# КАЛЕКТЫЎНАЯ ТРАЎМА: КЕЙС БЕЛАРУСІ ПАСЛЯ 2020 ГОДА*

Генадзь Коршунаў

COLLECTIVE TRAUMA: THE CASE OF BELARUS AFTER 2020

© Henadz Korshunau

PhD in sociology, Senior Researcher at the Center for New Ideas, Bialystok, Poland.

E-mail: korshunaugenadz@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-4481-7587

*Abstract*: This article is devoted to the analysis of the collective trauma of Belarusian society received during the violent suppression of protests that broke out in 2020 after the falsification of the presidential elections and lasted for several months. The empirical basis for the article comprised two sociological studies conducted in 2022 and 2023 under the leadership of the author of this paper. The methodological basis of the study is grounded in the theoretical developments of trauma studies research programs. However, the specificity of the Belarusian situation, which consists in ongoing retraumatization, necessitated the development of the author's version of the research methodology. It is based on a distinction between "traumatic experience", "trauma" and "post-traumatic growth." Based on this, the scale of traumatic experience, the degree of traumatization of society and the coping strategies used by society are separately examined.
All parts of Belarusian society need to be studied from the point of view of collective traumatization, but this article considered only the protesting part of Belarusian society as the most traumatized during the protests.
The article shows that the entire protest-minded part of Belarusian society has a traumatic experience. In addition to the ongoing repression, the traumatic situation is aggravated by media retraumatization. At the same time, there is no need to talk about a high degree of traumatization.

* Артыкул падрыхтаваны пры падтрымцы праекта Science At Risk і Федэральнага міністэрства замежных спраў Германіі.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 4.0 International License

Although Belarusian society is characterized by an increased level of anxiety, there are no negative assessments of past protest experiences. On the contrary, participants in the 2020 protests tend to idealize this experience. In addition, both the adoption of intact coping strategies and the functioning of a predominantly positive protest narrative help overcome traumatic experiences. At the same time, the "protest narrative" has not yet been formalized to the extent that collective trauma would begin to function as cultural trauma.

*Keywords*: Trauma Studies, Belarusian Protests, Traumatic Experience, Collective Trauma, Post-Traumatic Growth, Coping Strategies

## Уводзіны

У 2020 годзе ў Беларусі пасля фальсіфікацый вынікаў прэзідэнцкіх выбараў сотні тысяч людзей розных узростаў і сацыяльных груп (Шелест 2020; Onuch et al. 2023) ва ўсіх рэгіёнах краіны (Mateo 2022) выйшлі на пратэсты, узрушаныя нахабнасцю і жорсткасцю рэжыму Лукашэнкі (Руднік 2020). Пратэсты, якія доўжыліся некалькі месяцаў, былі гвалтоўна і жорстка задушаны. У выніку некалькі чалавек былі забітыя, дзясяткі зніклі без вестак (Лещенко 2020)[1], сотні і тысячы прайшлі праз мэтанакіраваныя катаванні (Benedek 2020; "Вы здохнеце тут" 2023; Бернштейн 2023), дзясяткі тысяч былі гвалтоўна кінутыя за краты (Over the Past Year 2021; Hoon de 2023), сотні тысяч беларусаў вымушана пакінулі Беларусь (Belarusians in exile 2023).

Зараз гэтыя падзеі і працэсы экспертна-навуковая супольнасць збольшага аналізуе ў рэчышчы супрацьстаяння аўтарытарнага рэжыму Лукашэнкі і грамадзянскай супольнасці. У аналізе перавага аддаецца альбо даследаванню прыроды і дынамікі саміх працэсаў, альбо вывучэнню генезісу той сітуацыі, якая склалася і развіваецца ў Беларусі. Пры гэтым па-за межамі ўвагі застаюцца пытанні доўгатэрміновых наступстваў гэтых падзей для Беларусі як краіны ўвогуле і для масавай свядомасці беларусаў у прыватнасці.

З аднаго боку, гэта зразумела, бо распачатыя ў 2020 годзе рэвалюцыйныя працэсы (Moshes & Nizhnikau 202; Korshunau 2022a), як і працэсы пазнейшай контррэвалюцыі, трываюць і дасюль (Korshunau 2022b). І казаць пра будучыя іх вектары развіцця вельмі складана, асабліва ва ўмовах нясконченай расейска-ўкраінскай

1 Трэба адзначыць, што з цягам часу прапаўшыя без звестак пасля знайшліся, у тым ліку за кратамі.

вайны, у якой Беларусь з'яўляецца суагрэсарам. З другога боку, існуюць падыходы, даследчая оптыка якіх дазваляе асцярожна пасягаць на даследаванне тых стратэгічных наступстваў, якія ўжо чакаюць масавую свядомасць беларускага грамадства.

Тут мы маем на ўвазе магчымасці, якія для аналізу сацыяльнай дынамікі дае выкарыстанне канцэпту "калектыўная траўма". Пэўныя захады ў напрамку выкарыстання гэтага канцэпту ўжо зробленыя[2], але тое толькі першыя крокі на доўгім шляху.

Між тым, як нам падаецца, эўрыстычны патэнцыял выкарыстання ў беларускіх умовах канцэпту "траўма"[3] відавочны. Па-першае, праз шэраг стрэсаў, якія паслядоўна праходзіла беларускае грамадства: ад пандэміі COVID-19 і буйных пратэстаў 2020 года праз няспынную плынь рэпрэсій, што выбухнулі ў 2021 годзе, і да саўдзелу рэжыму Лукашэнкі ў чарговым этапе расейска-украінскай вайны, які распачаўся 24 лютага 2022 года. Па-другое, кожная з гэтых падзей па-свойму адбілася на масавай свядомасці беларусаў, што можна выкарыстоўваць у культурна-палітычным працэсе траўматэрапіі.

Так, напрыклад, не да канца вывучаным застаецца, як беларускае грамадства засвоіла і асэнсавала досвед першай хвалі COVID-19. Гіпатэтычна, у адрозненне ад большасці краін свету, у якіх уздзеянне пандэміі можа быць большым за траўму Другой сусветнай вайны (Feuer 2021), унёсак кавіднага складніку ў комплекс беларускай траўмы будзе параўнальна невялікім. Зразумела, і праз тое, што каранцін[4] у Беларусі не ўводзіўся (Захарова 2021). Але і з таго, што ў людзей з'явілася адчуванне ўласнай перамогі над пандэміяй. Даследаванні паказваюць (SATIO 2020: 36), што ў грамадстве склалася меркаванне, што ў часе першай хвалі COVID-19 менавіта яно само дало рады экзістэнцыяльнай пагрозе. То-бок, для беларускага грамадства COVID-19 меў уплыў не траўматычны, а наадварот — хутчэй матывуючы, духаўздымны характар.

З другога боку — досвед пратэстнага ўздыму супраць рэжыму Аляксандра Лукашэнкі, досвед гвалтоўнай пацыфікацыі гэтых пратэстаў, досвед найвялікшых у найноўшай гісторыі краіны рэпрэсій. Наўпрост ад іх пацярпелі сотні тысяч чалавек; ускосна (праз сваякоў, сяброў, знаёмых) — на парадак больш. Рэальны памер

2 Глядзі, напрыклад, выставу беларускай мастачкі Цемры (Візуальнае дасьледаваньне траўмы 2023), матэрыялы адмысловай секцыі на 11-м Кангрэсе даследчыкаў Беларусі — "Трансдысцыплінарныя даследаванні траўмы: траўма праз сучасную і гістарычную перспектывы" (Секцыі і панэлі 2023), экспертныя матэрыялы (Коршунов 2021; Шрайбман 2021; Карбалевіч 2022 і інш.)

3 Як і яго карэлятаў: "калектыўная траўма", "культурная траўма", "гістраычная траўма", "нацыянальная траўма", "выбраная траўма" і г. д.

4 Самы траўматычны для грамадства фактар COVID-19 (Atalan 2020).

рэпрэсій невядомы, бо рэжым хавае статыстыку па рэпрэсіях, а рэпрэсаваныя беларусы часта баяцца ісці на кантакт з праваабарончымі арганізацыямі (Чаму палітвязьні 2023). Да таго ж у сучасных умовах траўматычная сітуацыя пашыраецца дзякуючы новым медыя, якія забяспечваюць аўдыторыі “эфект прысутнасці” пры любых падзеях (Бойко 2003; Бундало 2007; Вулф 2013). Гэта значыць, што траўматычны досвед ад сілавога ўздзеяння рэжыму на грамадства атрымлівалі нават тыя, хто непасрэдна не браў удзелу ў пратэстах і сам не трапляў пад рэпрэсіі. Таксама падкрэслім, што рэпрэсіі, якія пачаліся ў 2020 г., працягваюцца да гэтага часу, і незразумела, калі яны пойдуць на спад (Bikanau et al. 2023).

Не адмаўляючы агульную важнасць усіх складнікаў траўматычнага досведу беларусаў, мы ў сваім даследаванні факусуемся толькі на яго пратэстна рэпрэсіўнай частцы. На базе звестак сацыялагічных даследаванняў у гэтым артыкуле мы вывучаем маштаб і ступень траўматызацыі беларускага грамадства ў выніку пратэстаў 2020–2021 гадоў і наступных рэпрэсій, таксама апісваем характэрныя для беларусаў спосабы супрацьдзеяння гэтай траўме, у тым ліку, з пункту гледжання пануючых у грамадстве сэнсаў.

## Метадалогія даследавання

Калі мы звяртаемся да канцэпту “калектыўная траўма”, то сутыкаемся з праблемай: на цяперашні момант у гэтага паняцця няма выразных канцэптуальных рамак. Як комплекс даследчых праграм *trauma studies* ёсць параўнальна маладым, але даволі “модным” кірункам творчага пошуку. Гэта спараджае шырокі спектр як кірункаў саміх даследаванняў, так і фіксуючых такія кірункі канцэптаў. Такія варункі прыводзяць да працэдурнага размывання прадмета даследавання, праз што складаецца сітуацыя, калі любая сацыяльная змена рызыкуе разумецца як траўма (Sztompka 1993; Тощенко 2020), а ўся гісторыя XX стагоддзя — як “посттраўматычная” (Felman & Laub 1992).

Між тым, у актуалізаваным пасля 11 верасня 2001 года[5] напрамку *trauma studies* можна вылучыць два галоўныя напрамкі кантэкстуалізацыі калектыўнай траўмы, якія распрацоўваліся яшчэ напрыканцы XX стагоддзя. Па-першае, гэта сацыяльна-філасофскі падыход, які збольшага знаходзіцца пад уздзеяннем псіхааналітычнага бачання праблемы і арыентаваны хутчэй на вывучэнне механізмаў траўматызацыі і прыроды самой траўмы як унікальнага комплекснага феномену. Тут перш за ўсё маюцца на

5 Глядзі, напрыклад, Greenberg, Ed. 2003; Galea et al. 2003; Мир в войне 2003 і інш.

ўвазе класічныя працы[6] такіх даследчыкаў як Доры Лаўба, Шошаны Фельман, Кэці Карут, Дамініка ЛаКапры і інш. Па-другое, сацыёлага-культуралагічны кірунак, што ў асноўным абапіраецца на ўстаноўкі французскай сацыялагічнай школы і накіраваны на рэфлексію культурна-гістарычных наратываў і іх уздзеяння на вялікія — рэлігійныя, этнічныя, нацыянальныя і інш. — супольнасці. Галоўным чынам гэта напрацоўкі Дж. Аляксандэра, П. Штомпкі, Н. Смелзера, Р. Аермана і іншых[7].

Супольнай базай абедзвюх гэтых парадыгмаў з'яўляецца іх "гістарычнасць", у якой вытокі гістарычнай і/ці культурнай траўмы знаходзяцца ў параўнальна далёкім мінулым, але ўплываюць на асаблівасці актуальнай калектыўнай ідэнтычнасці і сацыяльнай дынамікі праз некалькі пакаленняў адной супольнасці. Адпаведна, метадычным забеспячэннем гэтых парадыгмаў выступаюць пераважна якасныя метады даследаванняў, уласцівыя гісторыі, псіхалогіі, лінгвістыцы, антрапалогіі і г. д.

Асобна ад гэтых парадыгмаў размяшчаюцца медыка-клінічныя даследаванні праблематыкі сацыяльна-псіхалагічнай траўмы. Яны працуюць пераважна з такімі канцэптамі, як "посттраўматычны стрэсавы разлад" і "псіхатраўма"[8]. Адносна правамернасці прыцягнення медыка-клінічных напрацовак (як метадалагічных, так і метадычных) у праблемнае поле *trauma studies* сярод даследчыкаў няма адзінага меркавання, бо маюцца сутнасныя разыходжанні, прынамсі, паміж прадметамі даследавання. Умоўна кажучы, адны ("клініцысты") пераважна арыентаваныя на лячэнне ад наступстваў траўматычнага ўздзеяння канкрэтнага індывіда "тут і цяпер", а іншыя — на вывучэнне ўздзеяння траўмы на грамадства ў цэлым, прычым не "тут і цяпер", а ў гістарычнай, міжгенератыўнай перспектыве.

