Влияние психологической травмы на наше поведение. Эффект ре-травматизации и «капсуляции травмы».





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 19.10.2025

Психологическая травма – одно из центральных понятий в кризисной психологии. Она представляет собой ответ психики на чрезмерное стрессовое событие или группу событий, с которыми справиться не может. Иногда травму определяют как пережитый дистресс (согласно Г. Селье), который превышает адаптационные способности справиться с ним. Существуют и другие определения данному понятию. «**Психологическая травма** - переживание особого взаимодействия человека и окружающего мира. Психологическая травма - переживание, потрясение» [1, с. 15].

К травмирующим событиям можно отнести как физические (например, насилие), так и психологические события (эмоциональная изоляция, пренебрежение, предательство) в жизни человека.

Дадим сравнительную характеристику работы психики в норме и при травме.

Хар-ка	Норма	Травма
Работа мозга	Мозг обрабатывает информацию привычным для него способом и интегрирует событие в нашу биографию как прошлое	Событие не поддается обработке, мозга замораживает его. В ходе чего событие переживается ярко, насыщенно, фрагментировано и крайне эмоционально заряжено. Мозг и психика работает в режиме защиты и это заметно по поведенческим и эмоциональным проявлениям
Эмоциональная сфера	Нарушений и эмоциональных проблем не наблюдается	Человек становится гипервозбужденным. Поскольку мозг находится в режиме боевой готовности (человек становится ранимым, легко может испугаться, наблюдается бессонница и растет общий уровень

		раздражительности). Мозг и, в частности, восприятие человека находится в тонусе, сканируя окружающую среду на предмет угрозы
Сон и самочувствие	Сон стабилен, сны обычны. Воспоминания о прошлом носят ситуативный характер, когда в этом есть необходимость самого человека	Наблюдаются ночные кошмары, старая информация может напоминать о себе в виде «флешбеков», где человек вынужден переживать травму раз за разом
Ощущение безопасности	Человек доверяет миру и чувствует себя в безопасности	Базальное доверие к миру нарушено. Ощущение, что мир опасен и непредсказуем
Отношения	Человек способен строить глубокие отношения основанные на здоровой форме привязанности. Отношения базируются на доверии и понимании друг друга	Отсутствие доверия к другим людям. Может проявиться стремление к изоляции, отстраненности, чрезмерной форме зависимости и созависимости от другого или же полное избегание близости

Ре-травматизация и ее особенности.

Ре-травматизация – повторное переживание стрессовых реакций, как и в ситуации с переживаниями, связанными с реальной травмой. Причиной которому служит некий триггер, который напомнил о травматической ситуации или каким-то образом связан с ним. Так, ветеран, который услышал громкий хлопок или салют, может испытать мучительный переживания, связанные с травмой о военных действиях.

Последствия ре-травматизации для психики человека:

1) Усиление симптомов в виде тревоги, появляется гипербдительность;

2) Потеря доверия к миру и к людям;

3) Доминирование нездоровых стратегий в поведении – злоупотребление алкоголем и т.д.;

4) Нарушен естественный процесс «залечивания ран» и восстановления: человеку будет казаться, что возврата к состоянию нормы нет, а процесс восстановления идет крайне медленно.

Теперь мы рассмотрим в чем состоит **эффект капсуляции травмы**.

При **эффекте капсуляции** психика как бы расщепляет, отделяет «травмированную часть Я» от «здоровой части Я». Травмированная часть замораживается во времени, помещается в своеобразный «шоковый пузырь», а травма все равно продолжает переживаться изнутри. Здоровая же часть продолжает жить отдельно от травмированной. Данный механизм можно рассматривать как адаптационный, поскольку позволяет психике не разрушить саму себя мучительными переживаниями, а дает возможность вести функциональную (нормальную) жизнь дальше.

Проблема лишь в том, что **сама травма никуда не исчезает**, она продолжает влиять на человека проявляясь в тревоге, сложных взаимоотношениях с другими людьми, хронических заболеваниях.

