

Баирова З.М.

Фрагмент статьи «Опыт работы с травмой депортации у крымских татар с помощью социодрамы и психодрамы»

Методы и результаты исследования

Ввиду актуальности указанной выше проблематики, автором статьи была разработана программа психологической реабилитации для крымских татар в рамках комплексного и культурно-чувствительного подхода, с учетом: понимания исторического контекста и травматического опыта дискриминации крымских татар, обладания четким представлением о психологических потребностях, обеспечения атмосферы доверия; уважения к культурным и религиозным особенностям крымских татар; применения эффективных методов психотерапии, таких как психодрама, с целью формирования навыков совладания со стрессом, укрепления самооценки и идентичности представителей крымскотатарского народа.

Важно отметить, что такого рода программа реабилитации должна быть долгосрочной и учитывать индивидуальные потребности каждого индивида. Также необходимо тесное сотрудничество с сообществом крымских татар для обеспечения устойчивости и культурной релевантности программы. В рамках работы с культурным стрессом необходимо создать безопасные условия, в которых люди смогут открыто делиться своим опытом и чувствами. На семейном и общинном уровне восстанавливать и укреплять социальные связи, традиции, ритуалы [13].

Автором статьи в 2020 году был организован проект под названием «Корни» в форме психологического клуба. Впервые начали изучаться социологические и психологические последствия культурной травмы с добровольным участием небольшого количества респондентов, в небольших экспериментальных тематических группах – от 10 до 20 участников в возрасте от 18-ти до 80-ти лет, на протяжении нескольких месяцев.

В 2022 -м году количество участников групп возросло до 50, в 2023 - м – до 100 человек, и в 2024 - м году экспериментальная группа достигала 520 участников.

На начальных стадиях формирование экспериментальных групп было осложнено недостаточным пониманием идеи и задачи проекта со стороны крымскотатарского общества. Потенциальные участники испытывали трудности с доверием к новому проекту, сомневались в том, насколько безопасно говорить на столь сложную тематику, как депортация и ее

последствия, с учетом изменяющихся политических обстоятельств в Республике Крым.

Спустя два года существования проекта «Корни» сопротивление уменьшилось, в группы стало приходиться все больше желающих исследовать свое отношение к трагедии и о том, как она влияет на жизнь крымских татар сегодня.

Первостепенной задачей проекта «Корни» была возможность обсуждения событий 18 мая 1944 года с фокусом на культурное и психическое содержание. Все предыдущие формы обращения с этой темой со стороны лидеров нации и самого народа, развивались исключительно в политическом контексте, и трагедия нередко оказывалась единственным способом заявлять о политических правах коренного народа Крыма. Это объясняется тем, что крымские татары после возвращения на свою историческую Родину вынуждены были удовлетворять базовые потребности своего существования на вновь обретенном месте, решая вопросы жилища, возрождения утраченных исторических памятников, борясь за свои гражданские права.

Поэтому вопрос психологического и культурного благополучия народа не был столь актуальным, поскольку первостепенная необходимость была в удовлетворении базовых потребностей (в безопасности, крыше над головой, еде, одежде).

Само по себе переосмысление произошедшего, сквозь психологическое и социальное восприятие, стало важным достижением для крымских татар, принявших участие в работе проекта «Корни» в 2020 году. Как важный этап работы экспериментальных групп в работе с коллективной травмой имела место рефлексия событийности произошедшего в прошлом и настоящем. Если первые групповые встречи затрагивали лишь фокус дискуссии «нам важно это обсудить и присмотреться, что это с нами сделало, уже можно», то, последующим этапом стало осознание, что «все же травма есть». Так же важно отметить масштаб групповой работы, который составлял 520 человек, что само по себе имело особой поддерживающее воздействие для участников.

И, наконец, важнейший этап работы с группой как «возможность прожить и переосмыслить этот опыт вновь» для того, чтобы не только понимать о психических и социальных последствиях трагедии, но и эмоционально отреагировать на случившееся спустя 81 год.

В процессе психотерапевтической работы участникам было необходимо не только когнитивно и рационально переосмысливать травму, а интегрировать эмоциональный пласт индивидуального опыта каждого отдельно и

ассимилировать групповой опыт, путем проживания в безопасной психологической среде группы и переосмысления.

Экспериментальную выборку за период с 2020 по 2025 год составили 520 респондентов крымских татар. Пол: мужчины и женщины от 18 до 86 лет. Из них: 15 – в возрасте 79-86 лет, 118 – в возрасте 45-68 лет, 227 – от 25-45 лет, и 160 – в возрасте 18-25 лет.

Свидетелями травмы в первом поколении были 15 респондентов наименее многочисленной возрастной группы – от 79-86 лет. Это дети войны, пережившие опыт принудительного выселения. Работа с данной категорией была сопряжена со сложностями, поскольку требовала такта, уважения, более мягких техник и приемов психологической работы.

Следующая возрастная группа участников в возрасте от 45-68 лет – это дети депортированных, второе поколение, пережившее трагедию 18 го мая 1944 года.

Наибольшее количество желающих принять участие в работе проекта пришлось на долю респондентов в возрасте 25-45 лет – третьего поколения после очевидцев травмы, внуков и также правнуков депортированных.

Социодрама в этом проекте дала возможность посмотреть, как группа видит себя целиком. Это техника социальной терапии и групповой психотерапии, разработанная Я.Л. Морено с целью разрешения социально-психологических проблем отдельного субъекта и общества¹. Цель социодрамы – это осмысление глубинного смысла обстоятельств в процессе группового взаимодействия, выявление и понимание возможных внутригрупповых конфликтов.

Процесс еще З. Фрейдом описывался как воспоминание, повторение, проработка, отражая постепенный ход реинтеграции прошлого и подсознательного материала в терапевтической ситуации.²

Отметим, что социодрама отличается от психодрамы, относительно структуры и целей. Социодрама работает с трудностями, где коллективный аспект – основной, тогда как психодрама рассматривает проблему отдельно взятого человека либо группы [14, с.33].