Таксама ёсць шэраг даследчыкаў, якія тым ці іншым чынам працуюць на памежжы метадалагічных падзелаў *trauma studies* (гл., напрыклад, Вамік Вулкан[9] ці Пітэр Бэр[10]). З асаблівасцяў беларускай перспектывы найбольш для нас пасуючым падаецца падыход Пітэра Бэра, які своеасабліва аб'ядноўвае ўстаноўкі ўсіх трох парадыгмаў — сацыяльна-філасофскай, сацыёлага-культуралагічнай

6 У прыватнасці гл.: Caruth 1995; Caruth 1995; Felman & Laub 1992; Felman 1994; LaCapra 1994; LaCapra 2001; Laub 1979 і інш.

7 У прыватнасці гл.: Alexander et al. 2001; Александер 2012; Александер 2013; Eyerman 2001; Айерман 2013a; Smelser 1998; Sztompka 1993; Штомпка 2001 і інш.

8 Гл., напрыклад, Менделевич 2005; Александровский 2005; Петрова 2013 і інш.

9 У прываьнасці, гл.: Volkan 1997.

10 У прываьнасці, гл.: Baehr 2002 і Baehr 2007.

і медыка-клінічнай. Свой падыход даследчык распрацаваў падчас назірання за сацыяльнай дынамікай у Ганконгу ва ўмовах эпідэміі атыпічнай пнеўманіі (SARS). Сутнасцю гэтага падыходу з'яўляецца апісанне ўмоў, фактараў і працэсаў, якія адбываюцца ўнутры канкрэтнай супольнасці (у прыватнасці, фарміраванне спецыфічнай ідэнтычнасці), якая перажывае траўматычны досвед у актуальным рэжыме, а не ў фармаце камунікацыі паміж пакаленнямі.

Спецыфіка беларускай сітуацыі палягае ў тым, што траўматызацыя беларускага грамадства, распачатая ў 2020 годзе, не скончылася — яна працягваецца дасюль (Bikanau et al. 2023). З 2022 года да рэпрэсіўнага чынніка дадаецца "ўкраінскі складнік", дзеянне якога выклікана саўдзелам беларускага рэжыму ў расейскай агрэсіі супраць Украіны, праз што вобраз беларусаў у вачах сусветнай супольнасці змяніўся.

Таму ў нашым даследаванні мы фактычна ідзём у рэчышчы Пітэра Бэра, канфігуруем існуючыя напрацоўкі *trauma studies* у адпаведнасці з патрабаваннямі беларускай сітуацыі. Абапіраючыся на здабыткі сацыяльна-філасофскай парадыгмы мы, па-першае, разумеем траўму як тое, што разбурае падмуркі ранейшага жыцця, па-другое, улічваем індывідуальны вопыт пражывання траўматычнага досведу. Улік напрацовак медыка-клінічнага падыходу актуалізуе магчымасць вывучэння траўматычнага досведу не ў мінулым, а ў актуальны момант часу з дыферэнцыяцыяй яго на фізічны, эмацыйны і камунікацыйны складнікі. Сацыяльна-культуралагічны падыход дазваляе дадаць да метадалагічнага комплексу канструктывісцкі складнік і паглядзець на існуючую дынаміку з пункту гледжання ўплыву падзей на пытанні паўсядзённасці, ідэнтычнасці і сацыяльнай дынамікі.

Пры гэтым, у адрозненне ад большасці даследчыкаў, у метадычным плане мы робім упор на колькасных метадах даследавання.

Агульна прадметам нашага даследавання з'яўляецца калектыўная траўма.

Услед за Джэфры Аляксандэрам пад калектыўнай траўмай мы разумеем падзею ці комплекс падзей, якія пражываюцца вялікай колькасцю людзей і пакідаюць "непазбыўныя сляды ў іх групавой свядомасці, назаўжды адбіваюцца ў іх памяці і карэнным, незваротным чынам змяняюць іх... ідэнтычнасць" (Александер 2012: 6). Пры гэтым сама траўма разумеецца як тое, што разбурае падмуркі папярэдняга жыцця (Фрейд 1989: 174), знішчае пачуццё анталагічнай бяспекі (Zhukova 2016), "сатрасае звычайныя шаблоны і ідэнтычнасці" (Айерман 2013а: 123).

Адным з галоўных чыннікаў траўматызацыі тут выступае экзістэнцыйны крызіс (Ялом 2015) — сутыкненне са смерцю ці яе пагрозай, то-бок гвалтам (Galea et al. 2003, Smelser 1993). Важна,

што судакрананне са смерцю ці гвалтам можа быць як наўпростае, так і ўскоснае, напрыклад, праз інфармацыю ў медыя (Давыдова 2022). Другі прынцыповы чыннік — кагнітыўна-дыскурсіўны параліч (Trezise 2001), калі свет і акаляючыя абставіны немагчыма асэнсаваць (Edkins 2003, Айерман 2013b). То-бок разбураецца знаёмая і прадказальная карціна сусвету, якая складаецца з дапушчэнняў, меркаванняў і тых чаканняў да сусвету і людзей, якія перасталі "працаваць" (Kauffman 2013).

Мяркуем, што ў аперацыянальным плане вышэй выкладзенае вымагае дыферэнцыраваць як мінімум чатыры пазіцыі: "траўматычны досвед", "траўма", "калектыўная траўма" і "посттраўматычны рост".

Пад траўматычным досведам мы будзем разумець сітуацыю або падзею (комплекс падзей), стрэс ад якіх знаходзіцца на мяжы здольнасцяў суб'екта (чалавека, групы, грамадства) пражыць/перажыць гэтую падзею, захаваўшы ядро, стрыжань сваёй тоеснасці. У гэтым сэнсе 2020 год і наступны за ім час безумоўна з'яўляюцца траўматычным для беларусаў досведам. Не кожны траўматычны досвед правакуе развіццё траўмы (ці калектыўнай траўмы, калі гэты досвед мае вялікая колькасць людзей). Для развіцця менавіта траўмы (калектыўнай траўмы) патэнцыйная сітуацыя дэструкцыі суб'екта (індывіда, групы, грамадства) мусіць развівацца менавіта ў бок дэструкцыі, то-бок весці да той ці іншай страты жыццяздольнасці, тоеснасці, функцыянальнасці суб'екта. Але гэта толькі адзін з магчымых варыянтаў развіцця дынамікі. Другі магчымы варыянт — пераадоленне суб'ектам траўматычнай сітуацыі без дэструкцыі, без разбурэння, гэта значыць з захаваннем (а, магчыма, і з нарошчваннем) уласнай тоеснасці і жыццяздольнасці. Гэты варыянт мы разумеем як "посттраўматычны рост".

Аб'ектам нашага даследавання выступае беларускае грамадства. Але не цалкам, а толькі ў асобе сваёй пратэстнай часткі — гэта значыць, той часткі грамадства, якая не згодная з існуючым у Беларусі рэжымам Аляксандра Лукашэнкі і тым ці іншым чынам выказвала/выказвае свой пратэст супраць рэжыму. Бо лічым, што як мінімум асноўны цяжар і гвалт 2020 года і распачатых тады рэпрэсій адчулі менавіта гэтыя беларусы.

Між тым, мы ўпэўненыя, што пасля 2020 года праз даследчыцкую оптыку траўмы зараз можна і трэба глядзець на ўсе сацыяльна-палітычныя сегменты беларускага грамадства: і на пратэстную частку (т.зв. "змагароў"), і на прыхільнікаў дзеючай улады (т.зв. "ябацек"), і на тых, хто не з'яўляецца ўпэўненым прыхільнікам ні адных, ні другіх (т.зв. "сярэдзіна")[11].

11 Такое падзяленне на групы даволі мадэльнае, умоўнае, бо гэтыя групы моцна перасякаюцца нават на ўзроўні паўсядзённасці — ад сям'і да працы.

У гіпатэтычным фармаце можна казаць, што для ўмоўнай "сярэдзіны" падзеі як беларускай рэвалюцыі 2020 года, так і наступнай контррэвалюцыі могуць стаць падставай для расхістваньня ўпэўненасці ў сваёй бяспецы (шматтысячныя пратэсты на вуліцах гарадоў, выкарыстанне неабмежаванага гвалту супраць пратэстоўцаў (у тым ліку з ужываннем спецтэхнікі), рандомныя затрыманні мінакоў і змяшчэнне іх за краты, бягучыя рэпрэсіі, якія зараз могуць закрануць увогуле любога чалавека за выпадковы "лайк" у сеціве ці фота 10-гадовай даўніны). Гэта тыя працэсы, якія Джудзіт Херман вызначае як пераўзыходзячыя звычайныя чалавечыя здольнасці да адаптацыі (Herman 1992: 33). Пэўна, праз тыя змены, якія адбыліся і адбываюцца ў краіне пасля 2020 года, для найбольш адукаванай, рэфлексіўнай і актыўнай часткі гэтай групы можна казаць пра праблематызацыю адчуванняў анталагічнай бяспекі[12]. Але, зразумела, гэтая гіпотэза патрабуе сваёй даследчыцкай праверкі.

Між тым, калі для "сярэдзіны" беларускага грамадства праблематызацыя анталагічнай бяспекі з'яўляецца гіпатэтычнай, то для т. зв. "ябацек" яна відавочная — у выглядзе пазбаўлення веры ў безумоўную падтрымку Аляксандра Лукашэнкі большасцю беларусаў і разбурэння прадказальнасці паўсядзённасці. Прынамсі, гэта выцякае і з незыходзячага напалу рэпрэсій у краіне, і з рыторыкі прадстаўнікоў рэжыму Лукашэнкі (роўна як і яго самога). Адносна дзеянняў улады трэба адзначыць, што яны выдатна ўкладаюцца ў схему дзейнасці гвалтаўніка-агрэсара, распрацаваную Гіладам Хіршбергерам (Hirschberger & et al. 2016; Hirschberger 2018). Так, з чатырох магчымых стратэгій прадстаўнікі рэжыму выкарыстоўваюць, камбінуючы розныя варыянты, тры: а) адмова існавання падзей 2020 года як такіх (ці іх прымяншэнне і зневажэнне), б) перапісванне гісторыі, в) заклікі "перагарнуць старонку"[13]. На жаль, толькі вось чацвёртая стратэгія — прызнанне віны і прыняцце адказнасці за тое, што адбылося, — уладамі Беларусі не рэалізоўваецца.

Асобнай групай, якая мусіла б стаць аб'ектам доўгатэрміновага вывучэння з такога пункту гледжання, безумоўна з'яўляецца беларускае ўцякацтва — тая частка беларускага грамадства, якая падтрымала патрабаванні вольных выбараў у 2020 годзе, а пасля раскручвання рэпрэсіўнага ціску мусіла пакінуць Беларусь праз пагрозу палітычнага пераследу. Існуючыя даследаванні беларускай дыяспары[14] даюць толькі ўскосную інфармацыю пра траўма-

12 У разуменні Э. Гідэнса (Гидденс 2005).

13 Падрабязней гл.: Коршунов 2023.

14 Гл., напрыклад, Алампиев и Биканов 2022; Коршунов и Кудревич 2023; Mazurkiewicz & Sygnowski 2023; Dambrauskaitė 2022; Korshunau 2024 і інш.

тычны досвед гэтай часткі беларускага грамадства. Між тым, як мы пабачым далей у тэксце, беларускіх уцекачоў трэба разглядаць як адну з найбольш траўмаваных груп, якая патрабуе свайго мэтанакіраванага даследавання і вывучэння.

Падкрэслім — кожная з груп насельніцтва Беларусі заслугоўвае аналізу праз оптыку калектыўнай траўмы. Але ў гэтым даследаванні мы засяроджваемся выключна на пратэстнай, прадэмакратычнай частцы беларусаў, якія пераважна знаходзяцца ў Беларусі. Часткова мы закранаем і тых, хто быў вымушаны ўцякаць з краіны, хаця для іх дасканалага вывучэння патрэбныя асобныя даследаванні.

Зыходзячы з апісанай метадалогіі, галоўнай мэтай даследавання было выяўленне спецыфікі траўматызацыі беларускага грамадства падзеямі 2020 года і наступнымі рэпрэсіямі.

Задачамі, якія вырашаліся ў даследаванні, былі:

а) вызначэнне маштабаў траўматызацыі[15] беларускага грамадства палітычнымі падзеямі, распачатымі ў 2020 годзе (гіпотэза: траўматычны досвед 2020–2021 гадоў можна лічыць усеагульным для пратэстна арыентаванай часткі беларускага грамадства);

б) выяўленне ступені траўматызацыі[16] беларускага грамадства падзеямі 2020 года на момант 2022–2023 гадоў (на ўзроўні гіпотэзы мы мяркуем, што ступень траўматызацыі, як і яе маштаб, будзе высокай);

в) апісанне стратэгій пражывання/пераадолення траўматычнага досведу, якія існуюць у грамадстве, і рэканструкцыя перспектыўных вектараў развіцця калектыўнай траўматызацыі (гіпотэза: у рамках дыхатаміі “траўма *vs* посттраўматычны досвед” калектыўная траўматызацыя беларускага грамадства будзе развівацца пераважна ў бок траўмы).

