

### 3

---

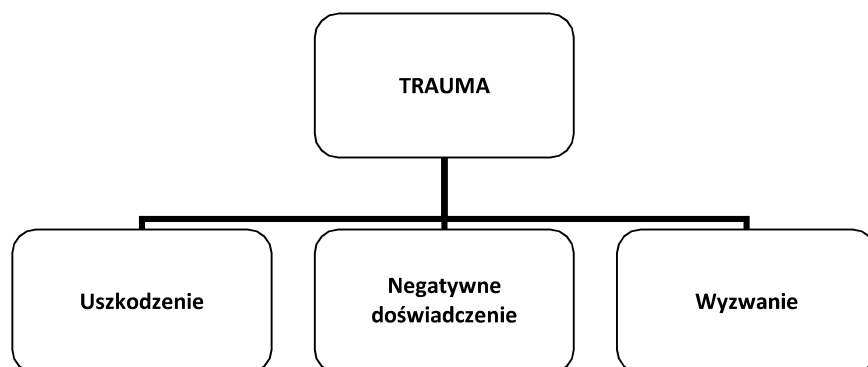
## Trauma jako doświadczenie egzystencjalnie znaczące

Rozdział ten zawiera próbę stworzenia definicji zjawiska, które zgodnie z podejściem teoretyczno-poznawczym K. Popielskiego można określić pojęciem traumy egzystencjalnej. Można tutaj również odnaleźć podwaliny naukowe stanowiące podstawę tego zagadnienia. Próba opisu dotyczy również poszukiwania korelatów wpływających na przebieg traumy.

### 3.1. Rozumienie pojęcia traumy egzystencjalnej

Jak zostało opisane już we wcześniejszych rozdziałach, trauma może być różnie rozumiana (schemat 3.1.).

**Schemat 3.1.** Rozumienie traumy



Źródło: opracowanie własne.

W naukach medycznych trauma rozumiana jest jako fizyczne uszkodzenie ciała, często wiążące się z urazem głowy, ale terminologicznie jest to po prostu uszkodzenie i stanowi kategorię skutku. W psychologii natomiast trauma nabiera znaczenia bodźca, który prowadzi do różnych konsekwencji i oprócz kategorii skutku niektórzy nadają jej znaczenie przyczyny. Przeto trauma może być przyczyną negatywnych doświadczeń lub prowadzić do pozytywnych zmian, ale także może być skutkiem przeżycia trudnych doświadczeń określanych mianem traumatycznych.

Należy więc zwrócić uwagę na konsekwencje, jakie wywołuje zdarzenie traumatyczne. Wydarzenie takie możemy nazwać w zależności od skutków traumą psychologiczną, traumą psychiatryczną, posttraumatycznym stresem (PTSD), zespołem ostrego stresu (ASD) lub według nowej koncepcji teoretyczno-poznawczej K. Popielskiego – traumą egzystencjalną.

Postaramy się w tym rozdziale przedstawić teoretyczne podstawy postawienia takiego kryterium, a także zaprezentujemy zakres oraz przebieg tego doświadczenia.

### **3.1.1. Definicja i podstawy terminologiczne**

Noo-logoteoretyczna koncepcja kieruje naszą uwagę w stronę poznania egzystencjalnych konsekwencji i skutków wydarzeń traumatycznych. Zgłębianie wiedzy na ten temat zaowocowało pomysłem stworzenia nowej kategorii diagnostycznej, która w oparciu o empiryczne wyjaśnienia psychologicznie zindywidualizowała doświadczenia traumatyczne. W oparciu o koncepcje K. Popielskiego powstała nowa jakość, trauma egzystencjalna definiowana przez nas jako „negatywne doświadczenie egzystencjalnie znaczące (życiowo znaczące), utrwalające się w pamięci autobiograficznej i powodujące liczne symptomy noo-psykosomatyczne” [Popielski, Mamcarz, 2007].

Wyjaśnione zostaną teraz podstawy teoretyczne i terminologiczne, które posłużyły do utworzenia takiej definicji.