Работа в рамках социодрамы не отделима от психодрамы, поскольку обе техники схожи и подходят для мягкого эмоционального разогрева группы с

¹ Морено З. Психодрама: ролевая теория и концепция социального атома - М.: Издательство: "Апрель-Пресс, Психотерапия" 2008. – 496 с.

² Фрейд З. По ту сторону принципа наслаждения // З. Фрейд. Основной инстинкт. Сост. П. Гуревич. – М.: Олимп, 1997. – С.194-249.

целью воспроизведения событий прошлого «здесь-и-теперь», когда в середине фазы действия протагонисту оказывается помощь в достижении катарсиса, инсайта-в-действии и для завершения акта. Психодрама и обмен ролями позволяет эмоционально отреагировать не пережитое горе. В психодраме используются методы глубокого воздействия для изучения и исправления трудностями, обнаруженными в группе, в связи с этим она эффективна в работе с культурной травмой. В процессе выбирается главный герой, проблема которого представляет ведущие составляющие группы – его собственная драма и члены группы помогают в драматическом разыгрывании сцены, заявляемой главным героем.³

Психодрама диагностична (через спонтанную ролевую игру проверяется, как воспринимает себя, и других там и тогда, в «здесь и сейчас»). Социодрама измеряет группу, а психодрама – каждого отдельно. Поскольку культурная травма не обезличена и имеет лица через семейные истории для каждого. Важно увидеть и обозначит травму в лицах и в группе.

Психодрама терапевтична за счет техники обмена ролями, давая возможность допроживать и эмоционально отреагировать замороженное чувство, дает возможность интегрировать, взрастить новый опыт через реальные спонтанные действия в процессе игры.

Далее представим подробное описание этапов процесса работы с группой при помощи социодрамы и психодрамы, с целью формирования у исследователя, желающего повторить данный опыт и воплотить его в своей профессиональной деятельности, представления о его специфике.

Одной из центральных задач при работе с культурной травмой является восстановление нарративной преемственности — целостного рассказа о прошлом, настоящем и будущем, в котором группа может вновь обрести свою идентичность, связь с историей и осмысленное чувство принадлежности. В этом контексте, выстроенный хронологически маршрут переживания (от «жизни до травмы» до «проекции будущего») соответствует ведущим подходам в теории травмы и психодраматической практике.

Согласно А. и Я. Ассман (Assmann, 2011), одной из форм работы с травматической памятью является ретекстуализация, т.е. создание нового культурного нарратива, в котором травма перестает быть немой пятном и становится частью осмысленного коллективного прошлого.

³ Рыцарева Т.В. Психотерапия чувства вины с точки зрения различных подходов: стратегический и нарративный подходы, системная семейная терапия субличностей, психодрама и схема-терапия/Т.В. Рыцарева, Е.С. Жорняк, К.Р. Карамян, С.В. Тимофеева, А.В. Ялтонская//Психология и психотерапия семьи. – 2017. – С.34.

В психодраматическом подходе важнейшую роль играет принцип «драматургической последовательности», где каждая сцена развивает предыдущую и подготавливает к следующей. Таким образом создаётся контейнированное и бережное пространство, в котором возможно глубокое эмоциональное соприкосновение с травмирующими событиями, без ретравматизации. Это соответствует моделям Moreno (1953), а также современным адаптациям метода в работе с коллективной травмой (Leveton, 2010; Kellermann, 2007).

Согласно исследователям трансгенерационной передачи травмы (Danieli, 1998; Bar-On, 1995), последовательность и контекстуализация исторических эпизодов помогает участникам выйти из фрагментированного восприятия прошлого и восстановить чувство контроля над историей своей группы.

Таким образом, последовательное прохождение участниками исследования через: События, в которых группа оказывалась через психодраматическое разыгрывание, были: 1. Жизнь в Крыму до 1930 го года. 2. Начало 2-й мировой войны. 3. День 18-го мая 1944 года. 4. Первые годы в ссылке 1944-1960 гг. 5. Борьба за возвращения на Родину. 1960-1989 гг. 6. Возвращение в Крым и первые годы после возвращения. 1989 - 1993 гг. 7. Проекция будущего – разыгрывание будущего спустя 20 лет с 2024 года, в 2124 году, позволяет не только создать континуум коллективной памяти, но и сформировать новую точку идентификации, в которой возможно ощущение преодоления, сохранения достоинства и передачи опыта будущим поколениям.

Это движение от боли — к осмыслению, от потери — к присвоению истории, от молчания — к голосу, полностью соответствует задачам культурной трансформации травмы в ресурс.

Далее подробное описание опыта:

Вводная часть включала классический социометрический опрос, на 520 человек сидящих в зале, адаптированный под особенности целевой группы: участникам предлагалось ответить на вопросы о своём семейном контексте, уровне знания истории депортации, наличии свидетельств и эмоционального отношения к теме. Это позволило фасилитатору получить первичную картину распределения ролей, культурной плотности и потенциальных эмоциональных триггеров в группе. На данном этапе участники писали свои ответы в специальном месенджере.

На втором этапе использовалась модифицированная телесная техника психодраматического разогрева, в которой вербальные ответы заменялись

двигательными реакциями — подъёмом руки, вставанием, хлопками, топотом и др. Примерный сценарий взаимодействия включал следующие команды:

- *Поднимите руку те, у кого есть бабушка или дедушка — очевидцы трагедии 1944 года.*
- *Встаньте те, кто знает песню высылки.*
- *Похлопайте те, у кого остались родные в местах ссылки.*
- *Потопайте ногами те, кто отмечает день памяти о депортации.*

Этот формат представляет собой социометрический разогрев с элементами телесной символизации — одна из базовых техник в психодраме, направленная на активацию телесной памяти, группового резонанса и выявление скрытых эмоциональных связей между участниками. Она помогает участникам «увидеть» друг друга в общем историческом поле, не через слова, а через общие телесные реакции, что снижает тревожность, формирует эмпатическую среду и позволяет перейти от абстрактной темы к личной включённости.

