

Мурманский арктический государственный университет
Кафедра психологии

***ПСИХОТРАВМА И
АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ***



*Синкевич И.А., канд.пед.наук, доцент,
зав.кафедрой психологии ППИ МАГУ*

Социализация

Социализация представляет собой многоаспектный процесс, в ходе которого осуществляется:

- приобщение человека к «всеобщему социальному» и постоянное открытие;
- утверждение себя как субъекта социальной мировой культуры.



Многие люди прошли через травмирующие события в прошлом и стараются как можно глубже спрятать свои раны, сохранить *«хорошую мину при плохой игре»*.

М.Ю. Лермонтов (*«Не верь себе»*) подметил свойственную нам черту:

Взгляни: перед тобой играючи идет

Толпа дорогою привычной.

На лицах праздничных чуть виден след забот,

Слезы не встретишь неприличной.

А между тем из них едва ли есть один,

Тяжелой пыткой неизмятый,

До преждевременных добравшийся морщин

Без преступленья иль утраты!...

Мы часто хотим поскорее забыть плохое, нас страшит мысль о том, чтобы «копаться» в нём, однако настоящего «забвения» с течением времени чаще всего не происходит.

ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА (*психологическая травма, психотравма*) – по аналогии с физической травмой – это состояние нарушения целостности психики, вследствие чего психика не в состоянии функционировать здоровым, нормальным образом. Травматическая реакция возникает в ситуации чрезмерного стрессового воздействия на организм. Это может быть угроза жизни и/или здоровью, или ситуация, воспринимаемая психикой человека как таковая в момент происходящего.

ДЕПРИВАЦИЯ - психологический термин, обозначающий лишение чего-либо, как в материальном, так и в эмоциональном плане (*отсутствие любви, ласки, сопереживания*).

В мировой практике сознательно проделала путь к становлению гармоничной и успешной личности, оттолкнувшись от собственного трагического прошлого, основатель известного «метода Мюррей» американский психолог и психотерапевт Мэрилин Мюррей.

Мэрилин Мюррей: успех рождается из страдания

«Люди, знающие, что такое страдание, во всем доходят до самой сути: они испивают эту чашу до дна, когда другие лишь снимают с поверхности пенку. Человек не может дотронуться до звезд, если он не погружался в пучину отчаянья и не нашел пути назад».

«Метод Мюррей»

(американский психолог и психотерапевт Мэрилин Мюррей)

Нужно иметь огромную смелость, чтобы осознать весь масштаб воздействия травмирующего события на твою жизнь. Бывает проще оставаться в полном отрицании сильных переживаний и говорить себе, что я давно уже все пережил и это меня никак не трогает. Но это иллюзия, т.к. человек воспринимает жизнь через призму своего болезненного опыта и все его поступки совершаются под влиянием пережитой травмы (*это все равно, что смотреть на мир через законченное стекло*).

Когда мы решаемся проникнуть в самую глубину случившегося, набравшись мужества, смотрим прямо в глаза своей боли, вытаскиваем ее наружу, в этот момент каждого охватывает жалость к самому себе и возникает острое ощущение несправедливости, поднимаются гнев и ярость! Очень важно дать себе разрешение испытать этот гнев сполна.

Только после того, как человек дает выход этим эмоциям, освобождается от сильных, но очень глубоко спрятанных переживаний, наступает свобода от страхов и обид, от напряжения и скованности...

Конечно, избавление от негативных эмоций не означает, что человек сразу забудет о том, что с ним произошло. Он будет вспоминать, и даже грустить об этом. Но это уже не будет так болезненно и влиять на его жизнь.

Далее метод предполагает работу по восстановлению правильного отношения к себе, к окружающей действительности и высвобождению внутреннего потенциала личности, бездействовавшего за годы жизни под давлением прошлого негативного переживания.

РАННЯЯ ТРАВМА - это то, что произошло с нами в детстве.

У ранней психологической травматизации есть свои законы:

1. **Она всегда неожиданна.** К ней нельзя подготовиться, она погружает ребенка в ощущение беспомощности, неспособности защититься:
 - очень часто в момент травмы он впадает в эмоциональный ступор, не испытывая сильных чувств, не имея возможности позлиться или дать отпор.
 - он не знает, как к этому относиться;
 - лишь позже включается эмоциональность и ребенок может пережить боль, ужас, стыд, страх и т.д.
 - сильная, не перевариваемая психикой травма может быть вытеснена и не вспоминаться годами, но ее постдействие продолжает работать и определять поведение человека в его уже взрослой жизни.

2. Она произошла в ситуации, когда ребенок мало, чем мог управлять. Он оказывается совершенно беззащитным перед теми переменами, что приносит в его жизнь травма. С тех пор:

- ребенок практически не переносит возможной непредсказуемости;
- он старается организовывать свой мир, тщательно продумывая возможные шаги и последствия и болезненно реагирует на любые перемены;
- тревога становится его вечным спутником, желание контролировать мир вокруг – насущной необходимостью.

3. Детская травма меняет мир. Ребенок до травмы считает, что мир устроен определенным образом: он любим, его всегда защитят, он – хороший, его тело чисто и прекрасно, люди ему рады и т.д. Травма может внести свои жесткие коррективы:

- мир становится враждебным, близкий человек может предать или унижить;
- своего тела надо стесняться, он глуп, некрасив, недостойн любви...

4. В последующей жизни происходит постоянная ретравматизация. Ребенок, даже вырастая, бессознательно «организует» и воспроизводит события, повторяющие эмоциональную составляющую травмы. Если в детском возрасте он был отвергнут сверстниками, то в своей последующей жизни он будет так влиять на окружающий мир, что непременно вызовет отвержение окружающих, страдая от этого (*девочка, битая выпившим отцом, с большой степенью вероятности может «организовать» себе пьющего или бьющего партнера*).