#### **Doświadczenie egzystencjalnie znaczące (życiowo ważne)**

Pojęcie doświadczenia egzystencjalnego ujmuje pewien stan psychologiczny i określa egzystencjalną formę funkcjonowania intelektualno-emocjonalnego i działaniowo-dążeńowego bytu podmiotowo-osobowego. Samo doświadczenie jest połączeniem intelektualnego poznania, emocjonalnych przeżyć i doznań oraz życiowych odniesień i dążeń. Dzięki tym trzem formom doświadczania siebie, innych i świata człowiek ma możliwość wartościowania, poznawania siebie, innych i otaczającej go rzeczywistości.

Doświadczenie egzystencjalne nie jest typowo psychologicznym zagadnieniem, ale jedynie ono daje możliwość całościowego spojrzenia na jednostkę. Określa bowiem cały wachlarz aktywności: doznań, przemyśleń, uczuciowych preferencji, dążeń, odniesień, pragnień, potrzeb, tęsknot itp. Doświadczenie egzystencjalne wynurza się z innych doznań znaczących i z czasem staje się podstawą autoidentyfikacji człowieka. Takie doświadczenie jest rzeczywiste, świadome, dające się częściowo kontrolować i jest egzystencjalnie ważne.

Doświadczenie egzystencjalnie znaczące jest swego rodzaju doznaniem, które pozwala na „dostrzeżenie takich treści i wartości, które w związku z tymi doznaniem okazują się podmiotowo, osobowościowo i społecznie twórcze i znaczące” [Popielski, 1993, s. 178].

Ujęcie to znalazło zainteresowanie wśród badaczy, którzy próbowali łączyć tę specyficzną ludzką właściwość z takimi elementami jak: cechy i struktura osobowości, ekstensywność i intensywność, zaangażowanie w wartości, jednostkowa orientacja temporalna, wiek, płeć, dojrzała osobowość, a także ze środowiskiem społecznym i kulturowym. Okazało się, że z każdym z tych elementów doświadczenie egzystencjalne w jakiś sposób się łączy, a co ważniejsze, odkryto również jego relacje z „poczuciem sensu życia”.

Rzeczywistość, która nas otacza, dostarcza nam codziennie nowych doświadczeń, ale nie każde doświadczenie może mieć i ma charakter doświadczenia egzystencjalnie znaczącego. Aby można było je za takie uznać, musi ono być:

- osobiście doznane, głęboko przeżyte i przechowane w pamięci z możliwością odtworzenia się na poziomie któregośkolwiek z wymiarów ludzkiego sposobu bycia,
- musi nastąpić proces interioryzacji, tj. bezpośredniego związania go z aktualną i potencjalną strukturą motywacyjną jednostkowej egzystencji,
- musi być fatycznością znaczącą dla konkretnej egzystencji, tzn. związaną ze zdarzeniem czy doznaniem życiowo ważnym,
- musi wywierać konkretny wpływ na sposób życia danej jednostki.

Tak rozumiane doświadczenie egzystencjalne staje się formą uczenia się, poznawania siebie i otoczenia, a także ma znaczący wpływ na proces motywacji i rozwoju. Jest to doświadczenie obiektywne, chociaż realizuje się w subiektywnej, osobowej przestrzeni. Warto jeszcze dodać, odnosząc się do prac niektórych psychologów, że ten rodzaj doświadczenia jest eksperymentalnie niepowtarzalny, a swój empiryczny wyraz znajduje w głębokim, wewnętrznym odbiorze jednostki [por. Popielski, 1993, 1994].

Wracając do kwestii terminologicznych, należy wspomnieć, że „znaczenie” jest to realne doświadczenie owych treści, określa te jego właściwości, które zapewniają człowiekowi poczucie oparcia dla własnej egzystencji; pozwala zaspokoić potrzebę odniesienia oraz potrzebę przynależności i stałości w świecie zmienności.

