

ПСИХІЧНА ТРАВМА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ДОВІРУ: ВІД НЕПОМІТНОГО ДО НЕМОЖЛИВОГО

Макаренко Амалія Олексіївна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології,

Національний аерокосмічний університет

«Харківський авіаційний інститут»

м. Харків, Україна

Довіра становить фундаментальну передумову для стабільного сприйняття світу як безпечного і осмисленого. Її наявність дозволяє людині жити у відкритості до інших, формувати стосунки, проектувати майбутнє. Унікальність людського досвіду полягає, зокрема, в тому, що людина є істотою, здатною вірити на слово, покладатися на іншого, входити в стосунки вразливості. Саме ця здатність до довіри є одночасно однією з найбільш універсальних і найвразливіших рис людської природи. Довіра є не лише етичною чи соціальною категорією, а й психічною основою, що підтримує цілісність особистості. Її руйнування через травматичну подію має далекосяжні наслідки: ізоляцію, самозвинувачення, недовіру до світу, а також глибоку екзистенційну дезорієнтацію. Феномен втраченого базового довірчого ставлення відзначається і в сучасній психіатричній діагностиці. Наприклад, у DSM-5-TR одним із симптомів ПТСР зазначено «стійкі й перебільшені негативні переконання або очікування щодо себе, інших чи світу», зокрема твердження на кшталт: «Нікому не можна довіряти» або «Світ – у край небезпечний» [1, с. 182].

Втрату довіри можна описати як розпад тієї базової впевненості, яка зазвичай непомітно пронизує всі сфери людського досвіду – мислення, емоції, дії. Це не просто розчарування, а радикальний злам способу буття у світі. Людина, яка пережила травму, часто відчуває себе так, ніби прокинулася в іншій реальності: знайомий світ набуває загрозливих і водночас абсурдних рис. Люди, які колись здавалися надійними, тепер сприймаються як потенційно небезпечні, непередбачувані, а сама тканина життя – як така, що більше не гарантує жодної підтримки.

Це відчуття чужості формулюється як втрата «онтологічної безпеки» – тобто глибокої переконаності в тому, що світ є в цілому стабільним, осмисленим і таким, що дозволяє діяти. Після

травматичного досвіду ця впевненість руйнується, а разом із нею – і відчуття зв'язку з іншими, із собою, із власним тілом.

Психічна травма впливає на сам спосіб бачити світ і людей. Звичне сприйняття реальності – з її передбачуваністю та сенсом – замінюється на тривожне, розщеплене, часом абсурдне. Світ не просто здається чужим – він втрачає здатність визнавати людину як живу, вразливу й гідну поваги істоту.

Коли людина зазнає глибокого страждання, спричиненого навмисно іншою людиною, це часто зіштовхує її з болючим переглядом усталених переконань, які раніше здавалися очевидними та незаперечними. Такі переконання, як-от «люди не завдають болю просто так», «у момент вразливості хтось прийде на допомогу», зазнають руйнації. Вони не просто змінюються – вони стають недієздатними. При цьому парадокс полягає в тому, що більшість із нас, на рівні знання, розуміє: насильство і жорстокість – частина реального світу. Проте це усвідомлення залишається абстрактним, поки не проходить через призму особистого досвіду. Лише тоді, коли людина безпосередньо стикається з жорстокістю, ці знання перестають бути теоретичними – вони прориваються в емоційно-психічну реальність.

Психічна травма, особливо спричинена іншою людиною, змушує переглянути глибинні моделі сприйняття світу. Вона «вибиває» людину зі стану звичної передбачуваності, оголюючи вразливість перед випадковістю буття. Те, що здавалося фоновим безпечною – природним станом речей, – раптом виявляється ілюзією. Яноф-Булман ідентифікує три базові переконання, на яких тримається довіра до світу: 1) світ є доброзичливим, 2) світ має сенс, 3) я сам (сама) є гідною істотою [2]. Травма руйнує ці засади, не лише відкидаючи людину в стан страху, а й позбавляючи її засобів осмислення цього страху. Світ більше не видається керованим або логічним. Навпаки – він постає як хаотичне середовище, в якому немає гарантій захисту чи справедливості.

У повсякденному житті ми майже автоматично покладемося на переконання, що перебуваємо у відносній безпеці. Ідучи вулицею, ми не розмірковуємо над імовірністю того, що на нас може бути скоєний напад або що хтось навмисно нашкодить. Ця «онтологічна впевненість» – майже невидимий, але життєво важливий психологічний ресурс. Лише коли вона зруйнована, ми усвідомлюємо її значення. Тоді, після травми, навіть найзвичніші дії – наприклад, поїздка в транспорті чи перебування в публічному просторі – можуть здаватися потенційно небезпечними. У повсякденному житті ми діємо, ґрунтуючись на несвідомому припущенні, що світ є стабільним і передбачуваним. Ми рідко замислюємось над тим, що може раптово трапитись щось радикально ворожо спрямоване – ніби випадковий перехожий навмисно

заподіє шкоду, чи що звичний простір раптом перетвориться на арену насильства. Це приховане почуття безпеки, яке ми зазвичай навіть не помічаємо, є базисом нашої довіри до світу.

