

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра психологии
Институт педагогики и психологии**

**ВТОРОЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ
(с международным участием)**

ДОКЛАДЫ И ВЫСТУПЛЕНИЯ

Секция 3. Личность в кризисной ситуации:
психологическое консультирование и психотерапия

Работа с психологической травмой

Гомозова Ирина Сергеевна,
методист отдела практической психологии и социальной работы
ГУ «Донецкий республиканский учебно-методический центр
психологической службы системы образования», г.Донецк, ДНР.

Как живет человек, находящийся длительное время в условиях латентной войны? Какие мысли сопровождают его, какие эмоции он испытывает, о чем он думает, о чем мечтает, на что надеется...

Да, в общем-то, как и у всех жителей планеты Земля. Вот только немного больше чем у других тревожности, страхов, обиды, злости, гнева, неуверенности в себе и в завтрашнем дне, как следствие всего этого снижение эмоционального фона, уход в деструктивные формы поведения, рост числа заболеваний физиологического и психологического характера. В целом, сложившаяся в Республике ситуация, оборачивается для ее жителей хроническим стрессом.

Согласно теории развития стадий стресса Ганса Селье, стадия тревоги сменяется стадией адаптации и мобилизации резерва внутренних сил, а затем

наступает стадия истощения. В нашем случае стадия адаптации, и сопротивления внешним факторам давно позади (примерно пару лет назад) и сейчас властвует над нами стадия истощения. В свою очередь, данная стадия проявляется в эмоциональной сфере в виде тревоги, апатии, раздражительности, психологической усталости, В поведенческой – это уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное и девиантное поведение, пренебрежение к себе. В соматической сфере – ухудшение здоровья, истощение, чрезмерное употребление лекарств.

Лууиле Виилма считает, все, что случается в этой жизни – необходимо и чем больше трудностей, тем сильнее дух. Пожалуй, сильный дух – это одна из главных черт славянского народа, но когда трудности затянулись, а накопившиеся, неотрагированные эмоции засели глубоко в теле, подрывая тем самым и тело, и дух, приводят к психологической травматизации личности и посттравматическим стрессовым состояниям.

Психологически здоровый человек – это целостная личность, со своей картиной мира, наполнение которой является основной целью и смыслом жизни. Психологическая травма, как правило, не вписывается в привычную картину мира, разрушая личностную целостность и само мировоззрение человека. При этом внешне человек может вести себя как обычно, а внутренне травмированная часть личности расщепляется, диссоциируется. Исцелиться от травмы, значит прожить травму, осознать ее, переосмыслить и восстановить целостность личности.

Питер Левин в своей книге «Пробуждение тигра» пишет, что для того, чтобы оставаться здоровыми, нашей нервной системе и нашей психике требуется время от времени испытывать трудности и успешно их преодолевать.

В природе так устроено, что реакция животного при нападении на него хищника может быть следующей: убежать, напасть или замереть. Убегая или нападая животное, тут же реализует огромное количество энергии, выработанной организмом для спасения. Замирая животное, аккумулирует

внутреннюю энергию, если ему удастся спастись бегством, тогда скопленная энергия получит выход, если же хищник отступает, решив, что жертва мертва, а многие хищники не едят падаль, прежде чем убежать чудом уцелевшее животное испытывает сильный приступ дрожи. Таким способом тело отреагирует накопившуюся в момент замирания энергию, восстанавливая внутренний баланс, и тогда животное не получает психологической травмы и продолжает жить привычной жизнью.

Люди – это те же хищники и механизм реагирования на стрессовую ситуацию такой же, как и у животных. Однако, человек существо, социализированное и, зачастую инстинктивным способам реагирования он предпочитает руководствоваться социально приемлемыми формами поведения, то есть замирает или впадает в состояние оцепенения, сохраняя в теле высокий уровень энергии, предназначенный для спасения. Оставшаяся, неотрагированная энергия как бы «замораживается».

