

УДК 159.97:[94:341.485(477)''1932/1933'']:616-001
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.15>

ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНА ТРАВМА ГОЛОДОМОРУ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ

Марія Яцула

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: yatsula21@gmail.com*

Харчова поведінка є важливим аспектом життя кожної людини. Їжа є необхідною для виживання та забезпечення енергії для розвитку тіла та мозку, однак, різні чинники можуть вплинути на харчову поведінку людини, включаючи трансгенераційну травму, таку як Голодомор. У цій статті ми хочемо привернути увагу щодо впливу Голодомору на харчову поведінку жертв голоду. Жорстокі репресивні дії щодо селянства спричинили деформацію культури споживання їжі. Доведено, що у роки Голодомору-геноциду відбулася руйнація традиційного харчування українців, які через голод змушені були харчуватися сурогатами, листям, жолудями, бур'янами, гнилою городиною, лушпинням, різними тваринами (птахами, жабами, котами, собаками), а також дохлими тваринами. Люди переповідали, як у 1932–1933 рр. їли котів і собак, лушили жуків, варили м'ясо птахів, обдирали та їли кору дерев, вживали м'ясо здохлих тварин. Споживання таких «продуктів» викликало найтяжчі шлункові захворювання і навіть смертельні отруєння. Голод змусив українських селян порушити найсуворіші харчові табу. Відомі факти, коли голодні люди, доведені до відчаю, божеволіли й вдавалися до канібалізму. Від голоду в українців виникали психічні розлади, затьмарювалася свідомість, порушувалося мислення, воля, пам'ять, змінювалася поведінка. Найпоширенішими поведінковими стратегіями харчування в родинах нащадків жертв Голодомору є належне годування, запасання їжі та постійна увага до стану здоров'я.

В цьому ключі варто відкрити питання трансгенераційної травми Голодомору, адже це тема включає аспект харчової поведінки. Такі події як геноцид, рабство, тероризм та голод зазвичай спричиняють колективні трансгенераційні травми. У цій статті досліджується трансгенераційна травма, яка виникла в результаті голоду 1932–33 років в Україні, відомого як Голодомор. Постає складність дослідженні даної проблематики, оскільки питання самої травми Голодомору довгий час було темою «табу», також з часом втрачаються зв'язки між поколіннями, а сама інформація між поколіннями може не якісно передаватись, або ж не передаватись взагалі. Проте аналіз трансгенераційної травми може сприяти усвідомленню травмуючої події та як наслідок опрацюванню травми як на рівні особистісному так і на рівні нації.

Мета: проаналізувати морально-психологічні наслідки голоду та психологічний аспект харчової поведінки осіб з трансгенераційною травмою Голодомору-геноциду українців 1932–1933 років.

Ключові слова: Голодомор-геноцид, голод, колективна травма, трансгенераційна травма, харчова поведінка, морально-психологічні наслідки.

Актуальність дослідження. Тема Голодомору як одна з живих і правдивих складових історії України є невичерпною та актуальною для широкого кола дослідників.

В СРСР Голодомор 1932–1933 рр. приховувався та не визнавався. Про страшне лихо не дозволялося відкрито говорити та згадувати у засобах масової інформації. Згодом категорична заборона перетворилася на політичну установку та ідеологічну догму. Тривалий час факт голоду в Україні вперто замовчувався, і лише напередодні розпаду СРСР ця тема піднялася на рівень спеціальних наукових досліджень. Що спровокувало загострення

травми між поколіннями. Тому тут ми би хотіли розкрити питання трансгенераційної травми поколінь.

Трансгенераційна травма передбачає передачу наслідків травмування від покоління людей, що її пережили, нащадкам у другому та наступних поколіннях. На факт існування прямих і трансгенераційних (міжпоколіннєвих) психологічних наслідків Голодомору вказує багато досліджень, проведених в останні роки на великих вибірках, із залученням контрольних груп для порівняння. Так, за даними Центру українознавства КНУ імені Т.Г. Шевченка, дорослі жертви Голодомору, що вижили, мали значущо вищі прояви комплексу меншовартості, і нижчі – самооцінки, самоефективності, рівня домагань [5]. Дорослі, що застали Голодомор дітьми у віці від 1 до 7 років, мали значно більші прояви тривожності, депресивності, фобій, психосоматичних розладів. Однією зі знакових рис жертв Голодомору стала десуб'єктивізація населення, прийняття ролі об'єкта, якому потрібне джерело настанов. Brent B., Maggi S. у роботі 2015 року пишуть про психологічний «режим виживання» як знакову рису міжпоколіннєво переданих наслідків Голодомору 1932–1933 років [14].