W psychologii można wyróżnić trzy podstawowe formy doświadczania egzystencjalnego [Popielski, 1993, 1994]:

- doświadczenie czegoś, tj. całej rzeczywistości pozapodmiotowej i swego własnego w niej miejsca,
- doświadczanie kogoś – rozciąga się na rzeczywistość osób. Jest to odkrycie swego bycia wobec kogoś, dla kogoś i w związku z kimś. Świadomość tej rzeczywistości jest głęboką antropologiczno-psychologiczną cechą ludzkiej egzystencji,
- doświadczenie siebie – jest tym szczególnym jego rodzajem, gdzie doświadczający jest równocześnie podmiotem i przedmiotem doświadczenia siebie.

Człowiek, angażując się w rzeczywistość, poznaje świat, doświadcza możliwości i istoty swojego istnienia. Dzięki motywacji, dążeniom osoba pozna je siebie, realizuje potrzeby i wartości. Charakterystyczne dla doświadczenia egzystencjalnego, co wyróżnia je spośród innych sposobów doświadczania życia, są następujące aspekty:

- a) doświadczenie jest podmiotowe (osobowe) i w tym sensie jest zindywidualizowane, życiowo znaczące, niepowtarzalne,
- b) nie tylko „realizuje się”, ale jest podmiotowo realizowane w znaczeniu doboru treści (wartości), preferencji, decyzji, dążeń, odniesień,
- c) tworzą je doznania i doświadczenia związane z podmiotowo „działającym się życiem”, a nie czysto mentalne konstrukcje, życzenia czy pragnienia,
- d) w wymiarze psychiki doświadczenie egzystencjalne tworzy warunki wyjściowe do rozwijania i realizowania rozwoju jednostki, strukturyzacji osobowości i utrwalenia się właściwego dla niej sposobu funkcjonowania,
- e) skutkami przekracza możliwe i konieczne uwarunkowania i służy wprost potrzebom i życiu podmiotowemu.

Tęgo rodzaju doświadczenie stanowi formę podmiotowo–osobową, zindywidualizowaną, i jest rozbudowanym znaczeniowo pojęciem doświadczenia psychologicznego (intelektualno-emocjonalnego). Bardzo ważne jest to, że takie doświadczenie jest faktem, odbywa się w przestrzeni temporalnej i realizuje się w sytuacji, która jest wyrazista, znacząca i dotyka najgłębszych warstw ludzkiej egzystencji.

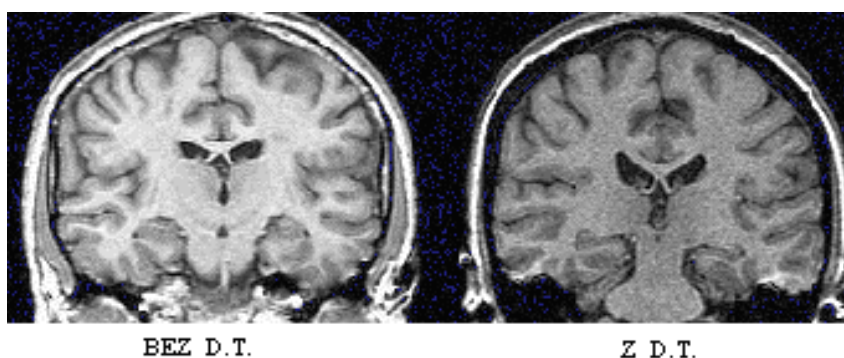
### **Pamięć autobiograficzna**

Każda sytuacja niesie ze sobą pewną informację, która odebrana przez zmysły przechodzi proces pamięciowy. Odnosząc się do normy, każda informacja zostaje przetworzona, natomiast jej ważność decyduje o tym, czy zostanie utrwalona, czy odrzucona. Istotnym aspektem jest tutaj również świadomość tego, co się zapamiętuje, oraz sam proces zapamiętywania (czy nie będzie strat w obrębie danych).

Docierające sygnały sensoryczne bardzo często są syntetyzowane do postaci narracyjnej bez uświadamiania sobie procesu przełożenia wrażeń zmysłowych na opowieść. Wielu autorów zgodziło się z poglądem, że wydarzenie traumatyczne zakodowane jest w pamięci na poziomie sensomotorycznym i afektywnym, a nie – jak w przypadku pamięci narracyjnej – na poziomie semantycznym i symbolicznym [Terr, 1991].

Współczesne badania neuropsychologiczne dzięki nowoczesnej aparaturze (tomografia komputerowa) przedstawiają materialne dowody na wpływ doświadczeń traumatycznych na psychofizjologię człowieka.

**Rysunek 3.1.** Porównanie obrazu warstwy mózgu osoby, która nie doświadczyła traumatycznego wydarzenia, i osoby po doświadczeniu traumatycznym



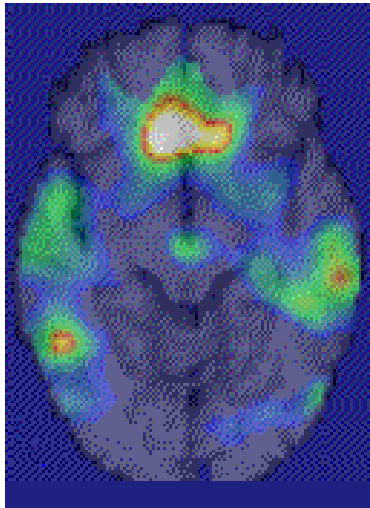
Źródło: Bremner, 1999

Największe zmiany zauważalne są w układzie limbicznym:

- a) **hipokamp** – Bremner [1995] zauważył u weteranów z Wietnamu, którzy nie poradzili sobie z traumatycznymi wydarzeniami, zmniejszenie objętości o 8% prawego hipokampa w porównaniu do tych, którzy niczego takiego nie doznali. Stein [1997] znalazł natomiast tę samą zależność u kobiet, które były w dzieciństwie wielokrotnie wykorzystywane seksualnie – redukcja objętości hipokampa o 7%;
- b) **ciało migdałowe** – dzięki zastosowaniu PET (tomografii emisji pozytonowej) udało się uchwycić reakcje ze strony autonomicznego układu nerwowego oraz pojawienie się „przebłysków” – powrotów do traumatycznego wydarzenia. Zauważono podczas tej reakcji podwyższoną aktywność w prawej półkuli. Aktywna była ta część układu limbicznego, która jest związana z ciałem migdałowatym, mianowicie wyspa, tylna kora podstawy płata czołowego oraz przednia kora skroniowa (rys. 3.2.).

Oprócz tego aktywna była prawa kora wzrokowa wyjaśniająca ponowne doświadczanie traumy w postaci obrazów, które sygnalizowali pacjenci [Bremner, 1995, 1997, 1999].

**Rysunek 3.2.** Funkcjonowanie mózgu po wydarzeniu traumatycznym



Źródło: Bremner, 1999.

- c) lateralizacja** – prawa półkula zaangażowana jest w ocenę emocjonalnego znaczenia napływających informacji oraz regulację autonomicznych i hormonalnych reakcji na bodźce [Rauch, 1996]. Wskazuje to prawdopodobnie, że u osoby pojawienie się wspomnienia traumy wywołuje w mózgu realne doznanie tego doświadczenia. Człowiek może więc czuć, widzieć, a także słyszeć to, co stanowiło zmysłowe elementy tego traumatycznego doświadczenia.

Dalsze badania w tej dziedzinie koncentrują się na znalezieniu drobniejszych zmian w poszczególnych fragmentach mózgu. Badacze wnikają w kwestię kodowania zdarzeń traumatycznych na poziomie biochemicznym, aby móc kontrolować procesy hormonalne powodujące liczne konsekwencje takich doświadczeń.

Zapamiętywanie wydarzeń traumatycznych odbywa się głównie poprzez kodowanie obrazowe [por. van der Kolk, 1995]. Zapis informacji w postaci obrazów jest znacznie bardziej odporny na zmiany i zniekształcenia, oczywiście pod warunkiem, że są przechowywane w niezmięnionej postaci, czyli niepoddane są wcześniejszej interpretacji i zmuszają jednostkę do nadania im znaczenia lub stworzenia hipotetycznej sekwencji osadzonej w kontekście czasowym [Zdankiewicz-Śmigła, Przybylska, 2002].

