

УДК 316.485:615.851.84

DOI:

**Горностаї Павло Петрович,**

доктор психологічних наук, професор,  
головний науковий співробітник лабораторії психології  
малих груп та міжгрупових відносин,  
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,  
м. Київ, Україна  
ORCID ID 0000-0003-2327-6213  
[pavelgorn13@gmail.com](mailto:pavelgorn13@gmail.com)

## ПОДОЛАННЯ КОЛЕКТИВНИХ ТРАВМ У КОНТЕКСТІ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ В ЄВРОПЕЙСЬКИЙ КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНИЙ ПРОСТІР

**Актуальність** теми пов'язана з повномасштабною російсько-українською війною, яка спричинила велику колективну травму. Це потребує спеціальних засобів для зцілення від її наслідків. Наразі вже є значний досвід окультурення і ритуалізації колективних травм, а також психотерапевтичної допомоги жертвам травматизації. Він є особливо цінним в умовах євроінтеграції України. Ці результати потребують осмислення та системного узагальнення для використання в українській практиці.

**Мета статті:** проаналізувати досвід суспільних практик зцілення колективних травм, а також особливості, терапевтичні можливості та практичний досвід соціально-психологічних методів, зокрема соціодрами.

**Метод і методологія:** теоретичний аналіз історичного соціокультурного та суспільно-політичного досвіду людства в галузі опрацювання колективних травм, аналіз досягнень психотерапевтичної роботи з колективною травматизацією, апробація теорії і досвіду соціодрами та інших методів дії в умовах української дійсності, пов'язаної з наслідками колективних та історичних травм.

**Результати.** Суспільство протягом усієї історії людства використовувало засоби опрацювання наслідків колективних травм. Їхня суть полягає в усвідомленні та емоційному опрацюванні травматичних подій. Це практики окультурювання (міфотворчість, героїчний епос, літературні і мистецькі твори на тему колективної травми) та ритуалізація трагічних подій: дні пам'яті, роковини для вираження колективної скорботи, оплакування, поминання, канонізація історичних постатей. Для подолання наслідків колективних травм велике значення мають спеціальні соціально-психологічні та психотерапевтичні заходи. Серед них можна виділити метод соціодрами, створений для роботи з колективними травмами та іншими соціальними проблемами. Автором розроблено низку тематичних соціодрам, зокрема в жанрі політичної соціодрами для опрацювання актуальних політичних подій, історичної соціодрами на теми ключових подій української історії та ін.

**Практична значущість, висновки та перспективи.** Результати дослідження дають багато можливостей для практичної роботи з колективними травмами та їх наслідками, що може бути використано для соціально-психологічного оздоровлення українського суспільства. Використання описаних методів, зокрема соціодрами, може зупинити процес групової травматизації, яка посилилася внаслідок російсько-української війни, сприяти подоланню її проявів та поступовому зціленню суспільства від наслідків історичних травм. Наше суспільство має всі ресурси, щоб впоратися з цими проблемами.

**Ключові слова:** колективна травма; окультурювання травми; ритуалізація травми; героїчний епос; історична соціодрама; міфодрама; аксіодрама.

UDC 316.485:615.851.84

DOI:

**Pavlo P. Gornostai**

Psychology Doctor, Professor, Chief Research Associate,  
Laboratory of Psychology of Small Groups and Intergroup Relations,  
Institute for Social and Political Psychology, NAES of Ukraine,  
Kyiv, Ukraine  
ORCID ID 0000-0003-2327-6213  
[pavelgorn13@gmail.com](mailto:pavelgorn13@gmail.com)

## COPING COLLECTIVE TRAUMAS IN THE CONTEXT OF UKRAINE'S INTEGRATION INTO EUROPEAN CULTURAL-HISTORICAL SPACE

**The relevance** of the topic is related to the full Russian-Ukrainian war, which caused great collective trauma. This requires special means to heal from its consequences. There is considerable experience in acculturation and ritualization of collective traumas, as well as psychotherapeutic aid to victims of traumatization. It is especially valuable in the context of Ukraine's European integration. These results need to be understood and systematically generalized for use in Ukrainian practice.

**The purpose of the article:** to analyze the experience of social practices of healing collective traumas, as well as the peculiarities, therapeutic possibilities and practical experience of socio-psychological methods, in particular – sociodrama.

**Method and methodology:** theoretical analysis of historical socio-cultural and socio-political developments of mankind, in the field of processing collective traumas, analysis of the achievements of psychotherapeutic work with collective traumatization, approbation of the theory and experience of sociodrama and other action methods for the Ukrainian reality, connected with the consequences of collective and historical traumas.

**The results.** Throughout human history, society has used tools to process the consequences of collective trauma. Their essence lies in awareness and emotional processing of traumatic events. These are acculturation practices (mythology, heroic epics, literary and artistic works on the topic of collective trauma) and ritualization of tragic events (remembrance days, anniversaries to express collective grief, mourning, commemoration, canonization of historical figures). Special socio-psychological and psychotherapeutic actions are important to overcome the consequences of collective trauma. Among them, we can single out the sociodrama method, which was created to work with collective traumas and other social problems. The author has developed a number of thematic sociodrama, in particular, in the genre of political sociodrama dealing with current political events, historical sociodrama on key events in Ukrainian history, and others.

**Practical significance, conclusions and perspectives.** The results of the study provide many opportunities for practical work with collective traumas and their consequences, which can be used for the socio-psychological improvement of Ukrainian society. The use of the described methods, in particular sociodrama, can stop the process of group traumatization, which intensified as a result of the Russian-Ukrainian war, contribute to overcoming its manifestations and the gradual healing of society from the consequences of historical traumas. Our society has all the resources to deal with these problems.

