов'язана з нашим сьогоденням, але ми визнаємо той факт, що колективні травми можуть мати віддзеркалення або іншим чином проявлятися в різного роду сімейних травмах і на індивідуальному рівні. Безпосередні учасники колективної травми також є індивідуально травмованими. Але відмінність індивідуальної та колективної травми в тому, що остання має дуже широку природу й може передаватися наступним поколінням і жити в них [10]. Так, ознаки посттравматичного стресового розладу спостерігали, наприклад, у нащадків жертв Голокосту: їм снилися кошмари про трагічні події з їхніми предками, свідками яких вони не були, навіть якщо ті не розповідали їм про це.

Отже, колективна травма – психічна травма, отримана групою людей, навіть суспільством унаслідок соціальної, техногенної чи екологічної катастрофи або злочинних дій політичних чи інших соціальних суб'єктів.

Розроблення концепції колективної травми належить психоаналітику В. Волкану [12; 13]. Він зазначає, що травма, яка пережита гру-

пою (наприклад, етносом), зокрема війна, має вплив на усю групу й викликає нестерпні почуття страху, сорому, болю, приниження, що переживаються всіма членами групи, колективно. Частіше за все ці почуття не мають виходу, утрата не відгорьована, тому вони фіксуються та передаються наступним поколінням до тих пір, поки психологічні процеси не дійдуть до завершення.

Автор указує, що колективна травма – це травматичний психологічний досвід, який є спільним для цілих груп людей і глибоко впливає на кожного члена групи, тому стає частиною культурної ідентичності [13]. У ядрі колективної травми лежить реальна історична подія, пережита певною групою людей, що формує певний пласт спогадів, який відбивається на ідентичності кожного, хто належить до цієї групи. Колективна травма триває в часі й спогадах, у тому числі спогадах людей, що не мають досвіду проживання безпосередньої події. Травма предка, його підсвідома пам'ять і досвід невіршеного завдання передаються нащадку, стаючи його пам'яттю та його завданням. М. Хірш називає цей феномен «постпам'яттю» [9].

Тобто характерними рисами колективної травми є те, що вона може виникнути в людей, які навіть не причетні безпосередньо до події. Також колективна травма розтягнута в часі, адже закріплюється в історичній пам'яті суспільства.

Найбільшими колективними травмами дослідники називають війни, геноцид, епідемії, терористичні акти, загибель політичних і культурних кумирів, техногенні й екологічні катастрофи, рабство, депортацію. Найсильнішими вважаються колективні травми, спричинені саме людиною. Суспільство переживає природну чи техногенну катастрофу (землетрус, виверження вулкана, аварію на атомній електростанції) легше, ніж, наприклад, війну та геноцид. Так відбувається, зокрема, тому, що в разі впливу людського чинника є чітке усвідомлення, що причиною лиха стали не умовні безликі сили природи, а свідомі діяльність людей.

Найруйнівнішими психологічно колективними травмами українців вважаються війни (у тому числі Велика Вітчизняна (1939–1945) і сучасна російсько-українська), Голодомор (1932–1933), Чорнобильська катастрофа (1986).

Передавання травми має дві форми – інтергенераційну (між двома близькими поколіннями, батьки-діти) і трансгенераційну (від покоління людей, що її пережили, нащадкам у другому та наступних поколіннях) [1].

Передаються як емоційні реакції (страх, безпорадність), так і неадаптивні моделі поведінки. Так, Б. Безо й С. Магі серед особливос-

тей поведінки наступних поколінь жертв Голодомору виділяють такі: нераціональну купівлю та накопичення надлишкових харчових запасів, неспроможність позбутися непотрібних речей, хворобливе фокусування на їжі, переїдання [7].

Крім того, дослідники називають й інші наслідки та особливості поведінки, що пов'язані із цією травмою: політичну пасивність і політичний нігілізм, недовіру до влади на всіх рівнях, невпевненість у своїх силах, низьку самооцінку, психологію жертви, пріоритет сімейних потреб перед потребами суспільства.

Варто розрізнити усвідомлене й неусвідомлене передавання травми в ході взаємодії поколінь. Якщо йдеться про усвідомлене передавання, це стосується спадкоємності сімейних традицій, норм, звичаїв, тобто має місце пряме передавання досвіду та інформації від попередніх поколінь, зміст яких добре розуміють спадкоємці.

Трансгенераційне передавання, на відміну від традицій, норм і звичаїв, здійснюється несвідомо, його зміст виявляється прихованим, оскільки матеріал, що транслюється через покоління (трансгенераційний об'єкт), є замовчуваним і неусвідомленим унаслідок травматичної природи.

