

УДК 159.9**Феномен повторяемости, навязчивого повторения – как попытка воспроизвести травмирующую ситуацию****Зуйкова Алсу Асятовна**

Кандидат юридических наук,
Доцент кафедры психологии и педагогики,
Нижегородская академия МВД России,
603144, Российская Федерация, Нижний Новгород, Анкудиновское ш., 3;
e-mail: zuikowaalsu@yandex.ru

Аннотация

В статье проводится анализ навязчивого повторения событий, повторяющийся паттерн отношений, и исследуется основная причина возникновения этого феномена. Ставится вопрос, почему психика стремится к навязчивому повторению травмирующей ситуации, и почему так важно последствия травматического опыта интегрировать во внутриспсихические структуры. В момент переживания психотравматического опыта психика вырабатывает огромное количество адаптирующей психической энергии, и если она не освоена не отрагирована, то во внутриспсихических слоях она представлена как «зарубка» требующая к себе внимания и освобождения от создавшегося напряжения. Склонность субъекта к переживанию одной и той же эмоции является запускающим стимулом для проживания повторяющихся событий. Состояние – это текущий статус системы, Состояние определяет реакцию объекта на поступающее в него событие, таким образом, событие становится причиной изменения состояния, каждое событие приводит к смене состояния, и смена состояния приводит к смене события. Эти процессы запускают приверженность к одним эмоциям, а эмоции к проживанию повторяющихся событий. В статье анализируются работы З.Фрейда, К.Юнга, Д.Калшеда, и Н.Маквильямс, их мнения на рассматриваемый вопрос имеют сходства, что облегчило анализ исследуемой темы.

Для цитирования в научных исследованиях

Зуйкова А.А. Феномен повторяемости, навязчивого повторения – как попытка воспроизвести травмирующую ситуацию // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 4А. С. 57-62.

Ключевые слова

Навязчивое повторение событий, жизненный сценарий, повторяемость, застревание, поведенческие паттерны, шаблоны, модели, повторные разыгрывания, приспособительные механизмы, адаптационная психическая энергия, Эдипов-комплекс, доэдипальная стадия развития, материнский, отцовский интроект, интроекция, недоступный объект, неотреагированные эмоции, лимбическая система.

Введение

При анализе различных жизненных сценариев усматривается повторяемость одних и тех же событий. Меняются только персонажи и декорации, а чувства и ощущения остаются такими, какими они были в самом первоначальном виде. Жиль Делёз в книге «Различие и повторение» приводит отрывок из пьесы Г.Бюхнера «Смерть Дантона»: «Как же опостылело вначале надевать рубашку, затем штаны, вечером тащиться в постель, а утром из нее вылезать, всегда ставить одну ногу впереди другой. И нет надежды, что это когда-либо изменится. Очень грустно, что так делали миллионы людей, а другие миллионы будут делать то же самое после нас...» [Руднев, 2008]. В этой связи возникает вопрос, почему психика стремится к повторам.

Анализ научных источников

На предварительном этапе изучения данной темы возникает два ответа: первый – в связи с тем, что повторяемость снимает тяжелые симптомы, или второй – как писал З.Фрейд это связь с влечением смерти. Навязчивое повторение, — пишет Фрейд в работе «По ту сторону принципа удовольствия», — соотносится со «стремлением в живом организме к восстановлению какого-либо прежнего состояния», что является «выражением косности в органической жизни». А поскольку «неживое было раньше, чем живое», то это повторение соответствует влечению к смерти, которая является «целью всякой жизни».[Фрейд, 1990] Повторяемость это отсутствие развития, закрывание себя от нового опыта, стагнация, деградация а следующий этап – умирание. Любой травматический опыт, на который не была дана ответная реакция агрессивного характера или реакция бегства, приводит к фиксации. Происходит застревание на определенной эмоции или на одной из стадий развития. Другими словами если психика не отреагировала, значит, произошло замирание. Телесное отключение обусловленное замиранием это стратегия психики для выживания. Описанную реакцию включает блуждающий нерв (nervus vagus) — часть парасимпатической нервной системы, отвечающая за рефлекс выживания в ситуации, где невозможно ни убежать, ни сопротивляться. [Калшед, 2015] «Все что не прожито, должно быть повторено» — один из законов психики, который впервые описал Зигмунд Фрейд.