**Tabela 3.1.** Porównanie właściwości pamięci zdarzeń traumatycznych i neutralnych

Pamięć zdarzeń traumatycznych	Pamięć zdarzeń neutralnych
Obrazy, doznania, stany emocjonalne i zachowania	Narracja: semantyczna i symboliczna
Niezmienna – nie zmienia się w czasie	Społeczna i adaptacyjna
Wysoce zależna od stanu. Nie może być przywołana wedle woli. Automatycznie przywołana w specjalnych okolicznościach	Przywoływana zgodnie z wolą narratora
Brak czasu konsolidacji	Może być skonsolidowana lub rozszerzona w zależności od warunków społecznych

Źródło: Zdankiewicz-Śmigąła, Przybylska, 2002, s. 29.

Powstawanie asocjacji między wzorcami aktywności neuronalnej oraz specyficznymi impulsami sensorycznymi przebiega we wszystkich obszarach mózgu, jednak złożone połączenia wymagają integracji wielu modalności zmysłowych, zaangażowania złożonych obszarów mózgu, a najbardziej wykorzystują obszary korowe. Sama zdolność do tworzenia asocjacji ułatwia szybką identyfikację informacji sensorycznej związanej z daną sytuacją (zagrożenie) i umożliwia organizmowi uniknięcie w porę negatywnego doświadczenia. Jednakże zagrażająca okazuje się zdolność mózgu do generalizacji, szczególnie w odniesieniu do bodźców zagrażających, ponieważ sprawia, że „ludzie stają się bardziej podatni na tworzenie fałszywych asocjacji oraz fałszywych generalizacji z jednego specyficznego zdarzenia traumatycznego na inne, niezagrażające sytuacje” [Zdankiewicz-Śmigąła, Przybylska, 2002, s. 29]. Proces ten stanowi istotę relacji trauma – pamięć.

Proces zapisywania informacji w pamięci autobiograficznej jest stopniowy. Opis zjawiska, które ma być zakodowane, zostaje wielokrotnie porównany z zawartością pamięci autobiograficznej, a następnie opis końcowy podlega integracji w pamięci trwałej i konsolidacji. Ponieważ integracja obrazu wydarzenia traumatycznego w pamięci jest bardzo trudna lub wręcz niemożliwa, konsolidacja musi zabierać bardzo dużo czasu. Barclay [1996] wnioskuje, że osoba do tworzenia opisów posługuje się improwizacją, która prowadzi do powstawania „protośladów pamięciowych”. Te – inaczej mówiąc – „proto Ja” dostrojone są zarówno do aktualnego kontekstu sytuacyjnego, jak i do struktur narracyjnych opisujących historię pewnych zdarzeń [por. Barclay, 1996].

Aby doświadczenie mogło być zapisane w jasny sposób w pamięci autobiograficznej, musi mieć nadane przez człowieka znaczenie. Niestety, często do-

świadczenia negatywne powodują, że osoba zawiesza nadanie znaczenia lub nadaje znaczenie niewłaściwe dla tej sytuacji.

Próba wydobycia z pamięci i przeanalizowania tego zdarzenia prowadzi do nadmiernego pobudzenia, co z kolei jest przyczyną zwiększonej dostępności zdarzenia traumatycznego oraz mimowolnego pojawiania się intruzywnych wspomnień traumy, a to prowadzi do silniejszego pobudzenia. Daje to klasyczne sprzężenie zwrotne, z którego osoba nie może się wyrwać.

W pamięci zdarzeń traumatycznych można zauważyć dwie przeciwstawne tendencje [Zdankiewicz-Śmigąła, Przybylska, 2002]:

1. Wielokrotne odtwarzanie sytuacji traumatycznej, przy czym odtwarzanie to ma charakter przymusowy i obejmuje zarówno informacje, jakie wystąpiły w sytuacji urazowej, jak też bardzo silne emocje negatywne. Wielokrotność i przymus odtwarzania nazywa się pamięcią ciągłą (tabela 3.2.),
2. Informacje na temat zdarzenia traumatycznego są usuwane ze świadomości – mogą one zniknąć z pamięci świadomej czy deklaratywnej, natomiast pozostają w niejawnej pamięci emocjonalnej (tabela 3.2.).

