

# Якими є психологічні наслідки Голодомору в повсякденному житті українців

за матеріалами «Української Правди»

В інтерв'ю **Ірині Наумець**, дописувачу "Української правди", науковці та психотерапевти **Віталій Климчук** та **Вікторія Горбунова** розповідають про результати свого дослідження, в якому вони вивчали психологічні наслідки однієї з найбільших історичних травм, якої зазнали українці – Голодомору. Загалом в фокус-групах та самому опитуванні взяли участь понад 1000 нащадків родин, які пережили Голодомор, серед яких жителі України, а також українці з діаспори.

Одним з інструментів, який використовували дослідники є соціодрама, спеціальна психологічна технологія за допомогою якої люди мали змогу не просто розповісти, а програти свої сімейні історії, доторкнутися до найглибших почуттів, спробувати пережити те, що спіткало їхні родини, реконструювати минуле України в його нюансах. На основі цих історій, власне і було розроблене саме опитування.

Найважливішим у подоланні таких наслідків дослідники називають проживання та переповідання історій, задування про них, розуміння причин деструктивних переконань та їх зміну на адаптивні, такі, що відповідають сучасним викликам, які стоять перед українцями. Власне, саме ці методи застосовуються в індивідуальній терапії з людьми, які зазнали психологічної травми і допомагають їм жити далі без важких почуттів.

## «З ІНДИВІДУАЛЬНИХ ІСТОРІЙ – ЗАГАЛЬНУ ІСТОРІЮ ПОДІЙ»

– Розкажіть детально, як саме ви проводили це дослідження.

**Вікторія:** Людей, які пережили Голодомор, лишилося дуже мало. Тож ми зосередилися на нащадках.

Наше дослідження проводилося в три етапи.

Перший етап – пошук нащадків родин, які пережили Голодомор, проведення фокус-груп, щоб зібрати матеріал.

Другий етап – створення анкети і поширення в мережі. Анкета із запитаннями набрала в мережі близько 1000 поширювань. Ми навіть не сподівалися на таку кількість зацікавлених людей.

Третій етап – збір і, власне, аналіз матеріалу.

Як інструмент і метод у роботі ми використовували психодраму і соціодраму, за допомогою яких з індивідуальних історій людей вдалося сформуванати загальну історію подій очима українців.

Загалом ці методи використовуються не лише в психотерапії, але й як інструменти аналізу соціокультурних змін, їх впливу на ментальність, також для розв'язання міжетнічних конфліктів. Під час розпаду Югославії, з людьми працювали таким же методом.

Ми провели фокус-групи у Києві, Житомирі і Львові. Ще плануємо поїхати в Харків, Дніпро і Полтаву, хоча і звідти багато людей приїхало до Києва. Кожна група тривала два дні.



Віталій Климчук та Вікторія Горбунова

Перший день був психодраматичний – одні учасники ділилися історіями своїх родин та мали можливість винести їх на зовні, програти.

Інші члени групи – задіявались в цих драмах.

Оповідач обирав їх на ролі своїх предків, інших людей з минулого, це могли бути і ролі предметів або почуттів, наприклад, роль печі, яка стояла в хаті, бачила голод своїх господарів, але не могла їх нагодувати, або роль розпачу, який переживали батьки від незмоги врятувати власних дітей.



Меморіал жертв Голодомору в Києві

**Віталій:** На другий день ми працювали за методом соціодрами, який дає можливість учасникам групи побути по різну сторону барикад, приміряти невластиву для себе роль і відчутти, які почуття це викликає, відчутти біль іншого на собі, а потім з цим знанням знову повернутися у свою роль.

Соціодрама допомагає вирішувати групові конфлікти, коли сторони на деякий час пробують зайняти позицію противника.

Обов'язковим елементом соціодрами є обмін ролями. Учасники наших груп могли спробувати себе в різній ролі, які тільки існували під час Голодомору – люди, які страждали, люди, які віддавали накази, люди, які намагалися захиститися від тих, хто страждав, невинні діти, люди із системи, які розуміли, що відбувається, але не могли нічим зарадити, бо захищали свої родини.

Були й ролі тих, хто не страждав під час Голодомору – дружини військових, які просто спостерігали за процесом.

Ролі тих, хто намагався прикрити правду про Голодомор, викривити дискурс, хтось з підкупу, хтось під тиском і страхом смерті.