Согласно этому закону, бессознательное воссоздает ситуации, которые не были пережиты экологично, переработанные эмоции застревают в психоэмоциональных структурах, и любой триггер поднимает их на поверхность и заставляет проживать этот застрявший момент вновь, неотрагированная психическая энергия требует своей реализации.

Юнг однажды сказал, что «навязчивое повторение есть самая большая загадка человеческой жизни» Зигмунд Фрейд описал навязчивое повторение травматической ситуации как результат травматического события, которое не было интегрировано в психику. По мнению Фрейда, человек, испытавший мощное потрясение и до конца не проживший его, будет неосознанно искать возможности для того, чтобы осмыслить ситуацию и себя в ней. Он бессознательно найдёт людей и обстоятельства, похожие на травмирующие, чтобы переиграть сценарий заново и завершить историю, которая не нашла своего завершения. Фрейд назвал этот паттерн «принуждением к повторению» или «реконструкцией травмы». Оно может принимать как символические, так и буквальные формы. В символических формах это могут быть повторяющиеся сны, сфокусированные на предметах, сходных с первоначальной травмой. В других случаях — буквальное повторение эмоционально или физически болезненных ситуаций, с которыми субъект сталкивался в прошлом.

Для изучения этого вопроса интересна для рассмотрения концепция Дональда Калшеда о навязчивом повторении травмы. Автор считает, что навязчивое повторение травмы – не просто пассивное переживание, а активная попытка овладеть травмой, придать ей смысл. Человек, словно в защитной оболочке, инсценирует травматические ситуации. Травма как заводная детская игрушка, которая носится из стороны в сторону. Невозможно спрогнозировать, где она остановится. Ясно одно — она что-то опрокинет по пути, и разрушит внутренние опоры. Автор использует образ слона в посудной лавке для описания этого процесса. Травмированная психика продолжает травмировать саму себя, и это напоминает хаотичный способ привести себя в порядок и избавиться от того что сильно застряло внутрипсихических структур. Субъекты, перенесшие психическую травму, постоянно обнаруживают себя в жизненных ситуациях, в которых они подвергаются ретравматизации. Внутренний мир, населенный преследующими фигурами, как бы находит свое внешнее отражение в «повторных разыгрываниях» актов причинения вреда самому себе, так что создается впечатление, как будто бы субъект *одержим* некой дьявольской силой или преследуем злым роком [Калшед, 2015].

По такой же неблагоприятной модели люди, пережившие психотравмирующую ситуацию, проживают и личные отношения. Согласно вышеприведенной концепции Дональда Калшеда, роль отвергающего, часто нарциссичного объекта в формировании повторения травмы заключается в том, что травматические отношения с таким объектом порождают у индивида ощущение беспомощности и невидимости. Клинически у травмированных людей, снова и снова непроизвольно оказывающихся в обстоятельствах травмы, наблюдается воспроизведение психофизиологических реакций в момент травмы. Чаще всего это реакция «замри» с задержкой или затруднением дыхания, мышечного ступора.

Повторяя травматические сценарии в последующих отношениях, человек бессознательно стремится изменить исход, добиться признания и понимания, которых ему не хватало в прошлом. При этом попытки изменить ситуацию часто обречены на провал, так как повторение скорее фиксирует травму, чем исцеляет её. Индивид, застрявший в цикле повторений, как бы остаётся привязанным к травматическому объекту, неспособным освободиться от его влияния. Чтобы разорвать этот порочный круг, по мнению Калшеда, требуется кропотливая работа по переосмыслению прошлого. Необходимо научиться отличать свои настоящие потребности от навязчивого стремления к одобрению травматического объекта – интроекта. Интроекты – это внутренние отпечатки/образы первичных отношений, сформированные на основе опыта взаимодействия со «значимым другим» (есть материнский интроект, отцовский интроект) и т. д. Ребенок рождается и начинает вступать в отношения с людьми, которые о нем заботятся. В связи с тем, что у него нет жизненного опыта, на который можно было бы опираться, ребенок как будто бы проглатывает внутрь все эти фигуры и все взаимосвязи, которые между ними происходят [Мак-Вильямс, 2015]. Так описала механизм интроекции Ненси Мак-Вильямс. С одной стороны это хороший приспособительный механизм, мы присваиваем себе жизненный опыт, но с другой он негативный, так как он чужой. Человек рассматривает себя через призму чужих ожиданий и установок, и зависит от одобрения и принятия «объекта-интроекта» который нанес психический ущерб. До тех пор пока человек слит с чужими убеждениями и не может объяснить их происхождение, он склеен с этими интроектами. Чем сильнее текущий опыт напоминает предыдущий, тем сильнее «эффект багажа». При анализе этого механизма вырисовывается смысл который стоит за попыткой завоевать недоступный объект, в этом скрывается конструктивное стремление выйти из бесконечно повторяющейся травмы, По сути, преследующий недоступный объект – это доэдипальный мальчик или девочка, которые соревнуются с родителем одного пола за то, кто