**Keywords:** collective trauma; acculturation of trauma; ritualization of trauma; heroic epic; historical sociodrama; mythodrama; axiodrama.

**Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Колективна травма є важливим феноменом, притаманним різним видам проблемної і конфліктної міжгрупової взаємодії. Ця тема набула наразі надзвичайної актуальності у зв'язку з повномасштабною фазою російсько-української війни, яка є крайньою формою конфлікту між великими групами людей. І вже зараз постає надзвичайно важлива проблема зцілення від колективної травми, яка має безліч виявів і прямих та віддалених наслідків. Реалізація цього завдання повинне стати однією з умов успішної євроінтеграції України, яка зараз активно розпочалась в усіх сферах суспільного життя.

Ефективність одужання від історичних травм залежить від соціально-психологічних характеристик травмованих груп, від національного характеру цих груп, спільнот та інших чинників. Деякі народи, переживаючи свої історичні травми, консолідуються, посилюються, а інші набувають комплексу жертви. Це може залежати і від характеру травм. Наприклад, травма геноциду здебільшого не приводить до посттравматичного зростання. Натомість після воєнної агресії, після анексії нація може знайти в собі сили, щоб згуртуватися, піднятися і продемонструвати активну протидію.

Більшість колективних травм потребують спеціальних засобів для зцілення від їхніх наслідків. Іноді звичайних заходів недостатньо, і травма делегується нащадкам, перетворюється на історичну травму, стає джерелом нових конфліктів і травм. Щоб зупинити цю циклічність, щоб повноцінно зцілитися від спадку історичних травм, потрібна робота з усіма учасниками конфліктної взаємодії. Потрібні засоби зцілення і для тих, хто був у цій взаємодії жертвою, і для прямих агресорів та їхніх пособників. Інакше не можна говорити про повноцінне оздоровлення суспільства.

Можна виділити три рівні практики психологічної допомоги: а) індивідуальна робота з безпосередніми учасниками колективної травматизації (це насамперед робота з посттравматичними стресовими розладами – ПТСР); б) індивідуальна робота з постраждалими від наслідків «групових ефектів» колективної травми (із сучасниками і

їхніми нащадками), тобто з людьми, що не зазнали прямого травмування, а стали об'єктом «вторинної» травматизації в соціумі; в) робота із соціокультурними наслідками, спрямована на групи і соціальні спільноти (у найближчій та історичній перспективі).

**Мета статті:** проаналізувати досвід суспільних практик зцілення колективних травм, а також особливості, терапевтичні можливості та практичний досвід соціально-психологічних методів, зокрема соціодрами.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми.** Останнім часом проблематика зцілення від колективних травм та їхніх наслідків викликає значний інтерес наукової спільноти. Серед публікацій на цю тему є не лише роботи, присвячені специфічним психотерапевтичним методикам зцілення, а й ті, де розглядаються міждисциплінарні підходи, спрямовані на групові соціальні суб'єкти, зміни в соціально-психологічних, соціокультурних, політико-ідеологічних характеристиках великих груп.

Зокрема, практики колективного зцілення від історичної травми стали предметом вивчення Т. Лісея і Ф. Левіс (Leisey, & Lewis, 2016). Пропонований авторами підхід щодо колективного зцілення в разі історичної травми значно відрізняється від західних концепцій «терапії». Таке зцілення, що відбувається на колективному рівні, оприявнює корінні причини травми разом із сумарною реакцією на історичну травму. Для того щоб ці процеси були ефективними і стійкими, проблему зцілення від історичних травм треба розв'язувати у зв'язку з питаннями влади і відновлення правосуддя під керівництвом громади.

М. Шамаї в роботі «Системні інтервенції щодо колективної і національної травми» (Shamai, 2016) обґрунтовує теоретичні засади розуміння колективної і національної травми на основі концепції системної теорії та розглядає способи впровадження системної теорії в інтервенції на мікро-, мезо- і макрорівнях. Особливу увагу автор приділяє використанню під час спілкування із жертвами соціально-політичних і культурних чинників втручання, наголошуючи на важливості етичних аспектів роботи соціальних працівників та інших фахівців із психічного здоров'я. Значне місце відводить він у своїй роботі як теорії, так і практиці роботи з колективними і національними травмами.

Книга Т. Хюбла присвячена лікуванню колективної травми, що базується на концепції інтеграції міжпоколінних і культурних ран (Hübl, 2020). Дослідник пропонує новий підхід до лікування колективних травм, розглядаючи як їхні видимі наслідки, так і більш глибоке коріння. У роботі поєднуються духовні практики і результати останніх наукових досліджень, детально описується процес інтеграції колективної травми, використовується групова модальність для «викликання» та остаточного «розчинення» застряглих травматичних енергій. Пропонується не лише глибокий аналіз завданої спільноті травми, а й сповнений надії погляд у майбутнє.

Останнім часом значного поширення набуває така практика роботи з протиборчими групами, як «миробудування» (peacebuilding). Вона передбачає спільну роботу задля досягнення примирення між учасниками смертельних або деструктивних міжгрупових конфліктів, тобто таких протистоянь, де представники супротивних сторін убивали одне одного (Schmelzle, & Fischer, 2009; Hester, 2015). Це дуже складне завдання – примирення запеклих ворогів в умовах, коли зовсім свіжими є обопільно завдані смертельні рани. Але його успішне вирішення могло б стати ефективним засобом профілактики історичних травм. Так, в одній із розвідок аналізується опрацювання проблем травматичного стресу в програмах миробудування, зосереджених на молоді в умовах конфлікту, оскільки саме молодь є найбільш вразливою щодо психічних та емоційних страждань під час насильницьких конфліктів (Hester, 2015).