Н. Келерман досліджував трансгенераційне передавання в контексті Голокосту й виділив чотири сфери особистості, де проявляється вплив травми [10]:

а) сфера Я – порушення самооцінки, проблеми ідентичності, відчуття себе залежно від «статусу» предка (жертва, переслідувач, загиблий, той, що залишився в живих), прагнення досягнень задля відшкодування збитків батьків, проживання життя в ролі «заступника» втрачених родичів;

б) когнітивна сфера – катастрофізація, страх та очікування наступної трагедії, занепокоєння смертю, низька стресостійкість перед тригерами, що запускають пам'ять про трагічні події;

в) емоційна сфера – тривога анігіляції, кошмари переслідувань, часті дисфоричні настрої, пов'язані з відчуттям втрати та скорботи; нерозв'язаний конфлікт навколо гніву, ускладнений почуттям провини;

г) сфера міжособистісних взаємин – схильність до залежних стосунків, тривожно-чіпляючий тип прихильності або крайня незалежність, складності в побудові інтимних відносин і у вирішенні міжособистісних конфліктів.

Д. Рональд-Клейн описав процес передачі травми так: батьки, які пережили травматичну подію (зокрема Голокост), проектують свої почуття і тривоги на дітей, а діти, у свою чергу, вбирають, переносять на себе й переживають їх так, ніби випробували жахи кон-

центраційного табору [11]. Це «вкладення» в дитину не пов'язаних із нею почуттів знаходить вихід у вигляді певних проблем і викликає в неї почуття, що вона має жити минулим своїх батьків для того, щоб повністю зрозуміти, через що вони пройшли. Інші дослідники (зокрема Auerhahn, 1998) також припустили, що батьки зміщують власне пригнічене горе в несвідоме своїх дітей. Діти виявляються не в змозі зрозуміти інтерналізовані емоції, тому їм може бути властиве «незрозуміле горювання» (unexplainable grief) [6].

Д.В. Кампенхаут, дослідник колективної травми агресора-жертви в руслі Голокосту, писав, що ми не тільки дивимося на світ очима пращурів, а й плачемо їхніми сльозами.

Л. Сонді вважав, що родове несвідоме впливає на долю людини через спадковий характер закріплених форм поведінки. Він уважав, що в закодованому вигляді, переданому по генотипу, психіка немовляти вже має набір пристосувальних реакцій, які свого часу забезпечували виживання його предків. У родовому несвідомому спадковість проявляється насамперед у формуванні так званого архетипу, під яким Л. Сонді розумів образ пращура. Родове несвідоме є чинником усіх, часто також несвідомо, виборів людини й часто обумовлює її долю.

Крім того, серед наслідків колективних психологічних травм учені виділяють такі:

- зростання рівня психологічних проблем у суспільстві, серед яких так зване почуття провини вцілілого;

- вразливість психічного та фізичного здоров'я;

- несвідоме наслідування поведінкових моделей, спроби ідеалізувати власну соціальну групу та бачити образ ворога в представниках інших груп, особливо тих, на які лягає відповідальність за травму.

П. Горностай указує на такі фактори, що визначають тяжкість наслідків, спричинених колективною травмою [2]:

- 1) масштаб, сила травматизації – кількість постраждалих людей, значущість події, авторитет особистості (якщо йдеться про трагічну загибель національного лідера);

- 2) рівень несправедливості під час травмування – визначає, наскільки ця подія зачіпає справедливість у поданні людей, невинність загиблих;

- 3) неможливість (або нездатність) протистояти травмуючій силі (суб'єкта) – пасивність жертви, часто вимушена;

- 4) неможливість (нездатність) емоційного відреагування постраждалими, що залишилися в живих, і їхніми нащадками – вони не можуть відкрито виражати почуття з приводу трагічних подій, позбавлені можливості (через заборону, замовчування) опосередкованого

відреагування – ритуалізації трагічних подій, наприклад, створення меморіалів, у витворах мистецтва, відзначення роковин тощо. Зокрема, Голодомор усіяло замовчувала радянська влада, було заборонено навіть згадувати голод, пам'ять про нього перекручувалася і пригнічувалася.

А. Маслюк описує ще п'ять факторів, що спричинили психологічні особливості психогенераційного передавання цієї травми й передалися нащадкам [4]:

- інформаційну депривацію (українці не уявляли ні масштабів голоду, ні реальних намірів радянської влади);
- обмеження в просторі (українці не мали можливості втекти);
- голод (їжі було недостатньо для виживання);
- заборону вірування (людей змушували підтримувати лише комуністичну ідеологію);
- руйнування традицій (наприклад, традицій взаємодопомоги й підтримки).

З огляду на дослідження психологічно руйнівних наслідків колективної травми на окрему особистість і сімейну систему, варто зазначити, що існують дослідження, які пов'язують трансгенераційне передавання з феноменом психологічної стійкості, ресурсності, подолання. Зокрема, указується, що разом із травмою можуть передаватися й моделі копінгу, стратегії виживання, подолання стресу [8]. Нащадки поколінь, що знають, як їхні предки долали травматичні ситуації, наприклад, стихійне лихо, можуть у критичний момент свого життя згадати, як це було в їхній родині в минулому, приміряти на себе їхню силу й життєстійкість, використати цей ресурс у своєму житті (Goodman, West-Olatunji, 2008). У родинах, що мають довгу складну і травматичну історію переслідувань, дискримінації, як, наприклад, у єврейських або афроамериканських сім'ях, можуть виробитися свої специфічні способи захисту й відповідні психологічні якості, що будуть передаватися з покоління в покоління.

