

*Дудкина Арина Александровна*

студентка

*Колбасова Анна Дмитриевна*

соискатель, студентка

*Ханугина Маргарита Денисовна*

студентка

*Научный руководитель*

*Ковалева Дина Петровна*

соискатель, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-167996

## **НЕЙРОБИОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ И ЭТИКА РАБОТЫ С ТРАВМАТИЧЕСКОЙ ПАМЯТЬЮ**

***Аннотация:** в статье рассматривается возможность изменения травматичных воспоминаний с позиций современной психологии и нейронауки. Анализируются механизмы формирования и преобразования травматичных кратковременных воспоминаний в устойчивые и долговременные, а также современные методы психотерапевтической помощи, направленные на снижение эмоциональной насыщенности и негативного влияния таких воспоминаний. На основе анализа различных исследований делается вывод о перспективах и ограничениях «переписывания» травматичного опыта.*

***Ключевые слова:** травматичные воспоминания, реконсолидация памяти, психотерапия, посттравматическое стрессовое расстройство, автобиографическая память.*

Тема психологической травмы сейчас становится более яркой. Травматичные события очень часто оставляют глубокий отпечаток в памяти человека. Это приводит к развитию посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и других психических нарушений. В связи с этим возникает вопрос: можно ли

«переписать» такие воспоминания, изменив их эмоциональную окраску и влияние на личность? Цель данной статьи – рассмотреть современные научные подходы к работе с травматичными воспоминаниями и оценить перспективы «переписывания» таких воспоминаний.

Изучение травматических воспоминаний – задача комплексная, ведь здесь пересекаются психология, нейробиология и даже философия. В науке под психологической травмой понимают события, которые буквально «выбивают почву из под ног», нарушая привычный ход жизни человека. Такие воспоминания не похожи на обычные: они навязчивы, болезненно ярки и часто обрывочны. Они могут возвращаться в виде кошмаров или зацикленных мыслей, что типично для ПТСР. Еще важно помнить о подходе Л. С. Выготского: память – это не просто склад данных, а живая система, неразрывно связанная с личностью. Травма способна перевернуть систему ценностей и сформировать искаженное восприятие себя и мира. Именно поэтому в терапии важно работать не только с фактами, но и с тем, как этот опыт изменил внутренний мир человека.

Если заглянуть в мозг, то станет понятно, почему травматические воспоминания так тяжело «отпускают». Все дело в работе лимбической системы. Когда случается что-то страшное, миндалевидное тело начинает работать на пределе, окрашивая память в максимально яркие и болезненные тона. В это же время гиппокамп, отвечающий за упорядочивание событий, дает сбой: воспоминания получаются обрывочными и не могут «улучься» в общую историю жизни. А префронтальная кора, которая должна помогать нам контролировать эмоции, при ПТСР работает слабее, чем нужно. В итоге травма застывает в голове в первоначальном, хаотичном виде, не превращаясь в обычный опыт.

Но у науки есть и хорошие новости. Мы знаем, что память – это не жесткий диск, а гибкая структура. Есть два важных процесса: консолидация (запись информации) и реконсолидация. Последний процесс – настоящий ключ к изменениям. Когда мы вспоминаем что-то, память на время становится пластичной, и именно в этот момент ее можно «подправить». С помощью психотерапии или

определенных препаратов можно снизить эмоциональный накал события, сделав его менее болезненным.

В российской психологической школе, опираясь на идеи Лурии и Зейгарник, на этот процесс смотрят шире. Память – это не просто набор данных, а часть личности, тесно связанная с нашими смыслами и мотивами. Поэтому работа с травмой – это не только биология, но и глубокий гуманистический подход. Задача не в том, чтобы стереть факт, а в том, чтобы помочь человеку вписать это событие в свою жизнь по-новому, сохранив уважение к его уникальному пути.

На практике это реализуется через разные методы. Когнитивно-поведенческая терапия помогает пересмотреть искаженные убеждения, возникшие после потрясения. Техника EMDR использует движения глаз, чтобы ускорить переработку опыта, а экспозиционная терапия позволяет человеку постепенно и безопасно «привыкнуть» к воспоминаниям, снижая их остроту. Все эти подходы работают с тем самым механизмом реконсолидации, о котором мы говорили.

Конечно, «переписать» прошлое полностью невозможно. Мы не можем удалить само событие, но можем изменить то, как оно на нас влияет. Современная наука движется в сторону более точных и этичных методов, но важно помнить: за всеми этими нейробиологическими процессами стоит живой человек, и работа с его болью требует не только знаний, но и огромной чуткости.

### *Список литературы*

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выготский. – СПб.: Питер, 2017. – 128 с.
2. Зейгарник Б.В. Патопсихология / Б.В. Зейгарник. – М.: Изд-во Московского университета, 2010. – 368 с.
3. Лурия А.Р. Высшие корковые функции человека / А.Р. Лурия. – СПб.: Питер, 2019. – 768 с.
4. Практикум по когнитивно-поведенческой терапии / под ред. Н.Н. Петровой. – М.: Речь, 2018. – 256 с.

5. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: основные принципы, протоколы и процедуры / Ф. Шапиро. – М.: Класс, 2013. – 480 с.

6. Этические вопросы психотерапии: сборник статей / под ред. Е.В. Ишковой. – Краснодар: КубГУ, 2022. – 150

с.