Дасягненне заяўленай мэты і рашэнне пастаўленых задач мы рэалізуем, выкарыстоўваючы звесткі двух даследаванняў, якія ў 2022 і 2023 годзе праводзіліся сумесна Цэнтрам новых ідэй[17] і ініцыятывай “Народнае апытанне”[18]. І ў тым, і ў другім выпадку аўтар артыкула быў кіраўніком даследча-аналітычных груп.

Першае даследаванне[19], прысвечанае выключна вывучэнню траўматычнага досведу беларускага грамадства, праводзілася з 8 па

15 Пад маштабам траўматызацыі мы разумеем колькасць людзей, ахопленых траўматычным досведам.

16 Пад ступенню траўматызацыі мы разумеем узровень дэструктыўных наступстваў траўматызацi (калі яны ёсць).

17 Афіцыйны сайт Цэнтра новых ідэй — https://newbelarus.vision/.

18 Афіцыйны сайт ініцыятывы “Народнае апытанне” — https://narodny-opros.net/.

19 Справаздачу па даследаванню гл.: Коршунов и Кудревич 2022.

10 жніўня 2022 года. У якасці метаду апытання выкарыстоўвалася інтэрнэт-апытанне (CAWI) з рэкрутацыяй рэспандэнтаў шляхам запрашэнняў праз рэгістрацыю ў Viber-боце. Выбарка фарміравалася праз рассыланне спасылкі на апытанне на частку аўдыторыі, выбраную выпадковым чынам. Агульны памер выбаркі склаў 2326 чалавек, якія знаходзіліся ў Беларусі.

Выбар менавіта гэтага метаду вызначаецца некалькімі чыннікамі, галоўным з якіх з'яўляецца забеспячэнне максімальнай бяспекі для рэспандэнтаў. Акрамя таго, на сённяшні дзень інтэрнэт-апытанні даюць дастаткова валідную інфармацыю аб стане грамадскай думкі Беларусі, бо доля людзей, якія штодня карыстаюцца паслугамі сеткі Інтэрнэт, складае больш за 85 %[20].

Асаблівасцю дасягнутай выбаркі стала тое, што яна рэпрэзентавала не ўсё беларускае грамадства, а толькі яго прапратэстную ці прадэмакратычную частку. У нашым выпадку такі перакос выбаркі не з'яўляецца заганай, бо дасягнутая выбарка была адэкватная нашай галоўнай мэце — даследаванню траўматычнага досведу найбольш пацярпелай часткі беларускага грамадства (згодна з гіпотэзай).

Другое даследаванне праводзілася з 26 па 30 ліпеня 2023 года па той жа метадалогіі і з выкарыстаннем той жа методыкі — і метаду збору інфармацыі, і канала рэкрутацыі рэспандэнтаў. На жаль, правесці даследаванне па цалкам аналагічным інструментарыі не атрымалася, у анкету ўвайшлі толькі найбольш важныя пытанні з інструментарыя 2022 года. З другога боку, у даследаванні 2023 года атрымалася пашырыць аб'ект нашага даследавання — у выбарку, чыя агульная колькасць склала 1561 чалавек, акрамя беларусаў, якія знаходзіліся ў Беларусі (995 чалавек), увайшлі і 566 грамадзян Беларусі, якія на час правядзення апытання знаходзіліся па-за межамі Беларусі.

Такая канфігурацыя аб'екту даследавання дазволіла зірнуць на некаторыя аспекты траўматычнага досведу і скрозь оптыку беларускай эміграцыі. Пры гэтым, зразумела, гэтыя звесткі аб калектыўнай траўме беларускага ўцякацтва трэба разглядаць толькі як прыблізнае апісанне праблемы, чыё дэталёвае вывучэнне патрабуе серыі самастойных даследаванняў.

Яшчэ раз адзначым, што асаблівасцю абедзвюх выбарак з'яўляецца тое, што яны адлюстроўваюць меркаванні не ўсяго грамадства, а толькі яго прадэмакратычнай часткі.

20 Kemp, Simon (2023) Digital 2023: Belarus. *Digital Report*. 13 February: https://datareportal.com/reports/digital-2023-belarus/.

Траўматычны досвед — гэта пражыванне падзей, якія знаходзяцца на мяжы здольнасцяў суб’екта (індывіда, групы, грамадства) пражыць іх і захаваць сваю тоеснасць (фізічную, псіхалагічную, культурную і г.д.). Такі досвед мае комплексны характар і складаецца з некалькіх узроўняў.

Базавым узроўнем траўматызацыі мы лічым фізічнае перажыванне суб’ектам сітуацыі таго ці іншага кантакту з гвалтам. Важна, што гэтае перажыванне можа быць як непасрэдным, так і ўскосным. У першым выпадку маецца на ўвазе сітуацыя, калі гвалт ужываецца непасрэдна да чалавека. У другім — калі гвалт прымяняецца не да самога чалавека, але да блізкага для чалавека суб’екта (напрыклад, члена сям’і — да жонкі або мужа, да бацькоў чалавека або яго дзяцей). Ужыты супраць людзей гвалт можа апасродкавана ўздзейнічаць на чалавека і тады, калі ён уздзейнічаў на яго сяброў, знаёмых, калег.

Для выяўлення маштабу калектыўнай траўматызацыі на гэтым узроўні задавалася спецыяльнае пытанне, у фармулёўцы якога для пазбягання розначытанняў у разуменні таго, чым з’яўляецца “гвалт”, мэтанакіравана пералічваліся тыя віды гвалту, якія ўлады ўжывалі пры разгоне мірных маніфестантаў у 2020 годзе: гумовыя дубінкі, святлошумавыя гранаты і інш. Выявілася, што на працягу 2020 года непасрэдна на сабе той ці іншы від гвалту адчуў кожны пяты з апытаных (19,5%). Сярод рэгіёнаў краіны найбольшая доля тых, хто ўказаў гэтую пазіцыю, чакана адзначаецца па г. Мінску — 26,0%. Большая колькасць такіх адказаў фіксуецца толькі сярод беларусаў, што былі вымушаныя з’ехаць з Беларусі — 30,7%.

Наступны варыянт кантакту з гвалтам — візуальны, які забяспечвае рост і замацаванне эмацыйнага перажывання гвалту. У выніку такога кантакту фарміруецца так званая “траўма сведкі”, калі назіранне траўматызуючых падзей (без іх непасрэднага пражывання) фармуе паводзінную і кагнітыўную дэфіцытарнасць (Patki et al. 2015).

У сучасным інфармацыйным грамадстве дзякуючы таму эфекту прысутнасці, які забяспечваецца новымі медыя, “траўма сведкі” дапаўняецца — і ўзмацняецца — медыйным складнікам. “Медыятраўма”[21] не толькі забяспечвае “эфект прысутнасці” ў траўматычнай сітуацыі, але можа спрыяць і рэтраўматызацыі,

21 Пад медыятраўмай мы разумеем дэструктыўныя наступствы кантактаў з інфармацыяй, што утрымлівае апісанні — як візуальныя, так і наратыўныя — гвалтоўных дзянняў (для параўнання: для ўяўлення аб маштабе медыятраўмы ва Украіне пад час расейска-украінскай вайны ў 2022 годзе гл. Давыдова 2022).

г. зн. паўторнай траўматызацыі суб'екта. З адказаў рэспандэнтаў вынікае, што візуальны кантакт з гвалтам падчас пратэстаў 2020 года быў у пераважнай большасці (88,0 %) прадстаўнікоў прапратэстнай часткі беларускага грамадства. Пры гэтым практычна палова (49,6 %) рэспандэнтаў адзначылі, што яны былі непасрэднымі сведкамі гвалту супраць пратэстоўцаў. Аб тым, што гвалту не бачылі ні на вуліцы, ні ў сеціве, адзначылі толькі 12,0 % апытаных. Зрэшты, і яны "з першых рук" ведаюць аб гвалце, які чыніўся на вуліцы — альбо ад тых, хто яго перажыў, альбо ад тых, хто яго бачыў.

Сярод відавочцаў гвалту пераважаюць хутчэй мужчыны (56,1% супраць 45,8 % жанчын), людзі ва ўзросце да 50 гадоў (сярод іх доля "сведак" больш за 50 %, сярод больш сталых узроставых груп — менш за 45 %) і рэспандэнты з сярэднім даходам.

Адзначым, што даследаванне 2023 года выявіла пэўную дынаміку ў адказах на гэтае пытанне.

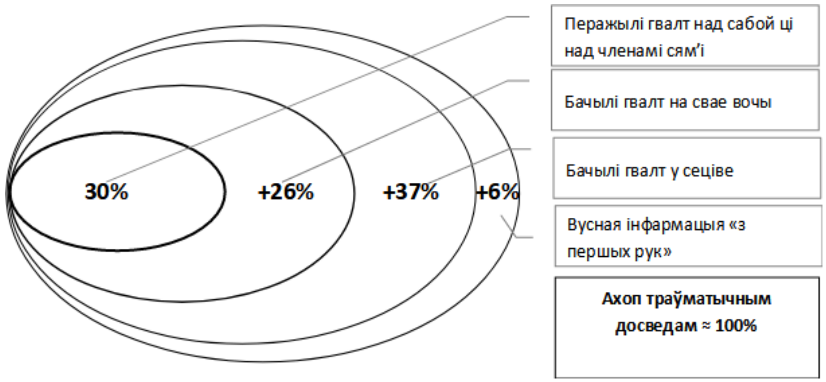
*Табліца 1.* Ці даводзілася Вам бачыць гвалт (гумовыя дубінкі, слёзатачывы газ, святлошумавыя гранаты, вадамёты і інш.) у адносінах да пратэстоўцаў у 2020 годзе?

| | Беларусь 2022 | Беларусь 2023 | Дыяспара 2023 |
|---|---|---|---|
| Я не проста бачыў(ла) гвалт, яго ўжывалі супраць мяне і/або ў адносінах да членаў маёй сям'і. | 30,0 | 12,9 | 27,6 |
| Так, я бачыў(ла) гвалт супраць пратэстоўцаў на свае вочы | 49,6 | 43,4 | 53,8 |
| Так, я бачыў(ла) гвалт супраць пратэстуючых у сетцы Інтэрнэт | 63,0 | 61,2 | 61,1 |
| Гвалт супраць пратэстоўцаў сам(а) не бачыў(ла), але мне пра яго расказвалі тыя, хто яго перажыў. | 20,8 | 22,2 | 21,4 |
| Гвалт супраць пратэстоўцаў сам(а) не бачыў(ла), але мне пра яго расказвалі тыя, хто яго бачыў | 19,9 | 19,3 | 16,9 |

За мінулы год колькасць рэспандэнтаў у Беларусі, якія адказалі, што перажылі гвалт (у тым ліку супраць членаў сваёй сям'і), зменшылася больш як у два разы (з 30 % да 13 %); а доля тых, хто бачыў гвалт супраць пратэстоўцаў, паменшылася больш чым на 1/10 або на або з 49,6 % на 43,4 %. Выказаць здагадку, чаму так здарылася, можна праз тое, што сярод тых, хто пакінуў Беларусь, долі і тых, хто перажыў гвалт, і хто бачыў яго на свае вочы, чакана

вышэй: тых, хто перажыў гвалт — 28 %, непасрэдна бачылі — 54 %. То-бок найбольш пацярпелыя ад гвалту беларускага рэжыму часцей бягуць з Беларусі.

Калі абагульніць вышэйнапісанае, то можна канстатаваць, што пратэстная частка беларускага грамадства мае практычна стапрацэнтны ахоп асабістым (фізічным і/ці эмацыйным) траўматычным досведам.




*Малюнак* 1. Долі фарматаў асабістай датычнасці да гвалту супраць пратэстоўцаў

Гвалт супраць пратэстоўцаў з боку рэжыму не абмяжоўваецца нелімітаваным ужываннем сілы на вуліцах беларускіх гарадоў і мястэчак. Пералік рэпрэсіўна-гвалтоўных інструментаў значна шырэйшы — ад затрымання на нявызначаны тэрмін без якога-небудзь афіцыйнага афармлення (“без пратаколу”) да крымінальнага пераследу[22].

Досвед часовага пазбаўлення волі вельмі шырокі — пераважная большасць пратэстна настроеных беларусаў мае ў сваім найбліжэйшым атачэнні тых людзей, якія па палітычных матывах тым ці іншым спосабам трапілі ў “распрацоўку” сілавых органаў Рэспублікі Беларусь. Няма такіх кантактаў толькі ў 9,5 % апытаных.