Для наших груп було важливим не лише зібрати інформацію про події, їх переживання та наслідки, а й дати відчутти учасникам неоднозначність мотивації, почуттів та вчинків тогочасних очевидців Голодомору. Ми спостерігали, як після груп люди переоцінюють події Голодомору.

*– На сході та півдні України, які найбільше постраждали від Голодомору, дуже мало про це говорять так, наче це було не з ними.*

*Натомість західна Україна щороку відзначає роковини, аби ці події не були стерті з історичної пам'яті. Як ви це пояснюєте?*

**Вікторія:** Одним із діагностичних критеріїв посттравматичного стресового розладу є уникання. Людина уникає будь-яких спогадів, пов'язаних з ситуацією травми і, водночас, має інтрузії – спо-

гади, сні, видіння – в яких ця заборонена пам'ять втручається у повсякденне життя.

Раніше інтрузії розглядали лише як діагностичний критерій, а потім зрозуміли, що водночас це є природній механізм зцілення. Мозок змушує людину згадувати травмуючу подію, щоб інтегрувати травматичну пам'ять, зробити висновки та жити далі.

В ході опитування, зокрема, вдалося встановити той факт, що якщо люди мали травмуючі історії у родині і не говорили про них, то психологічні наслідки травми більші, ніж у тих, хто ці історії переповідав.

У цьому контексті цікавою є відмінність між жителями сходу і заходу України.

На сході уникання розмов про Голодомор було не лише одним з нейробиологічних механізмів захисту психіки очевидців, яке як стратегія передалося нащадкам, але й страхом перед радянською владою, яка могла через згадки про Голодомор навіть ув'язнити когось із родини.

На заході України немає уникання і про Голодомор говорили, по-перше, через відсутність особистих переживань, по-друге, через специфіку культурного середовища.

Так, коли ми проводили психодраматичні групи учасники зі сходу України виплакували і проговорювали свій біль, а учасники із заходу, зокрема, зі Львова ділилися знаннями. Мовляв, ми знаємо, як це відбувалося в деталях, хоча самі цього не переживали.

До того ж деталей в цих історіях було навіть більше ніж в жителів Житомирщини чи Київщини.

Цікава закономірність – історична травма не має показових психологічних наслідків у свідомості осіб, які знали про Голодомор з історії, але не переживали в родині.

Одна з наших учасниць, яка є істориком, зауважила, що знання про Голодомор ще не дають змоги зануритися у переживання тих подій.

Нам пощастило, що у наших групах на заході були особи, чії родини мешкали на територіях, де був Голодомор – вони запалювали цей вогник переживань своїми індивідуальними історіями, власне були осердям груп.

## "ЧАС ЗМІНЮЄТЬСЯ, А ПЕРЕКОНАННЯ ПРОДОВЖУЮТЬ ЖИТИ"

*– Що показало дослідження? Як проявляється травма поколінь на побутовому рівні та чи завжди є видимою?*

**Вікторія:** Одним з проявів може бути блокування емоцій, уникання розмов і спогадів.

Дистанціювання від приурочених до роковин заходів, запалювання свічок і оплакування.

Також психологічні наслідки Голодомору проявляються у світогляді, переконаннях, поведінці, когнітивних установках, які провокувалися травматичними подіями і передавалися з покоління на покоління.

Власне, вони передаються і лишаються у дискурсі родини. Ніхто не з'ясовує, звідки походять такі переконання, і вони існують як реальність, незважаючи на зміну часу. Час змінюється, а установки продовжують жити.

*Віталій Климчук та Вікторія Горбунова у роботі над дослідженням*



До прикладу, наслідком травми, пов'язаної з Голодомором (тісний кореляційний зв'язок між досвідом пережиття Голодомору та правдивістю тверджень для опитуваних) є такі переконання в свідомості українців: "Звідси треба тікати, бо

нічого доброго тут не буде", "Нікому не можна довіряти, особливо владі", "Кращої долі треба шукати в інших країнах".

Звісно ми розуміємо, що не лише Голодомор, а й інший несприятливий досвід, яким так багата

*Місце поховання жертв Голодомору 1932–1933 рр., Велика Багачка смт, центральне кладовище.*



наша країна доклався до формування подібних переконань.

Цікавим фактом є значні показники щодо тверджень: "Крадіжка – це погано, але якщо на роботі чи в державі, то не викликає у мене такого сильного опору", "Повідомити керівництву про колегу, який вкрав на роботі щось незначне – не є добрим вчинком" та "Краще не втручатися у справи, які тебе особисто не стосуються, навіть коли йдеться про злочини або не добросовісність".