лучший партнёр для мамы/папы. Застревание на эдипальной стадии развития происходит в следующем случае, если ребёнок мог не чувствовать тёплого и участливого внимания к себе со стороны родителя противоположного пола, из-за чего конфликт Эдипа не смог разрешиться. Вырастая, человек может пытаться «увести» недоступный объект, чтобы разрешить пережитую ситуацию травмы. Человек, жизнь которого в период формирования психики была наполнена/переполнена отвергающим отношением, встраивает отвергающую фигуру внутрь своей психики. Ему приходится символически «завоевывать» недополученное внимание у «объекта-интроекта» поскольку от контакта с ним напрямую зависело его выживание. В зрелом возрасте человек может продолжать отыгрывать усвоенную в детстве модель, пытаясь достучаться до недоступных объектов. Его всегда будет привлекать все самое недоступное, и отношения он будет выстраивать по схеме: «ты мне нужен до тех пор, пока мне не принадлежишь».

Заключение

Последствия психотравматической ситуации коварнее, чем слон или детский волчок упомянутый нами выше. Эти непрожитые неотреагированные эмоции оказывают влияние на все жизненные сферы. Непрожитые застрявшие эмоции, незаметно захватывает лимбическую систему, искажают воспоминания и изменяют призму восприятия. Травма требует погружения в этот процесс, так как это возвращает в прошлое, а прошлое связано с «чувством дома», с тем, что хорошо знакомо и безопасно. Выход из этого процесса видится следующий: следует разорвать эту связь и разотождествить себя со своей биографией и личной историей. Возникает вопрос, что такое история субъекта? На это вопрос мы нашли ответ в научной статье Руднев В.П. «Функция повторения» – это цепочка различных повторений, осознанных и неосознанных, бытовых и невротических. Осознание не есть реальное воспоминание — осознание это осмысление. Осмысленность же это далеко не всегда то, что происходит в реальности. Осмысленность это становление, которое прекращает повторение, делает его ненужным.

Библиография

1. Калшед Д. Травма и душа. Духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию / Пер. с англ. — М.: Когито-Центр, 2015. — 352 с. — ISBN 978-5-89353-444-3.
2. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Пер. с англ. — М.: Класс, 2022. — 592 с. — ISBN 978-5-86375-207-9.
3. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия // Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. работ. — М.: Просвещение, 1990. — С. 191–250.
4. Руднев В. П. Функция повторения // Консультативная психология и психотерапия. — 2008. — Т. 16, № 2. — С. 34–53.
5. Руднев В. П. Функция повторения // Консультативная психология и психотерапия. — 2008. — Т. 16, № 2. — С. 34–53. — URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2008_n2/Rudnev (дата обращения: 24.06.2025).
6. Avci M. The Repetition Principle of Traumatic Dreams // Scientific Reports. — 2025. — Vol. 15, № 1. — P. 19945. — URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-025-19945-0> (дата обращения: 24.06.2025).
7. Angelou M. Repetition: A Mirror of Trauma in the Select Poems Of // Journal of Positive School Psychology. — 2022. — Vol. 6, № 10. — P. 2105–2118. — URL: <http://journalppw.com> (дата обращения: 24.06.2025).
8. Ingerslev L. R. Tendency, Repetition, and the Activity of the Mind in Traumatic Experiences // Human Studies. — 2024. — Vol. 47, № 1. — P. 207–228.
9. Levine H. B. Trauma, Process and Representation // The International Journal of Psychoanalysis. — 2021. — Vol. 102, № 4. — P. 794–807.
10. Sherwood V. As Chance Would Have It: Freud and Kierkegaard on Repetition and Trauma // American Imago. — 2024. — Vol. 81, № 3. — P. 429–448.