Калі казаць дэталёва, то затрыманні “без афармлення” (г. зн. затрымалі і праз нейкі час выпусцілі без якога-небудзь адміністрацыйнага або крымінальнага пакарання) асабіста перажылі 6,5 % апытаных. Яшчэ 19,5 % указалі, што такія затрыманні адбываліся з членамі іх сем’яў, і 49,0 % — з іх знаёмымі, калегамі. Затрыманні з адміністрацыйнымі пакараннямі (штрафы) атрымлівалі 7,0 % рэспандэнтаў; 23,7% адзначылі, што такому пакаранню былі падвергнутыя члены іх сям’і, і 69,1 % — знаёмыя і калегі.

22 У шмат якіх выпадках усё гэта суправаджаецца прыніжэннямі, гвалтам, катаваннямі (Массовые пытки 2022).

Затрыманні з прысуджэннем "сутак" атрымлівалі 5,1% апытаных. У 22,8% рэспандэнтаў такому пакаранню падвяргаліся члены іх сем'яў, у 70,0% на "сутках" пабываў хтосьці з сяброў або калег. У беларускай рэпрэсіўнай сістэме распаўсюджана практыка паўторных "перазатрыманняў", калі трапляючы на суткі чалавек не выходзіць на волю, бо яму прысуджаюць чарговыя тэрміны за ўсе новыя і новыя эпізоды, звязаныя з пратэстамі[23]. Аб пападанні ў такі рэпрэсіўны ланцужок членаў сваёй сям'і сказалі 8,9% апытаных, 48,2% ведаюць пра такія выпадкі сярод сваіх знаёмых ці калег.

На момант апытання ў 2022 годзе ў месцах зняволення ў 6% рэспандэнтаў знаходзіўся нехта з членаў сям'і ці блізкі сябар/сяброўка (ці некалькі сяброў), а ў 32% — знаёмы ці калега. У параўнанні з іншымі фарматамі траўматычнага досведу, звязанага з месцамі зняволення, тут мы назіраем не самыя высокія паказчыкі. Аднак гэта, мабыць, адзін з найболей дэструктыўных варыянтаў досведу, які аказвае шырокае негатыўнае ўздзеянне не толькі на самога зняволенага, але траўмуе і яго сям'ю, сяброў, знаёмых і калег. Таму лічбу ў 36,5% рэспандэнтаў, у каго нехта знаходзіцца ў месцах зняволення, трэба трактаваць як вельмі высокую.

Адзначым, што паводле звестак даследавання 2023 года доля рэспандэнтаў, якія маюць за кратамі кагосьці з найбліжэйшага атачэння, вырасла да 8%. З аднаго боку, гэта маргінальны прырост, асабліва калі ён фіксуецца метадамі сацыялагічнага апытання. З другога — ён усё ж адлюстроўвае дынаміку, якая спраўджваецца і іншымі лічбамі. Так, у прыватнасці, у 2023 годзе хаця і нязначна, але павялічылася і доля тых, у каго за кратамі ёсць хтосьці са знаёмых ці калег (з 32% да 34%). Сярод беларускага ўцякацтва ўсе гэтыя паказчыкі датычнасці да рэпрэсіўнай машыны беларускага рэжыму значна вышэй. Членаў сям'і ці сяброў за кратамі маюць 23% беларусаў замежжа; знаёмых ці калег — 52%.

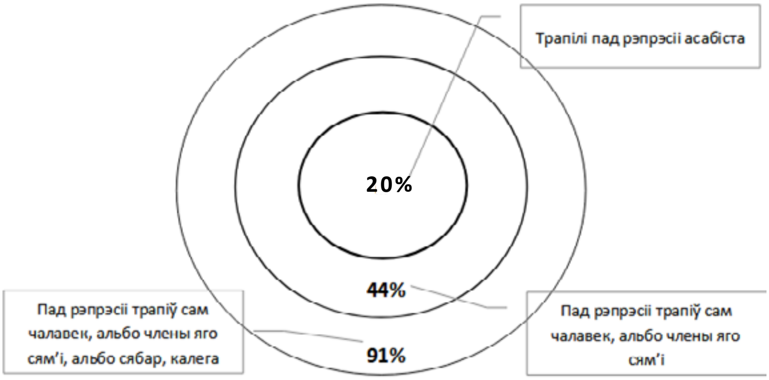
Разгледзім таксама яшчэ адзін узровень траўматызацыі — розныя формы ціску і пераследу нязгодных з рэжымам беларусаў, не звязаныя непасрэдна ні з гвалтам на вуліцах, ні з адміністрацыйным альбо крымінальным пераследам. На першым месцы знаходзяцца "прафілактычныя размовы", што ладзіць кіраўніцтва па месцы працы — 45% апытаных у 2022 годзе адзначылі гэтую пазіцыю. Са значным адрывам на другім месцы сярод спосабаў ціску на насельніцтва знаходзяцца пагрозы з боку прадстаўнікоў сілавых ведамстваў — іх адзначылі 16,9% апытаных. На трэцім месцы — праверка тэлефонаў (13,0%). І яшчэ кожны восьмы з апытаных

23 На жнівень 2020 года рэкардсменам па колькасці такіх перазатрыманняў з'яўляецца студэнт БДУІР Ян Салановіч, якога ў агульнай складанасці асудзілі на 114 сутак адміністрацыйнага арышту па дзевяці эпізодах удзелу ў акцыях пратэсту (Долгая 2021).

кажа, што яго звольнілі з працы ці спынілі з ім працоўны кантракт (звальненняў найменш у Брэсцкай і Мінскай абласцях, па астатніх рэгіёнах гэты тып ціску прадстаўлены раўнамерна).

Паводле звестак даследавання 2023 года па ўсіх гэтых пазіцыях назіраецца зніжэнне колькасці галасоў. Так, у прыватнасці, колькасць адказаў пра прафілактычныя размовы знізілася з 45% да 20%, пагрозы з боку сілавікоў — з 17% да 9%, праверкі тэлефонаў — з 13% да 9%. Пры гэтым аналагічныя паказчыкі ў адказах прадстаўнікоў беларусаў замежжа адпаведна набіраюць 9%, 28% і 13%. Як заўважна, найбольш жорсткі варыянт (“пагрозы з боку сілавікоў”) пашыраны хутчэй сярод тых, хто быў вымушаны ўцякаць з Беларусі.

Аб’ядноўваючы звесткі аб аб’ёмах датычнасці да фізічнага гвалту і розных формаў рэпрэсіўнага ціску рэжыму, мы канстатуем, што не толькі траўматычны досвед з’яўляецца ўсеагульным, але і маштаб рэтраўматызацыі пратэстнай часткі беларускага грамадства аказваецца практычна татальным. Такім чынам нашу гіпотэзу аб тым, што траўматычны досвед 2020–2021 гадоў для пратэстна арыентаванай часткі беларускага грамадства з’яўляецца ўсеагульным, можна лічыць даказанай.




*Малюнак* 2. Долі фарматаў асабістай датычнасці да рэпрэсій супраць пратэстоўцаў

Таксама знаходзіць сваё пацвярджэнне ідэя аб тым, што найбольшы ўзровень траўматычнага досведу дэманструюць тыя рэспандэнты, якія былі вымушаныя пакінуць Беларусь.

Зараз пераходзім да аналізу ступені траўматызацыі пратэстнай часткі беларускага грамадства. Пад ступенню траўматызацыі мы разумеем кумулятыўны эфект ад уздзеяння падзей 2020 года на эмацыйную сферу, на прастору адзнак мінулага-сучаснасці-будучыні і на базавыя мадэлі паводзінаў калектыўнага суб’екта.

У змястоўным плане ўвесь аб'ём эмоцый, якія рэспандэнты адчуваюць адносна 2020 года, можна падзяліць на тры блокі (паводле адказаў на адкрытае пытанне[24] "Якія пачуцці выклікаюць у Вас цяпер падзеі 2020–2021 гадоў у цэлым?").

У першы, самы аб'ёмны блок (больш за дзве траціны ўсіх галасоў[25]) уваходзяць эмоцыі станоўчага і "праактыўнага" спектру. У тым ліку "гонар за народ і захапленне героямі", "душэўны ўздым, радасць", "надзея і аптымізм", "адчуванне адзінства". У гэты ж раздзел мы адносім і такія адказы, як "злосць, лютасць (у адносінах да сілавікоў і дзяржавы)", "прага справядлівасці", "агіда да сілавікоў". Мы не будзем закранаць значэнне гэтых эмоцый для індывідуальнага перажывання траўматычнага досведу. Але, падаецца, у сувязі з калектыўнай траўматызацыяй дамінаванне ў грамадстве эмоцый менавіта такога кшталту ўяўляецца тым трэндам, які здольны перавесці траўматычны досвед не ў траўму, а ў посттраўматычны рост. Прынамсі, патэнцыяльна.

Другі блок эмоцый, складнікі якіх у суме набралі некалькі менш за 50 % выбараў, складаецца з такіх элементаў, як крыўда, сум, шкадаванне і расчараванне. Гэтыя эмоцыі маюць розную накіраванасць. Яны тычацца і сітуацыі 2020 года (яе "незавершанасці"), і дзеянняў сілавікоў, і актыўнасці беларусаў, і "крыўдна за пацярпелых". Такая разнавектарнасць пакідае магчымасць для прапрацоўкі гэтай праблематыкі і каналізацыі энергіі ў тэрапеўтычным рэчышчы.

Трэці блок — гэта блок траўмы (бяссілле, страх, адчай, боль, гора). Гэта хоць і самы невялікі (сумарна доля ягоных галасоў менш за траціну), але найбольш драматычны блок. Ён адлюстроўвае менавіта тое, што можна назваць "захрасанне ў траўме", якое на ўзроўні грамадства можа прыводзіць да фармавання пасіўнасці, аморфнасці, да ўмацавання сіндрому "вывучанай бездапаможнасці".

У даследаванні 2023 года падобнае пытанне задавалася не ў адкрытай форме; рэспандэнтам прапаноўваўся шэраг варыянтаў адказаў, групаваных на базе аналізу варыянтаў адказаў у даследаванні 2022 года. Наўпроставае параўнанне адказаў па такім пытанні не будзе карэктным, але высновы параўнаць можна — агулам парадак і памеры "эмацыйных" блокаў супадаюць.

24 Адкрытае пытанне — гэта такое пытанне, на якое рэспандэнты мусяць даць адказ сваімі словамі, без падказак у выглядзе варыянтаў адказу, сфармуляваных даследчыкам.

25 Ад колькасці тых, хто адказаў. Не змаглі адказаць на гэтае пытанне 26 % рэспандэнтаў. Сума адказаў можа быць большая за 100 %, бо адказы рэспандэнтаў маглі адначасова трапляць у некалькі розных сэнсавых пазіцый. У дадзеным выпадку лічбы дадзеныя па даследаванню 2022 года.

Такім чынам, размеркаванне эмоцый адносна падзей 2020 года варта прызнаць досыць аптымістычным, патэнцыйна спрыяльным хутчэй выхаду на посттраўматычны рост, чым “руху ў траўму”.

Разам з тым трэба мець на ўвазе і той факт, што пераважная большасць апытаных дэманструе высокі ўзровень эмацыйнай уключанасці ў драматычны складнік падзей 2020 года. Тут маюцца на ўвазе больш негатыўныя, злучаныя з небяспекай моманты таго перыяду. Рэспандэнты да гэтага часу “пражываюць” іх: тры чвэрці ад усіх апытаных праз два гады адчуваюць флэшбэкі пратэстнага “2020-га”. Прычым амаль у паловы з іх гэтыя ўспышкі ўспамінаў і ўсплёскі эмоцый здараюцца часта (суб’ектыўная ацэнка рэспандэнтаў). Вобразна кажучы, дэвіз, выказаны ў адным з інтэрв’ю, застаецца актуальным: “Мой 2020 заўсёды са мной”. Найбольш уразлівымі да ўспышак успамінаў былі жанчыны (80,9% супраць 69,9% у мужчын). Таксама адзначалася пэўная залежнасць ад узросту — найменшая доля флэшбэкаў была ў групе 18–30-гадовых (72%), затым гэтая доля паступова ўзрастала і ў групе людзей ва ўзросце 51–60 гадоў складала 81% (у найстарэйшай узроставай групе — 78%).

У 2023 годзе сітуацыя крыху змянілася — эмоцыі паступова прытупляюцца. Калі ў 2022 годзе “флэшбэкі лавілі” амаль 80% апытаных, то ў 2023 годзе ўжо 75%. У 2022 годзе часта адчувалі трывогу праз магчымыя наступствы пратэстаў 35% рэспандэнтаў, а ў 2023 годзе ўжо 30%. Паказальна, што сярод беларускіх уцекачоў гэтыя паказчыкі ніжэй — 70% і 20% адпаведна. То-бок эмацыйная ўключанасць у мінулыя працэсы хутчэй зніжаецца, калі людзі знаходзяцца ў бяспецы.