Принципиально важный момент при капсуляции травмы состоит в **компульсивном повторении** - подсознательном стремлении психики вернуться в ситуацию травматизации и пережить ее снова.

Компульсивное повторение.

У Вас вполне мог возникнуть вопрос: «Зачем психика это делает? Это не логично».

Все упирается в несколько ключевых моментов:

1) Психика выработала через некоторое время адаптационный запас и пытается таким образом победить травмирующую ситуацию, пытается изменить исход события, который был чрезмерно разрушителен в прошлом;

2) Из-за чрезмерного подавления травмы бессознательно человек может воспроизводить сценарии в поведении те, которые были при травме;

3) Способ сохранить связь с прошлым.

В чем выражаться компульсивное повторение:

1) Вы можете выбирать в качестве своего партнера для отношений человека, который напоминает обидчика;

2) Повтор самодеструктивной формы поведения;

3) Создание ситуаций, который могут привести к предательству.

Примеры компульсивного повторения:

1. Выбор партнёров по травматичному сценарию

Сценарий: если девушка росла в семье, где отец был эмоционально холоден, недоступен для просьб и часто критиковал её.

Компульсивное повторение: Будучи взрослым человеком, она будет склонна выбирать таких же эмоционально отстраненных и критикующих партнеров. И это будет повторяться снова и снова. Ее подсознательные механизмы работают так, что она будет искать таких партнеров с помощью, которых она еще раз может пережить свой детский опыт, чтобы, уже будучи взрослой «исправить» сценарий, решить эту проблему и получить наконец-то любовь и признание. Однако вместо исцеления встречаясь с такими партнерами она раз за разом получает лишь переживания отвержения и сознательно не понимает почему так происходит.

2. Занятия опасными видами спорта

Сценарий: Мужчина пережил в детстве серьёзную автомобильную катастрофу, он сам остался жив, однако пострадали его близкие. Он чувствовал беспомощность и страх, переживая за их состояние.

Компульсивное повторение: Во взрослой жизни он становится экстремальным гонщиком или занимается очень опасными видами спорта, где жизнь висит на волоске. Рискуя, он подсознательно пытается преодолеть страх и беспомощность, которые пережил в детстве. Он ищет адреналин, чтобы почувствовать контроль над ситуацией, в которой когда-то был жертвой.

3. Повторяющиеся финансовые потери

Сценарий: Женщина росла в бедности и нищете. Её семья пережила финансовый крах.

Компульсивное повторение: Будучи взрослой, она хорошо зарабатывает, но постоянно совершает необдуманные финансовые поступки, которые ведут к потерям: даёт в долг сомнительным людям, вкладывает деньги в рискованные проекты. Она подсознательно возвращается в состояние финансовой нестабильности, в котором когда-то находилась, пытаясь на этот раз «выиграть» и преодолеть травму.

4. Вступление в абьюзивные отношения

Сценарий: Женщина пережила домашнее насилие со стороны своего первого партнёра.

Компульсивное повторение: после разрыва она вступает в новые отношения, в которых также сталкивается с насилием, но уже в других формах. Она подсознательно ищет «знакомые» паттерны поведения, потому что они кажутся ей привычными и «безопасными», даже если на самом деле они деструктивны.

Таких примеров можно привести массу, но суть остается неизменной – опыт травмы приводит к ее капсуляции, капсуляция травмы приводит к компульсивному повторению, а компульсивное повторение в свою очередь может привести к ре-травматизации психики и разорвать этот детерминированный круг крайне сложно. «Широко известно, что с людьми, пережившими психологическую травму, чаще происходят несчастные случаи, они чаще, чем другие совершают самоубийства, увлекаются алкоголем и наркотиками» [1].

Работа с травмой с точки зрения психотерапии является одной из самых сложных. Однако половина

успеха в исцелении зависит от самого осознания человеком того, что у него есть «замороженная» травма, которая подсознательно влияет на его жизнь. При достаточном уровне доверия к психотерапевту можно в рамках индивидуальной работы проработать травматический сценарий.

Литература:

1) Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие. -- Мн.: Вышэйшая школа, 2004. - 288 с.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте