

Родионова Елена Борисовна

магистр психол. наук, студентка

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»

г. Тольятти, Самарская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА: ОСОБЕННОСТИ И ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

***Аннотация:** в статье рассматриваются причины возникновения психологических травм. Акцентируется внимание на психоэмоциональном состоянии людей, на что нужно обратить внимание: на своё прошлое и настоящее. А также уделить внимание, как, будучи взрослыми, мы воспитываем своих детей и какой вклад тем самым вносим в их будущее.*

***Ключевые слова:** психосоматика, неудовлетворенность жизнью, бесцельное существование, болезненная реакция на события, тревога, детский опыт, детство.*

В нашем мире человек говорит о своих трудностях, но плохо с ними справляется, иногда не совсем понимая, что «движет» его поступками, при этом часто находясь на низком уровне жизненной энергии. Выполняя скучные и утомительные обязанности, зачастую, даже не осознает, что он сейчас делает и для какой цели. Ведь «понимание себя» включает не только обычную работу ума, но требует чувств и чувствительности, способности сознания к интроспекции собственной деятельности, но по каким-то определяющим событиям, становится не возможным «прикоснуться» к прошлому и при этом находится в настоящем времени жизни.

Что же встаёт на пути личности к счастью, гармонии, вдохновению, вынуждает личность быть в плену неприятных, болезненных переживаний прожитого? Как правило, это психологические травмы раннего детства, который образуют травматический опыт прошлого. В современном обществе высокий темп жизни, а требования к личности достаточно высоки и для того, чтобы ей

справляться с различными задачами и трудностями требуется душевное здоровье и равновесие.

Каждый ребенок после рождения проходит этапы развития, где он начинает осознавать себя отдельным от матери, при этом учится справляться с тревогой, которая будет возникать внутри него. И только с помощью матери, которая любит малыша, и может позаботиться о нём, сформируется устойчивое восприятие окружающего мира. Мать может быть отвергающая и эмоционально отсутствующая, но ребенок это свяжет со своей «плохостью», по причине невозможности подвергнуть ситуацию критической оценке. И это не единственные причины, которые могут привести к получению травматического опыта в раннем возрасте, при котором страдают когнитивные и эмоциональные сферы, а также поведение.

Условно можно выделить четыре вида воздействий на развивающуюся личность, которые окажут психотравмирующее влияние: эмоциональное, сексуальное, физическое и отвержение. Ребенок, получивший психотравмирующий опыт, к которому можно отнести жестокое обращение, развод или смерть родителей, сексуальное насилие, игнорирование, не справляясь, блокирует свои переживания. Все силы затрачиваются на поиск приемлемой формы жизни и адаптивные способы поведения, что не прибавляет психического здоровья.

Для наглядного примера оформим виды травм в таблицу.

Таблица

Виды психологических травм	Чем характеризуются
Шоковые	Угроза жизни (угроза потери физической целостности): аварии, катастрофы, стихийные бедствия, насилие, медицинское вмешательство
Эмоциональные	Отвержение, предательство, застревание в переживаниях горя, потери, утраты, конфликтов
Травмы развития	Проявляются в различных структурах характера, определяются детско-родительскими отношениями

Родители, а также другие важные взрослые в окружении ребенка могут наносить систематически или хронически ему ущерб эмоциональным воздействием, которое проявляется в психологическом игнорировании и жестком об-

ращении. Это лишение любви, поддержки, внимания, неуважение к потребностям ребенка, общение в виде мата, грубых слов, оскорблений, также гиперконтроль над действиями ребенка. Последствия такого обращения с ребенком проявятся в виде чрезмерной агрессии с людьми, депрессии, различного рода зависимости, неудачные отношения, что является признаками скрытых детских травм, которые связаны с развитием личности.

Сексуальное воздействие проявляется в виде передачи искаженной информации родителями и другими взрослыми о сексе детям (или умалчиванием об этой теме), а также самое страшное – это инцест. Дети, подвергшиеся насилию в семье, очень долго не могут поверить в непорочность взрослых. Они будут прибегать к разным способам, чтобы не переставать видеть в другом только хорошее, в том числе взятием на себя вины за происходящее (произошедшее) насилие. Ференци Ш. в начале XX века сделал акцент на проблеме сексуального насилия в обществе, осознавая всю важность изучения в рамках психических патологий. Но в тот период времени были популярны учения М. Кляйн и её теории о «фантазийной жизни психики».