Особливо ефективним засобом опрацювання колективних травм є методи дії, зокрема метод *соціодрами*. Колективні травми – один з основних фокусів, на які спрямована практика застосування соціодрами у світовому досвіді (Kellermann, 2007;

Wiener, Adderley, & Kirk, 2011). Про особливості цього методу більш детально йтиметься далі.

У численних розвідках зарубіжних дослідників аналізуються процеси в травмованих групах, зокрема розглядаються різні способи опрацювання колективних травм. Так, Д. Кінзі, спираючись на принципи поведінкової терапії, описує психотерапевтичні засоби для лікування важких випадків ПТСР у масово травмованих біженців. Зокрема, йдеться про конкретні труднощі, з якими стикається ця група, і реагування на них терапевта: потребу розповісти історію травми і здатність терапевта слухати; потребу пацієнта давати і здатність терапевта отримувати (Kinzie, 2001).

С. Ліу і С. Лім. які вивчали рівень госпіталізації дітей з колективними травмами і розладами психічного здоров'я у штаті Нью-Йорк протягом 1999–2013 років, зауважили зростання рівня госпіталізації з приводу психічного здоров'я протягом останніх десятиліть як на місцевому, так і на національному рівні. Особливістю дітей штату Нью-Йорк є те, що протягом останніх двох десятиліть вони стали свідками кількох колективних травматичних подій, як-от терористичні атаки 11 вересня 2001 року, велика рецесія та ураган Сенді 2012 року і його наслідки Це наклало свій відбиток на загальні проблеми, пов'язані із психічним здоров'ям молоді (Liu, & Lim, 2020).

Останнім часом з'явилася низка публікацій, пов'язаних з дослідженням масової травми від пандемії COVID-19. Так, Е. Зцепіетовська, Е. Завадська і С. Філіпак вивчали сприйняття змін у певних сферах життя дорослими різних національностей у зв'язку з довготривалою пандемією COVID-19. Ще одним завданням було виявлення факторів, що підвищують ризик травматизації через негативні зміни в житті, спричинені пандемією (Szepietowska, Zawadzka, & Filipiak, 2022).

Заслугує на увагу і вітчизняний досвід опрацювання колективних травм та їхніх наслідків. Згадаймо, наприклад, українські практики проектування життєвого шляху особистості, пов'язані, зокрема, з «потенційними ямами» лінії життя як наслідком травматичного досвіду (Семиліт, 2021), а також теорію і практику опрацювання колективних травм, спричинених російсько-українською війною. Саме цей досвід був у фокусі уваги «круглого столу» 9 червня 2022 року (Горностаї, & Чорна, 2022).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Подолання наслідків історичних травм через їх опрацювання є окремою великою проблемою в тематиці колективної травматизації. Одна з ліній такого опрацювання пов'язана із суспільними практиками окультурювання і ритуалізації історичного досвіду. У своєму прагненні подолання наслідків колективних травм суспільство знову і знову звертається до засобів, які застосовувалися для цього фактично протягом усієї історії людства. Їхня суть полягає в усвідомленні та емоційному опрацюванні травматичних подій. Цей культурно-історичний досвід є надзвичайно цінним для лікування колективних травм, особливо в умовах євроінтеграції України, активного впровадження європейських і загальнолюдських цінностей.

**Окультурювання колективної травми.** До практик окультурювання належить складання літературних і мистецьких творів на тему колективної травми. У давнину це було предметом міфології і міфотворчості. Практично у всі часи ці завдання виконував героїчний епос, а також інші твори літератури, присвячені цій тематиці. Для того щоб літературна пам'ятка мала зцілювальний потенціал, треба, щоб вона сприяла катарсичному завершенню всіх переживань, що супроводжують колективну травму. Це не лише гордість за героїзм і звитягу сучасників і предків. Це також і горювання та оплакування трагізму подій, це й такі переживання, як спокутування провини, каяття, примирення з колишніми ворогами, переживання поваги до них і визнання за ними свого права на такі переживання.

У героїчному епосі оплакуванню трагічних подій приділяється багато уваги. Цьому аспектові присвячено окремі жанрові форми епосу, якими є «пісні» і «плачі». Важливо, що оплакуються не лише свої втрати, а й втрати переможених, висловлюється повага до

їхньої боротьби, їхнє право на власну позицію. Таких прикладів є чимало в Гомеровій «Іліаді», де оспівується трагедія захисників Трої. Поема рясніє численними описами смертей та оплакувань як греків і їхніх союзників, так і троянців. Один із найбільш відомих епізодів – оплакування троянського героя Гектора його дружиною Андромахою – знайшов відображення в багатьох пізніших творах мистецтва.

Одним із зразків такої жанрової форми є «Плач Єремії» – книга Старого Заповіту, яка складається із п'яти жалібних пісень про зруйнування Єрусалиму вавилонським царем Навуходоносором у VI столітті до нашої ери. У середньовічному європейському епосі оплакуванню трагічних подій присвячено такі відомі твори, як «Пісня про Роланда», «Пісня про Нібелунгів» та багато інших. Подібні приклади можна знайти і у вітчизняній культурі. У давньоруській пам'ятці – героїчному епосі «Слово о полку Ігоревім» – одним із найпопулярніших епізодів є «плач Ярославни». Дружина новгород-сіверського князя Ігоря Святославича тужить за своїм чоловіком, який потрапив у полон після того, як його військо зазнало поразки в невдалому поході проти половців.

