

Калюжнова Ирина Александровна

**РЕАБИЛИТАЦИЯ
ПОСЛЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ТРАВМЫ**

УДК 616-085

ББК 53.52

К17

Калюжнова, И.

К17 Реабилитация после психологической травмы / И. Калюжнова. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 142 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75462-5

Психотравмирующие события — это те события, которые оставляют после себя страх и душевную боль. Что делать, если это произошло? Что такое «эмоциональный стресс» и как правильно себя вести, когда эмоции не позволяют думать и принимать решения? Как помочь себе самому, к какому специалисту обратиться и когда самое время это сделать? Книга написана в мягкой, деликатной форме, а потому может быть не только источником полезной информации, но и инструментом необходимой психологической помощи.

BIC VXH

BISAC MED011000

Введение в психотерапию

Прежде чем начать разговор о психологической травме, позвольте представиться: я – психотерапевт, и предметом моей профессиональной деятельности является забота о душе, во всяком случае, таков дословный перевод слова «психотерапия». Осталось выяснить, о чем же заботится психотерапевт в отличие, например, от терапевта, т. е. встает вопрос о том, что же такое душа.

Не возьму на себя ответственность за собственных суждений, а присоединюсь к признанному авторитету – К. Юнгу, который считает, что «душа – живая вещь в человеке, которая живет сама по себе и обуславливает жизнь». По-моему, и красиво сказано, и справедливо, хотя вопросов по поводу того, что же это такое, что живет в нас «сама по себе», да еще и жизнь нашу «обуславливает», становится только больше. Очень похоже на спор о том, что же первично – сознание или материя? Одно могу утверждать с уверенностью – без души тело мертво. Хочется с такой же уверенностью добавить, что душа может жить без тела, и она бессмертна, но не могу – не имею такого опыта. Здесь, скорее, некая тайна. И, пожалуй, довольно одной лишь сопричастности к этой тайне, причем очень деликатной сопричастности.

Лично мне нравится такое отношение к жизни, когда есть тайна, а не проблема – тогда и бороться с жизнью не нужно, и преодолевать тоже. Можно быть просто счастливыми оттого, что мы соприкасаемся с этой тайной – тайной жизни. В этом есть некая тонкость, утратив которую, человек неминуемо утрачивает связь со своей душой – истинным «я». Тонкость заключается в деликатности и даже известной доли несерьезности, иначе душа ускользает, становится неуловимой.

Это все имеет отношение к миру детства, потому что именно там закладываются «кирпичики» здоровой души – принятие, поддержка и признание. Ребенку совершенно необходимо знать, что его любят и принимают, несмотря ни на что. Малышу необходимы реальные подтверждения, что он желанный, самый любимый, привлекательный и умный. Если родители способны удовлетворить эту его потребность, то высокая самооценка и самоуважение ему обеспечены. А это имеет прямое отношение к проблеме психической травмы, так как является, по сути, защитным механизмом психики на всю жизнь.

Но иногда поиск любви встречает лишь непонимание, а многие желания ребенка запрещаются, за них даже и наказывают. Так маленький человек учится «правильному поведению», обучаясь подавлять то самое спонтанное в нем, что имеет прямое отношение к душе. И, даже став взрослым, человек не всегда может освободиться от оков этой «правильности», а это ни что иное, как потеря связи со своим истинным «я», потому что к социальным нормам и правилам душа не имеет никакого отношения.

Так человек подчас теряет врожденную свободу, спонтанность, способность к творчеству. «Вся наша жизнь занята защитой нашего “я”». На это уходит каждое наше усилие. Мы вовлечены в защиту нашей концепции “я” так давно, что даже не замечаем этого». К. Кастанеда.

Тонкий мир чувств, эмоций, мыслей так же материален, как и тело, и так же имеет свойство болеть, с одной лишь разницей – этот мир неосязаем, невидим, неслышим. И все-таки вряд ли найдется такой человек, который не знает, как болит душа: если она жива, то обязательно болела. Или болит. Психологическая травма, как и травма физическая, бывает вызвана многими причинами, протекает по-разному и затрагивает разные

струны души. Возможно, вы никогда не задумывались обо всем этом, и тогда я приглашаю вас в мир вашей души.

Глава 1. Анатомия души

Так же, как тело физическое, психика имеет свою анатомию и физиологию.

А что такое психика?

Это свойство высокоорганизованной материи (мозга) отражать объективную действительность и на основе образов, которые при этом формируются, управлять поведением и деятельностью субъекта. Такое определение психики дает наука.

Давайте разберем конкретный пример: человек переходит улицу, где есть светофор. Первое, на что он обращает внимание, – горит ли красный свет светофора. Это и есть отражение объективной действительности. Мозг уже имеет сформированный образ – на красный свет светофора идти нельзя, а потому человек стоит, и это есть управление поведением.

Одним словом, психика нужна, чтобы человек имел возможность адаптироваться в определенной среде. Психика человека имеет, как минимум, два уровня – высший и низший. Так называемый **низший уровень** управляется ощущениями, эмоциями – это уровень бессознательного поведения. На этом уровне функционирует и психика животного, например кошка, сидящая у холодильника в ожидании еды. Ее поведением управляет память, в которой образ еды находится в «холодильнике». Но если дома появляется хозяйка, то кошка бежит к ней и ведет ее на кухню – это низший уровень поведения, он управляется без слов.

На втором, или *высшем уровне*, поведение регулируется словом, и это чисто человеческий уровень. Представьте себе, что к двери, за которой у холодильника сидит кошка, подойдет соседка и начнет кричать, что хозяйки нет дома, и кошка у холодильника сидит напрасно – кошка ведь не уйдет, она не понимает обращенную к ней речь.

Уровень психики, где главным регулятором является слово, является сознательным, и формируется он только в человеческом общении. Все травмирующие человека образы лежат именно в бессознательном уровне нашей психики, которая формирует специальные психологические защиты, не позволяющие описывать словами то, что хранится в бессознательном. Образно сознательную часть психики можно представить как то, что делать нужно, а бессознательную часть – как то, что делать хочется. Это вечная борьба между «хочу» и «надо». И если конфликт разрешить не удастся, включается психологическая защита, о которой человек может и не подозревать. На сегодняшний день уже известно 40 таких защитных форм поведения, многие из которых используются при психологической травме. Интересный факт: о своих чувствах вы можете рассказать другим людям, и они вас поймут, хотя совершенно точно, что ни любви, ни ненависти научиться нельзя!

Откуда же люди знают, *что это такое – чувства и эмоции*? Ответ может быть только один – в основе эмоций лежит биология тела, т. е. субъективные переживания обусловлены биохимическими процессами мозга и, в частности, его специальным отделом – лимбической системой. Когда человек видит улыбку, в его мозге происходит активация химических процессов, которые вызывают дружелюбный настрой и ответную улыбку. В ответ на плач происходит такая же активация мозга и

соответственная реакция – тоже плач или сочувствие. Учеными доказано, что выражение лица и звук голоса включают химические процессы, которые заставляют нас выражать одинаковые эмоции и проявлять те же выражения, что и наш социальный партнер. Кстати, существуют исследования о мозговой химии любви.

Эмоции могут сопровождаться специальными выразительными движениями, изменением артериального давления и даже температуры. Вспоминается один случай: я работала врачом в детском саду и однажды ко мне привели малыша, у которого температура повысилась до 38 °С от удивления! Само слово «эмоция» в переводе с латинского означает «возбуждать, волновать, потрясать».

Под эмоциями наука подразумевает субъективные переживания человеком его отношения к предметам, событиям и другим людям. Есть также версия о том, что эмоции – это посредники в преобразовании материальных воздействий в психическую энергию и как результат – мир, который не имеет границ, мир идеальный, мир, в котором живет душа. Эмоции бывают положительными и отрицательными, эмоции интереса – желания (ожидания), раздражительности – гнева (ярости), трепета – тревоги (страха), одиночества – печали (паника), удовольствия – страсти. Эмоции подразделяются по силе и длительности на аффекты, страсти, собственно эмоции, настроения, чувства и стресс.

Аффект считается наиболее сильной эмоциональной реакцией, которая захватывает человека целиком и возникает в экстремальных ситуациях. Как правило, аффекты бывают непродолжительными и не подчиняются волевому контролю. В аффекте всегда сильно выражен невербальный (несловесный) компонент.

Страсти тоже захватывают всю психику человека, но это более длительное и стойкое чувство. Страсти по

силе напоминают аффект, а по длительности ближе к чувствам. Эмоции всегда возникают в какой-то ситуации как оценка ее, при этом можно и не догадаться, какие эмоции испытывает человек, если он умеет их скрывать.

