

Ирина Калюжнова

Реабилитация после психологической травмы



Ирина Калюжнова

**Реабилитация после
психологической травмы**

«Научная книга»

2013

Калюжнова И. А.

Реабилитация после психологической травмы /
И. А. Калюжнова — «Научная книга», 2013

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.

Содержание

Введение в психотерапию	5
Глава 1. Анатомия души	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ирина Калюжнова

Реабилитация после психологической травмы

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 неосозаем, 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 – желанья (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 поддается «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).

По величине возбуждения в центральной нервной системе психические состояния делятся на психическую напряженность, стресс. Психическое состояние изменчиво, причем переход из одного состояния к другому не всегда заметен. Но может быть ситуация, когда человек переживает экстремальные воздействия, и тогда развивается состояние стресса. В организме в ответ на всякое изменение условий, требующее повышения работоспособности, возникает ряд приспособительных реакций для защиты организма. Такими изменяющимися условиями могут быть температурные колебания в окружающей среде, голод, жажда, кровопо-

теря, чрезмерное физическое или эмоциональное напряжение. Для организма режим стресса удобен тем, что позволяет на все многообразие факторов отвечать одной-единственной ответной реакцией, которая к тому же весьма надежна, потому что включается автоматически, без команды сознания.

Рассмотрим механизм стресса на классическом примере встречи кошки и собаки. Уже издавек органы чувств кошки посылают сигнал в кору головного мозга о необходимости мобилизовать силы для защиты, причем эмоция является сильнейшим мобилизующим фактором. Момент, когда кошка выгибает спину и шипит на собаку, означает, что информация из коры головного мозга возбудила в гипоталамусе (отделе стволовой части мозга) эмоцию страха и агрессии. После соответствующей обработки идет ответная реакция, причем двумя путями – по нервным волокнам и при помощи гормонов. Нервный сигнал из гипоталамуса в течение долей секунды достигает надпочечников, которые выбрасывают в кровь порцию адреналина, при этом шерсть животного встает дыбом. Адреналин расширяет сосуды сердца, мозга и легких и сужает сосуды кожи, желудочно-кишечного тракта. Сердце начинает работать чаще, и повышается артериальное давление. При стрессе необходима дополнительная энергия и это жирные кислоты из жировых депо и глюкоза из печени. Легкая дрожь в теле и сужение сосудов кожи увеличивают температуру тела, что ускоряет обменные процессы. Сердце поглощает из крови гораздо больше кислорода. Если стрессовая ситуация продолжается, то для получения дополнительной энергии начинают выделяться более солидные жиромобилизующие гормоны (кортикотропин, гормон роста, пролактин). Под действием кортикотропина надпочечники выбрасывают в кровь кортизол, действие которого сходно с действием адреналина, но более длительно. При этом мышцам «не разрешается» использовать глюкозу, которая сохраняется для работы нервных клеток. Мышцы используют в качестве источника энергии жирные кислоты.

Во время стресса активность желудочно-кишечного тракта снижена, а потому энергетическое топливо извне поступать не может, а резервы сахара (гликогена) ограничены. Развитие сахарного диабета при стрессе – вещь не

такая уж редкая, связано это с выделением в кровь большого количества кортизола, а вслед за ним и сахара. Все происходит так быстро, что организм может не успевать перерабатывать весь сахар, и тогда развивается временный сахарный диабет.

Для получения дополнительной энергии начинают использоваться собственные белки организма, в частности те из них, которые быстро обновляются и не являются структурными. Такой тканью являются клетки белой крови – лимфоциты. Некоторые, возможно, знают по собственному опыту, как легко заболеть после сильного волнения, а все из-за того, что в «топку» идут клетки, отвечающие за иммунитет организма. Но во время стресса главная задача – это обеспечение организма дополнительной энергией, а потому сердце работает еще сильнее, и повышается артериальное давление. Вот так, собственно, начинается гипертоническая болезнь – от длительных отрицательных эмоций.

Все те вещества, которые выброшены в кровь, как запускающие и поддерживающие приспособление организма (адреналин, гормон роста, жирные кислоты, холестерин, кортизол), повышают свертываемость крови. Замысел природы в этом случае понятен – при борьбе могут быть кровотечения, а тромбы их останавливают. Так под влиянием сильных эмоций возникают инфаркты миокарда.

