

Последствия психологической травмы детства

В посттравматический период практически все внутренние силы человека направлены на ликвидацию негативных воспоминаний. Со временем, по мере отдаления от травмирующего фактора, все пережитые негативные ощущения забываются. Такая черта реабилитации после психологической травмы присуща в основном детям. Однако травматический опыт не удаляется из психики и подсознания. Что это может за собой повлечь? Как правило, в случае возникновения в будущем подобной травмирующей ситуации, негативные воспоминания возникнут из глубин сознания с новой силой, в конечном итоге приведя к новой психологической или психической травме.

Последствия повторной психотравмы трудно предугадать, поскольку уже сформированна психика взрослого человека и может среагировать непредсказуемо. У кого-то это вызовет новый всплеск эмоций, стресс и другие расстройства психоэмоционального фона, в то время как другой человек переживает все «в себе», не дав волю эмоциям. Второй вариант развития события является более опасным, так как скрытая обида и переживания постепенно разрушают психику человека, доводя его до нервного срыва или психической травмы. Происходит внутренний конфликт на почве подсознательного процесса отрицания себя травмированного и попытки принятия себя существующего. Это, в свою очередь, влечет за собой расстройство личности и иные психосоматические заболевания, справиться с которыми гораздо труднее, чем найти причину ещё детской психотравмы и ликвидировать на первых этапах. Последствиями детских психологических травм нередко становятся алкоголизм и наркомания.

Этапы исцеления от психологической травмы

Исцеление от психологической травмы – это процесс. Когда травмирующее переживание прорабатывается, и мы избавляемся от гнета разрушительных эмоций, новая энергия «наполняет нас». Мы искренне благодарим судьбу за опыт, пусть и очень тяжелый, и делаем шаг в счастливое будущее.

Исцеление от травмы – это долгий и непростой процесс. Каждый из нас сталкивался с травмирующими переживаниями: потерей близких, унижением, агрессией, провалом, предательством и так далее, список можно продолжать до бесконечности.

При этом чаще всего травма не проходит бесследно, со временем осознанная боль притупляется, но разрушительная энергия, которая

выделилась в момент травмирующего события, никуда не уходит, и продолжает разрушать нас изнутри, проявляясь в виде подавленности, страхов, беспричинной тревоги, бессонницы или психосоматических заболеваний.

Психолог Питер Левин в своей книге «Исцеление от травмы» пишет о том, что общество учит нас бороться с переживаниями, прятать их, «быть сильными», «не сдаваться перед лицом трудностей». Мы смотрим фильмы про сильные личности, которые всегда преодолевают любые препятствия, читаем книги, в которых герои «берут себя в руки» сразу после травмирующего события и идут дальше, вопреки всему...

Нас учат «держаться лицо», не подавать виду, что нам больно, не позволять себе слабость, хотя, пишет Левин, психологическая травма переносится ничуть не легче, а то и гораздо тяжелее физической.

Сложность в том, что психологическая травма – это понятие очень субъективное.

Если последствия физической травмы очевидны и поддаются понятному лечению, с травмой психологической каждому из нас приходится разбираться самостоятельно.

Избегать травмирующих переживаний невозможно. Принципиальная роли, которую играют травмы в нашей жизни – это тяжелые испытания помогают нам осознать важные для нас вещи, трансформироваться.

Но очень важно правильно пройти и завершить все процессы, чтобы травмирующее переживание стало опытом, на который мы можем опереться, а не источником проблем и заболеваний.

Питер Левин разработал программу по правильной проработке травмы, основы которой он изложил в своей книге **«Исцеление от травм»**. Подход у Левина интересный: он работает с ощущениями тела, и через них помогает человеку избавиться от разрушительной энергии травмы.

Программа состоит из 8-ми основных этапов:

Этап 1: возвращение чувства безопасности.

Если вы пережили травмирующее событие (предательство любимого, смерть близкого, публичное унижение, разрыв отношений и т. д.), то первое, с чем необходимо сделать, это с восстановить границы собственного пространства.

Травмирующее событие разрушает нашу защиту, мы перестаём чувствовать себя в безопасности, нас буквально разрывают тяжелые эмоции, мы чувствуем себя незащищенными перед внешней агрессией.

Возможны специальные упражнения, которые помогают снова почувствовать границы, внутри которых мы в безопасности – это границы нашего тела.