Физическое воздействие – это использование физической силы за «плохое» поведение, оставляющие синяки и кровоподтеки на теле ребенка. Взрослый, который в детском возрасте подвергся сексуальному и физическому насилию, испытывает затруднения в построении близких и интимных отношений. А при рождении своих детей очень высока вероятность неосознанного отреагирования в виде пережитых наказаний и воздействий на них. Многочисленными исследованиями стал вывод, что последствиями телесных наказаний станет нарушение поведения или расстройство характера.

И последнее психологическое неблагоприятное воздействие, которое может нанести непоправимый вред, это пренебрежение или отвержение. Сюда можно отнести эмоционально отсутствующего (холодного) родителя, но физически он присутствует (например, игнорирование ребенка, в виде молчания за провинность). Либо родители фрустрируют ребенка в эмоциональной потребности прикосновений, объятий. Отвержение более сложное для выявления в

работе с психотерапевтом, а пренебрежением, по мнению Н.К. Асановой, является неспособность родителей обеспечивать ребенку надлежащее удовлетворение базовых потребностей, которые включают в себя еду, жильё, образование, врачебный уход.

Д.Д. Наказава, опираясь на исследования наук иммунологии и нейронауки, установила связь между негативным опытом детства и соматическим здоровьем взрослых. Данные получились далеко не позитивными: постоянный негативный опыт приводит к искажению архитектуры мозга ребенка. Гены, которые контролируют выработку гормонов стресса не справляются, что в итоге приведет к заболеваниям у взрослой личности. Б. Колк в своих трудах пришел к таким же выводам: после психотравмирующего события происходят физиологические сдвиги, которые нарушают работу мозга, проявляется это, как правило, ощущением, что душа мертва. При этом личность продолжает выстраивать связи, коммуникации, но продолжает неосознанно контролировать ситуацию, боясь повторения травмирующего события. А может быть социально не приемлемое поведение: алкоголизм, преступность, наркомания, игромания психические расстройства – всё это А. Миллер назвала последствиями «скрытого опыта в глубинах подсознания первых лет жизни ребенка».

Сегодня количество детских травм масштабно даже в благополучных странах, в том числе, где популярна психология и психотерапия. Очень важную роль играют родители и их воспитание на жизнь человека. С младенчества до юности закладываются базовые реакции на стресс, приобретается навык регулировать собственные эмоции, понимать, о чем они сигнализируют.

Становится очевидным, что роль наследственности в проявлении агрессивного поведения и депрессий сильно преувеличена, и скорее всего является попыткой оправдать недопустимое поведение взрослых со своими детьми.

Большинство людей не хотят знакомиться с историей своей жизни и поэтому они не догадываются, что, все события, произошедшие в детстве, определяют их поступки и выборы в дальнейшем, предопределяя здоровье во взрослом возрасте, тем самым накладывая отпечаток на жизненный уклад. Взрослая

жизнь человека прочно связана с детским опытом и полученные душевные страдания в нем будут влиять на построение отношений и жизнь в целом. Так будет я до тех пор, пока неосознаваемое не станет осознанным.

С каждым днем всё больше научных статей и исследований появляется о психотравме, психология и различные подходы популяризируются, что дает возможность не оставаться один на один с душевной болью, а пострадавшим вести полноценную жизнь, наполненную важными событиями: учиться, заниматься любим делом, строить и поддерживать близкие отношения. При этом не испытывая мучительных воспоминаний, приступов ярости и тревоги.

Список литературы

1. Колк Б. Тело помнит всё. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают её преодолеть. – М.: Эксмо, 2019.
2. Миллер А. Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я / пер. с нем. – 6-е изд. – М.: Академический проект, 2016 – 139 с.
3. Наказава Д.Д. Осколки детских травм. Почему мы боеем и как это остановить. – М.: Эксмо, 2015.
4. Оклендер В. Скрытые сокровища. Путеводитель по внутреннему миру ребенка. – Когито-Центр, 2017.
5. Холлик М. Исцеление от эмоциональных травм – путь к сотрудничеству, партнерству и гармонии / М. Холлик, К. Коннели. – СПб.: Весь, 2012. – 448 с.