Аналіз останніх публікацій. Харчування українців у роки Голодомору-геноциду досліджували такі науковці: М. Вавринчук і С. Маркова, Г. Капустян, Ю. Коцур, Г. Медведчук, О. Різників, О. Стасюк. Проте згадана проблематика потребує подальших досліджень та систематизації.

Сучасні дослідники, такі як Є. Андреев, С. Білоконь, В. Буковський, С.Вакулишин, В. Василенко, О. Веселова, В. Гришко, А. Гудима, В. Даниленко, С. Дяченко, М. Івницький, М. Кугутяк, А. Куліш, С. Кульчицький, В. Марочко, О. Міщенко, О. Мовчан, А. Моцний, М. Мухіна, С. Пирожков, І. Самійленко, В. Смолій, М. Солоненко, С. Старів, Є.Шаталіна, М. Шитюк, в результаті аналізу архівних та літературних джерел дійшли висновків та довели, що голод 1932-1933 рр. став справжньою катастрофою для українського народу, в результаті якої вимерли цілі регіони. Однак висвітлення причин та наслідків Голодомору в усій багатоплановості соціальних, психологічних, етнокультурних та інших аспектів подається, здебільшого, у загальному контексті теми і залишає широкий простір для наступних доробок.

За останніми даними (Горбунова, Климчук, 2020), тільки в 16% сімей жертв Голодомору детально переповідають нащадкам, що сталося. При цьому авторами встановлено, що історії про Голодомор звучать частіше, якщо загинув сусід чи далекий родич, і рідше, коли жертвою став близький член родини. Інші автори також вказують на парадокс: достеменно відомо, що опрацювання травми, навіть зазваної попередніми поколіннями, потребує переживання, символізації, опрацювання в слові, однак це з якихось специфічних причин доволі складно здійснити, коли йдеться саме про Голодомор [10].

Виклад основного матеріалу. Найпоширенішими психологічними наслідками трансгенераційних травм є зміни у світогляді, цінностях, ставленнях до себе та поведінкових стратегіях нащадків; також такі травми впливають на способи вирішення проблем та побудову взаємин. Тобто, представники наступних поколінь можуть мати емоційні, когнітивні та поведінкові зміни, пов'язані з травмами, яких зазнало перше покоління. В цій статті ми пропонуємо проаналізувати, зокрема, наслідки трансгенераційної травми Голодомору на харчову поведінку в Україні: зміни у сприйнятті їжі, підходи до її приготування та відношення до залишків. Це, ймовірно, може бути одною з причин виникнення розладів харчової поведінки [2,6].

Вплив трансгенераційної травми Голодомору на харчову поведінку може проявляється в різних аспектах життя, зокрема, в організації сімейних традицій, культурних звичаїв та ставленні до продуктів харчування.

Термін, «голод» використовують на позначення фізіологічних, психологічних та культурно-політичних аспектів того, що відбувається з людиною, яка не задовольняє власних харчових потреб, тобто базової потреби в їжі. Відомо, що людина інстинктивно прагне вижити. Під час Голодоморів відбулося порушення культури харчування. Зокрема, у їжу селяни вживали м'ясо котів, собак, мишей, ховрахів, їжаків, дрібних пташок, бур'яни, кору з дерев, бруньки, листя, гнилу примерзлу картоплю, буряки, трупи свійської худоби.

Селяни, щоб врятуватися від голодної смерті, їли не тільки мертвих тварин, а й виривали «свіжі» людські трупи з могил. Так, у львівській газеті «Діло» від 23 серпня 1933 р. вміщено статтю «Статистика голодової смерті» з моторошною інформацією: «... Мерців влада не дозволяла хоронити так довго, поки трупи зовсім не почнуть розкладатися, а це тому, що поки хоронять свіжі тіла, негайно ніччю населення відкопує могили і вживає трупи».

У роки Голодомору-геноциду звичним явищем став канібалізм. На базарі торгували людським м'ясом. Про факти масового людодіства в селах України є довідки обласних відділів ДПУ і кримінальні справи канібалів [3,7].