**Tabela 3.2.** Warunki sprzyjające pojawieniu się pamięci ciągłej lub amnezji i pamięci odroczonej

Czynniki sprzyjające pojawieniu się pamięci ciągłej	Czynniki sprzyjające pojawieniu się dysocjacji/amnezji
Pojedyncze zdarzenie traumatyczne (gwałt, pobicie itd.)	Powtarzające się zdarzenie traumatyczne (przemoc w rodzinie, kazirodztwo, wojna)
Przyczyna naturalna lub losowa (trzęsienie ziemi, wypadek, katastrofa samochodowa)	Intencjonalne działanie człowieka (tortury)
Ofiara dorosła	Ofiara dziecko
Poszukiwanie potwierdzenia danych pamięciowych oraz oparcia u innych	Zaprzeczanie traumie i utrzymywanie jej w tajemnicy

Źródło: Zdankiewicz-Śmigąła, Przybylska, 2002 s. 35.

Powyżej przedstawiono pojęcia, które pomogą w zrozumieniu definicji, jak również ukażą teoretyczne podstawy przyjmowanych założeń. Oczywiście jest to wąski aspekt szeroko pojmowanych zagadnień. Należałoby tu podkreślić, że pamięć autobiograficzna jest specyficzną częścią poznania człowieka i funkcjonowania w otoczeniu. Przedstawiony został aspekt związany z pamięcią autobiograficzną w celu odróżnienia wyżej opisanego podejścia od teorii chociażby PTSD, która zakłada kodowanie zdarzenia traumatycznego, ale nie określa specyficznie ludzkiego przeżywania i zapamiętywania. Pomijamy tutaj trzeci ele-



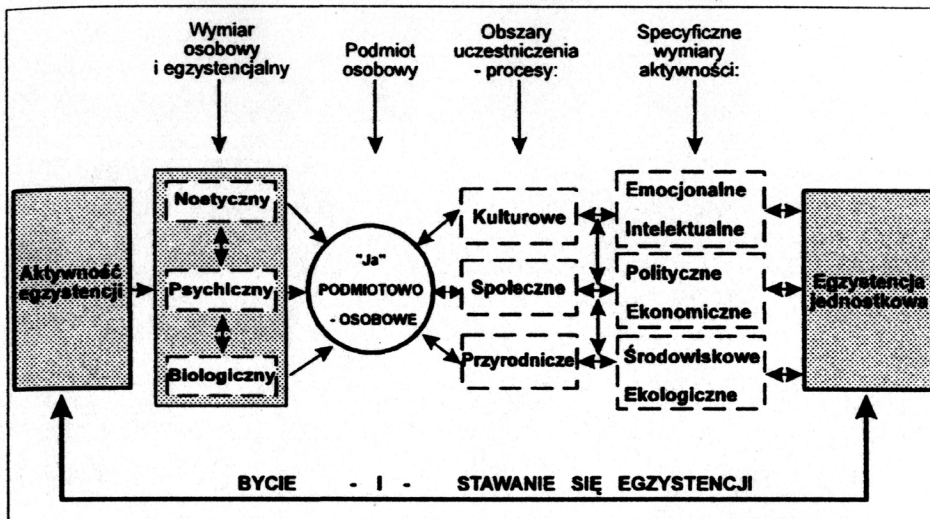
ment definicji, mianowicie symptomy noo-psychosomatyczne. Zostanie on poruszony w następnym paragrafie.

### 3.1.2. Obszary i symptomy traumy egzystencjalnej

Trauma egzystencjalna obejmuje swoim zasięgiem multidymensjonalne funkcjonowanie człowieka. Dotyczy ona nie tylko sfery fizycznej, jak ujmują to medycyna, nie kończy się na psychice, jak sugerują to klinicyści, ale obejmuje także charakterystyczną dla bytu podmiotowo-osobowego sferę noetyczną. Poprzez to, że utrwała się w pamięci „Ja”, wpływa na postrzeganie rzeczywistości oraz realizowanie egzystencji. Trauma egzystencjalna nie tylko obejmuje subiektywne i indywidualne doświadczenia, ale umożliwia też uchwycenie kontekstu społeczno-kulturowego.