Оплакування трагедії в міфології та героїчному епосі дає позитивну трансформацію, сприяє загоєнню травм, відтак травма перестає бути джерелом нової агресії, спрямованої на відновлення колишньої величі. Завдяки переживанню колективної травми в мистецтві, можуть народжуватись нові жанри й течії. Так, джаз і, особливо, *спіричуелс* – музичні течії, які виникли на американському континенті на межі XIX і XX століть, – можна розглядати як культурну відповідь на численні історичні травми темношкірої раси. Це, безперечно, є і своєрідною формою зцілення від них.

У процесі окультурення можуть бути задіяні всі жанри культури: музичні твори, зокрема народні пісні; фольклор, анекдоти, політична карикатура. У наш час, крім традиційних видів і жанрів культури, велике значення мають кінематограф, медіа. Без перебільшення, усі форми культури сприяли зціленню повоєнних поколінь від колективної травми Другої світової війни. Завдяки таким практикам травматичний досвід перестає бути травмою, а перетворюється на історичну подію, стає нетравматичним нарративом, його наслідки м'якшають і стають не такими загрозливими.

Усі ці надбання культури можна успішно використовувати в сучасній психотерапевтичній практиці, наприклад у таких її видах, як бібліотерапія, драматерапія на матеріалі відповідних творів мистецтва, а також бібліодрама, міфодрама, аксіодрама та інші методи дії.

**Ритуалізація колективної травми.** Ритуалізація трагічних подій має не менше значення серед різних способів подолання колективної травми та її наслідків. Ритуалізація – це дні пам'яті, річниці для вираження колективної скорботи, оплакування, поминання; канонізація історичних постатей тощо. Велике значення має створення на відзначення трагічних подій пам'ятників у формі скульптур, архітектурних творів, монументального живопису, наприклад, модного сьогодні жанру *муралів* (картин на стінах будинків). Усі пам'ятники містять подвійний смисл – ритуалізація і окультурення.

Що це дає? На рівні малих груп, на рівні індивідуальних травм (наприклад, смерть близької людини) суспільство виробило цілу низку ритуалів, які є засобами заліковування травми (сюди, до речі, належать і надгробні пам'ятники). Ці ритуали необхідні, вони надзвичайно важливі і для середніх та великих груп, і на рівні цілих суспільств і цивілізацій.

Не менш важливими є політичні і громадські заходи, спрямовані на відновлення справедливості: встановлення відповідальності за злочини, що дає змогу якщо не прямо (якщо це неможливо), то хоча б символічно відновити справедливість. Для засудження найжахливіших злочинів, що ставали причиною великих колективних травм, створювалися *міжнародні трибунали*. Так, після Другої світової війни працювали міжнародні військові трибунали в Нюрнберзі (1945 р.) і Токіо (1946 р.), метою яких було засудження злочинів німецьких нацистів та японських воєнних злочинців, винних у розв'язуванні війни. Міжнародні трибунали створювалися також 1993 року після війни в

колишній Югославії, яка супроводжувалась актами геноциду, а також 1995 року для засудження злочинів геноциду в Руанді.

У контексті зцілення колективної травми російсько-української війни важливо добитися створення трибуналу щодо злочинів Російської Федерації під час воєнної агресії в Україні. Не менш важливо також визначити всі злочини минулого, якщо не в юридичному, то принаймні в соціально-історичному сенсі. Потрібно визначити всіх відповідальних, назвати конкретних політичних суб'єктів, винних у злочинах. Це варто зробити навіть щодо тих злочинів, які були скоєні колись давно і після яких минуло багато часу.

**Методи психологічної допомоги жертвам колективних травм.** Робота з подолання колективних травм потребує спеціальних соціально-психологічних і психотерапевтичних заходів, що базуються на методах соціальної психології, психотерапії, реабілітології. Багато із цих методів виникли на стику з мистецтвом та іншими суспільними практиками.

Є група методів, які можна об'єднати в *системний сімейний підхід*. У цій парадигмі можна опрацьовувати наслідки колективної травми з малими і великими групами, залучаючи їхніх представників до проведення такої роботи. Метод має великі можливості і для індивідуальної роботи, коли учасники звертаються до історії своєї родини, власного роду і навіть суспільства загалом (Гольжак де, 2003; Шутценбергер, 2005). Можна, наприклад, за допомогою іграшок змодельовати сімейно-родову систему і працювати з нею.

Особливістю цього підходу є те, що у фокусі уваги тут завжди перебувають усі сторони травматичної взаємодії – і жертви, і агресори. Позицію, спрямовану на зцілення від травмування всіх сторін конфлікту, можна проілюструвати, звернувшись до книги Д. ван Кампенхаута «Сльози предків» (2012). У самій назві цієї книги відображено роботу із жертвами і переслідувачами в колективній душі, що підкреслює важливість урахування всіх переживань, навіть таких, яких ми зазвичай не хочемо торкатися.

До сімейного системного підходу відносять також *метод сімейних (системних) розміщень* (Вебер, 2007). Метод дає змогу ефективно працювати з проблемним сімейним матеріалом, зокрема з колективними травмами на рівні сімейної системи. Ці події спричинюють різні дисфункції в системі, які позначаються як на житті окремих індивідів, так і на сімейних групах і сімейно-родовій системі загалом. Робота дає змогу прийняти травматичний досвід, відновивши тим самим цілісність системи.

Для роботи над колективними травмами та іншими соціокультурними темами розроблено низку методів, які є дуже ефективними моделями людської практики. Серед них – так звані *методи дії*, які можна застосувати як в індивідуальній терапії, так і в груповій роботі. В індивідуальній психотерапії фокус уваги має бути не на групі, а на людині, яка «поміщають» у певну соціальну чи історичну ситуацію, переломлену крізь призму конкретної історії індивіда, його роду або великої етнічної групи. Одна із цілей роботи може полягати у взаємодії з постатями, пов'язаними з колективною травмою, у вираженні скорботи, прихованого гніву та відновленні втраченої наступності родової пам'яті.