Усе це відлуння радянської ментальності, яка диктувала – щоб вижити, треба красти в державі.

Максимальні показники кореляції з досвідом пережиття Голодомору в родині мають такі твердження: "Діти завжди мають бути добре нагодовані", "Якщо дитина худа, то, напевне, вона погано почувається або хвора – її треба краще годувати", "Якщо почуваєшся втомленим, слабким або маєш запаморочення – це тривожні симптоми, які потребують ретельного обстеження", "Худнути та сидіти на дієті є неправильним і небезпечним", "Хліб та інші залишки їжі не можна викидати", "Треба робити заготовлі та консервації, в домі завжди має бути запас їжі", "Треба мати підсобне господарство, дачу, займатись садівництвом та городництвом".

Навряд чи такі дані когось здивували, адже основне завдання тих часів було – вижити.

Цікавими є й інші переконання: "Не варто йти проти влади, рішень тих, хто вищий за тебе в службовій ієрархії", "Не варто висловлювати свою думку, якщо вона може бути не схвалена більшістю", "Не варто занадто радіти життю, краще ділитись з іншими негараздами, ніж радостями".

Власне, будь-що, що вибивалося з загальної картини та мало бодай натяк на супротив владі привертало увагу і могло наразити на негаразди. А вища якість життя могла спровокувати те, що позаздрять, прийдуть, відберуть, з'їдять.

Приїхавши на захід, ми були здивовані кількістю дітей у родинях.

На сході здебільшого одна дитини в родині, три – це рідкість. Я розумію, що з одного боку це зв'язано з вищим рівнем релігійності, але також, я думаю, це корелює з пережиттям Голодомору.

Принаймні високу кореляцію із досвідом Голодомору мають твердження: "Варто насамперед дбати про добробут своєї родини", "Не варто народжувати дітей більше, ніж можеш прогодувати".

**– Що стало поштовхом до проведення такого дослідження? Чому ви взяли за цей проект?**

**Вікторія:** Передумов було декілька. Сама ідея психологічних наслідків історичних подій не є новою. Є дослідження щодо Голокосту, Хіросіми і Нагасакі, рабства в Америці та інші.

Власне, один з наших вчителів **Павло Горностаї**, завідувач лабораторії психології малих груп та міжгрупових відносин Інституту соціальної та політичної психології багато працює в межах цієї теми, аналізуючи такі травми як Чорнобильська катастрофа, Велика Вітчизняна війна, колективізація, розкуркулювання, репресії 30–40-х років, Голодомор та інші.

Він звернув увагу на важливість вибачення заради зцілення від колективної травми. До прикладу, німці розробили спеціальні терапевтичні напрямки, в рамках яких нащадки нацистів, які вбивали людей, мали навчитися прощати своїх батьків за їх помилки під час Другої Світової війни.

Що важливо, усе це поширювали в суспільному дискурсі. Фактично нація вибачилася за скоєне.

У контексті актуальної війни на сході України Павло зауважив, що росіяни таких кампаній не проводять, а отже, чи не є агресивна і загарбницька політика Росії результатом невивчених уроків історії?

Навчаючись травмо-фокусованої когнітивно-поведінкової терапії, ми також захопилися ідеями **Олега Романчука** (психотерапевта, нашого вчителя і друга) щодо колективних травм та шляху їх зцілення.

Олег провадив паралелі між переживанням травматичних подій окремою людиною та українською нацією. Міркував, що традиції, сімейні історії, народні пісні та іншу творчість, яка несе в собі згадки про біль як засоби опрацювання травм.

Власне, ці думки та ідеї і стали поштовхом дослідити, чи справді драматичні події Голодомору і досі мають психологічний вплив на нащадків, а також створили простір, в якому люди могли б пережити національну історію через низку індивідуальних історій людей.

Ми хотіли показати, наскільки неоднообокою є історія, наскільки неоднозначними є долі. Врахувати усі нюанси, не звинувачувати у всьому лише одну сторону, але створити середовище діалогу для різних сторін.