Особенно важно, что в данном контексте телесные ответы выполняли ритуальную функцию: простые действия вроде хлопка или топота становились актами подтверждения сопричастности, своеобразной «инициацией» в коллектив травматической памяти. Это усиливало эффект принадлежности и нормализовало эмоциональную вовлечённость в сложную тему. Таким образом, техника сыграла тройную роль:

1. Диагностическую — выявляя социокультурную насыщенность группы.
2. Терапевтическую — снижая барьеры на входе в тяжёлую тему.
3. Культурную — возвращая телу память через движение, ритуальность и общность.

Первый шаг – использование доретравматического действия в психодраме: восстановление ресурса до соприкосновения с травмой:

На первом этапе психодраматической работы участникам было предложено разыграть сцены, воссоздающие повседневную жизнь крымских татар на их исторической родине до событий депортации 1944 года. С помощью архивных фотографий, этнической музыки и предметов, символизирующих быт, происходила телесно-образная реконструкция коллективного прошлого. Участники погружались в атмосферу довоенного Крыма, проживая сцены мирной жизни — семейных традиций, ремесленных

практик, обыденных взаимодействий. Роль каждого участника определялась спонтанно или по собственному выбору, в процессе живого группового взаимодействия.

Эта техника соотносится с концепцией «доретравматического действия» в рамках психодрамы (см. Морено, Келлерман), предполагающей восстановление доступа к до-травматической идентичности, прежде чем участник будет готов вступить в контакт с травматическим опытом. Это особенно важно при работе с культурной травмой, когда психика группы или народа подвергается длительной дезинтеграции вследствие исторических катастроф.

С точки зрения травматерапии, начало работы с ресурса позволяет:

- укрепить базовое чувство безопасности;
- избежать ретравматизации;
- актуализировать исторически подлинные, но забытые или вытесненные формы идентичности;
- восстановить прерванную преемственность между поколениями через символическое возвращение к «жизни до боли».

Культурная травма часто сопровождается разрывом в нарративной линии «я-мы», разрушением позитивного образа прошлого и исторической преемственности. Погружение участников в воображаемую, но документально подкреплённую реальность «до депортации» позволяет не только активизировать образы и чувства, связанные с родовой принадлежностью, но и создать внутреннюю опору для последующего проживания травматического материала. Таким образом, возвращение к доретравматическому сценарию становится подготовительным актом восстановления идентичности, необходимым этапом перед входом в травматический материал.

Метод опирается на принцип «двойного якоря» в психодраме — фиксации как в прошлом (через телесную реконструкцию и воображение), так и в настоящем (через групповую поддержку и обратную связь). Это создает контейнирующее пространство, в котором может быть безопасно интегрирован исторический и личностный опыт.

Анализ обратной связи участников после выполнения данного упражнения, связанного с доретравматической реконструкцией жизни крымских татар до депортации, позволяет сделать значимые выводы о

процессах восстановления культурной идентичности и преодоления диссоциации, вызванной коллективной травмой.

Участники описывали состояние безопасности, принадлежности и гордости за свою этническую идентичность, что, с точки зрения психологии культурной травмы, свидетельствует о временном восстановлении утраченной или фрагментированной самоидентификации. Эти переживания имели не только эмоциональное, но и онтологическое значение — возвращение к чувству «я есть, мы были, и мы есть», сопряжённое с глубоким телесным и символическим откликом.

Этот эффект можно объяснить через несколько ключевых понятий.

1. Восстановление базового нарратива «мы — народ».

Коллективная травма, особенно в форме депортации, сопровождается не только потерей территориальной принадлежности, но и нарушением исторической преемственности. Народ, переживший изгнание, часто сталкивается с нарративной фрагментацией: «мы» больше не укоренены во времени и пространстве.

Психодраматическая реконструкция доретравматического прошлого — это акт воссоздания континуума идентичности, в котором участники на телесном, эмоциональном и символическом уровнях вновь интегрируют себя в образ народа с глубокими корнями, традициями и устойчивыми связями. Это восстанавливает нарратив: *«мы жили, мы были укоренены, мы были в доме»*, что критически важно для переработки травмы *«нас насильно вырвали, и теперь мы нигде»*.

2. Ресакрализация этнической идентичности.

Упоминание участниками чувства гордости и связи с традициями религии и культуры указывает на активацию высших смысловых регистров идентичности. Это соответствует модели П. Бери (Barry, 2001) и А. Кроуфорда (Crawford, 1997), согласно которым культурные и духовные элементы идентичности обладают более высокой устойчивостью к травматическим воздействиям и могут выполнять роль «якоря», стабилизирующего «я» в условиях разрушения.

Таким образом, активизация культурно-религиозного кода в упражнении не только обеспечивала ресурс, но и помогала реконструировать внутреннюю опору — ощущение, что принадлежность к народу не уничтожена насилием, а наоборот, глубже осознаётся как ценность.

3. Реверсия травматической диссоциации.

Коллективная травма часто сопровождается механизмом психической диссоциации — вытеснением или расщеплением болезненного опыта, в том числе связанного с идентичностью. В данном упражнении произошло обратное — реприсоединение к памяти, но не через травму, а через ресурс.

Тот факт, что участники почувствовали безопасность и гордость, говорит о мягком входе в травматическое поле, в котором они вновь присваивают себе образ «я-мы», не отягощённый насилием, а наоборот — насыщенный достоинством, красотой и укоренённостью.

4. Социометрическая кристаллизация идентичности.