Методи дії мають низку переваг порівняно з іншими підходами, оскільки «працюють» з реальними ситуаціями із життя людини, що максимально наближає їх до дійсності. Процес розгортається не як розмірковування, а як дія, 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 працювати з глибинною проблематикою.

*Психодрама* – один із найпопулярніших методів дії (Карп, Холмс, & Таувон, 2013). Вона є інтегральним методом, заснованим на рольовій грі, але нею не обмежується. У

психодрамі використовується велика група технік, серед яких найважливішими є «дублювання», «обмін ролями» і «дзеркало». Це дає змогу подивитися на ситуацію під різними кутами зору, сприйняти позицію іншого, зрозуміти неусвідомлені чинники поведінки.

**Соціодрама.** Однією із соціально-психологічних технологій, що належить до методів дії, є *соціодрама*. Цей метод застосовують для практичного опрацювання проблем конфліктної взаємодії в малих, середніх і великих групах людей та інших спільнотах. Практична робота здійснюється переважно в малих групах. Соціодрама є одним із найефективніших методів опрацювання колективних травм, що спеціалізується на таких темах.

Метод соціодрами розробив у 30-ті роки ХХ століття Я. Морено (Moreno, 1953). Наразі соціодраму розглядають, як одну із форм психодрами, але найчастіше вважають самостійним методом дії (Келлерман, 2004). На відміну від психодрами, у ній досліджується тема, спільна для всієї групи, яка є в цій соціодрамі головним героєм. Соціодрама – це виключно груповий метод; вона дуже корисна, якщо треба подолати негативні тенденції групової динаміки, помилкові стереотипи, внутрішньогрупові і міжгрупові конфлікти, упереджене ставлення до інших груп чи інших цінностей, групові страхи, помилкові стереотипи тощо. Метод соціодрами – чудовий інструмент для роботи з колективними травмами та їхніми наслідками (Kellermann, 2007).

Яскравою ілюстрацією використання методів дії з усіма конфліктними сторонами є цікавий досвід ізраїльського психотерапевта Я. Наора (2005). Він проводив психодраматичні і соціодраматичні семінари, у яких брали участь нащадки жертв Голокосту і нащадки нацистів, що воювали в Другій світовій війні (зокрема і тих, хто працював у концтаборах). Результати спільної роботи нащадків жертв і нащадків агресорів над цією важкою темою, за оцінками психологів, дуже важливі. Практику соціодрами можна ефективно поєднувати з техніками ритуалізації (Наор, & Готт, 2011).

Прикладом ефективного використання соціодрами є опрацювання наслідків теракту в німецькому місті Золінгені, через який суперечності між німецьким і турецьким населенням цього міста мало не призвели до громадянської війни. Відтак було проведено кілька соціодраматичних семінарів, куди запросили тих, хто вважав себе найбільш постраждалим, кого емоційно найбільше зачепила ця подія, а також тих, хто працює з людьми: педагогів, представників преси, влади тощо. Завдяки цим заходам конфлікт повністю було подолано (Гайслер, 2004).

**Вибраний досвід.** Автором розроблено низку соціодраматичних семінарів, мета яких – опрацювання різних суспільно-політичних та соціально-історичних проблем і ситуацій, зокрема пов'язаних з колективними травмами та їхніми близькими й віддаленими наслідками.

Одним із перших напрацювань стала соціодрама «*Чотири кольори української політики*», започаткована майже спонтанно в перші дні Помаранчевої революції 2004 року (Горностай, 2004) і пізніше апробована на кількох наукових конференціях. У цій соціодрамі опрацьовувалася травма, пов'язана з боротьбою громадян проти фальшування результатів виборів Президента України і фактичним розколом українського суспільства через прихильність до різних кандидатів.

Після Революції гідності і колективних травм, отриманих унаслідок розстрілу мітингувальників на Майдані Незалежності, анексії Криму і початку війни на Донбасі у 2014 році, виникла потреба осмислення нової реальності, групової рефлексії суперечностей, які панували в тогочасному соціумі, і відреагування цілої низки пов'язаних із цим переживань. Тож автор провів низку соціодраматичних семінарів у різних регіонах України, зокрема в Києві (березень, листопад 2014 р.), Мелітополі (травень 2014 р.), Житомирі (жовтень 2014 р.), Сєверодонецьку (листопад 2014 р.). Семінари, метою яких було надання соціально-психологічної допомоги соціальним групам і суспільству загалом, показали високу ефективність, а також підтвердили, що за

відносно короткий проміжок часу можна здійснити суттєві зміни в груповій свідомості та груповому несвідомому.

Окремою цікавою темою є *історична соціодрама*, покликана працювати з національною та історичною самосвідомістю, національною ідентичністю, історичною пам'яттю з метою долання наслідків історичних травм, яких було так багато в нашій історії.