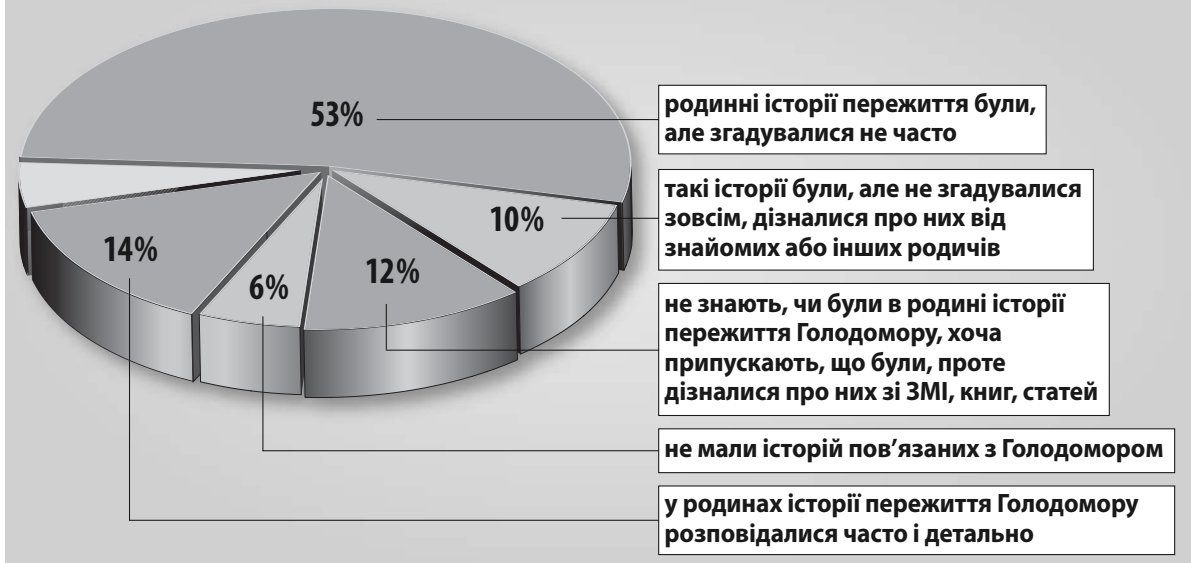
**– Ви хотіли зібрати фактаж, який стане теоретичним матеріалом, чи закласти основу для зцілення українців від травми Голодомору?**

**Віталій:** Дослідження цієї теми – це один із перших кроків до зцілення від травм.

По-перше, про це треба почати говорити. Для цього – усвідомити факт існування психологічних наслідків травми та їхню важливість. Власне для цього і варто було проводити дослідження.

Ми стикнулися, наприклад, з тим, що були не лише люди, які долучалися, давали конструктивну критику та пропозиції, а й ті, хто відверто знецінював нашу роботу, мовляв, ніякого Голодомору не було, ви займаєтесь грантоїдством і

## Чи згадували у вашій родині про події Голодомору?



навіть якщо це було, то про це треба забути і жити далі.

**Вікторія:** Місія нашого проекту в його ж назві "Голодомор 33: Розбити тишу".

Ця назва – ідея воркшопу ізраїльського психодраматиста **Якова Наора**. Він займається психотерапією зцілення від травми Голокосту, проводить психодраматичні групи у Бабиному Яру.

У нас є мрія зробити велику групу з 100-200 осіб, які взяли участь у соціоісторичній реконструкції.

Щоб розбити тишу, треба говорити. Травму не вилікувати, якщо про неї не говорити. Нас цікавило, чи справді це актуально, чи зберемо ми людей, чи справді є історії минулого, які досі відлунюють?

Ми сформулювали гіпотезу, яка наразі підтверджується. Історична подія дійсно живе в свідомості нащадків і має психологічні наслідки у повсякденному житті. Аби зцілити травму, треба шукати дієві методи, формальні заходи лише дискантують.

Наш кінцевий матеріал стане інструментом, який допоможе аналізувати травматичний досвід поколінь і допоможе нащадкам його пережити, щоб послабити вплив негативних наслідків, які знижують якість життя людей.

Необов'язково цим методом має стати психодрама. Це може бути серія театральних, мистецьких проектів, які проводилися б у школах, навчальних закладах, загалом у публічному просторі.

*– Ви першими провели дослідження чи вже були подібні, на які можна було б посилатися?*

**Віталій:** Дослідження були, але в більшій мірі культурно-історичні, а не психологічні. Ми вивчали, як історичний досвід впливає на сучасних українців.

На жаль, український народ має багато травматичного досвіду, тому не завжди легко відокремити вплив Голодомору від впливу, скажімо, воєнних подій.

Перед нами постало нелегке завдання, бо хотіли провести якісне наукове дослідження, яке мало б концептуальну базу.