Взаимодействие между участниками в процессе воплощения сцен прошлого способствовало не только индивидуальной, но и групповой интеграции. Участники не просто играли роли — они соучаствовали в акте воссоздания утраченного мира, что активировало механизмы зеркального признания и усиления идентичности через другого (*“ты тоже — такой, как я; ты — мой народ”*). Это способствовало укреплению чувства общности и принадлежности — одного из самых сильных противоядий от посттравматической фрагментации.

Таким образом, техника доретравматической реконструкции в рамках психодрамы оказалась мощным инструментом восстановления идентичности и культурного самопринятия. Переживание безопасности и гордости — это не просто эмоциональный эффект, а клинически значимый индикатор восстановления внутреннего контура личности и группы. Это состояние можно расценивать как точку опоры для перехода к более болезненным уровням работы с травматическим материалом в дальнейших этапах терапии.

Шаг 2: восстановление хронологической последовательности как терапевтический инструмент

Одним из ключевых принципов работы с глубинной психической травмой является восстановление хронологической последовательности событий, предшествующих травматическому ядру. Этот подход опирается на исследования в области психотравматологии где подчеркивается: травма искажает или полностью разрывает временную линейность памяти, создавая ощущения «вечного настоящего боли», при котором человек или группа не могут осмыслить, где начинается и где заканчивается их страдание.

Целенаправленное восстановление хронологии событий до и после травмы способствует реприватизации и когнитивной интеграции пережитого опыта, создавая возможность для осознания: *«это было тогда, это не сейчас»*, *«это произошло с нами, но не истощает нас»*.

В рамках описываемой психодраматической работы на данном этапе был введён фрагмент предшествующего депортации исторического контекста — начала Второй мировой войны. Однако важно подчеркнуть: в этом фрагменте участникам не предлагалось входить в роли. Решение не использовать ролевые включения на этом этапе обосновано несколькими соображениями:

1. Методологический принцип «приближения» без ретравматизации. Психодрама, как терапевтический метод, допускает использование техник дистанцированного входа в травматический материал (Blatner, 2000). Вместо того чтобы сразу погружать участников в телесно-эмоциональное воспроизведение военных действий, им было предложено прочувствовать контекст через песни, поэзию, образы — в формате сенсорной и когнитивной подготовки.

2. Создание исторической и эмоциональной логики. Восстановление цепочки событий без внедрения ролей на данном этапе позволило участникам выстроить целостную внутреннюю картину происшедшего, не перегружая её драматическим материалом и не обрывая временной нити.

3. Подготовка к «ядерной сцене». Термин «ядерная сцена» (core scene) используется в психодраматической теории, в том числе в работах Морено (Moreno, 1946) и последующих практиков (Fox, 1984), для обозначения кульминационного, наиболее заряженного фрагмента переживания, в котором сосредоточена психическая энергия травмы. Вводить такую сцену без предварительного выстраивания временной и смысловой логики — методологически неэтично и может привести к ретравматизации.

Поэтому перед входом в ядро травмы (в нашем случае — в опыт депортации) мы целостно ввели участников в логическую канву истории, не предлагая им отождествляться с военными ролями, а лишь восстанавливая хронологический и эмоциональный фон, на котором впоследствии разворачиваются драматические события. Это соответствует принципу нарративной последовательности травматического опыта, критически важному при работе с коллективной памятью и трансгенерационной травмой.

Шаг 3: вход в «ядерную сцену»: воспроизведение травматического ядра через психодраматическую реконструкцию.

Кульминационным моментом психодраматической сессии стала инсценировка депортации крымских татар 18 мая 1944 года — события, являющегося центральным травматическим ядром в коллективной памяти народа. В терминах психодрамы, это соответствует понятию «ядерной сцены» введённому в обиход Дж.Л. Морено и развиваемому современными практиками как Грете Лейц, обозначающему переживание, содержащее максимальную эмоциональную и смысловую нагрузку.

Используемые технологии были следующими:

Для безопасного, но глубокого вхождения в это пространство травмы, автором были применены сенсорно-эмоциональные якоря, направленные на активацию телесной и визуальной памяти. В частности:

- Звуковое сопровождение: звуки уезжающего поезда, ритмичный стук колёс, усиливающий эффект присутствия. Это не только формировал реалистичную аудиосреду, но и активировал бессознательные ассоциации, хранящиеся в поколенческой памяти.

- Визуальный якорь: проекция изображения эшелона. Поезд в крымскотатарском культурном коде является визуальной метафорой депортации, устойчиво присутствующей в песнях, картинах, воспоминаниях. Его репрезентация действует как культурный триггер, вызывающий достоверный эмоциональный отклик.

- Замедленное введение в роли: техника постепенного входа в роль позволила участникам сохранить контакт с «здесь-и-сейчас» и избежать полной дезорганизации, которая возможна при внезапной ретравматизации. Такая тактика соответствует принципу контролируемой экспозиции (Moreno, 1953; Kellermann, 1992).

Характер проживаемых ролей был следующим:

Участникам было предложено войти в роли свидетелей депортации — детей, матерей, стариков, оказавшихся в день высылки на перроне. Каждый участник говорил от лица своего персонажа, рассказывая, что он видит, слышит, чувствует в этот момент. Примечательным оказалось следующее:

- Почти полное отсутствие мужских фигур в спонтанно разыгранных сценах. Это отражает как реальный исторический контекст (большинство мужчин были на фронте), так и коллективное бессознательное

восприятие депортации как женской трагедии — трагедии матерей, бабушек, дочерей.

- Высокая эмоциональная насыщенность сцен: участники описывали боль, растерянность, страх, но также и веру, молитву, обращение к Аллаху. Это важно отметить, как переход от личного переживания к сакральному смыслу, к интерпретации страдания через трансцендентную рамку.

Психологическая динамика сцены выявила следующее:

Наблюдалось явное доминирование стадии отрицания и неверия (по стадийной модели травмы Kubler-Ross, 1969), когда участники от имени своих ролей не могли до конца осознать реальность происходящего. Это типично для острых коллективных катастроф, когда разум защищается от невозможности принять жестокость реальности.

