

СУТНІСТЬ ФЕНОМЕНУ ТРАВМАТИЧНОЇ ПАМ'ЯТІ

В Україні поширення набувають випадки психічної травматизації суспільства. Першою і основною задачею, що постає перед психологами, є надання адекватної та своєчасної психологічної допомоги людині, якій заподіяно травму психіки. З цією метою у статті розкриваються актуальні питання щодо прояву психотравми, а саме феномену травматичної пам'яті. Травматична пам'ять розглядається як сукупність активних, але закодованих спогадів суб'єкта, що стосуються душевного потрясіння. Прихованість травматичних спогадів від свідомості породжує деструктивні особистісні утворення, які блокують можливість конструктивної соціалізації суб'єкта в соціумі.

Ключові слова: травматична пам'ять, психічна травма, фіксація, історична травма, сліди пам'яті.

Постановка проблеми. Практикуючим психологам доводиться все частіше працювати з людьми, які, зазнавши психічної травми, не можуть без допомоги фахівця її подолати, протистояти руйнівному впливу на психіку. Проблема стає настільки гострою, що вимагає невідкладної активізації наукових досліджень у цій сфері. Важливість проблеми обумовлюється психологічною й соціальною значущістю. Саме соціальний аспект пережитої травми проявляється у порушеннях системи відносин людини, ускладнюючи її особисте життя, руйнуючи значимі міжособистісні зв'язки з іншими людьми. Однією з причин негативного розвитку особистості, що зазнала психічної травми, є актуалізованість травматичних спогадів, або активність травматичної пам'яті.

Мета дослідження: проаналізувати сутність поняття "травматична пам'ять" та його зв'язок з іншими психологічними категоріями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування наукових поглядів на травматичну пам'ять суб'єкта здійснювалось через аналіз механізмів психічної травми (Д. Кашельд, О. Феніхель), категорію неусвідомлюваних травмуючих спогадів (М. Мюллер, О. Ранк, Б. Утл, З. Фрейд, К. Г. Юнг), культурну пам'ять (О. Кісь) та історичну травму (Л. А. Найдбонова) та ін.

Огляд психологічних та філософських словників засвідчує зосередженість уваги вчених на свідомому аспекті пам'яті як психічного процесу. Поряд з цим, описані такі види пам'яті як сенсорна пам'ять та емоційна пам'ять, активна пам'ять та архетипна пам'ять, спільним для яких є емоційно-насичені та символічно-закодовані спогади. Поняття "травматична пам'ять" виникає внаслідок поширення проблеми травматизації суспільства в результаті дії таких факторів, як: революції, війни, катастрофи, катаклізми, насилля тощо. Травматичну пам'ять досліджують сучасні науковці О. Василюк [1], О. Кісь [4], М. Мюллер [5] та ін.

Виклад основного матеріалу. Методологічною основою розвитку теорій пам'яті є дослідження вітчизняних фізіологів про утворення "слідів" у корі головного мозку, куди надходять нервові імпульси від рецепторів. Сліди пам'яті є тимчасовими нервовими зв'язками, які актуалізуються при дії подразників, чим і пояснюються процеси запам'ятовування та відтворення інформації.

Вивчаючи специфіку роботи пам'яті з медичної точки зору, науковець Л. О. Дзяк [2] досліджує питання "слідів" пам'яті. Він стверджує, що сліди впливу зовнішніх факторів на нервову систему людини формують сенсорну пам'ять, яка має необмежений об'єм і характеризується збереженням об'єкта у тих його ознаках, які може відобразити певна сенсорна система. Важливою функцією сенсорної пам'яті є здатність зберігати інформацію про подразник у закодованій формі та відображати оточуючу дійсність у цілісності її сприйняття.

Фізіологічну природу концентрації спогадів людини у мозку пояснює сучасний американський вчений Б. Утл [12]. Він наголошує на збереженості травматичних спогадів у зоні "активної пам'яті", яка природньо стимулює процеси повторення спогадів. Травматичні спогади, на думку науковця, кодуються у вигляді яскравих образів і відчуттів. Таким чином, процес формування травматичної пам'яті може бути зумовлений активним осередком емоційних переживань, звідки відбувається вплив на психіку.

Інші вчені пояснюють травматичну пам'ять з точки зору дієвості окремих типів пам'яті. Наприклад, Б. Е. Мур [7] описує поняття "приховуюча пам'ять", що вказує на прагнення психіки замаскувати хворобливі травматичні спогади іншими, незначними згадками про минуле. Науковець акцентує увагу на символічному втіленні психічної травми суб'єкта у його негативних спогадах.