Факти канібалізму змінювали психіку людини, морально-етичні цінності, люди починали миритися з такими вчинками, які ще донедавна здавалися неприпустимими, аморальними. А. Маслюк зазначає: «Випадки людодіства у лімінальних станах стали піковою точкою у трансформації свідомості. Страшною наругою над людським єством. Переламним моментом людського буття. Поза межами людського» [8]. І таких випадків були тисячі.

Голод – це важіль, що запускає певні форми і напрямки суспільного життя, а також депресує і послаблює всі безумовні та умовні процеси, трансформує мовні рефлексії, ідеологію, душевні переживання людей. Динаміка кількості та якості їжі не тільки впливає на поведінку людей, але й відображається на соціальному житті [11].

Страх голоду увійшов у життя українського народу, що призвело до травматизації психічного і фізіологічного простору кожної особистості. Це позначається термінами «нав'язливе відтворення» (З. Фройд), «передача травм», або «трансгенераційні зв'язки» (А. Шутценбергер), «моделюючий вплив трансляцій тих, хто пізнав голодомор» (А. Маслюк) тощо.

У спробі осмислити травмівний досвід Голодомору з урахуванням відкриттів психоаналізу, ми припускаємо, що ми маємо справу з пам'яттю, що, окрім болісного досвіду, апелює до психотичних переживань, провини й сорому. І саме провини, сором і спротив психотичному створює перешкоди для опрацювання («метаболізації») цього досвіду через символізацію. Одним із найкращих цей феномен після З. Фрейда описав французький психоаналітик Ж. Лакан [13,14], який, спираючись на відкриття так званого «лінгвістичного перевороту» середини ХХ століття, показав: функція мови – відсилання (референція) значень до певних позамовних означуваних, отже функція мовлення – породжувати уявлення (через мовне відсилання до них, тобто референцію). Уявлення, у свою чергу, викликають афекти: емоції, почуття, переживання. Говорити про щось – актуалізувати в себе та в Іншому певні уявлення й ті відповідні переживання, які приєднані до цих уявлень. Утім символізація здатна не лише викликати, а й утамовувати афекти, поступово заспокоювати суб'єкта мовлення під час продовження ланцюжка думок, уявлень і почуттів, метафоризуючи і трансформуючи наявний емоційний досвід.

Досить впевнено можна стверджувати, що трагічні події 1932–1933 років залишили в психіці колективного підсвідомого українців певний семантичний слід. Коли ставлять під сумнів існування українців як нації і завдають сильного удару по їхній екзистенції і системі цінностей, тоді відбувається розпад національної групи на частини, дезорієнтація та розщеплення. Настає ситуація, коли, люди втрачають сенс життя, їхня соціальна організація розпадається.

Голодомор-геноцид українців є сильною колективною психотравмою, яка разом з індивідуальною психотравмою теж має тенденцію до повторення, тільки вже в наступних поколіннях, а іноді і через кілька поколінь. Емоційні стани і переживання тих подій, на які було накладено табу і котрі тривалий час замовчувала радянська влада, передалися наступним поколінням. При цьому трансгенерація передбачає не тільки трансляцію, але й накопичення негативних переживань, їхнє якісне зростання. У сучасній Україні це проявляється на прикладі протестних настроїв між поколіннями, емоційних розривів, численних міграцій, дезорганізації та підліткових суїцидів. Наступні покоління, якими опікується покоління «травмованих», здатне примножити травматичний ефект, про що свідчить їхнє бажання будувати власний життєвий шлях «усупереч», через протест і боротьбу [1, 4].

Стосовно проявів трансгенераційних наслідків, тобто травми поколінь, то йдеться про блокування емоцій або спогадів, коли люди намагаються взагалі не згадувати про певні події та відмовляються брати участь у пам'ятних заходах, а ще про когнітивні установки і переконання, у яких з часом травма «осіла» і передалася до нашого часу. Це думки на кшталт «Звідси треба тікати, бо нічого доброго тут не буде», «Нікому не можна довіряти, особливо владі», «Кращої долі треба шукати в інших країнах», «Діти завжди мають бути добре нагодовані», «Якщо дитина худа, то, напевне, вона погано почувається або хвора – її треба краще годувати», «Якщо почуваєшся втомленим, слабким або маєш запаморочення – це тривожні симптоми, які потребують ретельного обстеження», «Худнути та сидіти на дієті є неправильним і небезпечним», «Хліб та інші залишки їжі не можна викидати», «Треба робити заготовки та консервації, у домі завжди має бути запас їжі», «Треба мати підсобне господарство, дачу, займатися садівництвом та городництвом» [10].