Одновременно происходило духовное удержание связи с Родиной и надеждой: даже в самых эмоционально тяжёлых высказываниях звучали мотивы возвращения, веры, упования. С терапевтической точки зрения, это свидетельствует о сохранности ядра идентичности, несмотря на разрушительную силу события.

Шаг 4: переход от ядерной сцены к первому периоду ссылки: восстановление хронологии и бережный выход.

После глубокого погружения в «ядерную сцену» депортации 18 мая 1944 года следующим шагом в работе с группой стал плавный выход в пространство первых лет ссылки, соответствующий логике хронологического следования событий — одного из ключевых принципов в работе с исторической и культурной травмой.

Методически важным оставалось бережный переход через медиаресурсы в ткань памяти. На данном этапе целью не было драматическое воспроизведение травмирующих событий, а, наоборот, создание обстановки для коллективной рефлексии и символического осмысления происходящего. Для этого были использованы:

- Архивные фотографии и документы, воспроизводимые на экране, в том числе:
 - образы детей в степях Узбекистана,
 - женщины, стоящие в очередях,

- первые бараки и землянки.

Эти визуальные элементы выступали свидетельствами, позволяющими участникам не входить в эмоционально перегруженные роли, но остаться на уровне наблюдения, сочувствия и памяти. Этот формат соответствует технике «вторичной дистанции», позволяющей переработку травматических воспоминаний без их повторного травматического проживания (Dayton, 2005).

- Использование песен эпохи ссылки, особенно траурных и обрядовых, является тонкой формой социокультурной интеграции травмы. Музыка в данном контексте:

- активирует эмоциональную память, сохранившуюся на уровне поколений (Hass, 2000),
- создает безопасный контейнер для проживания чувств,
- позволяет выразить горе в символической форме, не нарушая эмоциональных границ участников.

Характер взаимодействия и эмоциональные состояния участников проявилось следующим образом.

В отличие от предыдущей сцены, участники здесь не входили в конкретные роли, а взаимодействовали с визуально-звуковым материалом через рефлексивную и поделённую память:

- Ответы на вопросы: «Кого вы видите на этих фотографиях?», «Какие чувства пробуждаются?», «Что вы слышали от своих бабушек и дедушек?» — запускали вторичные нарративы, передающиеся через семейную память.

- Это активировало личные и семейные истории, что позволяет говорить о включении механизма эпизодической памяти (Tulving, 2002) — важного этапа в проработке трансгенерационной травмы.

На этом этапе в группе начали проявляться признаки стадии осознания и принятия, хотя фрустрированная агрессия и протест (типичные для последующего десятилетия — 60-х годов) пока отсутствовали. Эмоции, чаще всего выражаемые участниками:

- горечь,
- растерянность,
- бессилие,

- но также — тихая гордость и устойчивость.

Значение этого этапа для терапии культурной травмы заключалась в том, что именно в этом фрагменте происходило переходное соединение между прошлым и настоящим. Рефлексия через фото, песни и обсуждение позволила участникам:

- увидеть историю глазами предков,
- сформировать сочувствующую позицию вместо диссоциативного избегания,
- не разрушиться эмоционально, а мягко и бережно перейти к следующей стадии — формированию сопротивления, идентичности и запроса на восстановление справедливости (что проявится в историческом времени позже — в 1960–80-е годы).

Шаг 5: работа с этапом сопротивления и злости: борьба за возвращение на Родину как компонент трансгенерационной динамики.

После этапов реконструкции довоенной жизни, проживания ядерной сцены депортации и первых лет ссылки, логично последовал переход к стадии сопротивления — историческому периоду, в котором крымские татары начали активно бороться за право на возвращение в Крым. В психодраматической структуре работы это соответствует стадии мобилизации и восстановления субъективного действия (Kellermann, 2000), важной для перехода из позиции жертвы в позицию деятеля.

Участникам было предложено вспомнить конкретные исторические фигуры и события, ассоциирующиеся с крымскотатарским национальным движением. Среди них чаще всего назывались:

- активисты, организовавшие митинги в Узбекистане и Москве,
- национальные движения и подпольные группы и непосредственно члены семьи жертв.

Через ролевые импровизации и инсценировки митингов, пикетов, актов гражданского неповиновения участники включались в историю сопротивления, возвращая в своё тело и голос опыт протеста и осознанного действия, ранее недоступный.

Цель данного этапа заключалась в прикосновении к злости как ресурсу.

Работа с злостью — один из важнейших элементов в терапии травмы, особенно культурной и трансгенерационной (Volkan, 2001; Hirsch, 2008).

Злость — это энергия границы, способность сказать «нет», защитить себя, почувствовать право на достоинство и место.

Однако в данной группе, как и в историческом контексте, наблюдались сложности с актуализацией злости:

- Лишь некоторые участники, входя в роль борцов, проявляли гнев, жесткость, даже агрессию;
- Большинство оставались «замороженными» в страхе, испытывая сомнения, опасения и внутренние запреты на громкое выражение чувств;
- Это повторяло эмоциональный паттерн первых поколений, переживших репрессии и живших в условиях риска за любое проявление недовольства.

Такое эмоциональное состояние может быть интерпретировано как следствие интернализованного страха и травматической лояльности — описанных в литературе феноменов, при которых потомки перенимают стратегии выживания, основанные на молчании, послушании и избегании конфликта (Danieli, 1998).

Значимость этапа в терапии трансгенерационной травмы автору видится следующим образом: несмотря на очевидную эмоциональную сложность, этот этап был необходимым и терапевтически значимым:

1. Он впервые задал вопрос: а имею ли я право быть злым? — что само по себе уже является выходом из травматического замораживания.
2. Он позволил нормализовать злость как эмоцию, связанную с несправедливостью, а не как «опасную» или «запрещённую».
3. Воссоздание сцен борьбы задало в группе направление на восстановление субъективной активности, выхода из позиции объекта истории — к позиции субъекта.