The Phenomenon of Repetition and Compulsive Recurrence as an Attempt to Reproduce a Traumatic Situation

Alsu A. Zuikova

PhD in Law,
Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy,
Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
603144, 3, Ankudinovskoe Shosse, Nizhny Novgorod, Russian Federation;
e-mail: zuikowaalsu@yandex.ru

Abstract

The article analyzes the compulsive repetition of events and recurring relationship patterns, exploring the root causes of this phenomenon. It examines why the psyche tends toward compulsively repeating traumatic situations and why integrating the consequences of traumatic experiences into intrapsychic structures is crucial. During a psychotraumatic experience, the psyche generates a significant amount of adaptive psychic energy. If this energy remains unprocessed or unexpressed, it manifests in the intrapsychic layers as a "scar" demanding attention and release from accumulated tension. An individual's tendency to repeatedly experience the same emotion serves as a triggering stimulus for reliving recurring events. A "state" represents the current status of a system, determining an object's reaction to incoming events. Thus, an event becomes the cause of a state change, each event leads to a shift in state, and this shift, in turn, generates new events. These processes reinforce an attachment to specific emotions, which then perpetuate the cycle of recurring experiences. The article reviews the works of S. Freud, C. Jung, D. Kalsched, and N. McWilliams, whose perspectives on this issue share commonalities, facilitating the analysis of the topic.

For citation

Zuikova A.A. (2025) Fenomen povtoryaemosti, navyazchivogo povtoreniya – kak popytka vosproizvesti travmiruyushchuyu situatsiyu [The Phenomenon of Repetition and Compulsive Recurrence as an Attempt to Reproduce a Traumatic Situation]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (4A), pp. 57-62.

Keywords

Compulsive repetition of events, life script, recurrence, fixation, behavioral patterns, templates, models, reenactments, adaptive mechanisms, adaptive psychic energy, Oedipus complex, pre-Oedipal developmental stage, maternal introject, paternal introject, introjection, inaccessible object, unprocessed emotions, limbic system.

References

1. D. Kalshed. Trauma and soul. A spiritual and psychological approach to human development and its interruption / Translated from English – M. N.: Kogito-Center, 2015. 352 p. ill. — ISBN 978-5-89353-444-3.
2. McWilliams N. Psychoanalytic diagnostics: Understanding personality structure in the clinical process / Translated from English – M. N.: Klass, 2022. – 592 p. ill. — ISBN 978-5-86375-207-9.
3. Z. Freud. Beyond the pleasure principle // Freud Z. Psychology of the Unconscious: Collection of Works, Moscow:

Prosveshchenie Publ., 1990, pp. 191-250.

4. V. Rudneva, P. N. The function of repetition // Counseling psychology and psychotherapy. — 2008. — D. N. 16, No. 2. — St. 34-53.
5. V. Rudneva, P. N. The function of repetition // Counseling psychology and psychotherapy. — 2008. — D. N. 16, No. 2. — St. 34-53. — URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2008_n2/Rudnev (date of access: 06/24/2025).
6. Avcı M. The Repetition Principle of Traumatic Dreams // Scientific Reports. — 2025. — Vol. 15, No. 1. — P. 19945. — URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-025-19945-0> (date of request: 06/24/2025).
7. Angelou M. Repetition: A Mirror of Trauma in the Select Poems Of // Journal of Positive School Psychology. — 2022. — Vol. 6, No. 10. — P. 2105-2118. — URL: <http://journalppw.com> (date of access: 06/24/2025).
8. Ingerslev L. R. Tendency, Repetition, and the Activity of the Mind in Traumatic Experiences // Human Studies. — 2024. — Vol. 47, № 1. — P. 207–228.
9. Levine H. B. Trauma, Process and Representation // The International Journal of Psychoanalysis. — 2021. — Vol. 102, № 4. — P. 794–807.
10. Sherwood V. As Chance Would Have It: Freud and Kierkegaard on Repetition and Trauma // American Imago. — 2024. — Vol. 81, № 3. — P. 429–448.