Висновки. Таким чином, колективна травма не просто зображає історичний факт, спогад про страшну подію, яка сталася з групою людей, в свідчить про те, що трагедія, представлена в колективній пам'яті групи людей, містить в собі потребу не лише у відтворенні подій, а й у постійному реконструюванні травми під час її осмислення. Колективна пам'ять про травму відрізняється від індивідуальної, оскільки колективна пам'ять зберігається за межами життя тих, хто пережив події. Травматичні події пам'ятають ті члени групи, які можуть бути далекими від травматичних подій у часі та просторі. Наступні покоління, тобто нащадки постраждалих від травм, які ніколи не були свідками реальних подій, можуть пам'ятати події інакше, ніж ті, хто їх пережив. У такому разі конструкція цих минулих подій може мати різну форму від покоління до покоління [12, 15].

Аналіз травматичних подій у минулому може надати поштовх до розв'язання проблеми трансгенераційної передачі в Україні [16]. Негативний вплив травматичних подій має схожі патерни, однак у психіці конкретних людей він буде реалізований по-різному. Відомо, що робота з травмою охоплює три таких рівні: індивідуальний, колективний та культурний [17]. Отже, робота з травмою також має проводитися на зазначених рівнях.

Отже, важливо відзначити, що подальші дослідження в цій сфері мають потенціал для розвитку психологічних та соціальних інтервенцій, спрямованих на зменшення впливу трансгенераційної травми Голодомору на харчову поведінку. Врахування особливостей харчової поведінки, пов'язаних з трансгенераційною травмою, дослідження цього питання може сприяти розробці ефективних програм та стратегій для підтримки психічного здоров'я населення в Україні.

Для успішного подолання наслідків трансгенераційної травми Голодомору на харчову поведінку важливо забезпечити комплексний підхід, що включає в себе освітні програми, психологічні інтервенції та розвиток соціальної підтримки. Необхідно продовжувати дослідження у цій області для отримання більш точної картини впливу трансгенераційної травми на харчову поведінку та можливості його зменшення.

Водночас, важливо пам'ятати про необхідність індивідуального підходу до кожного випадку прояву трансгенераційної травми Голодомору, оскільки вона може мати різні форми та ступінь впливу на харчову поведінку людини.

Список використаної літератури:

1. Борисенко В. Свіча пам'яті: Усна історія про геноцид українців у 1932–1933 роках. К. : ВД «Стилос», 2007.
2. Ващенко, Л. А. Соціально-психологічний аналіз трансгенераційної травми Голодомору. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2017. С. 123–126.
3. Горностаї П. П. Колективна травма та групова ідентичність. *Психологічні перспективи. Спеціальний випуск: Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп*. 2012. № 2. С. 89–95.
4. Конквест Р. Жнива скорботи: Радянська колективізація і голодомор. К. : Либідь, 1993.
5. Сергійчук В. Як нас морили голодом. Вид. 3-е. К. : ПП Сергійчук М. І., 2006. С. 3–5, 95–96.
6. Маслюк А. Проблема самосвідомості у лімінальному стані (на матеріалах самозвітів жертв голодомору). *Голодомор 1932–1933 років в Україні: каральні органи більшовицького режиму : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, МАУП, 24 листопада 2006 р.)*. К. : МАУП, 2007. С. 114–115.
7. Маслюк А. М. Різновиди депривуючих чинників подій голодоморів в Україні першої половини ХХ століття. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. 2010. № 38. С. 238–239.
8. Маслюк А. М. Особливості відображення у свідомості особистості наслідків подій голодоморів. *Актуальні проблеми психології: Етнічна психологія. Історична психологія. Психолінгвістика*. Ніжин : Вид-во Ніжин. держ. ун-ту ім. М. Гоголя, 2010. Т. 9. Ч. 5. С. 52–56.
9. Обрушний М., Воропаєва Т. Політико-психологічні аспекти Голодомору 1932–1933 років. *Соціальна психологія*. 2009. № 2. С. 39–48.
10. Онуфрив С. Психологічні наслідки історичної амнезії про Голодомор 1932–1933 рр. в Україні. *Вісник Львівського університету. Серія «Журналістика»*. 2018. Випуск 43. С. 302–311.
11. Рева І. По той бік себе. Культурні та психологічні наслідки Голодомору та сталінських репресій. Дніпропетровськ : АЛ Свідлер, 2013. С. 77–79.
12. Ярещенко О. Голодомор 1932–1933 рр. в Україні (На матеріалах Півдня України). Одеса : Астропринт, 2008.
13. Baranowsky A. B. PTSD Transmission: A Review of Secondary Traumatization in Holocaust Survivor Families. *Canadian Psychology*. 1998. Vol. 39. No. 4. P. 247.
14. Brent B., Maggi S. The Intergenerational Impact of the Holodomor Genocide on Gender Roles, Expectation and Performance: The Ukrainian Experience. *Annals of Psychiatry and Mental Health*. 2015. Vol. 3. No 3. 2015. P. 1–4.
15. Malik S., McGlone F., Bedrossian D., Dagher A. Ghrelin modulates brain activity in areas that control appetitive behavior. *Cell Metabolism*. 2007. Vol. 7(5). P. 400–409.
16. Kellermann N. P. F. Epigenetic Transmission of Holocaust Trauma: Can Nightmares Be Inherited. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*. 2013. Vol. 50. No. 1. P. 33–34.
17. Living in 'Survival Mode:' Intergenerational Transmission of Trauma from the Holodomor Genocide of 1932-1933 in Ukraine. *Social Science & Medicine*. 2015. Vol. 134. P. 87–94. Режим доступу: <https://cgrc.org/blog/trauma-and-the-brain-signs-you-might-be-in-survival-mode/>

TRANSGENERATIONAL TRAUMA OF THE HOLODOMOR AND ITS IMPACT ON EATING BEHAVIOR

Mariia Yatsula

*Ivan Franko Lviv National University,
1, Universitetska Str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: yatsula21@gmail.com*

Eating behavior is an important aspect of every person's life. Food is necessary for survival and provides energy for the body and brain, however, various factors can affect a person's food behavior, including transgenerational trauma, such as the Holodomor. In this article, we want to draw attention to the impact of the Holodomor on the eating behavior of its victims. Brutal repressive actions against the peasantry caused a deformation of the culture of food consumption. It has been proven that during the years of the Holodomor-genocide, traditional Ukrainian food was ruined, and due to starvation, people were forced to consume surrogates, leaves, acorns, weeds, rotten beans, peelings, various animals (birds, frogs, cats, dogs), as well as dead animals. People shared stories of eating cats and dogs, peeling beetles, boiling bird meat, peeling and eating tree bark, and eating meat from dead animals during the years 1932–1933. The consumption of such "foods" caused severe gastrointestinal diseases and even fatal poisoning. The famine forced Ukrainian peasants to break the strictest food taboos. There are known facts when hungry people, driven to despair, went crazy and resorted to cannibalism. Hunger caused psychological disorders in Ukrainians, blurred consciousness, disrupted thinking, will, memory, and changed behavior. The most common food behavioral strategies in the families of Holodomor victims' descendants are proper diet, food stocking, and constant attention to their health status.

Here it is worth opening up the question of the transgenerational trauma of the Holodomor, because this topic includes the aspect of eating behavior. Issues such as genocide, slavery, terrorism, and famine usually cause collective transgenerational trauma. This article explores the transgenerational trauma that resulted from the 1932–33 famine in Ukraine, known as the Holodomor. The complexity of the study of this problem arises, since the question of the trauma of the Holodomor itself has long been a "taboo" topic, also, over time, intergenerational ties are lost, and the information itself between generations may not be transmitted qualitatively, or may not be transmitted at all. However, the analysis of transgenerational trauma can contribute to the awareness of the traumatic event and, as a result, to the processing of the trauma both at the personal level and at the level of the nation.

The purpose of the article: to analyze the moral-psychological consequences of hunger and the psychological aspect of eating behavior in persons with transgenerational trauma of the Holodomor-genocide of Ukrainians in 1932–1933.

Key words: Holodomor-genocide, hunger, collective trauma, transgenerational trauma, eating behavior, moral-psychological consequences.