Как показала практика, именно здесь начали проявляться зёрна будущего диалога поколений, где потомки не только наследуют травму, но и начинают менять сценарий её трансляции, прикасаясь к тем чувствам, которые были подавлены у предков.

Шаг 6: проживание опыта возвращения: восстановление субъектности и идентичности.

Этап работы был посвящен массовому возвращению крымских татар в Крым, начавшемуся с конца 1980-х годов.

Для создания атмосферы возвращения были использованы:

- Звуковое сопровождение: гудки самолёта, как символ преодолённого расстояния, движения навстречу Родине;
- Музыкальная композиция: культовая песня «Здравствуй, Крым», исполненная известной артисткой, многократно звучавшая на митингах и праздниках того периода;
- Сценическое действие: участники с символическими чемоданами, проходящие путь возвращения, визуализировали и телесно проживали опыт репатриации.

С точки зрения психодраматического подхода, данный эпизод может быть рассмотрен как инициация ресурсной сцены (Moreno, 1970), целью которой является:

- Восстановление субъектности после длительного периода бесправия;
- Реинтеграция чувства принадлежности к исторической родине;
- Формирование позитивной идентичности, опирающейся на опыт силы, движения, воли к жизни.

Проживание сцены возвращения выполняет противотравматическую функцию: оно завершает «травматическую петлю», в которой движение было прервано, и помогает психике снова почувствовать возможность возвращения, завершения, завершённости.

Как показал анализ группы, данная сцена вызвала всплеск энергии, радости, гордости. Многие участники делились:

- ощущением светлого триумфа;
- слезами радости, облегчения;
- присвоением чувства силы: «мы смогли, мы вернулись, мы живы».

С научной точки зрения, это может быть объяснено тем, что в отличие от травматических эпизодов, где преобладали замороженные эмоции (страх, стыд, бессилие), сцена возвращения актуализировала положительный полюс коллективной памяти. Люди вспомнили:

- человеческое достоинство, проявленное в борьбе;
- восстановление исторической справедливости;

- чувство героического и сакрального действия — возвращения на Землю отцов.

Именно это объясняет, почему контакт с радостью и силой был доступен большому числу участников: сцена имела в себе интегративный и поддерживающий потенциал, в отличие от предыдущих, разрушительных этапов.

Согласно работам по травматерапии восстановление позитивного нарратива — необходимый этап завершения травматической работы. Без него цикл проживания остаётся открытым, не давая возможности перейти к внутреннему исцелению и росту. В данном случае, проживание сцены возвращения стало:

- ритуалом символического возвращения достоинства;
- моментом коллективной интеграции;
- инициацией нового образа «Я-на-Родине», что крайне важно при трансгенерационной утрате родовой земли.

Финальный этап: Проекция будущего (из 2024 го в 2044 год).

Заключительный эпизод работы был направлен на создание ролевой проекции в будущее. С помощью классической техники психодрамы — *ролевого выхода на сцену в позиции ведущего/персонажа будущего* — участникам предлагалось перенестись в 2024 год, т.е. через 20 лет после момента проведения действия. Это метафорически соответствовало завершению трансгенерационного цикла и созданию нового нарратива о будущем.

По методологии Я. Л. Морено, завершающий акт психодрамы должен способствовать не только катарсису, но и *созданию нового действия* т.е. переводу инсайта в жизненную перспективу.

В работе с травмой, особенно трансгенерационной и культурной, проекция будущего помогает:

- Завершить цикл «прошлое — настоящее — будущее»;
- Выйти из состояния зацикленного горевания или бессилия;
- Активировать способность к мечтанию и планированию, вернуть субъектность;
- Превратить травму в ресурс для движения вперёд.

Однако в ходе финального действия было выявлено следующее:

1. Трудность вхождения в будущее.

Участники неохотно соглашались входить в ролевую позицию будущего, что может указывать на:

- *Отсутствие культурного нарратива будущего*: травма закрепила фокус на прошлом и настоящем выживании;
- *Недостаток политических, культурных и научных образов будущего*, в которых крымские татары ощущали бы своё активное, субъектное присутствие.

2. Индивидуализация ответов.

Большинство участников говорили от себя лично: «я женил детей», «я вышел на пенсию». Это указывает на:

- *Дефрагментацию коллективной идентичности*: отсутствие яркой объединяющей модели будущего;
- Страх говорить о «мы» — как будто это ещё небезопасно;
- Сниженную трансценденцию в проекции (будущее мыслится в бытовых, но не цивилизационных или духовных категориях).

3. Повторение уже публичных лозунгов.

Часто звучали темы «возвращённого языка», «крымскотатарских школ» — это отражает:

- *Встроенность в политическую риторику последних десятилетий*;

Это даёт основание сделать следующие выводы:

- Травма прошлого всё ещё занимает центральное место, поэтому будущее — расплывчато, не оформлено;
- Отсутствие ярких коллективных образов будущего — признак непроработанности культурной травмы;
- Снижение амбиций (не звучат темы науки, культуры, политики) — индикатор утраты коллективной мечты и стержневой идентичности;
- Фокус на частном — маркер выживания, а не развития.

В связи с этим видится необходимым культурная работа по созданию образа будущего, где крымские татары — не только наследники боли, но и активные строители цивилизации, культуры, науки, религиозного обновления. Формирование героев будущего — современных писателей, учёных, артистов, политиков, учителей, которые будут репрезентировать целый народ в позитивном свете и расширять границы возможного. Для усиления результата подобной работы — необходимо возвращение к истории, но с фокусом на преобразование боли в знание, силу, перспективу.

Обобщённый вывод по результатам психодраматической работы с темой депортации крымских татар

Проведённая психодраматическая сессия, охватывающая семь тематически и хронологически выстроенных этапов — от досоветского прошлого до проекции в будущее — показала глубокую эффективность метода в работе с коллективной травмой. Каждый из этапов был выстроен с учётом принципов хронологической целостности, безопасности участников и терапевтической задачи: трансформации боли в осознанность, субъектность и силу.