В. О. Шкуратов [11], спираючись на праці К. Г. Юнга, описує поняття "архетипна пам'ять", що складається з образів та символів первісного суспільства. Науковець наполягає на інтегруючій функції

пам'яті поєднувати минуле, теперішнє та майбутнє особистості. На нашу думку, завдяки архетипній пам'яті нащадкам можуть передаватись спогади про травмуючі події від пращурів у символічній формі, в чому й проявляються інтеграційні механізми процесу запам'ятовування.

Вивчаючи концептуальну наповненість поняття "травматична пам'ять", О. Василюк [1] пов'язує її з автобіографічною пам'яттю та імпліцитною пам'яттю. Якщо автобіографічна пам'ять пов'язана з онтогенетичними складовими життя людини, то імпліцитний тип пам'яті наповнений емоційними спогадами, які є часто фіксованими, що й визначає їх прихованість від свідомості. Фіксації пов'язані зі спогадами людини, тобто містять небажані травмуючі переживання та формують ситуацію уникнення; вони характеризуються неможливістю людини перейти на іншу стадію психічного розвитку внаслідок переживання травматичної події [7]. Згідно з результатами теоретичного аналізу, презентованими у роботі О. Василюк [1], травматична пам'ять є наслідком переживання людиною психічної травми. Ми погоджуємось із висновками автора, оскільки досвід психотерапевтичних практик, метою яких є надання психологічної допомоги при психотравмах, засвідчує появу травматичних спогадів (флешбеків) та динаміку їх зростання внаслідок переживання людиною психотравмуючого фактору.

Окреслимо категорію психічної травми з метою глибшого розуміння феномену "травматична пам'ять". Отже, психічна травма трактується як "надмірно-патогенний емоційний вплив на психіку людини, здатний призвести до розвитку психологічного захворювання в умовах нестачі захисних психічних механізмів і особистого значення дії" [9, с. 48]. О. М. Степанов наводить наступне пояснення: "Травма психічна – шкода, завдана психічному здоров'ю людини інтенсивною дією несприятливих факторів навколишнього середовища чи стресовими впливами інших людей" [8, с. 365]. Таким чином, психічна травма характеризується порушенням, дисбалансом внутрішньої та зовнішньої сталості організму. Як наслідок, людина, яка переживає психічну травму відчуває загрозу власному життю та соціальному статусу, безпомічність та невпевненість в майбутніх кроках у житті. Пошкодження психіки, що виникають у результаті переживання психотравмуючого фактору, призводять до дезадаптації особистості, можуть породжувати низку характерологічних змін суб'єкта, що знаходить втілення у роздратованості, підвищеній тривожності, нав'язливих спогадах тощо.

Згідно з точкою зору Д. Калшеда [3], травма є "посередником", який блокує інтеграцію психіки. Дослідник наголошує, що травматичний синдром зумовлений лише зовнішніми обставинами, але в подальшому він активізує внутрішні механізми психіки. Таким чином, зовнішня травма перетворюється у внутрішню самотравмуючу силу і чинить шкідливу дію на психіку людини. Це пояснюється тим, що травматичні переживання пов'язані з прагненням людини повернутись у інфантильний період життя. Подібної думки дотримувався О. Феніхель [10], згідно з яким актуальна травма може переживатись як застаріла травма дитинства. Таким чином, сила реагування суб'єкта на психотравмуючий фактор залежить від ранніх психічних конфліктів, що виникали у дитячому віці. У цьому вбачається глибинно-психологічний ракурс пізнання сутності травматичної пам'яті.

О. Феніхель [там само] наголошує на тому, що психічна травма зберігається у психіці тривалий проміжок часу, змінюючи її внутрішню структуру та формуючи систему психічного захисту. Травмуючі події здійснюють на людину емоційний вплив, активізуючи у її психіці переживання, що перетворюються у страхи, фобії, психосоматичну симптоматику. Важливе місце серед усіх переживань займає почуття провини, яке депривує відносини з іншими людьми та деструктує психіку особистості, яка зазнала психічної травми. Перелічені психоаналітиком наслідки психічної травми пов'язані з роботою пам'яті. Завдяки збереженню травмуючих спогадів у психіці людини, вони щоразу актуалізують відповідні форми поведінки, які можуть нагадувати деструктивні, інфантильні способи реагування на травму.