Постукивание по коже, контрастный душ помогут буквально «кожей» почувствовать границу, которая отделяет и защищает наше личное пространство от агрессивного внешнего мира. Почувствуйте, что вы «в домике», и никто и ничто не может проникнуть в ваше пространство, вы в абсолютной безопасности.

Этап 2: обретение почвы под ногами.

Любое травмирующее событие буквально выбивает почву у нас из-под ног. Нам кажется, что все рушится вокруг нас, все нестабильно: мы как будто летим на скорости в безвоздушном пространстве, и ничего не можем с этим поделать, мы не контролируем события, которые развиваются помимо нашей воли.

Рекомендуется упражнение «Заземление» – буквально встать голыми ступнями на землю и просто почувствовать, что вот она, почва, что вы стоите очень надежно. Нет никакого безвоздушного пространства, вы стоите на земле двумя ногами, и мир не рушится вокруг вас, всё стабильно. Вы не падаете, и не теряете своего равновесия, вы на 100% контролируете происходящее, почувствуйте это и дайте себе время, чтобы это ощущение закрепилось.

Этап 3: определение источников «подпитки» и латание «брешей».

Важный этап. У нас у каждого есть свои способы пополнения энергии – кто-то спит или перечитывает любимые книги, чтобы восстановиться, кто-то готовит и ест любимую еду, кто-то занимается спортом, кто-то слушает музыку, кто-то едет к маме, и так далее. Левин советует попытаться определить, что является таким источником для вас – вспомните, что помогло вам преодолеть травмирующие переживания в прошлом?

Какие занятия приносят вам чувство удовлетворения, успокаивают? Рядом с какими людьми вы чувствуете себя в безопасности, кто подпитывает вас своей энергией? Предлагается закрыть глаза и представить возможные источники энергии, а также попытаться увидеть кто или что, наоборот, вашу энергию забирают.

В качестве брешей, через которые утекает энергия могут выступать, например, родители, которые требуют чтобы мы соответствовали их требованиям, или кто-то рядом с нами, кто высасывает силы и время,

нелюбимая работа, неприятная рутина или даже определенные места, города и страны.

После того, как вы провели реестр «источников питания» и определили «бреши», важно максимально оградить себя от того, что забирает силы, и наполнить жизнь занятиями и общением с теми людьми, которые вас подзаряжают. Когда вы восстанавливаетесь после физической травмы, вы соблюдаете определенный режим и избегаете того, что может ухудшить ваше состояние – восстановление после психической травмы идет по такому же принципу. Постарайтесь оградить себя по максимуму от новых травм.

Этап 4: поиск блоков и отслеживание эффекта травмы.

На этом этапе психолог учит следить за ощущениями тела чтобы понять, как именно травмирующее переживание проецируется на физические ощущения.

Например, когда девушка переживает боль предательства – в каком месте эта эмоция проявляется физически? И как ощущается физически? Боль в солнечном сплетении? Холод в животе? Ком в горле?

Эти ощущения важно отследить и попробовать «пощупать» – каков по размерам этот ком? А по весу? Из какого материала он состоит?

Этап 5: активное наблюдение за ощущениями.

Как только вы сможете отслеживать физические проявления своих переживаний, травмирующий эффект события начнет снижаться, потому что вы снова будете чувствовать контроль над происходящим. Невозможно перестать чувствовать обиду или страх, но можно наблюдать и контролировать физические ощущения, которые вызывают эти эмоции.

На этом этапе необходимо очень внимательно наблюдать за собой и ощущениями тела. Закройте глаза и задайте себе вопрос: что я чувствую, когда вспоминают про событие? Какие ощущения в теле испытываю при мыслях о человеке, с которым связано травмирующее переживание? Меняются ли эти ощущения? Возможно, камень, который вы чувствуете в районе солнечного сплетения, когда думаете о предательстве любимого, становится легче и менее плотным? Или наоборот? Возможно ком в горле, который вы ощущаете, когда вспоминаете о смерти близкого человека, ушёл, и вместо этого вы чувствуете боль в груди?

Наблюдайте и записывайте свои ощущения.

Этап 6: «контакт с переживанием».