Во время стресса «выключается» половой центр гипоталамуса (при длительных отрицательных эмоциях может прекращаться менструальный цикл у женщин и снижаться потенция у мужчин). Appetit подавляется вместе со снижением активности желудочно-кишечного тракта (так пересыхает горло при волнении).

Однажды период борьбы заканчивается, а вместе с этим все жирные кислоты идут на выработку холестерина, при помощи которого организм «латает дыры», полученные в процессе

борьбы. Холестерин «рекой льется» при каждом эмоциональном стрессе, формируя таким образом атеросклероз. Итак, во время стресса в крови повышается содержание жирных кислот, глюкозы, холестерина, усиливается свертываемость крови, повышается артериальное давление. Все это бывает и при старении. Вот так печали укорачивают жизнь. Но есть и еще одна плохая новость – количество специальных веществ, при помощи которых передается импульс по клеткам центральной нервной системы (медиаторы), во время стресса значительно уменьшается, и из-за этого может наступить психическая депрессия. Хорошая новость заключается в том, что вслед за бурей стресса в организме наступает затишье, и, если не произошло никаких серьезных повреждений, норма восстанавливается. Все, что касается изменения обмена веществ при стрессе – это неспецифический ответ организма. Частью специфического ответа являются эмоции, причем будут ли они положительными или отрицательными, зависит от предшествующего опыта. Малейшее рассогласование между опытом и действительностью может вызвать чувство неудовлетворенности и появление отрицательных эмоций. **Эмоциональный стресс** развивается в тех случаях, когда на предъявляемые требования появляются сильные эмоции. При этом невозможность удовлетворить главные потребности организма формирует постоянное «отрицательное» эмоциональное возбуждение, а вегетативная нервная система, ведающая работой внутренних органов, может стать «выразителем» сильных эмоций. Такой вариант реагирования тем вероятнее, чем более волевым является человек, привыкший контролировать свое поведение. Так после сильного волнения, которое было тщательно скрыто от глаз окружающих, может появиться язва желудка или двенадцатиперстной кишки. И тому виной страх, так как именно эта эмоция вызывает тяжесть в желудке и тошноту. При этом не важно, сколь объективно сильным бывает раздражитель, главное – это его субъективная эмоциональная окраска, т. е. его значимость для человека. Началом болезни может стать стресс от потери близких людей, «обманов жизни», в том числе оскорбленное собственное достоинство и разочарования в любви. Решающее значение имеют даже не потрясения, а скорее длительные мелкие «укусы», которые имеют свойство подтачивать силы, вызывая хронические болезни. Из-за нарушения работы внутренних органов в центральной нервной системе возникает «застойный» очаг тревоги или страха, так переплетаются болезни органов с нарушением эмоционального реагирования.

Свою лепту вносит и эндокринная система: считается, что эмоции тревоги, страха и беззащитности связаны с повышением в крови адреналина. Давно известно, что можно умереть от страха: нарушается ритм и происходит остановка сердца. Впрочем, то же самое может происходить и при бурной радости.

Эмоции являются и по сей день первой реакцией человека, которая обеспечивает мобилизацию внутренних резервов для сохранения жизни, но они же в крайних ситуациях могут приводить к болезни и смерти. Выбор органа или системы органов, которые могут подвергнуться разрушению при стрессе, индивидуален и определяется исходным функциональным состоянием – мишенью для стресса оказывается слабое звено, орган, для которого предъявляемые в стрессе требования оказываются чрезмерными. В конфликтной ситуации, когда слово может стать единственным воздействием, неразрешимая ситуация формирует постоянный отрицательный эмоциональный фон, который производит «протравку» клеточных мембран, создавая условия для болезни. При этом пусковым фактором болезни в последующем могут выступать внушенная идея, страх болезни, необычные ощущения во внутренних органах или кровеносных сосудах – любой раздражитель (зрительный, слуховой, болевой). Наиболее часто эмоциональный стресс «запускает» ишемическую болезнь сердца, гипертоническую болезнь, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальную астму.

Конечный итог

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.