Obszar pojęcia traumy egzystencjalnej wprowadzony do refleksji w tym rozdziale obejmuje całość podmiotowo-osobowej egzystencji: możliwości osobowe do bycia i stawania się, do realizacji wartości, potrzeb, do rozwoju, poznawania, rozumienia, a także poczucie sensu życia. Istotne jest to, że jej zasięgiem zagrożone są także struktury motywacyjne i aktywizujące.

**Schemat 3.2.** Obszar traumy egzystencjalnej – podmiotowe i osobowe bycie i stawanie się egzystencji



Źródło: Popielski, 1996, s. 39.

Bardzo ważne jest zwrócenie uwagi na to, że trauma egzystencjalna ogarnia całą temporalność, czyli czasowość egzystencji, dlatego tak głęboko wnika w strukturę życia. W doświadczenie traumatyczne zaangażowane są wszystkie wymiary czasowości:

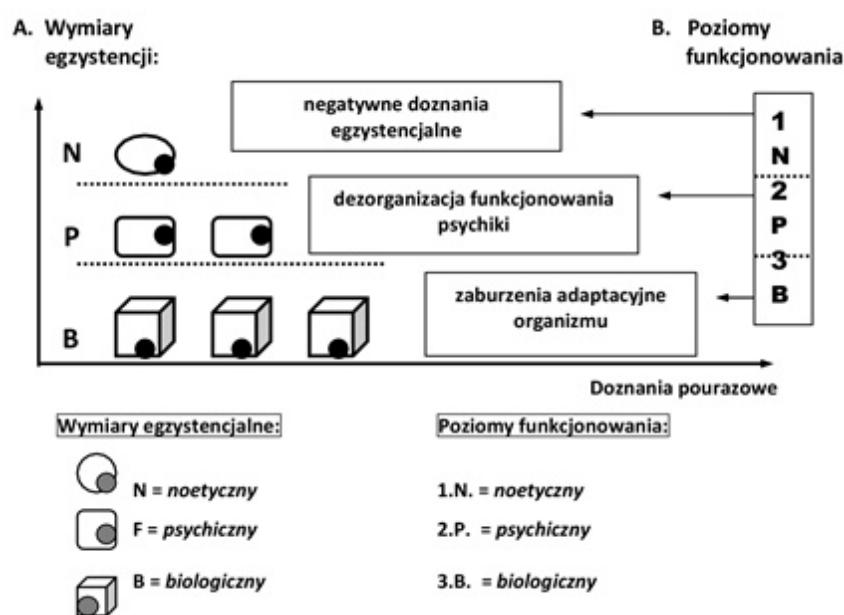
- a) przeszłość – negatywne wspomnienia, doświadczenia,
- b) teraźniejszość – negatywne doznania,
- c) przyszłość – negatywne myśli i pamięć dotyczące tego, co „było i jeszcze będzie”.

Przyszłość powinna wyzwalać nadzieję, wyznaczać nowe horyzonty i perspektywy oraz motywować do przekraczania uwarunkowań, do zwróceniu się ku wyższym wartościom, natomiast osoba z traumą egzystencjalną nie jest w stanie ustawić się w jasnej perspektywie przyszłościowej. Jest zanurzona w odmęcie myśli związanych z lękiem, obawą, niepewnością tego, co się stanie, tego, co jeszcze może się wydarzyć. Trzeba pamiętać, że czasem osoba odcina się od tego wymiaru czasowości, uciekając do przeszłości przed traumatycznym wydarzeniem. Wtedy teraźniejszość podmiotowo-osobowa jest jedynie przymusem życia i nie spełnia swojej funkcji rozwojowej i integracyjnej.

Teraźniejszość jest tu aktualizatorem – ciągle się staje. Jest sytuacją między „przedtem” a „potem”. W niej realizują się i dokonują etapy naszego życia. Jeżeli osoba koncentruje się wyłącznie na „tu i teraz”, prowadzi to do frustracji egzystencjalnej. Jeżeli żyje przeszłością, ciągle aktywizuje i wzmacnia neurotyczne przyczyny.