Чувства – это устойчивые эмоции, которые всегда носят предметный характер, т. е. чувства к чему-то или кому-то. Чувства считают как бы высшими эмоциями, так как они появляются при удовлетворении потребностей более высокого порядка.

Настроение – это личностное состояние, растянутое во времени и окрашивающее чувства независимо от ситуации. Можно сказать, что настроение – это сумма эмоций за какой-то промежуток времени.

Одной из фундаментальных эмоций является *страх*, у человека – это страх перед посторонними, страх заразиться неизлечимой болезнью, страх непрогнозируемых ситуаций, страх смерти, страх утраты ребенка, любви, утраты смысла жизни. Последний из названных является первым в иерархии страхов.

Чувства складываются из эмоций, важное место в системе чувств занимает любовь, которая состоит из множества эмоций. Различают любовь романтическую, любовь-ненависть, материнскую любовь и любовь ребенка к матери.

Эмоции тесно связаны с потребностями, при удовлетворении которых человек испытывает положительные эмоции, а при невозможности получить желаемое – отрицательные. Человек оценивает свои потребности по степени важности, и это уже предпочтения, т. е. эмоционально взвешенные потребности. Осознанное действие, направленное на осуществление предпочтений, называется желанием. Желания, предпочтения и потребности могут просто не давать покоя, вызывая либо психическую дезадаптацию

(тревожность, стресс, невроз), либо включение психологических защит (таких как избегание, самообман, агрессия, депрессия).

Есть еще два понятия – индивид и личность.

Индивид – это биологическое существо, наделенное половыми, возрастными, конституциональными (тело), нейродинамическими (центральная нервная система) свойствами, которые изменить нельзя.

Ребенок от рождения является индивидом, пока он не включается в социальное взаимодействие. Как только индивид принимает требования и правила социальной группы (общества), он становится **личностью**. Например, ребенок хочет съесть яблоко, но мама говорит, что сначала нужно его вымыть, а потом поделить между всеми членами семьи. Ребенок подавляет «хочу» и делает то, что сказала мама. И это уже личность. Поступать, как хочется или как надо? Иногда это может невротизировать. Для понимания сущности психотравмирующей ситуации вообще, следует обратиться к базовой теории личности З. Фрейда. Это азы психологии, без них сложно двигаться дальше. По Фрейду, в личности существуют три части: «ид», или «оно» (то, благодаря чему ребенок и человек выживают), «сверх-я», или «супер-эго» (требования, которые предъявляет общество, то, что вводится в психику ребенка), «эго», или «я» (сознательная часть личности каждого человека, которая в каждый конкретный момент принимает решение: поступать как хочется или как надо). Источником активности личности являются ее потребности. **Опредмеченная потребность** – это мотив поведения. Зрелой считается личность, которая умеет осознавать свои потребности и мотивы, ими руководствоваться и выстраивать из них иерархию, определяя главный мотив и второстепенный на данный конкретный момент времени. Мотивы могут быть

осознанными (интерес, стремление, убеждение) и неосознанными (влечение и установки).

Для личности все время необходима информация о собственном благополучии и самодостаточности: я есть, я существую, проявляю себя, реализую, имею свои особенности, удовлетворяю свои интересы, я значима для себя и для других. Для любой личности важными бывают семь потребностей: в самореализации, в самоактуализации, в самооценке, в самовыражении, в самосовершенствовании, в самоутверждении, в самоуважении.

Эмоции и лимбическая система мозга — это пересечение мира материального и идеального.

В каждый конкретный момент жизни личность находится в определенном психическом состоянии — это конкретная деятельность со своими целями и задачами. Результат этой деятельности не в последнюю очередь будет зависеть от наследственности, от врожденных возможностей тела. В каждый отрезок времени человек переживает, т. е. реагирует на какие-то объективные обстоятельства. И переживание это может быть связано с конкретной ситуацией, с эмоциями, потребностями, с усилием воли. Переживания с возрастом накапливаются и начинают придавать всей жизни некую осмысленность, при этом направляя сознание на тот или иной раздражитель.

Психические состояния могут быть личностными (неврозы) и ситуативными (психическое напряжение), глубокими (страсть) и поверхностными (настроение), положительными (вдохновение) и отрицательными (апатия), сознательными (интерес) и неосознанными (тревога), длительными (депрессия, одиночество), текущими (спокойствие, заинтересованность), оперативными (злость, страх, удивление).