**Вікторія:** В індивідуальній травмотерапії одним із симптомів травми є уникання спогадів, забуття. Травма є настільки сильною, що мозок відмовляється її пам'ятати.

У цьому випадку найефективнішою психотерапевтичною методикою є інтеграція травматичної пам'яті. У розмовах з травмованою людиною ми вибудовуємо наратив – обговорюємо період до травми, детально аналізуємо травму і завершуємо періодом після неї. Так відбувається поступова інтеграція болючих спогадів у людську пам'ять.

У момент травми людина може по-різному оцінювати те, що відбувається. Відомий феномен, коли жертва відчуває почуття провини за те, що над нею чинять насилля.

Жінки, яких згвалтували, можуть шукати причину в собі, а не в гвалтівнику.

Люди, які вижили, можуть картати себе за те, що інші – загинули.

Діти, яких жорстоко б'ють батьки, виношують у собі подвійну біль – фізичну наругу і моральні терзання.

Відтак, у психотерапії ми не просто будуємо наратив, але й допомагаємо клієнтам надати травмі



Плакати про людей, які поширювали інформацію про Голодомор в Україні попри усі ризики для себе.

нових значень. Не вигадувати, а поглянути на ситуацію під ширшим кутом зору.

Так, ця людина загинула, але якби ти її врятував, що було б з тобою? Що доброго ти можеш зробити зараз? Чи можеш потурбуватися про її родину? Так ми розширюємо поле значень – поле можливостей для дій і переконань. Індивідуальні історії, як пазлики однієї картини, показують цілісну ситуацію.

Ми простежили, що сам феномен трансгенераційної травми дуже міфологізований, його часто пов'язують з кармою, яка передається з покоління у покоління. Нам же хотілося розвіяти таку містичність і пошукати доказовості цього феномену.

## "ТРЕБА ВИВЧАТИ ІСТОРІЮ КРАЇНИ ЧЕРЕЗ ІНДИВІДУАЛЬНІ ЖИВІ ІСТОРІЇ У НЮАНСАХ"

– Першим кроком до зцілення від травми є проговорення травмуючих спогадів. З ваших спостережень, чи готові люди до конструктивної дискусії та що треба зробити, щоб вона відбулася?

**Вікторія:** Через мовчання у людей заблоковані емоції, процес пережиття.

За часів Радянського Союзу це підсилювалося табуванням теми Голодомору. Відтак, наслідки травми перейшли з покоління в покоління.

У свідків Голодомору це були посттравматичні симптоми (зокрема уникання), у нас – переконання та поведінкові стратегії.

Цікавим є встановлений зв'язок між родинним досвідом пережиття Голодомору і стратегією уни-

кання. Так, 38% респондентів, чії родини зазнали травматичного досвіду дають ствердні відповіді на твердження "Я не відвіую заходів присвячених подіям Голодомору".

При цьому мало ствердних відповідей на твердження: "Я вільно говорю про події Голодомору, включаюся у обговорення цієї теми, згадую історії своєї родини", "Я вшановую загиблих в часи Голодомору, намагаюся дотримуватись традицій такого вшанування".

Водночас найбільше ствердних відповідей отримало твердження "Я цілком справляюся з почуттями, які виникають у мене при обговоренні подій Голодомору та згадуванні про них".

**Віталій:** В індивідуальній терапії ми відразу попереджаємо, що буде непросто, що зцілення, яке відбувається під час згадування неможливе під анестезією. Але ми підготуємо вас до цього болю, допоможемо справитись з ним.

Ви маєте в деталях згадати все, що відбулося (авіакатастрофу, скривдження, бомбардування). Що більше ви розповідатимете, то більше розширюватимете поле значень, зменшуватимете поріг болісності почуттів.

Те саме і за колективної травми – зцілення через пам'ять, через історії, традиції, вшанування.

– **Наслідки травми є невідворотними чи всетаки є фактори, які могли б їх відвернути?**

**Вікторія:** Психологічні наслідки подолали б швидше, якби не дії режиму.

Табування теми Голодомору лише поглиблювало травму. Людям треба було дати можливість виговоритися, але цього не сталося.

Подивіться, як євреї багато говорять і оплакують Голокост. Вони не соромляться свого болю і

своїх сліз. Вони не вважають це своєю провиною.

Німці визнають свою провину і просять вибачення. До Бабиного Яру приїздять старенькі німці плачуть, каються і спокутують вину своїх батьків.