Однією із перших була присвячена темі Голодомору 1932–1933 років історична соціодрама «*Паростки життя сльозами предків*», розроблена 2008 р. (до 75-ї річниці трагедії) і проведена у форматі синтезу соціодрами і *аксіодрами*. Робота проводилася на символічному рівні, основними дійовими особами були персоніфіковані цінності, актуальні для цих подій: Голод, Життя, Смерть, Хліб, різні почуття тощо. Ставилося таке завдання: прийняти сам історичний факт, дозволити йому бути в шереху інших сторінок історії («Це було саме так; була трагедія. Це вже неможливо змінити»), перевірши тим самим інформацію з групового несвідомого в групову свідомість. Під час роботи опрацьовувалися різні почуття: гніву, сорому, образи, провини, бажання помсти, почуття скорботи, жалю, покаяння. Після вираження гніву (до винних, до жертв, до самих себе тощо) стало можливим вираження любові, прихильності: «ми будемо пам'ятати про вас, пишатися вами». Завершилася робота сценами символічних «послань» з минулого в теперішнє, з теперішнього – у минуле і з теперішнього – у майбутнє.

Цікавими і змістовними є історичні соціодрами на теми ключових подій української історії. Так, соціодраму «*Переяславська рада*», розроблену 2017 р., автор присвятив розвінчанню міфу про «возз'єднання» українського і російського народів. Дія розгорталася навколо Переяславської ради 1654 року між Гетьманщиною і Московією. У драматичній формі учасники інсценували в ролях такі події: перемовини між представниками Гетьманщини і Московії, рада в Переяславі, суперечності навколо присяги, розірвання угоди, війна Московії проти Козацької держави, спроба укласти новий договір і його розірвання. Завершилася драматургічна частина посланнями сучасникам від імені історичних постатей, задіяних у грі (Богдана Хмельницького, Івана Виговського, Петра Дорошенка, Івана Сірка та інших). Після цього відбулася групова рефлексія переживань, викликаних цим дійством.

За схожими принципами будувалася також історична соціодрама «*Батуринаська трагедія*», розроблена 2019 року. В її основу покладено подію, що сталася невдовзі після Полтавської битви між Московією і Швецією, коли в 1708 році військом Олександра Меншикова за наказом царя Московської держави Петра I було знищено гетьманську столицю Батурин. Тоді загинуло 15 тисяч захисників міста. Це була відповідь на спробу українського гетьмана Івана Мазепи здобути незалежність для України. На семінарі було інсценовано ухвалення московитами рішення йти війною на Батурин, облогу міста і його захист козаками й мешканцями, зраду, унаслідок чого московські війська увійшли в Батурин, жалобу за загиблими. Частину подій подано в символізованій формі через неможливість повною мірою зобразити епічні події у форматі психологічного семінару і з міркувань безпеки під час інсценування бойових дій. Завершився семінар вираженням групою колективної скорботи, гніву на адресу зрадників і гордості за тих, хто мужньо захищав рідне місто (козаків і мешканців Батурина).

Одним із жанрів соціодрами є *міфодрама* – інсценована дія на тему міфологічних сюжетів. Тут бачимо своєрідний синтез сучасної психотерапії і стародавніх практик окультурювання травми, якими є міфологія і епос. У цій грі можна вирішувати такі ж завдання, як і в історичній соціодрамі – групові конфлікти, травми тощо. Для цього добирається сюжет, близький за суттю до актуальної проблеми сьогодення.

Міфодрама «*Війна олімпійських богів з титанами*» проводилася невдовзі після президентських виборів 2010 року, коли перемогли промосковські сили і відбувся їхній реванш після поразки в Помаранчевій революції. Апофеозом цих подій стали так звані Харківські угоди, де фактично було створено передумови майбутньої здачі Криму.



Розіграний сюжет у символічній формі відтворював запеклу боротьбу двох політичних таборів і поразку демократичних сил. Під час роботи вдалося не лише здійснити рефлексію переживань, пов'язаних з цією травмою, а й віднайти психологічні ресурси для її подолання та подальшої актуалізації суспільних цінностей.

Міфодрама «Троянська війна» проходила у 2016 році – після того, як трагічні і водночас досить активні воєнні події 2014–2015 років (насамперед Іловайська трагедія) змінилися пасивною фазою «мінського процесу». На відміну від соціодрам 2014 року, про які йшлося вище, ця проходила не в момент гострої колективної травми, а в період посттравматичної суспільної стагнації, що спричинило певну соціальну депресію. Трагічний сюжет Троянської війни, оплакування міфічних героїв переживалися з недавніми подіями власної історії. Облога Трої і героїчний захист міста відроджували в пам'яті героїчний захист Донецького аеропорту. Підступна військова хитрість («троянський кінь») асоціювалася із розстрілом російськими військовими українських бійців, що виходили з Іловайського котла. Переживання подій стародавньої історії сприяло заліковуванню колективної травми, актуальної для сьогодення, допомогло віднайти ресурси для підвищення рівня соціальної активності. Проведення міфодрами «Троянська війна» може бути корисним і нині, у розпал російсько-української війни. Зокрема, можна провести паралелі між облогою та захистом Трої і героїчною обороною Маріуполя.

Методом соціодрами можна опрацьовувати не лише травми, пов'язані із соціально-політичними подіями, а й масові травми, спричинені, наприклад, пандеміями. У цьому ключі 2021 року розроблено соціодраму з елементами аксіодрами «Вірусобія versus Вакцинофобія». На ній обіграно такі феномени масової травми пандемії COVID-19, як вірусобія і вакцинофобія. Зроблено, власне, спробу виявити суспільні міфи, які за цим стоять; дослідити соціальну динаміку, спричинену пандемією; визначити мотиви різних форм соціальної поведінки, пов'язаної з пандемією. Учасники змогли не лише розкрити свою позицію щодо цієї проблематики, а й стати на місце опонентів, спробувати віднайти шляхи вирішення спричиненої пандемією конфліктної взаємодії в суспільстві. Суттєвим складником дійства стала робота з переживаннями.