Эмацыйная значнасць падзей двухгадовай даўніны цесна звязаная з верагоднасцю негатыўных наступстваў, якія сёння могуць мець месца для чалавека за ўдзел у падзеях 2020 года. Рэспандэнты заканамерна адчувалі неспакой, бо да гэтага часу працягваюцца затрыманні, арышты і суды над тымі, хто ў 2020 годзе ўдзельнічаў у пратэстах. Падобная дынаміка падзей правакавала ў людзей асцярогу за асабістую бяспеку: пачуццё трывогі і адчуванне персанальнай небяспекі ў 2022 годзе былі актуальныя для 79% рэспандэнтаў (для 35% — вельмі актуальныя). У 2023 годзе гэтыя паказчыкі крыху знізіліся — да 75% і 30% адпаведна. Прычым сярод тых, хто мусіў выехаць з Беларусі гэтыя лічбы склалі 65% і 24%.

Калі казаць пра алічбоўку пачуцця небяспекі/трывожнасці, то ў пратэстнай частцы грамадства ў 2022 годзе яно склала 2,8 бала (па 10-бальнай шкале, дзе 0 — поўная адсутнасць бяспекі, пастаянная турбота, а 10 — абсалютная бяспека і спакой). Калі паглядзець на размеркаванне адказаў, то мы ўбачым, што амаль чвэрць апытаных знаходзілася ў стане перманентнага стрэсу — пачуццё бяспекі на нулі або на ўзроўні абсалютнага мінімуму ў 1 бал. 70% адзнак

знаходзіцца ў зоне трывожнасці (менш за 5 балаў) і яшчэ амаль 20% — на ўмоўна “нейтральнай пяцёрцы”.

Падагульняючы блок эмацыйнага складніка траўматызацыі, можна канстатаваць, з аднаго боку, захаванне эмацыйнай уключанасці ў падзеі 2020 года, з другога — падвышаную трывожнасць, выкліканую перспектывамі рэпрэсій, звязанымі з тымі падзеямі.

На высокі ўзровень трывожнасці, апісаны вышэй, спасылаюць размеркаванні адказаў на пытанне аб гарызонтах планавання, тобок аб тым, на які тэрмін людзі будуюць свае жыццёвыя планы. Даследаванне 2022 года паказала, што доўгатэрміновыя планы (на год і больш) будавалі менш за 20% рэспандэнтаў. У той жа час 39% апытаных альбо ўвогуле не мелі ніякіх планаў, альбо іх планаванне не распаўсюджвалася далей за тыдзень. У 2023 годзе сітуацыя крыху змянілася: на год і больш планавалі сваё жыццё ўжо 27%, не мелі планаў больш як на тыдзень толькі 31%.

Такія вынікі сведчаць аб тым, што нягледзячы на невялікую пазітыўную дынаміку пратэстная частка грамадства працягвае знаходзіцца ў стрэсавай сітуацыі, у адчуванні непрадказальнасці, калі немагчыма кантраляваць і распараджацца сваім жыццём. Вобразна кажучы, большасць рэспандэнтаў зараз жыве без адчування і разумення будучыні, калі ўся жыццёва прастора звужаецца да вельмі трывожнага “тут і цяпер”.

Перавага трывогі ў ацэнках актуальнай сітуацыі, адсутнасць пазітыўнага бачання будучыні — гэтыя негатыўныя моманты некалькі ўраўнаважваюцца тым, як беларусы бачаць сваё мінулае, а менавіта падзеі 2020 года. А іх беларусы ацэньваюць калі не поўнасцю, то ў асноўным станоўча.

Так, у прыватнасці, больш за палову апытаных (у 2022 годзе — 59%, у 2023 годзе — 55%) лічылі, што пратэсты, якія пачаліся ў 2020 годзе, яшчэ не скончыліся і не прайгралі. Зразумела, што гэтае меркаванне прыхільнікаў пратэстаў, але тым яно і важнае: той, хто падтрымліваў пратэсты, пасля некалькіх гадоў накіраваных супраць іх рэпрэсій і “зараўнаваць ў асфальт” любых праяў свабоды да гэтага часу свой пратэстны досвед не разглядаюць як пройгрыш.

Аб значнасці падзей 2020 года шмат кажа іх параўнанне з іншымі падзеямі ў найноўшай гісторыі Беларусі (у прыватнасці, з эпідэміяй каранавіруса, з Чарнобыльскай катастрофай, Вялікай Айчыннай вайной і расейска-украінскай вайной 2022 года) у аспекце ўплыву на беларусаў як нацыю. Сярод усяго прапанаванага спісу гістарычных падзей пратэсты 2020 года вызначаюцца як безумоўны лідар. Такога меркавання ў 2022 годзе прытрымліваліся дзве траціны апытаных, у 2023 годзе іх колькасць крыху вырасла — да 70%. Наступнай у гэтай іерархіі падзей рэспандэнты паставілі расейска-ўкраінскую вайну. У 2022 годзе яе адзначылі

24 %, у 2023 годзе — 22 %. Як бачым, ад пратэстаў яна адстае на 40 % і больш. Нельга выключаць таго варыянту, што праз некаторы час гэтая вайна можа набраць большую колькасць галасоў.

Астатнія падзеі на фоне пратэстаў і вайны збіралі мінімальныя працэнты галасоў на ўзроўні 1–3 %.

Абагульняючы, можна сказаць, што калі з эмацыйнай сферай мы маем адназначна стрэсавую сітуацыю, то на ўзроўні ацэнак сітуацыя атрымліваецца амбівалентнай: з аднаго боку, негатыўныя ацэнкі сучаснасці і будучыні, з іншай — пераважна пазітыўныя ацэнкі мінулага (а менавіта пратэстнага 2020 года).

Калі звярнуцца на ўзровень паводзін, то высвятліцца, што розніца, выяўленая паміж рознымі тэмпаральнымі пластамі, захоўваецца. Толькі на ўзроўні паводзін розніца пралягае не паміж мінулым і сучаснасцю-будучыняй, а паміж мінулым-сучаснасцю і будучыняй.

Падзеі 2020 года інтэрпрэтуюцца ў станоўчым ключы, людзі не адчуваюць адносна іх якога-небудзь расчаравання. Хутчэй нават наадварот — існуе вялікая доля тых, хто лічыць, што ў той час дзейнічаць мусілі больш радыкальна. Такая выснова вынікае з размеркавання адказаў на пытанне аб тым, як бы чалавек дзейнічаў, калі б была магчымасць нанава пражыць пратэсты 2020 года. У гіпатэтычнай сітуацыі паўтарэння пратэстаў 2020 года больш за палову апытаных (па 52 % у абодвух даследаваннях — і 2022 года, і 2023 года) прытрымлівалася б той жа стратэгіі, што і раней. Крыху меншая доля (41 % і 42 % адпаведна) гатовая была б дзейнічаць больш актыўна. То-бок пераважная большасць рэспандэнтаў лічыць, што ў 2020 годзе яны ўсё рабілі правільна.

Важным індыкатарам агульнага стану з'яўляецца дынаміка ўнутрысямейных працэсаў; у нашым выпадку — спецыфіка ўздзеяння падзей 2020 года на адносіны ў сям'і. Вынікі даследавання 2022 года дэманструюць, што такога ўплыву амаль не было (а калі ўплыў і быў, то хутчэй у бок паляпшэння сямейных адносін). Крытычнае пагаршэнне фактычна адзначылі толькі каля 10 % апытаных.

Другі прынцыповы паказчык — міграцыйныя настроі. У 2022 годзе ў тым ці іншым выглядзе яны ўласцівыя больш чым дзвюм трацінам апытаных: 10 % ужо распачалі пэўныя дзеі дзеля таго, каб эміграваць з Беларусі; 29 % думаюць над гэтым, але пакуль не рабілі ніякіх крокаў у гэты бок; 28 % хацелі б з'ехаць, але не маюць магчымасці. У 2023 годзе адпаведныя лічбы былі такія: 6 %, 25 % і 33 %. Як бачна, цягам года і агульная лічба крыху знізілася, і прапорцыі сярод такіх адказаў змяніліся: замест праактыўных варыянтаў адказу накшталт "ужо нешта раблю" і "думаю ў гэтым напрамку" ў 2023 годзе галоўнай пазіцыяй стала "хацеў бы з'ехаць,

але не маю магчымасці". Акрамя таго на 6% вырасла доля тых, хто не хоча і не плануе нікуды з'язджаць (з 28% да 34%). Тут, пэўна, праяўляецца пэўная крышталізацыя пазіцый той часткі пратэстнага грамадства, што застаецца ў Беларусі.

У выніку, калі казаць пра ступень траўматызацыі беларускага грамадства, то атрымліваецца наступнае. На ўзроўні гіпотэзы мы меркавалі, што, як і ў выпадку з маштабам, ступень траўматызацыі беларускага грамадства падзеямі 2020 года будзе вельмі высокая. Вынікі даследаванняў не пацвердзілі гэтую гіпотэзу ў поўным аб'ёме — для розных складнікаў ацэнкі ступені траўматызацыі характэрныя розныя напрамкі дынамікі: эмацыйная сфера адрозніваецца высокім узроўнем трывожнасці, а сфера ацэнак і паводзін — амбівалентныя, дзе "драматычнаму" адчуванню будучыні супрацьстаіць "ідэалізаванае" бачанне мінулага.

Траекторыя развіцця траўматычнага досведу — сыход у траўму ці выхад на посттраўматычны рост — залежыць не толькі ад маштабу і ступені траўматызацыі, але і ад тых стратэгій пераадолення сітуацыі, якія выбірае суб'ект.

Стратэгіі пераадолення — гэта варыянт паводзін, якія выбірае суб'ект, каб пазбегнуць разбурэння ад жыццёвага напружання (Pearlin & Schooler 1978). Прычым трэба мець на ўвазе, што гэта не толькі спосаб адказу на выклік стрэсавай сітуацыі, але і варыянт адаптацыі да яе (Paulhan 1992). Універсальных падыходаў і стратэгій для таго, каб справіцца з траўматычнай, стрэсавай сітуацыяй, не існуе (Carver & Connor-Smith 2010). У кожным канкрэтным выпадку кожны канкрэтны чалавек канструюе свой асабісты набор інструментаў і механізмаў для таго, каб справіцца са стрэсам і трывогай. Аднак на ўзроўні грамадства можна вылучыць асноўныя напрамкі, па якіх адбываецца выбудоўванне стратэгій супрацьстаяння і прапрацоўкі траўматычнага досведу. Таксама магчыма вызначыць імаверныя варыянты аптымізацыі дзеянняў у гэтым кірунку.

Даследаванні паказалі, што ў аспекце супрацьдзеяння стрэсам ад калектыўнай траўматызацыі ў беларускім грамадстве, верагодна, дамінуе стратэгія самазахавання і рух у бяспечныя прасторы, (адносна) вольныя ад знешняга рэпрэсіўнага ціску. У першую чаргу, гэта дом, сям'я, дзеці, куды імкнуцца перанакіраваць сваю актыўнасць больш за палову рэспандэнтаў (55% у 2022 годзе і 50% у 2023 годзе). Таксама папулярны варыянт "сыходу з галавой" у любімую справу, працу, спорт, хобі, творчасць, што адзначыў 41% апытаных у 2022 годзе і 40% у 2023 годзе. Да гэтай жа катэгорыі можна аднесці і імкненне абмежаваць чытанне навін, якое ў 2022 годзе абралі 33%, а ў 2023 годзе 27% рэспандэнтаў.

На другім месцы — стратэгія працягу барацьбы і актыўнага (па магчымасці) супрацьстаяння дзеючаму рэжыму. У першую

чаргу, гэта пабудова планаў (разважанні) па пераўладкаванні Беларусі пасля змены рэжыму (36% у 2022 годзе і 38% у 2023 годзе). Далей ідуць пасільны ўдзел — у гэтым выпадку не прынцыпова ці інфармацыйны, ці "партызанскі" — у барацьбе з рэжымам (18% — 2022 год і 14% — 2023 год) і дапамога тым, у каго сітуацыя складаней праз актывізм, валанцёрства, дапамога палітычным зняволеным і г.д. (14% — 2022 год і 9% — 2023 год).

Трэцяя стратэгія — пошук знешніх рэсурсаў. Напрыклад, у прыродзе, падарожжах, змене асяроддзя (18,1% і 20% у 2022 і 2023 годзе адпаведна) або ў рэлігіі, у царкве, у малітвах (8% і 6%). Чацвёртая стратэгія — гэта чыстая тэрапія, медыкаментозная (па 8% у абодвух даследаваннях) ці прафесійная (3,7%), альбо яе замяшчэнне псеўдазаспакойлівымі сродкамі накшталт алкаголю (9% і 8%).