По мнению Питера Левина незавершенные реакции, «замороженные» в нервной системе, подобно неразорвавшимся снарядам, будут готовы взорваться в любой момент и пока не будет найдено возможности, их обезвредить, человек будет испытывать необъяснимые взрывы эмоций. Истинный героизм состоит в решении смело и открыто признать свои переживания, а не в том, чтобы подавлять или отрицать их.

Кусочек льда, взятый прямо из морозилки, холодный, твердый, гладкий и имеет кубическую форму. Но пройдет немного времени, и он, сделавшись влажным, изменит свою форму и состояние. Если провести аналогию внутренними переживаниями, то, как и в случае с кубиком льда, они будут меняться, если на какое-то время задержать на них свое внимание. Как только человек начинает осознавать свои внутренние ощущения, происходит их трансформация.

Следовательно, как для животных, так и для людей нормальная форма протекания травмы будет следующая:

Травматическое событие \longrightarrow подрожал \longrightarrow интегрировал

Травматическое событие приводит к замиранию и аккумуляции внутренней энергии.

Процесс дрожания у животных происходит буквально на физическом уровне. Человек может реализовать этот процесс через социальную поддержку, выплеснуть эмоции с помощью слез (рыдания), проговорить и получить от социума нужные убеждения для интеграции.

В глубокой древности шаманы исцеляли одновременно душу и тело. Для того чтобы уговорить дух вернуться в травмированное тело, необходима крепкая поддержка друзей, родственников, семьи или других людей из племени. Это событие часто ритуализировалось и переживалось как всеобщий праздник.

Считается, что нервная система травмированного человека не повреждена, она как бы застыла в состоянии приостановленного возбуждения. Мы обладаем встроенными механизмами реагирования на травму и продвижения к ее естественному разрешению. Некоторые из них являются общими для нас и для животных, а некоторые принадлежат только нам – в частности, наши высокоразвитые способности мыслить и говорить.

Процесс интеграции – это осознание того, что данное событие действительно имело место в жизни, что оно дает нам новый опыт и возможности. Важно принять его и научиться жить с этим дальше, включая данное событие в свой жизненный опыт, размещая его в своей картине мира, восстанавливая целостность личности.

На самом деле весь мир буквально пропитан стрессовыми факторами, способными травмировать тело или душу человека, все зависит от степени тяжести, от длительности воздействия травматического события и нашего отношения к данному событию. И если мы с вами не можем остановить войну, природное явление или стихийное бедствие, вразумить политических лидеров, изменить мир в целом, но мы можем изменить свое отношение к происходящим событиям, изменяя самих себя и осознавая истинные намерения происходящего, руководствуясь не сокрушительными

стенаниями: «За что мне это?», а задавать себе вопрос: «Для чего мне послано это событие?», «Что я должен с помощью него осознать, понять, изменить и т.д.». Да, это не свойственно нашему менталитету, всегда проще переложить ответственность за происходящее на кого угодно: правительство, плохих людей, родителей, начальство, соседей, родственников и т.д. И если травматические события предотвратить мы не можем, то предотвратить развитие травматического состояния нам вполне под силу.

На мой взгляд, для нашего общества наступает такой период, когда нам нужно сделать глубокую перезагрузку своего сознания. Путем принятия всех событий нашей жизни, в том числе и трудных, трагических. Переосмыслить свои убеждения, установки, провести ревизию взглядов и задуматься о своих истинных целях и своем истинном предназначении в жизни. Возможно, именно к этому стремительно нас подталкивает Вселенная посредством климатических катаклизмов, локальных войн, конфликтов, междоусобиц, увеличения численности страдающих разного рода зависимостью, росту хронических и неизлечимых заболеваний.

В этой связи роль психолога возрастает в десятки раз. Психолог, как супергерой или спаситель должен суметь сохранить, прежде всего, целостность своей психики и помочь населению исцелиться от психологической травмы и осознать свои ресурсы и свой новый жизненный опыт, преобразованный в жизненную мудрость.