

УДК 159.99

ДЕТСКИЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ

Худалова М.З., Газалова А.Р., Капанадзе М.Т.

ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова», г. Владикавказ, Российская Федерация

Статья посвящена теоретическому обзору актуальной проблемы детской психической травматизации. В ней рассмотрены основные зарубежные концепции, также, в статье дается теория Пете-ра Левина о причинах травм и способах преодоления их последствий.

Ключевые слова: психическая травма; последствия травмы; причины травмы; выход из травмы

CHILDHOOD MENTAL TRAUMA

Khudalova M.Z., Gazalova A.R., Kapanadze M.T.

Nort Osetian State University after Kosta Levanovich Ketagurov,
Vladikavkaz, Russian Federation

The article is devoted to a theoretical review of the current problem of childhood mental trauma. It examines the main foreign concepts; the article also gives Peter Lewin's theory about the causes of injuries and ways to overcome their consequences.

Keywords: mental trauma; consequences of trauma; causes of trauma; recovery from trauma

Проблема травмы в психологии – одна из самых актуальных и малоизученных. Несмотря на наличие научно-прикладных работ по данной теме, нет достаточной научной базы для понимания всей сложности и многообразия проблемы.

Цель исследования – изучение природы психических травм в разных теориях и подходах.

Метод исследования – теоретический анализ научного материала.

Начиная с термина «травма», невозможно остановиться на какой-то однозначной трактовке. В научной литературе она встречается в понимании и как фрустрация, и как стресс, и как неудовлетворенность, и как переживание опасности, и как поведенческий комплекс, и как фобии и т.д. Такое обилие определений обусловлено существованием разных теорий травматизации, по-разному объясняющими природу, причины травмы и способы их преодоления.

Термин «психическая травма» ввел в 1878 г. немецкий невролог Альберт Ойленбург, а одна из первых теорий травматического невроза, сформулированная в 1880-х гг., принадлежит Герману Оппенгейму [4]. Первые теоретические подходы к пониманию механизмов психической травматизации разрабатывались в эти же годы Ж.-М. Шарко и П. Жане. Они указали на связь многих психопатологических переживаний пациентов с их подавленными воспоминаниями о травматических событиях. П. Жане вводит термин «диссоциация», это состояние возникает в результате перегрузки сознания во время обработки психотравматических ситуаций.

В рамках психоанализа термин «травма» изначально был заимствован З. Фрейдом из предыдущего подхода, в дословном переводе с греческого «травма» означает «рана», «повреждение», «результат насилия». Затем, теория травмы претерпела изменения. Травма в психоанализе – это такой личный опыт переживания внезапного события, которое ребенок не может осознать в силу масштаба, степени опасности или напряжения. Ребенок не в силах, даже, дать этому название, осмыслить и понять. Причины могут быть внешние или внутренние, но событие их повлекшие по мнению психоаналитиков будут впоследствии вытеснены. Итак, психика ребенка сталкивается с чем-то непонятным, что не может переработать, символизировать, поэтому запускается механизм, который Жак Лакан называл «автоматизмом», когда психика фиксируется на травме и требует её повторения, чтобы переработать. По мнению Ж. Лакана психика с

такой задачей не справляется и каждый раз сталкиваясь с модифицированным повтором травмы остается в неведении по поводу неё, соприкасаясь с ней психика пытается встроить или подружиться с переживаниями, сделать их менее острыми, болезненными, травматичными. Что практически не получается, это доказывается вневременным характером травмы, воспоминания о которой всегда свежи, несмотря на давнее прошлое [2].

Как «повторяется» травма в последующей жизни? Через игры, сновидения, симптомы, соматические заболевания. Если травма пережита взрослым, то психоаналитики утверждают, что первый, т.е. еще инфантильный опыт был получен в детстве, из-за вытеснения оно, взрослый не осознает его повтора, но родившиеся ассоциации приведут к отсылке в раннее детство субъекта переживаний.