Тяжелые травмирующие переживания часто имеют свойство оказывать долгое негативное влияние потому, что нам слишком тяжело возвращаться к

ним, чтобы переработать их в опыт и отпустить. Энергия, которая высвободилась в момент травмы (стыд, страх, унижение – это все очень сильные переживания, которые высвобождают много энергии) никуда не уходит, и если мы не выпустим ее на волю, то она так и остается внутри бомбой замедленного действия.

«Контакт с переживанием» – это возможность разминировать эту бомбу. В своей книге психолог приводит несколько упражнений, которые помогают «обезвредить» травму, все они построены на проигрывании разных сценариев момента травмирующего переживания и наблюдения за собой.

В качестве одного из упражнений Левин советует сесть в удобную позу, закрыть глаза, вернуться в момент переживания, вспомнить свои ощущения (стыд, страх, боль, ужас и т. д.). Постарайтесь удерживать эти ощущения и своё внимание как можно дольше, до тех пор, пока они не начнут видоизменяться и их интенсивность не начнет снижаться.

Этап 7: возврат к нормальной жизни.

Когда мы находимся во власти травмы, мы настолько заняты своей болью и выживанием, что практически не реагируем на внешние переживания. Мы не чувствуем вкус еды, не замечаем хорошую погоду, все наши ощущения притупляются.

После того, как мы выпустили разрушительный ураган на волю, мы можем, наконец, открыть глаза и с удивлением обнаружить тот мир, который мы не замечали, пока лечились от травмы.

Левин буквально советует открыть глаза и внимательно изучить предметы вокруг себя: их цвет, особенности, назначение. Что происходит в мире? Какие фильмы, книги, темы обсуждаются?

Любопытство, которое пробуждается на этом этапе, помогает окончательно избавиться от последствий травмы – травма не может сосуществовать с энергией познания, которая влечет нас вперед.

Этап 8: закрепление результата и движение дальше.

Когда тяжесть травмирующего переживания уйдет, вы почувствуете, как к вам возвращаются силы и желание двигаться вперед. Очень важно оставаться на этой волне, не скатываясь обратно, и иногда здесь может потребоваться внешняя помощь.

Левин приводит аффирмацию, которую он советует повторять всем своим клиентам, эта аффирмация на самом деле – древняя молитва североамериканских индейцев:

«Я приношу благодарность за помощь, которая – я знаю – уже на пути ко мне».

Когда травмирующее переживание прорабатывается, и мы избавляемся от гнета разрушительных эмоций, новая энергия «наполняет наши паруса». Мы искренне благодарим судьбу за опыт, пусть и очень тяжелый, и делаем шаг в счастливое будущее.

(Питер Левин. Healing Trauma.) <https://www.livemaster.ru/topic/2513503-etapy-istseleniya-ot-psihologicheskoy-travmy>

ЛИТЕРАТУРА

1. Программа профилактических занятий с подростками...
[urok.1sept.ru>articles/664363](http://urok.1sept.ru/articles/664363)
2. Методы **психологической помощи** детям, находящимся...
[multiurok.ru>blog...psikhologicheskoi...v...zhiznennoi...](http://multiurok.ru/blog...psikhologicheskoi...v...zhiznennoi...)
3. Программа профилактических занятий с подростками...
[urok.1sept.ru>articles/664363](http://urok.1sept.ru/articles/664363)
4. Лекция: Работа с детьми и подростками, перенесшими...
[b17.ru>article/587/](http://b17.ru/article/587/)
5. Комплексный психолого-педагогический подход в работе...
[infourok.ru>kompleksniy...psihologicheskoy-travmoy...](http://infourok.ru/kompleksniy...psihologicheskoy-travmoy...)
6. **Психологические травмы** у детей | Методическая...
[nsportal.ru>Коррекционная педагогика>...-travmy-u-detey](http://nsportal.ru/korrekcionnaya-pedagogika>...-travmy-u-detey)

7. **Психологические травмы. Проработка, нейтрализация...**
[b17.ru>article/29304/](http://b17.ru/article/29304/)

как проработать психологическую травму самостоятельно.

как проработать детскую психологическую травму самостоятельно

8. **Этапы исцеления от психологической травмы.** | Журнал...
[livemaster.ru>topic/2513503-etapy-istseleniya-ot-...](http://livemaster.ru/topic/2513503-etapy-istseleniya-ot-...)