М. Мюллер уточнює специфіку запам'ятовування травмуючих подій так: "...ознакою травматичних спогадів є те, що вони "заморожені" в часі" [5, с. 26]; "...травматична пам'ять відрізняється від інших видів пам'яті і не розрізняє того, що подія вже завершилась" [там само, с. 45]. Тобто, суб'єкт сприймає травму як таку, що ще триває, та керується непослідовними, "живими" спогадами. Це пояснюється тим, що людський мозок не встигає переробити отриману інформацію, яка стосується травмуючої події. Але, крім того, що інформація велика за обсягом, вона неприйнятна та хвороблива за своїм змістом для людини, тобто мова йде не лише про інформаційне, але й про емоційне перевантаження. Для повноцінного переживання та внутрішнього опрацювання травми однієї інформаційної переробки недостатньо. Необхідно також, щоб людина змогла сформувати нову модель реальності відповідно до існуючого досвіду. Базові ілюзії перешкоджають цьому процесу інтеграції, тому що травмуюча ситуація та досвід її переживання зберігаються у пам'яті на тривалий час.

Історик О. Кісь [4] характеризує травматичну пам'ять, як таку, що наповнена жахливими спогадами про минулі травмуючі події. Пам'ять людини змінюється під дією травми, оскільки процеси збереження та відтворення інформації проходять складніше через емоційну насиченість спогадів. При цьому, травмуючі переживання людини знаходять вираження у символічно-презентованій художній творчості, оповіданнях, народних баладах, а також у власних вигаданих чи перебільшених оповіданнях очевидців. Цікавими з точки зору психології є дослідження О. Кісь, що акцентує увагу на колективному

переживанні травматичної події, її соціальній складовій, хворобливому шоківому стані, який знаходить свій символічний прояв у продуктах діяльності спільноти.

Зазначене вище пояснюється дослідженнями українського науковця Л. А. Найдьонової [6], яка описує психотравмуючий потенціал тих подій, що відбувались у різні епохи в Україні. Фахівець акцентує увагу на таких ключових питаннях, як: травматизація великої групи людей, історично-нерозв'язане відчуття горя, трансгенераційні механізми передачі історичної травми, рефлексія історичної травми спільноти. Що стосується здатності до рефлексії, Л. А. Найдьонова доводить її блокування у людей, що зазнали психічної травматизації. Разом з цим, дослідниця ґрунтовно вивчає психологічні передумови повторного травмування українського суспільства, що знаходить прояв у психологічному формуванні особистості нащадків. Ми вважаємо, що історична травма може бути породжена травматичною пам'яттю про події, які нанесли суб'єкту психічну травму в певний історичний проміжок часу в масовому масштабі.

Таким чином, за результатами теоретичного аналізу феномену травматичної пам'яті ми з'ясували її базові ознаки: зумовленість психічною травмою; реалізованість функцій вчування та кодування травмуючих переживань; фіксація на травмуючому факторі; існування поза часом; прояв у символічних формах у продуктах творчості; зв'язок із явищами культурної пам'яті та історичної травми.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз результатів наукових досліджень дає підстави констатувати, що травматична пам'ять виступає як сукупність емоційних спогадів травмуючого характеру, є "невидимою" для свідомості, супроводжується страхами, травмуючими емоціями і думками. Травматична пам'ять містить ті функціональні особливості, що наближають її більше до сфери несвідомого, ніж до сфери свідомого. Спогади про травматичну подію та її емоційну значущість для суб'єкта часто є непізнаними і тому потребують спеціальної психологічної практики. Разом з цим, переживання суб'єктом психічної травми актуалізує можливість формування травматичної пам'яті. Саме тому має бути розроблена система надання професійної психологічної допомоги суб'єкту, що зазнав психічної травматизації. Це попередить фіксованість на травмуючих спогадах та їх прояв у травматичній пам'яті. Відсутність психологічної підтримки людям, які пережили психотравму, є каталізатором її прояву у історико-культурному масштабі. В цьому напрямку зосереджуються наші подальші наукові дослідження з метою пошуку взаємозв'язку травматичної пам'яті та історичної травми, що активно впливає на психіку майбутнього молодого покоління.