В терапевтической работе психоаналитики пытаются связать травматический опыт взрослого с его первым, инфантильным опытом через воспоминания, выявить вытесненные переживания и переработать их с позиции зрелой личности. Переосмыслить, понять, что задело, что было причиной страхов, боли, чувства стыда, вины и т.д. Почему такое событие произошло, почему оказалось травматичным. Оценить его значение в жизни и принять уже осмысленным и переработанным.

С точки зрения гештальт-подхода Ф. Перлза, травма – это не что иное как незавершенное действие в реализации потребности или чувств. Незавершенными чувствами могут быть утрата, проживание горя, обиды, гнева и т.д. Они стремятся к завершению, но процесс их завершения невозможен без последующих чувств прощения, благодарности, принятия. [1].

Когнитивные подходы к пониманию сущности психической травматизации восходят к концепциям стресса, разрабатываемым Ричардом Лазарусом и Аароном Беком. Сталкиваясь с травматическим событием, человек, с одной стороны, оценивает степень опасности, а с другой – имеющиеся у него ресурсы для преодоления данной ситуации. Запускаются некие когнитивные схемы, они позволяют увидеть человеку то, что соответствует прошлому опыту и отсеивает все, что чуждо и непонятно [1].

Представитель американской ветви экзистенциальной психотерапии Ирвин Ялом считает, что травмирующие ситуации возникают, когда человек переживает смерть других людей или сам сталкивается с фактом близости собственной смерти. В таких ситуациях у человека возникает чувство несвободы или чувство вины (как это бывает у редких выживших). Переживания таких экзистенциальных проблем, как социальная изоляция, чувство одиночества также ведут к травматизации, а вместе с ней к потере смысла жизни, росту неуверенности и непереносимой тревоги [5].

Психотравматический подход П. Левина основан на теории триединого мозга. В случае шоковой травмы кора головного мозга (неокортекс) отключается, а жизненно важная деятельность обеспечивается рептильным (ретикулярным) мозгом, ответственным за основные рефлексы, и лимбической системой, которая отвечает за эмоции. Огромная энергия, генерируемая для преодоления ситуации, блокируется сознанием как опасная. Таким образом, реакция на травму одновременно содержит гипертоническое возбуждение, сжатие, диссоциацию и чувство беспомощности [3]. Чтобы освободиться из плена травмы необходимо завершить травматическую реакцию, разрядить оставшуюся энергию и восстановить нарушенные процессы.

Список литературы

1. Защирина О.В. Психические травмы в межличностных отношениях: учебное пособие. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2021. – 172 с.
2. Куттер П. Современный психоанализ. Введение в психологию бессознательных процессов / П. Куттер. – СПб.: Б.С.К., 1997. – 351 с.
3. Левин П.А. Пробуждение тигра – исцеление травмы, Природная способность трансформировать экстремальные переживания / науч. ред. Е.С. Мазур. – М.: АСИ, 2007. – 316 с.
4. Федунина Н.Ю., Бурмистрова Е.В. Психическая травма. К истории вопроса // Журнал практической психологии и психоанализа, 2014. № 1.
5. Ялом Ирвин. Путь к гармонии. М.: ЭКСМО, 2014.

References

1. Zashchirinskaya O.V. Psikhicheskie travmy v mezhlchnostnykh otnosheniyakh: uchebnoe posobie. – SPb.: Izd-vo S.-Peterb. un-ta, 2021. – 172 s.
2. Kutter P. Sovremennyy psikhoanaliz. Vvedenie v psikhologiyu bes-soznatel'nykh protsessov / P. Kutter. – SPb.: B.S.K., 1997. – 351s.
3. Levin P.A. Probuzhdenie tigra – istselenie travmy, Prirodnaya sposobnost' transformirovat' ekstremal'nye perezhivaniya / nauch. red. E.S. Mazur. – M.: ASI, 2007. – 316 s.
4. Fedunina N.Yu., Burmistrova E.V. Psikhicheskaya travma. K istorii vo-prosa // Zhurnal prakticheskoy psikhologii i psikhoanaliza, 2014. № 1.
5. Yalom Irvin. Put' k garmonii. M.: EKSMO, 2014.