Перавага сярод стратэгій пражывання стрэсу тых, што не маюць відавочна канфліктнага складніка, з'яўляецца заканамернай ва ўмовах бесперапынных рэпрэсій. Тут хутчэй дзівіць, з аднаго боку, параўнальна высокая прадстаўленасць практык, накіраваных на супраціў сітуацыі, якая склалася ў Беларусі, а з другога — невялікая папулярнасць асабліва тэрапеўтычных мерапрыемстваў. Зрэшты, апошняе, на жаль, можа быць выклікана недастатковай развітасцю культуры спажывання псіхалагічных паслуг.

Яшчэ адзін важны момант для разумення таго, як людзі даюць рады ў траўмуючым асяроддзі — гэта тыя сэнсы, якія яны бачаць у прычынах крызісу, а менавіта ў падзеях 2020–2021 гадоў. Для выяўлення зместу гэтай сэнсавай прасторы ў даследаванні 2020 года задавалася пытанне: "Як бы вы апісалі сэнс, значэнне падзей 2020–2021 гадоў сваімі словамі?" Пытанне задавалася ў адкрытым фармаце, гэта значыць рэспандэнты самі фармулявалі свае адказы (адзначым, што не ўсе апытаныя змаглі зафіксаваць сваю версію адказу, такіх апынулася крыху болей за чвэрць рэспандэнтаў).

Атрыманыя вынікі здзівілі сваім аптымізмам. У адказах аб сэнсе 2020 года пераважалі пазітыўныя варыянты. Доля адказаў, сэнсамі якіх былі боль, расчараванне, папрокі ў "рабскасці", баязлівасці і здрадзе, роўна як і іншыя адкрыта негатыўныя вызначэнні, ледзь перавысіла 1%. Яшчэ адна група адказаў, аб'яднаная фармулёўкай "Упушчаны шанец", набрала таксама няшмат — 6,5% галасоў. Яе трэба разглядаць як амбівалентную, бо ў ёй спалучыліся і пэўнае шкадаванне, што 2020 год "так нічога і не памяняў у лепшы бок", і ўпэўненасць у тым, што гэта "не канец бою".

Самая вялікая група адказаў — гэта ўсё, што звязана з нараджэннем (адраджэннем, перараджэннем, сталеннем) і трансфармацыяй (сцвярджэннем, перасцвярджэннем) беларусаў як асобнай і самастойнай палітычнай нацыі. Сюды ж уваходзяць адказы, якія датычацца развіцця нацыянальнай самасвядомасці

і ідэнтычнасці, згуртавання і народа-нацыі, таксама і гонар за прыналежнасць да яго.

Другое і трэцяе месцы дзеляць узаемазвязаныя блокі адказаў, якія можна пазначыць як канстатацыю асабістага (і індывідуальнага, і калектыўнага) абуджэння і зацвярджэнне найважнейшага, пераломнага этапу ў гісторыі Беларусі. У першым выпадку ў алегарычнай форме фіксуецца выбухны рост грамадзянскай самасвядомасці, раптоўнага разумення драматычнасці сітуацыі ў Беларусі і сваіх магчымасцей па яе змене. У другім адзначаецца значэнне 2020 года як нейкага водападзелу, такога маштабнага пераходу грамадства ў якасна новы стан, якога Беларусь у сваёй найноўшай гісторыі яшчэ не ведала.

Чацвёртая група адказаў канцэнтруецца вакол слова “надзея” і адлюстроўвае ўзнікненне накіраванасці ў будучыню, веру ў магчымасці змен, накіраванасць на рух наперад. Таксама гэта ўпэўненасць як у тым, што падзеі 2020 года адбыліся не дарма і яшчэ

дадуць свой плён, так і ў тым, што пратэсты ў тым ці іншым выглядзе адродзяцца.

Абагульняючы, можам сказаць, што галоўным зместам, сэнсавым напаўненнем пратэстнага 2020 года, на думку апытаных, з'яўляецца абуджэнне і кансалідацыя беларусаў як нацыі, такі неймаверны ўздым народнай сілы.

Гэта значыць, пратэсты, нават пасля іх гвалтоўнай пацыфікацыі, у большасці сваёй не змяшчаюць траўматычных сэнсаў. Калі казаць у логіцы Б. Гізена (Giesen 2004), адбылося нараджэнне суб'екта-героя, які яшчэ не выйграў, але і не прайграў (знаходзіцца паміж трыумфам і траўмай).

Гэты тэзіс пацвярджаецца аналізам адказаў на адкрытыя пытанні пра тыя эмоцыі, якія людзі адчуваюць, калі а) бачаць фатаграфіі ці ўспамінаюць пра пратэстныя маршы 2020 года і б) калі бачаць фатаграфіі ці чытаюць сведчанні аб гвалце супраць нязгодных з рэжымам Лукашэнкі (даследаванне 2022 года). У першым выпадку пераважная большасць рэспандэнтаў[26] кажа аб душэўным уздыме, гонары, надзеі і жаданні паўтарыць той вопыт. З вялікім адрывам ад першай групы на другім месцы знаходзяцца такія эмоцыі як сум, шкадаванне, крыўда і расчараванне; сумарна яны набіраюць менш за трацінy галасоў. На долю "болю і страху" прыпадае каля 10% адказаў. У выпадку са сведчаннямі аб гвалце супраць пратэстуючых дамінуючымі пачуццямі з'яўляюцца злосць і лютасць, якія падмацоўваюцца абурэннем, спагадай да пацярпелых і агідай да сілавікоў (амаль 90% галасоў[27]). Сум і крыўда ў гэтым выпадку набіраюць крыху больш за 5%, а "боль і страх" — крыху больш за трацінy.

У выніку мы мусім сказаць, што наша зыходная гіпотэза аб тым, што ў рамках дыхатаміі "траўма vs досвед" калектыўная траўматызацыя беларускага грамадства развіваецца пераважна ў бок траўмы, аказалася няслушнай. Прынамсі, на момант 2022–2023 гадоў.

Лічым, можна канстатаваць, што спалучэнне стратэгій на самазахаванне і пасільны супраціў рэжыму, падмацаваныя гарызантальнай камунікацыяй і фармаваннем пазітыўнага наратыву адносна 2020 года (разам з дамінаваннем эмоцый праактыўнага спектру) не даюць пратэстнай частцы беларускага грамадства "зацыкліцца" на траўматычных перажываннях, зваліцца ў апатыю і бяссілле.

26 Пераважная большасць ад тых, хто адказаў. Не змаглі адказаць на гэтае пытанне 28% рэспандэнтаў.

27 Ад колькасці тых, хто адказаў. Не змаглі адказаць на гэтае пытанне 26% рэспандэнтаў.

## Высновы

У гэтым артыкуле на базе двух сацыялагічных даследаванняў, у якіх аўтар быў кіраўніком даследча-аналітычных груп, у рэчышчы trauma studies мы прааналізавалі тыя працэсы, якія адбываюцца ў пратэстнай частцы беларускага грамадства. Мы паказалі, што пратэстная частка беларускага грамадства мае практычна стапрацэнтны ахоп асабістым (фізічным і/ці эмацыйным) траўматычным досведам: 30 % перажылі гвалт над сабой або над членамі сваёй сям'і; палова — бачылі гвалт на свае вочы; астатнія даведаліся аб гвалце над пратэстоўцамі "з першых рук" (альбо ад тых, хто гвалт перажыў, ці хто бачыў яго непасрэдна). Траўматычнае ўздзеянне на пратэстную частку грамадства ўзмацняецца як медыйным фактарам рэтраўматызацыі, так і рознымі формамі рэпрэсіўнага ўздзеяння з боку рэжыму (прафілактычныя гутаркі, звальненні, затрыманні, арышты), якое таксама мае амаль татальны ахоп.

Як ні дзіўна, казаць аб высокай ступені траўматызацыі не даводзіцца. Так, з аднаго боку, беларускае грамадства зараз характарызуецца высокай ступенню трывожнасці адносна палітычна матываваных рэпрэсій, часавы гарызонт планавання звужаны да "тут і цяпер", распаўсюджаны міграцыйныя настроі. Але з іншага боку, негатыўных ацэнак свайго пратэстнага досведу практычна няма. Наадварот, рэспандэнты хутчэй схільныя яго гераізаваць з арыентацыяй на яго паўтарэнне. Атрымліваецца, што рэфлексія мінулага, фактычна па Віктару Франклю (Франкл 2016), нейкім чынам кампенсуе, тэрапеўтуе трагізм сучаснасці.

Тэрапеўтычнаму пераадоленню траўматычнага досведу таксама спрыяе спалучэнне прынятых стратэгій на самазахаванне і пасільны супраціў рэжыму, падмацаваныя гарызантальнай камунікацыяй і фармаваннем пераважна пазітыўнага прапратэстнага наратыву. У рамках апошняга падзеі 2020–2021 гадоў інтэрпрэтуюцца як перфарматыўныя і лёсавызначальныя не толькі для беларускага грамадства, але і для нацыі ў цэлым (як на ўзроўні індывідуальнай ідэнтычнасці, так і калектыўнага вобраза беларусаў).

Сітуацыю, якая склалася ў асяроддзі пратэстнай часткі беларускага грамадства, можна кваліфікаваць як умоўна спрыяльную эфектыўнаму пераадоленню калектыўнага траўматычнага досведу. Гэта значыць посттраўматычнаму развіццю ў бок не дэструкцыі, але росту. Для станоўчай дынамікі ёсць у цэлым прaактыўна маркіраваная рэфлексіўна-семантычная база і пераважна станоўчыя эмацыйныя ацэнкі падзей 2020 года.

Пры гэтым трэба разумець, што зараз адбываецца рэтраўматызацыя беларускага грамадства — і ў межах няспыннага рэпрэсіўнага ўздзеяння з боку няскінутага рэжыму Лукашэнкі, і праз высокую трывожнасць з асцярогамі за асабістую бяспеку, і з прычыны

рызыкі дэсакралізацыі ідэалізаванага па выніках 2020 года вобразу беларусаў.

Разам з тым, як паказваюць вынікі даследавання, у пратэстнай частцы грамадства адчуваецца крытычны недахоп стратэгічных, канцэптуальных рамак апісання рэчаіснасці — то-бок існуе "запыт на зразумеласць". Неабходны агульныя сэнсы, падзяляемая і рэлевантная для большасці схема навакольнага свету (мінулае/сучаснасць/будучыня), а таксама вызначэнне свайго месца ў ім. І калі ў выпадку з "мінулым" гэты недахоп у прынцыпе можа кампенсавацца існуючым наратывам (хай дысперсным і гетэрагенным), то адносна "будучыні" адсутнасць перспектыўных візій аказвае негатыўны ўплыў. Інакш кажучы, пратэстны рух адчувае патрэбу пераходу са стану "калектыўнай траўмы" ў стан "траўмы культурнай".

## References


Agamben, G. (2021). *Stasis. Grazhdanskaya voyna kak politichyeskaya paradigma*. Moskva: Vladimir Dal′. — In Russ.

[Агамбен, Дж. (2021) *Stasis. Гражданская война как политическая парадигма*. Москва: Владимир Даль.]

Alampiev, O. & Bikanau, P. (2022). Byelarusy v Pol′shye, Litvye, Gruzii: otnoshyeniye k voynye, pomosch′ Ukrainye, diskriminatsiya. *Friedrich Ebert Stiftung*. August 2022. https://library.fes.de/pdf-files/bueros/belarus/19480.pdf (accessed: 11 October 2023). — In Russ.

[Алампиев, О. и Биканов, Ф. (2022). Беларусы в Польше, Литве, Грузии: отношение к войне, помощь Украине, дискриминация. *Friedrich Ebert Stiftung*. Август 2022. https://library.fes.de/pdf-files/bueros/belarus/19480.pdf (дата обращения: 11 октября 2023).]

Alexander, J., Eyerman, R., Giesen, B., Smelser, N., Sztompka, P. (2001). *Cultural trauma and collective identity*. Berkeley; Los Angeles; London: University of California Press.

Aleksander, J. (2012). Kul′turnaya travma i kollyektivnaya idyentichnost′. *Sotsiolohichyeskiy zhurnal*, 3: 5–40. — In Russ.

[Александер, Дж. (2012). Культурная травма и коллективная идентичность. *Социологический журнал*, 3: 5–40.

Aleksander, J. (2013). *Smysly social′noj zhizni. Kul′tursociologiya*. Moskva: Praksis. — In Russ.

[Александер, Дж. (2013). *Смыслы социальной жизни. Культурсоциология*. Москва: Праксис.]

Aleksandrovskiy, Y. (2005). Posttravmaticheskoye stressovoye rasstroystvo i obshchiye voprosy razvitiya psikhogennykh zabolevaniy. *Rossiyskiy psikhiatricheskiy zhurnal* 1: 4–12. — In Russ.

[Александровский, Ю. (2005). Посттравматическое стрессовое расстройство и общие вопросы развития психогенных заболеваний. *Российский психиатрический журнал* 1: 4–12.]

Astapyenya, R. (2022). "Zmahar" s "yabat′koy" za odin stol nye syadut: raskol v obshchyestvye narastayet. *Ewraradyyo*. January 21. https://euroradio.fm/

ru/zmagar-s-yabatkoy-za-odin-stol-ne-syadut-raskol-v-obshchestve-narastaet (accessed: 11 October 2023). — In Russ.

[Астапеня, Р. (2022). “Змагар” с “ябатькой” за один стол не сядут: раскол в обществе нарастает. *Еўрарадыё*. 21 студзеня. https://euroradio.fm/ru/zmagar-s-yabatkoy-za-odin-stol-ne-syadut-raskol-v-obshchestve-narastaet (дата обращения: 11 октября 2023).]

Atalan, A. (2020). Is the lockdown important to prevent the COVID-19 pandemic? Effects on psychology, environment and economy-perspective. *Annals of Medicine and Surgery*, 56: 38–4.2

Baehr, P. (2002). Social extremity, communities of fate, and the sociology of SARS. *European Journal of Sociology*, 46 (2): 179–211.

Baehr, P. (2007). *Community of fate. The Blackwell Encyclopedia of Sociology*. Singapore: Blackwell Publishing Ltd.

Belarusians in exile: an overlooked issue addressed by the Parliamentary Assembly. (2023). *Parliamentary Assembly*. January 25. https://pace.coe.int/en/news/8955/belarusians-in-exile-an-overlooked-issue-addressed-by-the-parliamentary-assembly (accessed: 11 October 2023).

Benedek, W. (2020). OSCE Rapporteur's Report under the Moscow Mechanism on Alleged Human Rights Violations related to the Presidential Elections of 9 August 2020 in Belarus. *Organization for Security and Co-operation in Europe*. October 29. https://www.osce.org/odihr/469539 (accessed: 11 October 2023).

Bernshteyn, D. (2023). Pytki v Sovetskom RUVD Minska. Chto uznali pravozashchitniki. *BBC*. June 26. https://www.dw.com/ru/pytki-v-sovetskom-ruvd-minska-cto-uznali-pravozasitniki/a-66048499 (accessed: 11 October 2023). — In Russ.

[Бернштейн, Д. (2023). Пытки в Советском РУВД Минска. Что узнали правозащитники. *BBC*. 26 июня. https://www.dw.com/ru/pytki-v-sovetskom-ruvd-minska-cto-uznali-pravozasitniki/a-66048499 (дата обращения: 11 октября 2023).]

Bikanau, P., Bornukova, K., Korshunau, H., Lvovskiy, L., Shraibman, A. & Slunkin, P. (2022). Belarus change tracker: June–August 2022. *Friedrich Ebert Stiftung*. September. https://library.fes.de/pdf-files/bueros/belarus/19563.pdf (accessed: 11 October 2023).

Bikanau, P., Korshunau, H., Lvovskiy, L., Shraibman, A. & Slunkin, P. (2023). Belarus change tracker: June–August 2023. *Beroc*. September. https://beroc.org/upload/medialibrary/445/4452de96f2a500c200d72d2419ae1a33.pdf?utm_source=Beroc+FULL+DB&utm_campaign=8a3b3f9587-EMAIL_CAMPAIGN_2023_09_20&utm_medium=email&utm_term=0_42870c3dd9-8a3b3f9587-420681993 (accessed: 11 October 2023).

Boyko, Y. (2003). Osobennosti antistressovoy meditsinskoy pomoshchi pri chrezvychaynykh situatsiyakh i ikh posledstviyakh. *Sotsial'naya i klinicheskaya psikhiatriya*. 13 (2): 60–67. — In Russ.

[Бойко, Ю. (2003). Особенности антистрессовой медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях и их последствиях. *Социальная и клиническая психиатрия*, 13 (2): 60–67.]

Bundalo, N. L. (2007). Aktual'nyye voprosy etiologii posttravmaticheskogo stressovogo rasstroystva (obzor literatury). *Sibirskoye meditsinskoye obozreniye*, 1 (42): 3–10. — In Russ.

[Бундало, Н. Л. (2007). Актуальные вопросы этиологии посттравматического стрессового расстройства (обзор литературы). *Сибирское медицинское обозрение*, 1(42): 3–10.]
Caruth, C. (1995). *Trauma: Explorations in Memory*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
Caruth, C. (1996). *Unclaimed Experience: Trauma, Narrative, and History*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
Carver, Ch. S. & Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61: 679–704.
Chamu palitvyaz′ni i aryshtavanyya prosyats′ pra ikh nye pisats′ (2023). *Radyjo Svaboda*. April 27. https://www.svaboda.org/a/32381659.html (accessed: 11 October 2023). — In Bel.
[Чаму палітвязьні і арыштаваныя просяць пра іх не пісаць (2023). *Радыё Свабода*. 27 красавіка. https://www.svaboda.org/a/32381659.html (дата звароту: 11 кастрычніка 2023).]
Dambrauskaitė, Ž. (2022). Migration from Belarus and economic, social and political integration of immigrants in Lithuania. *Eastern Europe Studies Centre*. November 03. https://www.eesc.lt/en/publication/migration-from-belarus-and-economic-social-and-political-integration-of-immigrants-in-lithuania/ (accessed: 11 October 2023).
Davydova, A. (2022). PTSR, vygoraniye, “travma svidetelya”. Kto i kak okazyvayet besplatnuyu psikhologicheskuyu pomoshch’ zhurnalistam vo vremya voyny. *Media Business Reports*. September 19. https://mbr.com.ua/ru/news/varia/4840-psixologicna-dopomoga-zurnalistam (accessed: 11 October 2023). — In Russ.
[Давыдова, А. (2022). ПТСР, выгорание, “травма свидетеля”. Кто и как оказывает бесплатную психологическую помощь журналистам во время войны. *Media Business Reports*. 19 сентября. https://mbr.com.ua/ru/news/varia/4840-psixologicna-dopomoga-zurnalistam (дата обращения: 11 октября 2023).]
Dolgaya, E. (2021). “Priyekhal moy nachal’nik iz KGB i skhodu nachal orat’”: student Yan Solonovich — o svoikh 114 sutkakh aresta. *Reform*. February 25. https://reform.by/204383-priehal-moj-nachalnik-iz-kgb-i-shodu-nachal-orat-student-jan-solonovich-o-svoih-114-sutkah-aresta (accessed: 11 October 2023). — In Russ.
[Долгая, Е. (2021). “Приехал мой начальник из КГБ и сходу начал орать”: студент Ян Солонович — о своих 114 сутках ареста. *Reform*. 25 февраля. https://reform.by/204383-priehal-moj-nachalnik-iz-kgb-i-shodu-nachal-orat-student-jan-solonovich-o-svoih-114-sutkah-aresta (дата обращения: 11 октября 2023).]
Edkins, J. (2003). *Trauma and the Memory of Politics*. N. Y.: Cambridge University Press.
Eyerman, R. (2001). *Cultural Trauma and Collective Identity*, Cambridge: Cambridge University Press.
Eyerman, R. (2013a). Sotsial’naya teoriya i travma. *Sotsiologicheskoye obozreniye* 12(1): 121–138. — In Russ.
[Айерман, Р. (2013a). Социальная теория и травма. *Социологическое обозрение* 12(1): 121–138.]
Eyerman, R. (2013 b). Politicheskoye ubiystvo i kul’turnaya travma (tezisy). *Memorial: uroki istorii*. April 11. https://urokiistorii.ru/articles/ron-ajerman-politicheskoe-ubijstvo-i-k (accessed: 11 October 2023). — In Russ.

[Айерман, Р. (2013 b). Политическое убийство и культурная травма (тезисы). *Мемориал: уроки истории*. 11 апреля. https://urokiistorii.ru/articles/ron-ajerman-politicheskoe-ubijstvo-i-k (дата обращения: 11 октября 2023).]
Felman, Sh. & Laub, D. (1992). *Testimony: Crises of Witnessing in Literature, Psychoanalysis and History*. New York: Taylor & Francis.
Felman, Sh. (1994). *Writing and Madness: Literature/Philosophy/Psychoanalysis*. Cornell University Press.
Feuer, W. (2021). WHO says pandemic has caused more 'mass trauma' than WWII. CNBC. March 5. https://www.cnbc.com/2021/03/05/who-says-pandemic-has-caused-more-mass-trauma-than-wwii-and-will-last-for-years.html (accessed 10 October 2023).
Frankl, V. (2016). *Logoterapiya i ekzistentsial'nyy analiz: Stat'i i lektsii*. Moskva. — In Russ.
[Франкл, В. (2016). *Логотерапия и экзистенциальный анализ: Статьи и лекции*. Москва: Альпина нон-фикшн.
Freud, Z. (1989). *Vvedenie v psihoanaliz: Lekcii*. Moskva: Nauka. — In Russ.
[Фрейд, З. (1989). *Введение в психоанализ: Лекции*. Москва: Наука.]
Galea, S., Vlahov, D., Resnick, H., Ahern, J., Susser, E., Gold, J., Bucuvalas, M. & Kilpatrick, D. (2003). Trends of probable post-traumatic stress disorder in New York City after the September 11 terrorist attacks. *American Journal of Epidemiology* 158: 514–524.
Giddens, A. (2005). *Ustroyeniye obshchestva: Ocherk teorii strukturatsii*. Moskva: Akademicheskij Proect. — In Russ.
[Гидденс, Э. (2005). *Устроение общества: Очерк теории структурации*. Москва: Академический Проект.]
Giesen, B. (2004). *Triumph and trauma*. Boulder: paradigm publishers.
Greenberg, J. Ed. (2003). *Trauma at Home*. Lincoln/London: University of Nebraska Press.
Hirschberger, G. (2018). Collective Trauma and the Social Construction of Meaning. *Frontiers in Psychology* 9: 1441.
Hirschberger, G., Kende, A., & Weinstein, S. (2016). Defensive representations of an uncomfortable history: The case of Hungary and the Holocaust. *International Journal of Intercultural Relations* 55: 32–43.
Hoon de, M., Vasilyeu, A. & Kolesava-Hudzilina, M. (2023). Crimes Against Humanity In Belarus. *Law and Democracy Center*. July 2023. https://ldc-jh.eu/wp-content/uploads/2023/07/Report-on-Crimes-against-humanity-.pdf (accessed: 11 October 2023).
Karbalevich, V. (2022). Pomsta hramadstvu za svayu wlasnuyu trawmu. *Belsat*. June 01. https://belsat.eu/news/01-06-2022-pomsta-gramadstvu-za-svayu-ulasnuyu-traumu-valer-karbalevich-pra-palitychnuyu-evalyutsyyu-alyaksandra-lukashenki (accessed: 11 October 2023). — In Bel.
[Карбалевіч, В. (2022). Помста грамадству за сваю ўласную траўму. *Белсат*. 01 чэрвеня. https://belsat.eu/news/01-06-2022-pomsta-gramadstvu-za-svayu-ulasnuyu-traumu-valer-karbalevich-pra-palitychnuyu-evalyutsyyu-alyaksandra-lukashenki (дата звароту: 11 кастрычніка 2023).]
Kauffman, J. (2013). *Loss of the assumptive world: A theory of traumatic loss*. New York: Routledge.

Korshunau, H. (2021). U storonnikov Lukashenko travma — oni osoznali, chto ne bol'shiinstvo. *Zerkalo*. September 22. https://news.zerkalo.io/life/3266.html?tg (accessed: 11 October 2023). — In Russ.

[Коршунов, Г. (2021). У сторонников Лукашенко травма — они осознали, что не большинство. *Зеркало*. 22 сентября. https://news.zerkalo.io/life/3266.html?tg (дата обращения: 11 октября 2023).]

Korshunau, H. (2022). Gorizontal'nye svyazi: chto ostalos' ot teh struktur samoorganizacii, kotorye voznikli v 2020 godu. *Centr Novyh Idej*. June 2022. https://newbelarus.vision/wp-content/uploads/2022/06/%D0%93%D0%9E%D0%A0%D0%98%D0%97%D0%9E%D0%9D%D0%A2%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%AB%D0%95-%D0%A1%D0%92%D0%AF%D0%97%D0%98.pdf (accessed: 11 October 2023). — In Russ.

[Коршунов, Г. (2022). Горизонтальные связи: что осталось от тех структур самоорганизации, которые возникли в 2020 году. *Центр Новых Идей*. Июнь 2022. https://newbelarus.vision/wp-content/uploads/2022/06/%D0%93%D0%9E%D0%A0%D0%98%D0%97%D0%9E%D0%9D%D0%A2%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%AB%D0%95-%D0%A1%D0%92%D0%AF%D0%97%D0%98.pdf (дата обращения: 11 октября 2023).]

Korshunau, H. (2022a). Social preconditions of the Belarusian Revolution 2020. In: *Civil Society In Belarus 2015–2021 (from stable development to new challenges)*. Bialystok-Warsaw: EkoPress Publishing Agency, 176–182.

Korshunau, H. (2022b). Frozen systemic crisis: occupation regime and resilience of civil society. In: *Belarusian Yearbook* 2022. Vilnius: Nashe Mnenie, 121–128.