Чим глибше ми вкорінені в це почуття довіри, тим менш помітною є сама його присутність. Ми просто живемо, не ставлячи під сумнів базові координати повсякденності. Але травма – особливо масивна, навмисна, спрямована проти самої людської гідності – вибиває нас із цієї впевненості. У момент травматичного прориву втрачається сама ілюзія закономірності життя. Масштабне оголення нестабільності світу викликає глибокий екзистенційний шок. Людина виявляє, що живе у всесвіті, де ніщо не є остаточно гарантованим – ні захист, ні турбота, ні навіть логіка подій. У цій новій реальності зникає основа, на яку можна було б спертися. Цілеспрямоване знищення людської гідності руйнує не лише соціальні зв'язки, а й саму основу очікувань щодо інших. Коли звичні рамки поведінки перестають діяти, а насильство стає нормою, розпадається здатність прогнозувати реакції інших. Ми більше не знаємо, як спілкуватися, на що сподіватися, що вважати нормальним. Це веде до екзистенційної дезорієнтації – ніби сам світ втрачає свій сенс, а інші люди більше не розглядаються як потенційні союзники чи партнери, а радше як джерела загрози.

Попри те, що ми іноді можемо ставитися до когось з обережністю чи недовірою, базовий рівень довіри до людського – до іншого як такого – залишається. Ми припускаємо, що більшість людей не чинитимуть зла без причини. Ця фонові присутня впевненість не гарантує абсолютної безпеки, але дозволяє нам діяти, планувати, будувати зв'язки. Психічна травма підриває цю довіру: коли світ більше не здається осмисленим, будь-яка форма довготривалої дії – проєкт, стосунок, навіть мрія – втрачає свою основу. Якщо інші люди не сприймаються як ті, хто потенційно можуть підтримати, тоді немає гарантії, що зусилля матимуть сенс. Дж. Герман [3] описує цю втрату як розпад первинної довіри, яка лежить в основі міжособистісних і соціальних зв'язків. Вона зазначає, що травматичні події не лише розривають стосунки між людьми, але й «руйнують конструкцію «Я»... підривають системи смислів». Тобто йдеться про глибокий злам не тільки довіри до світу, а й до себе як до когось, хто має право існувати, любити, діяти й бути почутим.

У повсякденному житті ми зазвичай не усвідомлюємо, наскільки глибоко вкорінене наше почуття безпеки. Воно функціонує як фонове налаштування: постійне, невидиме, наче тіло, яке ми не помічаємо доти, доки воно не почне боліти. Довіра працює подібним чином – вона найбільш ефективна саме тоді, коли не привертає уваги. Люди, які не пережили травматичні події, живуть у світі, де довіра лишається

невидимим механізмом, що об'єднує соціальне і міжособистісне буття. Ми діємо, спираючись на цілу низку неписаних правил і етичних норм, які настільки інтегровані в повсякденність, що стають невленими. Лише коли вони зникають, ми починаємо усвідомлювати їхню присутність – уже як втрату, як недовіру. Психічна травма, особливо викликана людською жорстокістю, розхитує або повністю знищує цю базову впевненість. Те, що раніше здавалося природним і беззаперечним, починає виглядати підозрілим або навіть абсурдним. Рівень тривоги підвищується настільки, що навіть логічні істини – на кшталт можуть викликати сумнів [4, с. 16]. Цей розпад довіри не обмежується лише ставленням до інших людей чи соціального світу. Під удар потрапляє і здатність довіряти власному розуму: своїм спогадам, оцінкам, емоціям. Те, що раніше здавалося внутрішньо достовірним, стає сумнівним. У звичайних умовах, коли виникає невпевненість, ми звертаємося до інших – шукаємо підтвердження, підтримки, допомоги в осмисленні. Але травмована людина не має доступу до цього ресурсу – бо сам акт звернення до іншої людини вже є проблематичним. Міжособистісна довіра втрачена, а з нею – і можливість компенсувати внутрішню нестабільність через зовнішню підтримку. Особливо важкою є ситуація, коли травма була спричинена саме в міжособистісному просторі – коли людина постраждала від рук іншої людини. У таких випадках сам концепт стосунків стає загрозливим. Людина більше не уявляє, що можлива якась форма близькості чи взаємності. Терапевтична практика в цьому місці стикається з надзвичайним викликом: якщо запропонувати людині передчасно знову пережити болючі спогади, без попередньої відбудови елементарної довіри, це лише поглибить травматичну ізоляцію.

Література:

1. Довідник діагностичних критеріїв від Американської психіатричної асоціації. Львів : Видавництво «Компанія «Манускрипт»», 2024. 592 с.
2. Janoff-Bulman R. *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: Free Press. 1992. 352 p.
3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання / пер. з англ. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
4. Ferber I. Pain as Yardstick: Jean Améry. *Journal of French and Francophone Philosophy*. 2016. Vol. 24. No. 3. P. 3–16.