Przeszłość nieprzezwyciężona jest najbardziej zagrażająca. Osoba powraca pamięcią do traumatycznych doświadczeń, do tego, co się stało. Musi się skonfrontować z osobistą biografią, z podjętymi działaniami, z własną historią. Wcześniejsze doświadczenia stanowią pewnego rodzaju tło, na którym rozgrywa się teraźniejszość i potrzeba rozliczenia się z przeszłością. Bardzo ważne jest poradzenie sobie z tym, co było, zaakceptowanie tego, co było, i zwrócenie się ku przyszłości, a nie patologiczne tkwienie w prehistorii zdarzenia. Dymensjonalna struktura umożliwia dotarcie do poszczególnych poziomów funkcjonowania egzystencji po wydarzeniu traumatycznym (patrz: schemat 3.3.). Odnosząc się do modelu wielowymiarowości K. Popielskiego, możemy przeanalizować nie tylko pojedyncze struktury, ale także całość aktywności noo-psycho-somatycznej.

Schemat 3.3. ilustruje wpływ traumy na poszczególne wymiary egzystencji i fakt jej rozbudowywania się. Negatywne doświadczenia sięgają spustoszenie nie tylko w wymiarze fizycznym i psychicznym, tak jak często podaje literatura, ale także w wymiarze najgłębszym, specyficznym ludzkim, ważnym tylko dla człowieka, tj. noetycznym.

**Schemat 3.3.** Wielowymiarowa obecność traumy

Źródło: Popielski, 2000, s. 34.

Niewłaściwe rozpoznanie „wymiaru” genezy lęku, cierpienia, choroby itp. zaburzeń egzystencji jest błędem nie tylko w sztuce leczniczej, ale i we wszelkim wsparciu człowieka doświadczającego lęku przed egzystencją. Ponadto wielowymiarowość jest pomocą w diagnozowaniu, gdyż chory człowiek jest zawsze jednością biopsychoduchową – homo sapiens.

Typowymi i najbardziej rozpoznawalnymi symptomami w poszczególnych wymiarach egzystencji są:

1. Wymiar noetyczny N (negatywne doznania egzystencjalne):
  - rozbudowane poczucie nudy,
  - poczucie nieszczęśliwości i rezygnacji,
  - stan przygnębienia,
  - zniechęcenie do życia,
  - brak motywacji do działania,
  - doświadczenie bezradności,
  - doświadczenie niepewności,
  - poczucie wyobcowania,
  - brak pewności siebie,
  - przeżywanie zagubienia życiowego.

2. Wymiar psychiczny **P** (dezorganizacja funkcjonowania psychiki):
  - zmienność nastroju,
  - poczucie wyczerpania,
  - reaktywność lękotwórcza,
  - kłopoty z koncentracją uwagi i pamięcią,
  - poczucie znużenia i wyczerpania,
  - trudności z odprężeniem się,
  - kłopoty ze snem,
  - myśli samobójcze,
  - problemy seksualne,
  - nadwrażliwość emocjonalno-czuciowa.
3. Wymiar biologiczny/fizyczny **B/F** (zaburzenia adaptacyjne organizmu):
  - poczucie ogólnego napięcia nerwowego
  - zaburzenia akcji serca,
  - bóle żołądka,
  - bóle głowy,
  - suchość w ustach lub gardle,
  - brak apetytu,
  - trudności z oddychaniem,
  - alergie.

Oczywisty wydaje się fakt, iż powyższa lista symptomatologii nie wyczerpuje zakresu, jaki obejmuje poszczególny wymiar, ale daje przejrzysty obraz problemów, jakie pojawiają się w związku z traumą. Wyżej wymienione symptomy możliwe są do uchwycenia przy pomocy listy symptomów noo-psycho-somatycznych (LS-NPS) K. Popielskiego, co daje możliwość weryfikacji empirycznej doznawanych dolegliwości i umieszczenia ich w jednym z 3 wymiarów: fizycznym, psychicznym i noetycznym.