Korshunau, H. (2023). Chto kroetsyz za prizyvom "perevernut' stranicu"? *Centr Novyh Idej*. February 21. https://newbelarus.vision/chto-kroetsya-za-prizyvom-perevernut-stranicu/ (accessed: 11 October 2023). — In Russ.

[Коршунов Г. (2023). Что кроется за призывом "перевернуть страницу"? *Центр Новых Идей*. 21 февраля. https://newbelarus.vision/chto-kroetsya-za-prizyvom-perevernut-stranicu/ (дата обращения: 11 октября 2023).]

Korshunau, H. (2024) Belarusians abroad: their impact on belarus's image. *Center for New Idea*. April 2024. https://newideas.center/wp-content/uploads/2024/04/Беларусы-замежжа_ENG.pdf (accessed: 20 April 2023).

Korshunau, H. & Kudrevich, M. (2022). Kollektivnaya travma belarusskogo obshchestva: masshtaby i varianty prorabotki. *Centr Novyh Idej*. December 2022. https://newbelarus.vision/wp-content/uploads/2022/12/Collective-Trauma_CNI_Research.pdf (accessed: 11 October 2023). — In Russ.

[Коршунов, Г. и Кудревич, М. (2022). Коллективная травма беларусского общества: масштабы и варианты проработки. *Центр Новых Идей*. Декабрь 2022. https://newbelarus.vision/wp-content/uploads/2022/12/Collective-Trauma_CNI_Research.pdf (дата обращения: 11 октября 2023).]

Korshunau, H. & Kudrevich, M. (2023). Diaspora kak hcast' belarusskogo obshchestva. *Centr Novyh Idej*. January 2023. https://newbelarus.vision/wp-content/uploads/2023/01/Diaspora_full-version.pdf (accessed: 11 October 2023). — In Russ.

[Коршунов, Г. и Кудревич, М. (2023). Диаспора как часть беларусского общества. *Центр Новых Идей*. Январь 2023. https://newbelarus.

vision/wp-content/uploads/2023/01/Diaspora_full-version.pdf (дата обращения: 11 октября 2023).]
LaCapra, D. (1994). *Representing the Holocaust: History, Theory, Traum*. Cornell University Press.
LaCapra, D. (2001). *Writing History, Writing Trauma*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
Laub, D. (1979) Holocaust Survivors: Adaptation to Trauma. *Patterns of Prejudice* 13 (1): 17–25.
Leshchenko, E. (2020). Protesty v Belarusi: pravozashchitniki nasčitali 5 pogibshih i okolo 70 bez vesti propavshih. *Zerkalo nedeli*. August 17. https://zn.ua/WORLD/protesty-v-belarusi-pravozashchitniki-naschitali-5-pohibshikh-i-okolo-70-bez-vesti-propavshikh.html (accessed: 11 October 2023). — In Russ.
[Лещенко, Е. (2020). Протесты в Беларуси: правозащитники насчитали 5 погибших и около 70 без вести пропавших. *Зеркало недели*. 17 августа. https://zn.ua/WORLD/protesty-v-belarusi-pravozashchitniki-naschitali-5-pohibshikh-i-okolo-70-bez-vesti-propavshikh.html (дата обращения: 11 октября 2023).]
Massovye pytki v Belarusi 2020–2021. Chetvertyj promezhutochnyj otchet: usloviya soderazhaniyz v metsah nesvobody s avgusta 2020 goda po maj 2021 goda. (2022). *Meždunarodnyj komitet po rassledovaniû pytok v Belarusi*. https://drive.google.com/file/d/1BdRF2t5umJI7JTD9mT7RaxPmeJdMJpbi/view (accessed: 11 October 2023). — In Russ.
[Массовые пытки в Беларуси 2020–2021. Четвертый промежуточный отчет: условия содеражания в метсах несвободы с августа 2020 года по май 2021 года. (2022). *Международный комитет по расследованию пыток* в Беларуси. https://drive.google.com/file/d/1BdRF2t5umJI7JTD9mT7RaxPmeJdMJpbi/view (дата обращения: 11 октября 2023).]
Mateo, E. (2022). 'All of Belarus Has Come out onto the Streets': Exploring Nationwide Protest and the Role of Pre-Existing Social Networks. *Post-Soviet Affairs*, 38 (1–2): 26–42.
Mazurkiewicz, Ł. & Sygnowski, G. (2023). Belarusian emigration In Poland — opinions, attitudes, dilemmas. *The Mieroszewski Centre*. October 03. https://mieroszewski.pl/programy/badania-opinii-publicznej/bialoruska-emigracja-w-polsce?fbclid=IwAR1XWmxnNtp-nMCTZm0I5LrUZmBN_9SUxkCO2FLATgHx6SnG3OOsBlQBDyg (accessed: 11 October 2023).
Mendelevich, V. (2005). *Klinicheskaya (medicinskaya) psihologiya*. Moskva. — In Russ.
[Менделевич, В. (2005). *Клиническая (медицинская) психология*. Москва: Медицина.]
*Mir v vojne: pobediteli/pobezhdennye. 11 sentyzbryz 2001 goda glazami francuzskih intellektualov*. (2003). Moskva: Fond nauchnyh issledovanij "Pragmatika kul'tury". — In Russ.
[*Мир в войне: победители/побежденные. 11 сентября 2001 года глазами французских интеллектуалов*. (2003). Москва: Фонд научных исследований "Прагматика культуры".]
Moshes, A. & Nizhnikau, R. (2021). The Belarusian Revolution: Sources, Interim Outcomes, and Lessons To Be Learned. *Demokratizatsiya: The Journal of Post-Soviet Democratization*, 29 (2): 159–181.

Onuch, O., Sasse., G. & Michiels. S. (2023). Flowers, Tractors, & Telegram: Who are the Protesters in Belarus?: A Survey Based Assessment of Anti-Lukashenka Protest Participants. *Nationalities Papers*, 51: 4, 744–769.
Over the Past Year, More than 35,000 People Have Been Arbitrarily Detained in Belarus, Special Rapporteur on Belarus Tells Human Rights Council (2021). *The United Nations Office at Geneva.* Juli 5. https://www.ungeneva.org/en/news-media/meeting-summary/2021/07/la-rapporteuse-speciale-sur-la-situation-des-droits-de-lhomme-au (accessed: 11 October 2023).
Pearlin, L. I. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19: 2–21.
Patki, G., Salvi, A., Liu, H. & Salim, S. (2015). Witnessing traumatic events and post-traumatic stress disorder: insights from an animal model. *Neurosci Lett*, 600: 28–32.
Paulhan, I. (1992). Le concept de coping. *Année Psychologique*, 4: 315–319.
Petrova, E. (2013). Fenomen psikhotravmy: teoreticheskiy aspekt. *Vestnik Novgorodskogo Gosudarstvennogo Universiteta*, 74 (2): 89–91. — In Russ.
[Петрова, Е. (2013). Феномен психотравмы: теоретический аспект. *Вестник Новгородского Государственного Университета*, 74 (2): 89–91.]
Rudnik, L. (2020). Sacyyalogiya belaruskaga pratestu: chamu i dzelya chago belarusy vyhodzyzc' na vulicy? *Centr novyh idèj.* September 17. https://pace.coe.int/en/news/8955/belarusians-in-exile-an-overlooked-issue-addressed-by-the-parliamentary-assembly (accessed: 11 October 2023). — In Bel.
[Руднік, Л. (2020). Сацыялогія беларускага пратэсту: чаму і дзеля чаго беларусы выходзяць на вуліцы? *Цэнтр новых ідэй.* 17 верасня. https://pace.coe.int/en/news/8955/belarusians-in-exile-an-overlooked-issue-addressed-by-the-parliamentary-assembly (дата звароту: 11 кастрычніка 2023).]
Sekcyi i panèli. (2023). *Mizhnarodny kangres dasledchykaw Belarusi.* September 22. https://www.icbs.by/post/sections-panels-2023 (accessed: 11 October 2023). — In Russ.
[Секцыі і панэлі. (2023). *Міжнародны кангрэс даследчыкаў Беларусі.* 22 верасня. https://www.icbs.by/post/sections-panels-2023 (дата звароту: 11 кастрычніка 2023).]
Shelest, O. (2020). Proekt "Golos ulic". *Letuchij universitet.* August 16 — September 13. http://fly-uni.org/prastora/golos-ulicy-sociologicheskie-nabljudenija/ (accessed: 11 October 2023). — In Russ.
[Шелест, О. (2020). Проект "Голос улиц". *Летучий университет.* 16 августа — 13 сентября. http://fly-uni.org/prastora/golos-ulicy-sociologicheskie-nabljudenija/ (дата обращения: 11 октября 2023).]
Shrajbman, A. (2021). Osvobozhdenie 13 politzaklyuchennykh… *Shraibman.* September 17. https://t.me/shraibman/333 (accessed: 11 October 2023). — In Russ.
[Шрайбман, А. (2021). Освобождение 13 политзаключенных… *Shraibman.* 17 сентября. https://t.me/shraibman/333 (дата обращения: 11 октября 2023).]
Smelser, N. (1998). *Psychological Trauma and Cultural Trauma.* Berkeley, CA: University of California Press.
Sztompka, P. (2001). Social'noe izmenenie kak travma. *Sociologicheskie issledovaniya* 1: 6–16. — In Russ.

[Штомпка, П. (2001). Социальное изменение как травма. *Социологические исследования* 1: 6–16.]
Sztompka, P. (1993). *The Sociology of Social Change*. Oxford and Cambridge: Blackwell.
Toshchenko Zh. (2020). *Obshchestvo travmy: mezhdu evolyuciej i revolyuciej: (opyt teoreticheskogo i empiricheskogo analiza)*. Moskva: Ves' mir. — In Russ.
[Тощенко, Ж. (2020). *Общество травмы: между эволюцией и революцией: (опыт теоретического и эмпирического анализа)*. Москва: Весь мир.]
Trezise, T. (2001). Unspeakable. *The Yale Journal of Criticism* 4 (1): 39–66.
"Vizualnaye daslyedavannye trawmy". U Prazye adkrylasya vystava byelaruskay mastachki Tsyemry (2023). *Radyyo Svaboda*. Oktober 07. https://www.svaboda.org/a/32626637.html (accessed: 11 October 2023). — In Bel.
["Візуальнае дасьледаваньне траўмы". У Празе адкрылася выстава беларускай мастачкі Цемры (2023). *Радыё Свабода*. 07 кастрычніка. https://www.svaboda.org/a/32626637.html (дата звароту: 11 кастрычніка 2023).]
Vliyanie pandemii COVID-19 na ekonomicheskie i social'nye processy v Belarusi. *SATIO/Friedrich Ebert Stiftung*. December 2020. https://library.fes.de/pdf-files/bueros/ukraine/17386.pdf (accessed: 11 October 2023). — In Russ.
[Влияние пандемии COVID-19 на экономические и социальные процессы в Беларуси. *SATIO/Friedrich Ebert Stiftung*. Декабрь 2020. https://library.fes.de/pdf-files/bueros/ukraine/17386.pdf (дата обращения: 11 октября 2023).
Volkan, V. (1997). *Bloodlines: From ethnic pride to ethnic terrorism*. New York, NY: Farrar, Straus and Giroux.
Vulf, N. (2013). *Smertel'nyj shtorm: epoha novyh pandemij*. Moskva: AST. — In Russ.
[Вулф, Н. (2013). *Смертельный шторм: эпоха новых пандемий*. Москва: АСТ.
"Vy zdokhnyetsye tut": Vyazni Akrestsina svyedchatś (2023). *Mizhnarodny Kamitet pa rasslyedavanni katavannyaw*. https://torturesbelarus2020.org/vy-sdohnete-zdes/ (accessed: 11 October 2023). — In Bel.
["Вы здохнеце тут": Вязні Акрэсціна сведчаць (2023). *Міжнародны Камітэт па расследаванні катаванняў*. https://torturesbelarus2020.org/vy-sdohnete-zdes/ (дата звароту: 11 кастрычніка 2023).]
Yalom, I. (2015). *Ekzistentsial'naya psikhoterapiya*. Moskva: Klass. — In Russ.
[Ялом, И. (2015). *Экзистенциальная психотерапия*. Москва: Класс.]
Zaharova, V. (2021). Za schet kakogo kolichestva dopolnitel'nyh smertej udalos' izbezhat' ser'eznogo padeniyz VVP v Belarusi? *Salidarnasc'*. July 01 (accessed: 11 October 2023). — In Russ.
[Захарова, В. (2021). За счет какого количества дополнительных смертей удалось избежать серьезного падения ВВП в Беларуси? *Салідарнасць*. 01 июля. https://gazetaby.media/post/za-schet-kakogo-kolichestva-dopolnitelnyx-smertej-/177512/ (дата обращения: 11 октября 2023).]
Zhukova, E. (2016). From ontological security to cultural trauma: The case of Chernobyl in Belarus and Ukraine. *Acta Sociologica*, 59 (4): 332–346.