

МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

**ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС: ПОНЯТЬ И ПРЕОДОЛЕТЬ**

Методическое пособие

Минск 2007

УДК  
ББК  
Г

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Рекомендовано секцией психологических наук (протокол )

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент Амельков А.А.

кандидат психологических наук, доцент Финкевич Л.В.

Пергаменщик Л.А.

Посттравматический стресс. Методическое пособие.— Мн.: БГПУ, 2007.—

ISBN

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Основные концепции стресса	5	
2. История создания теории посттравматического стресса ...	10	
3. Этиология посттравматического стресса	15	
4. Симптоматика посттравматического стресса ...	17	
5. Эпидемиология посттравматического стресса ...	21	
6. Диагностика посттравматического стресса ...	22	
7. Динамика переживания посттравматического стресса ...	24	
8. Посттравматический стресс и крушение смысловых ориентаций (базовых иллюзий)	26	

9. Механизмы возникновения посттравматического стресса	31
10. Квадратура травмированной личности...	37
11. Социальные роли травмированной личности..	40
12. Отдаленные последствия посттравматического стресса...	49
13. Психологическая помощь пострадавшим...	50
<b>Литература</b>	70
<b>Приложения</b>	
1. Идентификация стресса	71
2. Самопомощь при кратковременном и хроническом стрессе...	75
3. Оцепенение как разрыв непрерывности бытия	
4. Психофизиология стресса.....	81
5. Процесс преодоления. Иллюстрация	91

Почему я решил представить данное пособие уважаемому читателю? В этом виновата сама тема: посттравматический стресс, вернее его чрезвычайная распространенность. Действительно, если в 80-х годах распространенность посттравматического стресса в мире составляла 1-2%, то в 90-х годах эта цифра возросла до 7-8%. Первое десятилетие нашего века не дает основание строить оптимистические прогнозы по снижению этих показателей. Если XXI век ученые уже успели окрестить веком тревоги, то следствием тревоги не может не быть посттравматический стресс.

Теория посттравматического стресса получила широкое распространение в психологической науке и практике. Без понимания механизмов возникновения и протекания симптомов посттравматического стресса невозможно проводить эффективную психологическую помощь пострадавшим.

Однако, теории стало тесно в рамках научного сообщества, она перешагнула профессиональные границы и проникла в массовое сознание. Проводниками в обыденное сознание населения стали журналисты, которые свободно оперируют терминологией посттравматического стресса, психической травма, вина выжившего, стокгольмский синдром, с их легкой руки посттравматической терминология перетекла в художественную литературу. Только, пожалуй, психоанализ имеет преимущество перед теорией посттравматического стресса в своей экспансии в культуру и в обыденную жизнь. Там, случилась, что слова, понятие имеют большее значение, чем содержание, которое с ним связывается.

Мы считаем, что посттравматический стресс следует рассматривать не только как реакцию человека на неординарное событие. Как только психологическое понятие, психологическая теория выходит из кабинета профессионала, она начинает жить самостоятельной жизнью. Психическая травма один раз, выйдя из пробырки, начинает жить по своим законам и управляет, предлагает, исправляет психологические теории и клиническую практику. Психическая травма сама начинает рассказывать о себе нечто, что позволяет ей жить по своим законам, по законам нарратива.

Задача данной книги всесторонне проанализировать теорию посттравматического стресса, чтобы показать не только ее возможности, но и ограничения. Что значит всесторонне. Это показать историю ее возникновения, симптоматику, этиологию, распространенность, последствия, возможности психологической практики оказания помощи пострадавшим. При обозначении теории используют несколько терминов: посттравматический стресс, травматический стресс, ПТС, ПТСР, PTSD. Мы будем пользоваться термином «посттравматический стресс» и сокращенно ПТС.

как безликих, взаимозаменяемых и карикатурных. Наша идентификация с референтной (нашей) группой возрастает в ситуациях внешней угрозы, межгруппового конфликта или конкуренции. В этих ситуациях члены группы преувеличивают свое сходство друг с другом — эффект воображаемого сходства, тем самым усиливая групповую сплоченность. Это приводит к тому, что восприятие членов «чужой» группы искажается еще больше. Они кажутся гомогенными или взаимозаменяемыми, а их отличие от своей группы преувеличивается. Эти процессы частично объясняются нашей готовностью полагаться на группу в стрессовых ситуациях и нашей склонностью упрощенно воспринимать окружающий мир в таких ситуациях. Данные процессы основаны на более общих аспектах перцепции и когниции. Людям свойственно упрощать то, что им не знакомо, что бы уложить это в известную им схему. Тем более это упрощение легко осуществить и оно облегчает нам социальную жизнь. Например, надо основывать свои решения на более общих категориях. Эти категории имеют для нас полезность в том, что экономят нашу энергию. В стрессовых ситуациях возможность сэкономить жизненную энергию особенно важно. В результате у человека возникает склонность преувеличивать:

- а) возможность группировки стимулов в рамках той или иной категории,
- б) отличие категорий друг от друга.

Рассмотрим эту закономерность более подробно. Мы стремимся преувеличивать различия между группами и минимизировать те различия, которые существуют внутри групп, особенно в «чужих» группах. Поскольку подобная точка зрения позволяет нам **сохранять упрощенный взгляд на мир**, зачастую она приводит к необоснованным обобщениям, которые могут быть использованы для того, чтобы найти оправдание для межгрупповой враждебности и предубеждений.

**Иллюзорная корреляция** — когнитивное предубеждение, которое способствует негативному отношению человека к «чужим» группам. Мы, в роли воспринимающих, переоцениваем частотность поведения, которое демонстрируют члены небольших, сильно отличающихся групп. Информация об «отличии» другой группы от нашей оседает у нас в голове и мы связываем два характерные элемента: другая группа и нежелательное поведение вместе. Мы ассоциируем другую группу с нежелательным поведением, даже если и не располагаем информацией о такой связи.

Подобное ошибочное восприятие является когнитивной основой межгруппового предубеждения. В большинстве своем люди изо дня в день действуют позитивно. Поскольку в своей повседневной жизни мы вступаем в контакт с членами «чужой» группы реже, чем со своей, а негативное поведение распространяется меньше, можно говорить о наличии двух различных событий, а следовательно, о различных компонентах негативного стереотипа, основанного на иллюзорной корреляции. Даже если частота негативного поведения у наших и не наших одинаковая, из-за эффекта иллюзорной корреляции оценка действия других будет происходить более негативно.

## 11. Социальные роли травмированной личности

Рассмотрим понятие травмированной личности, которое строится во многом в зависимости от тех ролей, которые она вынуждена играть. В социальной психологии роль есть социальная функция личности. Выполнение роли зависит от статуса или позиции личности в обществе и в системе межличностных отношений.

Травмированная личность приобретает ряд ролей, которые до травмы ей были неизвестны, которые она не выполняла, но после травмы могут составлять ее сущность.

Вот их название: **жертва, спасатель, преследователь или палач**. Отметим, что все эти роли могут уживаться в одном человеке, причем одна роль, в данный момент времени, может превалировать, но изменение ситуации подталкивает травмированную личность перейти на другую позицию, приступить к выполнению другой роли. Человек

так и ходит по ролям, как герои романа А.Н.Толстого ходили по мукам. Эти три роли образуют треугольник, фигура достаточно жесткая сама по себе, которая не собирается отпускать травмированную личность от себя, а только разрешает ему двигаться по сторонам этой фигуры.

Начнем рассматривать данную триаду со свидетельств О. Кернберга, который проанализировал бессознательную диаду в структуре ролей «преступник-жертва».

Он отмечает, что если мы будем с клинической точки зрения рассматривать переполненную ненавистью жертву, то заметим, что ей всегда противостоит переполненный ненавистью преступник. Существует коррелирующее, переполненное ненавистью взаимоотношение (я бы сказал патологическое взаимоотношение) между преступником и жертвой, причём переполненный ненавистью преступник стремится разрушить бессильный объект, причинить ему страдание и учинить над ним контроль. Существование такой бессознательной структуры в виде диады представляет одну из главных проблем в лечении этих пациентов, так как она тотчас проецируется в переносе/контрпереносе. Для иллюстрации своей мысли О. Кернберг приводит три примера. Мы ограничимся одним, так как в нем достаточно полно иллюстрируется идея связи преступника и жертвы или палача и жертвы:

*Речь идёт о мужчине, который оказался единственным выжившим из всей большой семьи во время заключения в концентрационном лагере, освобождён пациент был в 12 лет; на его глазах была убита вся семья. Позднее, уже, будучи взрослым человеком, он проявил огромные организаторские способности, посредством которых ему удалось занять одно из ведущих мест в партии, добиться власти и удачно жениться; у него было несколько детей. Он обратился ко мне из-за того, что его дочери были подвержены суицидальным попыткам, сыновья же перестали справляться с работой, жена проявляла по отношению к моему пациенту постоянную агрессию, да он и сам страдал от частых фантазий о самоубийстве вследствие такого несчастливого положения, в котором оказалась семья. Исследование этого пациента и его семьи выявило ужасающую картину: пациент оказался абсолютным диктатором в семье, он изнасиловал свою малолетнюю дочь, устранял все возможные препятствия своим сыновьям, чтобы те не стали от него независимыми, с женой обращался как с рабыней, да и по отношению ко мне как терапевту он постоянно выдвигал требование о том, что из-за оплаты им огромных гонораров я должен стать его агентом.*

Не будет большим преувеличением, комментирует О. Кернберг, если, говоря о моём впечатлении, я скажу, что этот мужчина вёл себя по отношению к своей семье точно так же, как это делал в концентрационном лагере комендант, дошедший до убийства всей родительской семьи пациента. На этом примере хорошо видно, как жертва превращается в преступника, хотя не только в преступника, ведь остаётся ещё и прежняя роль жертвы. Этот пациент страдал от тяжёлой депрессии, и даже осуществил несколько опасных суицидальных попыток. Так что, как видите и жертва, и преступник могут быть вполне представлены в одной и той же персоне, приводя к активации специфической диадной ситуации, то есть, говоря другими словами, интегральной. Отношения с объектами всегда проявляются в парных отношениях. Теперь можно сделать обобщающий вывод о том, что постоянная агрессия, когда она действительно имеет психопатологические последствия, будет позже проявляться в двойной идентификации: и с жертвой, и с палачом.

Однако, в этом переходе не хватает еще одной возможной спасительной ниши как для жертвы так и для палача, а именно ниши спасателя.

Для объяснения механизма, заставляющего травмированную личность ходить по всем сторонам треугольника воспользуемся схемой, которую предложил Стефан Карпман [30].

На основании анализа транзактной теории Э. Берна С. Карпман показал, что все многообразие ролей, лежащее в основе «игр в которые играют люди», может быть сведено к трем основным: Спасателя, Преследователя (палача) и Жертвы. Свою схему С. Карпман предложил для объяснения и иллюстрации той связи, того заколдованного круга, двигаясь по которому, люди попадают в ловушку вечной игры. Автор «драматического треугольника» отмечает, что жизнь можно прожить подлинно и спонтанно, а можно превратить ее в спектакль, где все будет «как будто», хотя может быть и очень похоже на реальную жизнь. В его схеме три драматические роли той игры — Спасатель, Преследователь и Жертва — являются на самом деле мелодраматическим упрощением реальной жизни. В травматической ситуации, которую мы анализируем, речь идет не о мелодраматическом упрощении реальной жизни, а о ситуации, которая возникает после травмы. Три трагические (а не драматические как в треугольнике Карпмана) роли возникают или последовательно или почти в одно и то же время. Эти роли, в которые вынуждены играть люди, следуя трагическим обстоятельствам своей жизни, имеют разное отношение к их жизни и к событию, которое их и актуализировало.

#### **Роль жертвы.**

Понятие «жертва» требует более подробного разъяснения и интерпретации. При всей разработанности виктимологии, особенно в юридической психологии [27], понятию «жертва» психологи не придают особого значения и поэтому не формулируют понятие жертва.

Неоднозначность содержания понятия и следовательно за ним последствиям для личностного развития требует посмотреть, что наработано в современной психологии по этой или сходной с ней проблеме.

Близкое объяснение психологии жертвы дает концепция «обученной беспомощности» М. Селигмана. Как представитель бихевиоризма Селигман свои исследования проводил на животных. Он предположил, что животное, длительное время, подвергаясь неустраняемому наказанию, обучается бесполезности своих усилий и у них вырабатывается обученная беспомощность. Ученый так объяснил этот феномен: животное обнаруживает полную независимость между своим поведением, направленным на спасение, и последствиями этого поведения. Как не старайся, что не предпринимай, все оказывается безрезультатным. Вывод вполне адекватный полученным результатам и можно было формулировать общую закономерность.

Однако, у 20% животных так и не удалось выработать обученную беспомощность, и не потому, что эти особи не в состоянии уловить связь между событиями и обнаружить безрезультатность своих усилий. (Цифру 20% следует запомнить, так как она часто встречается в теории травматического стресса). Любым другим навыкам они обучались быстрее других. Было высказано предположение, что устойчивость к обучению беспомощности может зависеть от предшествующего генетического опыта животного. Особи, у которых так и не удается выработать обученную беспомощность, неоднократно сталкивались на протяжении предшествующих поколений с задачами разной степени сложности, и у них выработалась устойчивость к неудачам. Предшествующий опыт может повысить сопротивляемость благодаря формированию высокой потребности в поиске и усилению поисковой активности. Это положение впоследствии было доказано соответствующими экспериментами на животных, так и на людях.

Итак, у 20% животных вырабатывается потребность в поиске вопреки всем неудачам, разочарованиям, отрицательному прогнозу. Перед нами два объекта восприятия: неудача и отказ от поиска. Что переживается более болезненно? Если неудача

переживается более болезненно, чем состояние отказа, то поиск можно прекратить. Перед нами **первая причина** появления обученной беспомощности — отказ от поиска. М. Селигман предположил, что решение проблемы, относительно того, кто подвержен чувству беспомощности, а кто — нет, кроется в *стиле объяснения*, то есть в том, как люди объясняют *сами себе* причину своих неприятностей.

Наш привычный способ объяснять неприятности, наш стиль объяснения — это нечто большее, чем просто слова, которые мы произносим при неудаче. Это привычка мыслить, приобретенная в детстве и юности. Стиль объяснения коренится непосредственно во взгляде на наше место в мире: считаем ли мы себя ценным и заслуженным либо бесполезным и безнадежным.

М. Селигман предложил следующие стили объяснения причин возникновения неприятностей.

#### **Постоянство**

Если мы думаем о неприятностях в категориях «всегда» и «никогда», рассматривая их как постоянно действующий фактор, то наш стиль — постоянный, пессимистический. Если мы думаем категориями «иногда», «в последнее время», пользуемся ограничительной терминологией и считаем, что неприятности носят временный характер, наш стиль — оптимистический. Пессимист говорит: *Вчера у меня так...* Оптимист: *Сегодня неудачный день...*

Оптимистический стиль объяснения хороших событий прямо противоположен объяснению плохих событий. Люди, которые верят, что хорошие события коренятся в постоянных причинах, более оптимистичны, чем те, которые объясняют их причинами временными.

Первый параметр — постоянство, характеризует, в течение сколь долгого периода человек находится в состоянии капитуляции. Объяснение плохих событий постоянно действующими причинами приводит к длительной беспомощности, временными — обеспечивает запас прочности.

#### **Широта**

Постоянство — характеристика временная, широта — пространственная.

Люди, которые дают универсальное объяснение своим неудачам, склонны капитулировать по всем направлениям, хотя неудача постигает их в одной конкретной области. Люди, которые придерживаются конкретного объяснения, могут оказаться беспомощными в одной области своей жизни, но твердо стоят на ногах в других.

Универсальные объяснения приводят к беспомощности во многих ситуациях, а конкретные — позволяют ограничить зону проявления беспомощности областью неприятности.

Универсальное (пессимистическое) объяснение: *все эти тестирования при профотборе — полная ерунда, они только отнимают время*; конкретное (оптимистическое): *этот тест мне явно не нужен*.

Пессимизм по параметру широты говорит о склонности человека к катастрофизации жизни.

Оптимистичный стиль объяснения для хороших событий прямо противоположен объяснению плохих событий.

#### **Персонализация**

Персонализация — последняя характерная особенность стиля объяснения. Можно сказать, что это ответ на «проклятый русский вопрос»: кто виноват? Когда происходят неприятности, мы можем обвинять в них себя, обращаясь внутрь, либо других людей по обстоятельствам, обращаясь вовне.

Те, кто обвиняют в неудачах себя, приходят в итоге к низкой самооценке.

Те, кто обвиняют внешние обстоятельства, не теряют самоуважения в неблагоприятных условиях. В целом, они больше нравятся себе, чем те, кто лишь себя считает виновником своих неудач.

Вопрос: понравится ли нам сотрудник, который склонен в своих неудачах, обвинять обстоятельства, начальников, коллег — кого угодно, но не себя?

Персонализация — важный критерий, в то же время — это такой критерий, где легче всего ошибиться. Персонализация характеризует лишь то, *что мы чувствуем* относительно себя, в то время как широта и постоянство, более важные критерии, характеризуют то, *что мы делаем*: сколько времени ощущаем свою беспомощность и в каком количестве ситуаций. Персонализация — единственный критерий, который легко сфальсифицировать.

В зависимости от стратегий (стилей) объяснения у человека возникает надежда. Обладаем мы надеждой или нет, зависит от двух категорий нашего стиля объяснения: широты и постоянства. Искусство надежды состоит в том, чтобы суметь обнаружить временные и конкретные причины неудачи. Постоянные причины экстраполируют чувство беспомощности в будущее, а универсальные — раздвигают ее границы в пространстве.

Вторая причина появления обученной беспомощности лежит в области способов решения задач в ситуациях неопределенности. Человек может считать, что данная задача вообще не решаема или, что она не по силам только ему. В последнем случае развивается обученная беспомощность.

#### Следует различать пострадавшего и жертву.

Пострадавший — это обозначение того, что с кем-то произошло нечто трагическое.

Жертва беспомощна и несчастна, она безответственна и полностью отказывает себе в стремлении стать «успешной», а потому, сколько ее ни спасай, она все равно находит возможность оставаться несчастной. Успех удел ответственной личности, которая готова взять ответственность за свои успехи и гордиться за свои неудачи, а это означает, что она отвечает за свою жизнь.

Жертвой становится такой пострадавший, который начинает получать психологические и материальные выгоды от своих страданий.

Человек входит в роль, от которой так трудно избавиться — слишком много поглаживаний получает человек в ситуации пострадавшего. Может за всю свою жизнь он не получал столько внимания как сейчас, когда стал жертвой. Отказ от этой роли может для него означать отказ от внимания к своей персоне. Кто же это захочет перейти от внимания к невниманию к самому себе.

Впервые на эту проблему указал немецкий психиатр Крепилин, для чего ввел специальное обозначение: **рентная установка или рентная ориентация**. Для того чтобы играть роль жертвы необходимо быть пострадавшим.

Жертва — это такой человек, который всем своим видом демонстрирует, что он пострадал и за это все должны ему помогать, жалеть, сочувствовать. Поведение жертвы похоже на то, как будто он ожидает новой травмы.

Существует для такой роли специальный термин «профессиональная жертва». Ключевая фраза, по которой сразу можно узнать Жертву. На вопрос, как дела, отвечает: Как всегда, плохо. Чем хорошо быть Жертвой, в чем ее выгоды? Жертве, как ей кажется, все делают. Роль Жертвы это роль безответственности, роль ребенка, которого все прощают, все прощают.

Что из этого следует? Жертва не хочет расставаться со своей ролью. Она «готова» получить следующую травму, чтобы подтвердить свою роль. Она противится любым психотерапевтическим воздействиям, которые могут угрожать ее статусу жертвы.

Как появляется жертва, почему часть действительно пострадавших приобретают рентную установку. Профессиональную жертву создает профессиональный спасатель. Эти роли существуют всегда вместе, как только появляется профессиональный спасатель, тут же появляется профессиональная жертва.

#### **Спасатель**

Это человек, который всех утешает, всем приходит на помощь (даже когда его об этом не просят). Он больше всего на свете любит помогать другим. На первый взгляд, что тут плохого? Нет ничего деструктивнее «спасательства». В семейной жизни именно «спасатели» воспитывают беспомощных, безответственных потребителей. В обществе они

На самом деле профессиональный спасатель, как профессиональная жертва, получает психологические выгоды (и не малые) от этой роли. И так же, как необходимо различать пострадавшего и Жертву, важно различать человека, который вам помогает, и профессионального Спасателя. Второй заинтересован не в том, чтобы действительно помочь, а в том, чтобы получить причитающиеся ему за его роль психологические выгоды.

Что получает Спасатель от своей деятельности? Совершая свои «благодейния», спасатели преследуют следующую цель. *(В социальной психологии установлено, что наш выбор окружения для взаимодействия определяется во многом, если не в основном, как это окружение работает на наше самоуважение).*

Спасатель реализует свою потребность, часто не осознавая, что, управляя, контролировать и чувствовать **свою значимость**. Решение чужих проблем дает возможность реализации невротических потребностей в любви, власти, контроле и доминировании одновременно.

Вместе с тем быть Спасателем очень почетно. Человек, играющий эту роль, подчеркивает свою значимость. Другая выгода — вечная признательность и зависимость Жертвы от Спасателя. Это один из признаков, по которому можно отличить профессионального Спасателя. Профессиональный спасатель никогда не научит ловить рыбу, он не даст удочку, он будет кормить и преимущественно делать это сам. Профессиональному спасателю необходимо, чтобы Жертва оставалась его жертвой, как можно дольше и была в зависимости от Спасателя.

Девиз профессионального Спасателя: «Спасай всех, даже если спасаемый человек — против». Ему нет никакого дела до самого спасаемого, ему важно, чтобы он чувствовал, какой он хороший и благородный. Характерная черта Спасателей: они приносят себя в жертву, когда их об этом не просили, а затем требуют благодарности. В эту игру особенно часто играют родители со своими детьми. «Ты без меня пропадешь, — говорит такой родитель — Ты ведь даже не умеешь сам приготовить себе еду». На самом деле из этого следует только одно — родители не заинтересованы в самостоятельности своего ребенка если не научили его самому справляться со всем. Другая родительская игра: «Я тебе отдал всю свою молодость, здоровье, я тебя родила, пожертвовал своей карьерой и т.д. Ты, неблагодарный, не делаешь того-то и того-то». На самом деле ребенок легко может возразить: я тебя не просил этого делать и будет прав. Конечно, его не спрашивали, хотел ли он этого. Так о какой же благодарности может идти речь? Все, что ни делали родители, они делали для себя и только для себя. Когда профессиональный Спасатель пытается делать добро тем, кто этого не хочет, он, тем не менее, требует благодарности. Если ее поступает недостаточно, Спасатель страшно обижается и начинает ощущать себя жертвой людской несправедливости. От такого Спасателя-жертвы можно часто услышать «Я не ем, не сплю, делаю всем добро, а получаю в ответ только черную неблагодарность».

Иногда Спасатель может превратиться в **Преследователя (палача)**. Особенно когда он пытается сделать другому «хорошо» насильно. Это тоже чрезвычайно частый сюжет в семье: заставляя насильно что-либо сделать, родители объясняют, что делают это для того, чтобы помочь, спасти, ну, например, от нежелательных друзей, от неверного жизненного выбора. Иногда **для** ребенка это выглядит (да так оно есть и на самом деле) как насилие, хотя и говорится: «Ты мне еще спасибо скажешь».

Диалектика ролей Жертвы и Спасателя еще и в том, что Спасатели очень часто — это бывшие Жертвы. Не имея возможности помочь себе, они начинают помогать другим,

что, с психологической точки зрения, совсем неверная стратегия. Помочь другому возможно, только если помог себе.

Отношения Палача (Преследователя) и Жертвы тоже неоднозначны. Как я уже упоминала, все эти роли или персонажи необходимы друг другу. Поэтому в жизни часто бывает так, что у Жертвы есть любимый Палач, которому позволено над ней издеваться, а у Палача — любимая Жертва, которую он никогда не замучает “до смерти”. Если, например, Жертва хочет уйти от Палача, то Палач (или Преследователь) мгновенно превращается в Спасателя и говорит: “Ты уж не обижайся, все, что я делал, я делал для тебя”.

Жертва также легко становится Палачом (Преследователем). Всем известны ситуации, когда ребенок в семье (инвалид, например), быстро избаловавшись (ведь все вокруг играют роль Спасателей, не давая ему самостоятельно ничего делать), спустя некоторое время начинает всех терроризировать своими капризами. Ему, естественно, взрослые все прощают, так как он — Жертва, не отдавая себе отчета, что тем самым они чрезвычайно затрудняют возможности такого ребенка адаптироваться и начать в дальнейшем самостоятельную жизнь.

Рассмотрим, что происходит, когда «Палач» (преследователь) встречается со своей «жертвой». Взаимодействие на уровне этих ролей продолжается даже после того, как эта связь распалась. Физическое освобождение от влияния палача не означает, что обладатель роли жертвы перестает действовать в соответствии с принятой ролью. Правда у него есть возможность перейти на роль «Палача». Эта жекая потребность в самопомощи через проигрывание роли палача. Что же происходит? У жертвы под влиянием травматической связи происходит инвалидизация сознания и поведения. Травмированная личность жертвы не представляет себе самостоятельную жизнь, свободную от внешнего тотального контроля. В тотальном контроле есть также бонусы для слабой личности. Свобода все же удел сильных личностей. Переход в роль палача избавляет от необходимости принимать решения за себя — есть возможность установления на другом уровне тотального контроля за другим.

Есть другой вариант травматического выхода из ситуации жертва — палач. Жертва ищет и находит спасателя. От него она ждет того же, что получала от палача: регламентации своего поведения, мышления, чувств. Бывшей жертве трудно перейти на самостоятельную стратегию выработки решений по поводу собственного поведения, отношения с другими отношениями. И тем, в конечном счете. Таким образом, переход жертвы от палача к спасателю не всегда означает принципиальной изменения ситуации, не всегда это ход по преодолению психической травмы. Внешнее изменение ситуации автоматически не приводит к длительному освобождению, которое предполагает личностный рост.

Спасатель (профессиональный спасатель) берет на себя роль абсолютного помощника, в результате жертва остается в своей роли, только знак «-» меняет на знак «+». Схожесть этих позиций, под воздействием противоположных знаков, состоит в том, что они не предполагают активности со стороны жертвы, которая только и позволит идти по пути преодоления психической травмы.

Мы рассмотрим основные симптомы травматического стресса, механизмы его развития, влияние на личность, ее общение.

Теперь посмотрим, как проявляется травматический стресс, и какие психологические последствия возникают при различных конкретных травмах: при переживании горя и при насилии. А также — как лучше себя вести и чем можно помочь человеку, пережившему травматическое событие.

## 2. Сдвинутые последствия посттравматического стресса