Зауважимо, що як історія, так і психологія визначили основні шляхи подолання трансгенераційних травм на рівні суспільства, сімейної системи й індивідуальному рівні. На рівні суспільства – емоційне опрацювання колективних травм відбувається завдяки вшануванню пам'яті події, героїчний епос, літературні твори, фольклор тощо. На рівні сімейної системи існують методи сімейного впорядкування Хелінгера, геносоціограми Г. Шутценбергера, системних ритуалів Д.В. Кампенхаута, доліаналіз Л. Сонді й інші, основними завданнями яких є прояснення та деталізація сімейної історії, замовчуваного, прихованого, виявлення схованих лояльностей тощо щодо травматичної події, яка спричинила сімейну травми-

зацію та запустила трансгенераційне передавання. На рівні окремої особистості завдання психотерапії є таким самим – виявити те, що сховане, і припинити травмувальний вплив події.

Говорячи про колективну травму й індивідуальну травматизацію, що пов'язані з нинішньою війною в Україні, потрібно наостанок зазначити, що в будь-якій травмі є ресурси для посттравматичного зростання. Дослідники визначають це поняття як досвід позитивних змін, що виникли через важкі життєві кризи та їх подолання. Посттравматичне зростання проявляється в тому, що певне психологічне явище в певних сферах особистості набуло рівня вищого, ніж було до травми чи кризи, воно визначається тим, що особистість не тільки зберегла своє життя і здоров'я, а й позитивно змінилася порівняно з психологічним станом, що передував травмі. Зокрема, С. Джозеф (2009) виділяє три виміри посттравматичного зростання [3]:

а) взаємини (стосунки покращилися в певний спосіб, наприклад, люди стали їх більше цінувати, більше співчувати близьким тощо);

б) погляд на себе (набуття відчуття власної сили і стійкості, зростання впевненості в собі тощо);

в) життєва філософія (наприклад, виникнення почуття вдячності за кожен новий день, зміна пріоритетів у системі цінностей тощо).

Крім того, дослідники доводять та зазначають факт, що посттравматичне зростання є чинником посттравматичної адаптації та подолання травми [3].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Перспектива розповсюдження та поглиблення колективної травми війни українців і її трансгенераційного передавання в наступні покоління вимагає ретельного вивчення цього психологічного феномена та вибудовування шляхів її подолання. Особливу увагу потрібно приділити методам емоційного відреагування травми війни й оптимізації процесу посттравматичної адаптації та посттравматичного зростання українців, особливо тих, що перебувають у зоні бойових дій чи окупації, і військових, які захищають нашу територію та свободу. Феномен трансгенераційної травми показує, що наступні покоління несуть емоційний вантаж попередніх і це відбивається не тільки на індивідуальному рівні, а й на суспільному. Тому перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у визначенні та дослідженні психологічних явищ, що перебувають у групі ризику виникнення й підтримки колективної травматизації українців, і з'ясуванні шляхів оптимізації посттравматичного зростання українців, розвитку психологічної резильєнтності й життєстійкості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Психологічні наслідки Голодомору в Україні / В. Горбунова, В. Климчук. *Історична правда*. 2021. URL: <https://www.istpravda.com.ua/articles/2021/03/24/159203/>.
2. Горностай П.П. Колективна травма та групова ідентичність. *Психологічні перспективи. Спеціальний випуск «Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп»*. Київ, 2012. Т. 2 : Проблема цілісності суспільства, групи та особистості. С. 89–95.
3. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
4. Маслюк А.М. Різновиди депривуючих чинників подій голодоморів в Україні першої половини ХХ століття. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України*. 2010. № 38. С. 238–246.
5. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017. 160 с.
6. Intergenerational memory of the Holocaust / N.P. Auerhahn, D. Laub. In Y. Danieli (Ed.), *International Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma*. Plenum, 1998. P. 21–41.
7. Bezo, Brent and Stefania Maggi. The Intergenerational Impact of the Holodomor Genocide on Gender Roles, Expectations and Performance: The Ukrainian Experience. 2015. URL: <https://www.jscimedcentral.com/Psychiatry/psychiatry-3-1030.pdf>.
8. Liberation psychology as the path toward healing cultural soul wounds / E. Duran, J. Firehammer, J. Gonzalez. *Journal of Counseling & Development*. 2008. Vol. 86. P. 288–295.
9. Hirsch M. *The Generation of Postmemory: Writing and Visual Culture After the Holocaust*. Columbia University Press, 2012.
10. Kellermann N.P. Transmission of Holocaust trauma – An integrative view. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. 2001.
11. The transmission of trauma across generations: identification with parental trauma in children of Holocaust survivors / D. Rowland-Klein, R. Dunlop. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 1998. Vol. 32 (3). P. 358–369.
12. Volkan V.D. Transgenerational Transmissions and Chosen Traumas: An Aspect of Large-Group Identity. *Group Analysis*. 2001. Vol. 34 (1). P. 79–97.