Люди говорять про наслідки, про відповідальність, як цьому зарадити в майбутньому.

Перш за все треба вивчати історію країни через індивідуальні живі історії нюансах. Це те, що ми робимо в індивідуальній травмотерапії – спонукаємо клієнтів розширити фокус травматичної події, змінити погляд на неї, пережити, переосмислити.

Лише тоді відбувається посттравматичне зростання, відбувається трансформація цінностей. Зараз дуже активно досліджується цей феномен посттравматичного зростання.

*– Тобто людина може перетворити наслідки травми в ресурс? Яким може бути цей ресурс?*

**Віталій:** Людина стає більш толерантною, мудрішою і досвідченою. Якщо людина відкрито говорить про наслідки – що ми не дбаємо про сусідів, що не гуртуємося в команди і замикаємося в своїх родинях, це вже є ознакою ресурсу.

Усвідомлення цих речей і обговорювання спонукало б до іншого способу суспільної взаємодії і можливості розвиватися, ставати більш відкритими.

Так, в одній історії прадід оповідача був десятитисячником, яких найбільше звинувачували у сприятні продуктивним зборам, розкуркуленню і організації Голодомору. Він був головою колгоспу. Цікаво, що під час Голодомору в тому селі ніхто не помер. Під час репресій нікого не ув'язнили. Сільський колгосп входив у десятку кращих, але не дотягував до мільйонера і тому його не зачіпали. Навіть люди з міста йшли в це село за їжею. Чому так? Звідки їжа, якщо в ближніх селах помирили?

Стовідсоткової правди не дізнатися, але є історії і є запитання, які сприяють осмисленню. А ще сумніви і почуття, яких не варто ховати.

*– Скільки часу потрібно, щоб викоринити зі свідомості негативні переконання, породжені травмою?*

**Вікторія:** Певні наслідки ще будуть відлунюватися у кількох поколіннях.

Але вже зараз можна побачити, як все швидко змінюється. Якщо раніше родини довго жили разом, то з кожним роком діти все швидше стають самостійними і роз'їжджаються.

Коли відкриваються кордони, цей процес прискориться.

Треба пам'ятати, що травма має ще й природний механізм зцілення.

Треба пам'ятати про уроки минулого і створювати дискурс в максимальній кількості нюансів.

Треба дивитися на кризу в усьому спектрі кольорів, не тільки в чорно-білій палітрі. Інакше можна стати на шлях, яким йде Росія, де одна правда і один дискурс.

*– А що може бути показником того, що ми позбулися травми покоління?*

**Віталій:** Коли ми будемо проводити опитування, в якому не буде жодної кореляції, це буде найвищим показником.

Загалом на суспільному рівні маркером стане те, що ми перестанемо звинувачувати когось у своїх проблемах і почнемо їх вирішувати разом, перестанемо перекладати відповідальність на владу.

Фокусуватимемося не на проблемах, а на рішеннях. Ми не будемо застрягати в болі і проблемах. Почнемо слухати одне одного.

Ми нещодавно працювали в комісії, яка розробляє концепцію охорони психічного здоров'я. Серед нас був колега з США, який має потужний досвід створення таких систем у 20 країнах.

За його словами, на початках роботи комісії люди лише говорили і не слухали одне одного, ефективно запрацювали тоді, коли почали прислухатися.

Ми помітили, що не слухаємо одне одного, підозрюємо одне одного в прихованих інтересах, сфокусовані на просуванні своїх ідей. Якщо ми почнемо думати про рішення, довіряти одне одному і не боятимемося заявляти про порушення своїх прав, про хабарництво, академічний плагіат, несправедливе ставлення, тоді суспільство буде оздоровлюватися. Це буде маркером.

**Вікторія:** Одна з проблем, яка резонує в усіх реформах – це те, що реформатори не дивляться далі свого життя та приватних інтересів.

Думаю, це цілком може бути пов'язано з травматичним досвідом, бо треба було в першу чергу берегти своє життя і своєї родини. Але ж реформи починають працювати через покоління. Зараз вони важко йдуть.

Заради результату багато чим треба пожертвувати. Старі схеми перестають працювати, а нові ще не є ефективними.

Для декого зі старої системи зміни – це крах їх політичної чи професійної кар'єри, тому вони не погоджують їх.

Думаю, перші значні результати побачимо через 5-10 років. Щоб просуватися вперед, треба будувати мости, а не стіни.

**Ірина Наумець,**  
спеціально для «Українська правда. Життя»