Використані джерела

1. Василюк О. Концептуальні межі поняття "травматична пам'ять" у зарубіжній і вітчизняній літературі / Ольга Василюк // Освіта регіону. – № 2. – 2013 р. – Інтернет-ресурс: режим доступу [<http://social-science.com.ua/article/1061>].
2. Дзяк Л. А. Посттравматические мнестические нарушения / Л. А. Дзяк, Е. В. Мизякина, А. И. Павлов // Международный неврологический журнал. – № 8. – 2011 р. – С. 76 – 82.
3. Калшед Д. Внутренний мир травмы / В. Агарков, С. Кравец; [перевод В. Калиненко, Е. Щербакова]. – Издательства: Деловая книга, Академический проект, 2001. – 368 с.
4. Кісь О. Колективна пам'ять та історична травма: теоретичні рефлексії на тлі жіночих спогадів про Голодомор / Оксана Кісь // У пошуках власного голосу: Усна історія як теорія, метод, джерело: Зб. наук. праць / За ред. Г. Грінченка, Н. Ханенко-Фрізен. – Харків : Східний інститут українознавства ім. Ковальських, 2010. – С. 171 – 191.
5. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Мартіна Мюллер; [пер. з англ. Діана Бусько; наук. ред. Катерина Явна]. – Львів : Вид. Українського католицького університету: "Свічадо", 2014. – 120 с.
6. Найдьонова Л. А. Історична травма спільноти: як нащадкам пам'ятати трагічне? / Л. А. Найдьонова // Практична психологія та соціальна робота. – № 2. – 2012 р. – С. 48 – 55.
7. Психоаналитические термины и понятия: Словарь / Под ред. Барнесса Э. Мура и Бернарда Д. Файна; [перев. с англ. А. М. Боковинова, И. Б. Гриншпуна, А. Фильца]. – М.: Независимая фирма "Класс", 2000. – Вып. 79. – 304 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
8. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с. – (Енциклопедія ерудита).
9. Словник з патопсихології / Укл.: Полозенко О. В., Мартинюк І. А. – К. : НУБіП, 2010. – 53 с.
10. Фенихель О. Психоаналитическая теория неврозов / Отто Фенихель; [пер. с англ., вступ. ст. А. Б. Хавина]. – М.: Академический Проект, 2004. – 848 с.
11. Шкуратов В. А. Историческая психология. Учебное пособие/ В. А. Шкуратов. – Изд. 2. – М., 1997. – 505 с.
12. Memory and emotion: interdisciplinary perspectives / edited by Bob Uttl, Nobuo Ohta, and Amy L. Siegenthaler, Blackwell Publishing Ltd, 2006. – 310 p.

Ovcharenko O. V., Biluha T. I.

**PHENOMENON'S ESSENCE
OF TRAUMATIC MEMORY**

There are frequent cases appearance of mental trauma of people in Ukraine. The first and main task of psychologists is the provision of adequate and timely counseling of a person who has a trauma. With this aim, the article describes current issues of manifestations of trauma, namely the phenomenon of traumatic memory. Traumatic memory is considered as active, but encoded memories of the traumatic experience of the subject. Their invisibility for consciousness creates destructive personal organization. It blocks the possibility of constructive socialization of the subject in society.

Traditionally the traumatic memories described as unpleasant and shock memories. We can learn scientific views on traumatic memory through analysis of some notions such as mental trauma, unconscious traumatic memories, concept of cultural memory, historical trauma and others.

In the article defined idea "memory's vestige" and physiological concentrations of human memories in the brain. Some authors described active memory, sensory memory, emotional memory, active memory, archetypical memory. The types of memory based on the personal experiences, such on the mental trauma that characterize imbalance and destructions of personality. The mental trauma is a pathogenic influence, damage for psyche.

The article focuses on traumatic memories about terrible events that result from traumatic experiences. For this reason, described that mental trauma keeps traumatic memories for a long period of time in subject's psyche. That is, the subject perceives its own trauma as a continuing one, and he is governed by inconsistent, "live" remembrances.

Analyzed some papers about collective experiences of traumatic events. A feeling grief of group of people transferred from ancestors for descendants in the archetypical memory.

We have determined that traumatic memories are caused by an active center of emotional experience that prevalent in the psyche. Thus, the phenomenon of traumatic memory carries out in such basic features as: stipulation by mental trauma, expression in a coded traumatic experiences in art, display of symbolic forms; it holds fixation of psyche on traumatic factor, exists out of time; it is connected with the phenomenon of cultural memory and the phenomenon of historical trauma.

Key words: *traumatic memory, mental trauma, fixation, historical trauma.*

Стаття надійшла до редакції 12.03.2015 року