Изменения, зафиксированные по результатам всей работы:

1. Возврат целостного восприятия себя как народа.

На этапе до травмы участники впервые ощутили себя как часть исторически сложившегося, культурно богатого и укоренённого сообщества. Многие делились, что впервые прожили чувство гордости и принадлежности, не сопряжённой с болью.

2. Контакт с болью — бережный и осознанный.

В ходе ядерной сцены 18 мая 1944 года и сцен первых лет ссылки участники соприкасались с сильными эмоциями: слёзы, дрожь, голосовые сбои, но также — ощущение общей памяти. Примечательно: почти полное отсутствие мужских ролей в этих сценах было осмыслено как маркер исторического молчания и травматической утраты мужского начала в народной памяти.

3. Выход из парализации злости.

Этап, посвящённый борьбе за возвращение, показал разницу в поколениях: старшее и среднее поколение демонстрировали подавленную злость, тогда как молодёжь — начинала её осознавать, хотя и с настороженностью. Это указывает на начало процесса восстановления агрессивной (жизненной) энергии и способности к действию.

4. Энергетический подъем на этапе возвращения.

Работа с событиями 1989–1990-х годов вызвала всплеск радости, эйфории, чувства достоинства. Участники отмечали, что это первый раз, когда коллективная история завершилась не горем, а победой. Многим удалось присвоить себе личную и народную силу — это было ключевым моментом с точки зрения восстановления субъектности.

5. Сложность формирования образа будущего.

Финальный этап (проекция на 2124 год) выявил болевую зону отсутствующего нарратива будущего: большинство участников говорили о бытовом и личном, избегая тем политики, науки, культуры. Это зафиксировано как зона работы на будущее: необходимо развивать в сообществе культуру коллективного мечтания и стратегического мышления.

Общие выводы опыта применения социодрамы и психодрамы за последние 5 лет:

1. Такого рода культурная травма, как депортация, сильно повлияла на восприятие крымских татар, как самих себя, так и своей культурной группы. До событий 1944 года они в 100% случаев приписывают себе такие качества как «хозяева своей земли», «доброжелательное отношение друг к другу и соседям» «способность мечтать», ощущение себя на равных с другими народами». После событий 1944 года респонденты в 90% описывают себя в отрицательных характеристиках: «угнетенные», «не доверяющие власти, какой бы она не была», «обостренное чувство несправедливости к себе и к народам с общей трагической судьбой», «страх проявляться как политическая составляющая современного Крыма», но при всем, необходимо отметить достаточно доброжелательное отношение ко всем населяющим Крым народам.

2. Эмоциональный процесс рефлексии. Наименьшее эмоциональное реагирование на события 1944 года и 18 мая прослеживается у очевидцев трагедии (возрастной группы от 79 до 86 лет). Они практически не проявляли эмоциональных реакций, буквально находясь в заморозке. По окончании проекта они сочли данное мероприятие «бессмысленным». Это объясняется механизмами и этапами переживания травмы на стадии шока и заморозки, что характерно для первого поколения травмы. Слишком глубокая травмированность, эмоционально подавленная на фоне необходимости выжить в стрессовых и незнакомых условиях другой страны, отсутствие поддержки, с возрастом уходила глубоко во внутрь и на данный момент не должна быть вскрыта, а лишь мягко затронута.

3. Следующая группа по степени эмоциональной вовлеченности в работу, была возрастная группа детей депортированных (второе поколение). Данной группе были характерны такие негативные эмоциональные переживания: от ярости и злости, до неприятия и чувства несправедливости. Представители этой группы плакали в отличие от первых, но часть также обесценивала происходящее, считая, что нет смысла ковыряться в прошлом. Здесь их мнения разделялись. Одни считали, что пора забыть травму, и смотреть в будущее, другие напротив, переживали, что все эти проработки могут привести к тому, что о трагедии можно забыть, а если забыть, то предать прошлое. Некоторые исследователи отмечают, что исцеление культурной травмы сложно хотя бы потому, что травма с годами становится частью идентичности, и группа испытывает некий кризис относительно того, кем же она сможет быть, без этой истории⁴.

4. Наиболее открытые интервенции поступали от участников из возрастных групп внуков и правнуков (от 18 до 45 лет). Они охотно соглашались на предлагаемые упражнения, делились чувствами, их реакции были окрашены в оплакивание горя, и встречу с болью. Эта группа по результатам психологической работы делилась чувством облегчения и принятия произошедшего. С чувством гордости за свою принадлежность к крымскотатарскому народу и желанием вести созидательную и максимально проявленную позицию, проживая в настоящее время в Республике Крым.

Следовательно, именно третье и четвертое поколение как раз способны переосмыслить и интегрировать опыт коллективной культурной травмы.

5. Рассмотрим подробнее образы мужчин и женщин в представлениях разных групп в разных периодах травмы. Психодраматические действия показали, что образ мужчин практически не присутствует в процессе депортации, встречаются только женские и детские роли. Мужчины были на фронте. Что очередной раз отображает гендерную перестройку ролей мужчины и женщины в рамках традиционной крымскотатарской семьи. Женщины вынуждены были вынести все испытания того времени без мужчин, и практически оказались не только хранителями семейного очага, но и всего народа, культуры, религии. Это объясняет ряд семейных проблем, психических особенностей гендерных ролей женщин и мужчин у крымских татар в настоящее время.

6. Духовная жизнь, вера, ислам были единственным ресурсом, обеспечившим сохранение силы воли, идентичности крымских татар в

⁴ Александер Дж. Культурная травма и коллективная идентичность // Дж.Александер// Социологический журнал. – 2012. – № 3 – С.6-29.

сложный для всей нации период. Практически каждый участник в качестве опоры и надежды называл наличие Корана среди вещей, которые удалось забрать с собой в тот «скорбный», «злополучный» день. Песни и танцы – как самый безопасный метод проявления чувств использовался народом для коллективной отработки стресса и сохранения единства в прошлом и остался актуальным способом коммуникации и в настоящее время. Там, где участники проекта не могли говорить, они пели песни. У крымских татар на каждый период травмы есть своя песня, в которой они проклинают тех, кто сделал это с ними, оплакивают боль, мечтают вернуться, на языке, которые понимают только они. По сей день, одной из самых развитых сфер самовыражения у крымских татар является песнопение и танцы.

Блок «Видение будущего» включал обсуждение событий и чувств настоящего времени. Спустя 20 лет крымские татары видят разрешенным вопрос родного крымскотатарского языка, национального образования, финансового благополучия, возвращение топонимики Крыма. Это дает основание считать, что полноценная психологическая реабилитация культурной травмы должна быть завершена признанием крымских татар как полноценного коренного народа Крыма вместе со всеми остальными его жителями, с правом использования их языка на государственном уровне и упоминанием городов и сел названиями до принудительного выселения в 1944 - м году. Однако так же следует отметить, что крымские татары испытывают сложности с представлением собственной политической перспективы на ближайшие десятилетия.

Следовательно, можно делать вывод, что вопрос идеологического видения себя в контексте глобального мира, самовыражение своей идентичности за пределами вопросов языка и топонимики остается открытым. Возможно, сегодня крымские татары стоят перед важным этапом формирования стратегического видения своего будущего как нация.

Спустя полгода после проведения проекта «Корни», в 2024 году по результатам опроса, 95% участников выразили необходимость проведения проекта ежегодно, 75% охотно бы участвовали вновь. Большая часть респондентов (65%) отмечали, что их эмоциональные реакции на картины с событиями 18 мая значительно изменились в позитивную сторону. Некоторые отмечали улучшения здоровья и исчезновение кошмарных сновидений. Появилось желание активно включаться в социальную жизнь общества. В мае 2025 года количество желающих участвовать в проекте «Корни» возросло до 620 человек, (на 100 участников больше предыдущего года). За это время в литературной жизни крымскотатарского народа начались активные изменения в позитивную сторону. Увеличилось количество творческих национальных

проектов инициатором которых являлись сами представители народа, а также впервые за 100 последних лет крымские татары написали своё первое крымско-татарское фэнтези, основной идеей которого было взгляд в будущее через 100 лет.

Таким образом, системная групповая и индивидуальная психологическая работа в рамках клуба «Корни» с использованием современных культурно-адаптированных методик, техник социодрамы и психодрамы позволила участникам крымским татарам частично преодолеть исторические травматические последствия, укрепить психическое здоровье, и стало основой на ряда следующих проектов по культурной травме.

Литература

- 1....
2. Постановление ГОКО от 11 мая 1944 г. № 5859сс «О крымских татарах»// Сборник законодательных и нормативных актов о репрессиях и реабилитации жертв политических репрессий. – Ч.1. – Курск: ГУИПП Курск, 1999. – С. 262-265.
3. Указ Президиума Верховного Совета СССР о необоснованности и несправедливости депортации крымских татар. – Режим доступа:<https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=ESU&n=4366#aa39nGUyгTA2jaZw>(дата обращения: 10.01.2025)
4. Александер Дж. Культурная травма и коллективная идентичность /Дж.Александер// Социологический журнал. – 2012. – № 3 – С.6-29.
5. Баранова В.А. Коллективные воспоминания и культурная травма разных поколенческих групп / В.А. Баранова, А.И. Донцов // Социальная психология и общество. – 2019. – Т.10. – № 2. – С. 29-46. doi:10.17759/sps.2019100204
6. Семилет Н.В. Концепция трансгенерации коллективной травмы: способы исцеления/ Н.В. Семилет //Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2014. – С.37-50.
7. Фрейд З. По ту сторону принципа наслаждения // З. Фрейд. Основной инстинкт. Сост. П. Гуревич. – М.: Олимп, 1997. – С.194-249.
8. Травма. Пункты: Сборник статей / Сост. С.Ушакин. – М.: Новое литературное обозрение, 2009. – 903 с.
9. Вертелицкая А.И. Трансгенерационная травма с точки зрения психоанализа / А.И. Вертелицкая. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 27 (474). — С. 251-253. — Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/474/104156/> (дата обращения: 25.06.2024).

10. Мемориальный комплекс жертвам депортации в поселке Сирень Бахчисарайского района. – Режим доступа: <https://krtmuseum.ru/memorialnyj-kompleks-zhertvam-deportatsii-v-posyolke-siren-bahchisarajskogo-rajona/> (дата обращения:14.01.2025).

11. Вaley К. Как работает травма между поколениями? Определения, исследования и примеры. – Режим доступа: <http://www.verywellhealth.com/intergenerational-trauma-5191638> (дата обращения:14.01.2025).

12. Бонкало Т.И. Посттравматическое стрессовое расстройство [Электронный ресурс]: дайджест / Т.И. Бонкало. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. – 28 с. – Режим доступа: <https://niiioz.ru/moskovskaya-meditcina/izdaniya-nii/daydzhestmeditsinskiy-turizm-i-eksport-meditsinskikh-uslug/>(дата обращения:14.01.2025).

13. Емельянова Т.П. Коллективная память о событиях отечественной истории: социально-психологический подход/ Т.П. Емельянова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. – 299 с.

14. Рыцарева Т.В. Психотерапия чувства вины с точки зрения различных подходов: стратегический и нарративный подходы, системная семейная терапия субличностей, психодрама и схема-терапия/Т.В. Рыцарева, Е.С. Жорняк, К.Р. Карамян, С.В. Тимофеева, А.В. Ялтонская//Психология и психотерапия семьи. – 2017. – С.31-42.