**Висновки та перспективи.** Упровадження описаних методів роботи з наслідками колективних травм ставить за мету протидіяти процесу групової травматизації в міжгруповій взаємодії та інших складних соціальних ситуаціях. Така робота сприятиме також поступовому зціленню суспільства від наслідків колективних та історичних травм і наступному оздоровленню колективної психіки. Сучасна російсько-українська війна спричинила нову колективну травму, яку доведеться долати протягом найближчих років і у віддаленій перспективі. Це збільшує актуальність застосування методів зцілення і водночас дає надію, що цей процес буде доволі ефективним.

На нашу думку, незважаючи на тяжкість травми війни, що матиме численні і довготривалі наслідки, у нашому суспільстві є достатньо ресурсів, щоб упоратися із цими проблемами, і ця подія не буде фатальною. Основна робота щодо подолання наслідків травмування буде після перемоги. Потрібно реалізувати низку суспільних, політичних, юридичних, інформаційних, мистецьких та інших заходів для ритуалізації та окультурення травми війни, що є ефективним способом її подолання. Цьому сприятиме і психотерапевтична практика, зокрема методи політичної та історичної соціодрами, міфодрами, аксіодрами, які дадуть змогу на безпосередньому і символічному рівнях опрацьовувати найтрагічніші події сучасної війни.

За умови ефективного подолання негативних соціально-психологічних наслідків війни, до яких належить і колективна травма, у суспільства зростуть шанси досягнути більших здобутків, ніж перед війною. Це підвищить готовність суспільства до демократизації, подолання корупції, прогресивних реформ в економіці, державному управлінні, а також сприятиме прогресивним змінам у суспільстві: зниженню внутрішнього розшарування, перебудові системи суспільних цінностей, патріотичній

переоцінці історії, стрімкому культурно-мистецькому розвитку, який розпочався ще перед війною. З'явиться новий український героїчний епос, який стане важливим складником зцілення від історичних травм.

#### Список використаних джерел

Вебер, Г. (Сост.) (2007). *Практика семейной расстановки: Системные решения по Берту Хеллингеру*. Пер. с нем. Москва: Ин-т Консультирования и системных решений.

Гайслер, Ф., Гёрмар, Ф. (2004). Обмен ролями с врагом: Мореновская социодрама работает с темой насилия и праворадикализма. *Психодрама и современная психотерапия*, № 4, 50–68.

Гольжак, В. де (2003). *История в наследство: Семейный роман и социальная траектория*. Москва: Изд-во Ин-та Психотерапии.

Горностай, П. П. (2004). Социодрама на Майдане: Четыре цвета украинской политики. *Психодрама и современная психотерапия*, 4, 43–49.

Горностай, П. П., Чорна, Л. Г. (Ред.) (2022). *Міжгрупова взаємодія в умовах війни: ідентичності, картини світу, долання травми: матеріали круглого столу*. [Електронний ресурс]. Київ: Талком. Взято з <http://gorn.kiev.ua/group/Intergroup-Interaction-in-War-Time.pdf>

Кампенхаут, Д. ван. (2012). *Слезы предков. Жертвы и преследователи в коллективной душе*. Москва: Институт консультирования и системных решений.

Карп, М., Холмс, П., & Таувон, К. Б. (Ред.) (2013). *Руководство по психодраме*. Пер с англ. Киев: Изд. П. Горностай.

Келлерман, П. Ф. (2004). Социодрама. *Психодрама и современная психотерапия*, № 4, 7–21.

Наор, Я. (2005). Театр Холокоста. *Психодрама и современная психотерапия*. № 4, 15–30.

Наор, Я., & Готт, Х. (2011). Навстречу исцелению: Противостояние Холокосту через психодраму, социодраму и ритуалы. *Психодрама и современная психотерапия*, 1–2, 39–46.

Семиліт, М. В. (2021). *Соціально-психологічні засади проектування життєвого шляху особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05*. Северодонецьк: СНУ ім. В. Даля.

Шутценбергер, А. А. (2005). *Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы*. Пер с фр. Москва: Изд-во Института Психотерапии.

Hester, L. (2015). Invisible Suffering: Practitioner Reflections on Peacebuilding Programs with Youth Exposed to Traumatic Stressors in Intergroup Conflict. *Electronic Theses and Dissertations*. 1030. Retrieved from <https://digitalcommons.du.edu/etd/1030>

Hübl, T. (2020). *Healing Collective Trauma: a process for integrating our intergenerational and cultural wounds*. Boulder: Sounds True.

Kellermann, P. F. (2007). *Sociodrama and Collective Trauma*. London: Jessica Kingsley, 2007.

Kinzie, J. D. (2001). Psychotherapy for Massively Traumatized Refugees: The Therapist Variable. *American Journal of Psychotherapy*, 55 (4), 475–490.

Leisey, T., & Lewis, P. (2016). *Historical Trauma, Power, and an Argument for Collective Healing Practices*. Boston, MA: The Heller School for Social Policy and Management, Brandeis University.

Liu, S. Y., & Lim, S. (2020). Collective Trauma and Mental Health Hospitalization Rates Among Children in New York State, 1999-2013: Age, Period, and Cohort Effects. *Journal of traumatic stress*, 33(5), 824–834. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/jts.22449>

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

Schmelzle, B., & Fischer, M. (Eds.) (2009). *Peacebuilding at a Crossroads? Dilemmas and Paths for Another Generation*. Berghof Handbook Dialogue Series No. 7, Berlin: Berghof Foundation.

Shamai, M. (2016). *Systemic Interventions for Collective and National Trauma: Theory, Practice*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Szepietowska, E. M. al. Zawadzka, E., Filipiak, S. (2022). Symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder and the Sense of Gains and Losses during the COVID-19 Pandemic: An International Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(6): 3504. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/ijerph19063504>

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

## References

Gaulejac, V., de (2003). *Istoriya v nasledstvo: Semeynyy roman i sotsialnaya trayektoriya* [History in inheritance: Family romance and social trajectory]. Moscow: Publishing House of Institute of Psychotherapy. (in Russian)

Geisler, F., & Görmar, F. (2004). Obmen rolyami s vragom: Morenovskaya sotsiodrama rabotayet s temoy nasiliya i pravoradikalizma [Role Reversal with the Enemy: Morenian Sociodrama Works with the Theme of Violence and Right-radicalism]. *Psikhodrama i sovremennaya psikhoterapiya* [Psychodrama and Modern Psychotherapy], 4, 50–68. (in Russian)

Gornostai, P. P. (2004). Sotsiodrama na Maydane: Chetyre tsveta ukrainskoy politiki. [Sociodrama on the Maidan: Four Colors of Ukrainian Politics] *Psikhodrama i sovremennaya psikhoterapiya* [Psychodrama and Modern Psychotherapy], 4, 43–49. (in Russian)

Gornostai, P. P., & Chorna, L. H. (Eds.) (2022). *Mizhhrupova vzaiemodiia v umovakh viiny: identychnosti, kartyny svitu, dolannia travmy: materialy kruhloho stolu* [Intergroup interaction in conditions of war: identities, worldviews, overcoming trauma: materials of a round table]. [Electronic resource]. Kyiv: Talkom. Retrieved from <http://gorn.kiev.ua/group/Intergroup-Interaction-in-War-Time.pdf> (in Ukrainian)

Hester, L. (2015). Invisible Suffering: Practitioner Reflections on Peacebuilding Programs with Youth Exposed to Traumatic Stressors in Intergroup Conflict. *Electronic Theses and Dissertations*. 1030. Retrieved from <https://digitalcommons.du.edu/etd/1030> (in English)

Hübl, T. (2020). *Healing Collective Trauma: a process for integrating our intergenerational and cultural wounds*. Boulder: Sounds True. (in English)

Kampenhout, D., van (2012). *Slezy predkov. Zhertyy i presledovateli v kollektivnoy dushe* [The Tears of the Ancestors: Victims and Perpetrators in the Tribal Soul]. Moscow: Institute for Consulting and System Solutions. (in Russian)

Karp, M., Holmes, P., & Tauvon, K. B. (Eds.) (2013). *Rukovodstvo po psikhodrame* [The handbook of Psychodrama]. Kyiv: Publ. P. Gornostai. (in Russian)

Kellermann, P. F. (2004). Sotsiodrama. [Sociodrama] *Psikhodrama i sovremennaya psikhoterapiya* [Psychodrama and Modern Psychotherapy], 4, 15–30. (in Russian)

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

Naor, Y., & Goett, H. (2011). Navstrechu itseleniyu: Protivostoyaniye Kholokostu cherez psikhodramu, sotsiodramu i ritualy [Towards Healing: Confronting the Holocaust through Psychodrama, Sociodrama and Rituals]. *Psikhodrama i sovremennaya psikhoterapiya* [Psychodrama and Modern Psychotherapy], 1–2, 39–46. (in Russian)

Kellermann, P. F. (2007). *Sociodrama and Collective Trauma*. London: Jessica Kingsley, 2007. (in English)

Kinzie, J. D. (2001). Psychotherapy for Massively Traumatized Refugees: The Therapist Variable. *American Journal of Psychotherapy*, 55 (4), 475–490. (in English)

Leisey, T., & Lewis, P. (2016). *Historical Trauma, Power, and an Argument for Collective Healing Practices*. Boston, MA: The Heller School for Social Policy and Management, Brandeis University. (in English)

Liu, S. Y., Lim, S. (2020). Collective Trauma and Mental Health Hospitalization Rates Among Children in New York State, 1999-2013: Age, Period, and Cohort Effects. *Journal of traumatic stress*, 33(5), 824–834. <https://doi.org/10.1002/jts.22449> (in English)

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

Schmelzle, B., & Fischer, M. (Eds.) (2009). *Peacebuilding at a Crossroads? Dilemmas and Paths for Another Generation*. Berghof Handbook Dialogue Series No. 7. Berlin: Berghof Foundation. (in English)

Schützenberger, A. A. (2005). *Sindrom predkov. Transgeneratsionnyye svjazi, semeynyye tayny, sindrom godovshhiny, peredacha travm i prakticheskoye ispolzovaniye genosotsiogrammy* [The Ancestor Syndrome: Transgenerational Psychotherapy and the Hidden Links in the Family Tree]. Moscow: Institute of Psychotherapy publ. (in Russian)

Shamai, M. (2016). *Systemic Interventions for Collective and National Trauma: Theory, Practice*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group. (in English)

Semylit, M. V. (2021). *Sotsialno-psykholohichni zasady proektuvannia zhyttievoho shliakhu osobystost*. [Socio-psychological principles of designing a person's life path]: thesis ... Dr. Psychol. Sciences: 19.00.05. Severodonetsk: V. Dahl EUNU. (in Ukrainian)

Szepietowska, E. M., Zawadzka, E., & Filipiak, S. (2022). Symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder and the Sense of Gains and Losses during the COVID-19 Pandemic: An International Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(6): 3504. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/ijerph19063504> (in English)

Weber, G. (Comp.) (2007). *Praktika semeynoy rasstanovki: Sistemnyye resheniya po Bertu Khellingeru* [The practice of family constellation: System solutions according to Bert Hellinger]. Moscow: Institute of Consulting and System Solutions. (in Russian)

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