5. Травмированные дети, вырастая, не могут позволить себе быть счастливыми. Потому что счастье, стабильность, радость, успех – это то, что было с ними до того, как случилась травма. *Они были радостны и довольны, как внезапно их мир меняется катастрофичным образом для их детского сознания. С тех самых пор счастье и покой для них это ощущение неминуемо надвигающейся катастрофы, которая непременно случается ...*

- 6. Травма – это не всегда одно ключевое событие.** Это может быть постоянное психологическое давление на ребенка, попытка его переделать, критика, в которой он постоянно живет, его ощущение ненужности родителям, постоянное чувство вины за то, что он есть и все, что он делает. *Часто ребенок вырастает с каким-то иногда плохо осознаваемым посланием: «я должен угождать», «все вокруг ценней, чем я», «никому нет до меня дела», «я всем мешаю, зря копчу небо» и любыми другими, калечащими его психику и создающими ретравматизирующую действительность. Работать с такими посланиями, которые во взрослой жизни прочно встроились в психический каркас непросто потому, что нет даже памяти о том, как жить без этих посланий.*
- 7. Чем более ранняя травма, тем труднее процесс излечения.** Ранние травмы плохо помнятся, рано встраиваются в психологические конструкты ребенка, меняя их и задавая новые условия, на которых психика потом функционирует и приводит к тому, что мир кажется именно таким, каким его с самого раннего детства воспринимал ребенок. *И невозможно просто найти и выдернуть кривой или травмирующий конструкт из психики, из-за цельности конструкции. Поэтому работа с ранней травмой скорее похожа на археологические раскопки, чем на хирургическую операцию.*

И. Млодик

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА (М. Мюррей)

Когда человек (*ребенок*) испытывает нечто болезненное и не в состоянии высвободить чувства, связанные с этим болезненным событием, в течение короткого периода времени, он пытается «похоронить» эту боль через неосознанное подавление, сходное с физическим шоком.

Травмирующие события могут быть самыми разными. Это могут быть:

- несчастный случай;
- вербальное, эмоциональное, физическое и сексуальное насилие.

Количество «захороненных» воспоминаний и степень их подавленности у всех людей разные.

Эмоциональный шок должен быть временным, когда он становится хроническим, то наносит серьезный ущерб.

Эмоциональная боль, которая отрицается или подавлена хроническим шоком, непременно напоминает о себе в свое время.

Эмоциональная рана приведет к нарыву, который либо прорвется, либо уйдет вглубь, чтобы дать о себе знать иными проявлениями.

Эмоциональная «инфекция» может проявляться в деструктивном поведении, зависимостях, депрессии, нарушенных взаимоотношений и физической боли.

Она может проявляться:

- *в приемлемых моделях поведения* - перфекционизме, трудоголизме, чрезмерной заботе о других (со-зависимости) и т.д.;
- *в считающихся неприемлемыми моделях поведения* - эгоцентризме, нарциссизме, зависимостях, садизме и др.

Если травма имела место в детстве, у ребенка включаются механизмы по выживанию, и он сам находит способ выхода из травмирующей ситуации, в зависимости от его способностей и особенностей темперамента.

Эти способы у всех детей различны, но все они направлены на то, чтобы контролировать свое состояние, заглушить боль и не дать себе испытывать негативные чувства.

Если ситуация не меняется, со временем контролирующие механизмы становятся настолько сильны, что пробиться к чувствующей части ребенка становится очень сложно. Однако боль внутри никуда не исчезает, она продолжает изнутри напоминать о себе.

По мере взросления временные защитные механизмы становятся постоянными, и в качестве «обезболивающих» используются уже другие средства, такие как алкоголь, наркотики, секс... или же уход в работу, чрезмерное увлечение каким-либо другим занятием.

Именно здесь берет начало развитие зависимостей!

Беспокоясь о том, чтобы заглушить свои чувства, человек растрчивает очень много ресурсов. Он не может полноценно выстраивать близкие отношения, заботиться о своем здоровье и духовном развитии.

Наступает момент, когда негативные чувства берут верх и контролирующий механизм не справляется. В этом случае поведение человека становится неуправляемым.

1. Он превращается в агрессора и обидчика (*это может происходить как по отношению к другим, так и по отношению к себе*).

2. Он становится разрушителем (*его агрессивное поведение не знает границ*).

3. Он не способен думать о последствиях своего поведения (*ему настолько больно, что он перестает объективно воспринимать ситуацию*).

В такие моменты человек совершает много поступков, о которых впоследствии ему приходится жалеть. У всех людей бывают подобные реакции, у кого-то часто, а у кого-то может быть, один раз в жизни.

Но все это - нездоровые проявления.

И чем больше непроработанных эмоций вынужден сдерживать человек, тем тяжелее могут быть последствия такого поведения.

Психологические характеристики современной образовательной среды в целом не могут удовлетворить ни ее участников, ни общественность.

Среди психологических факторов, влияющих на аддиктивное поведение, большое значение имеет неблагополучие в семье.

Теоретическая модель воплотила множество исследований (*на основе психоанализа, психосинтеза, гуманистической психологии и др.*), а за единицу анализа берется «эмоциональное страдание»:

- «Массовая (историческая) психическая травма - передача следующему поколению» (*В. Волкан*);
- «Эмоциональная и психологическая травма» (*М. Мюррей*);
- «Замкнутый круг травм» (*А. Лукьянова*);
- «Работа с ранней травмой» (*И. Млодик*);
- «Однажды прерванное движение» (*Б. Хеллингер*);
- «Детская травма: описание случая Джозефа» (*Д. Холлис*);
- «Пять травм» (*Лиз Бурбо*);
- «Телесные травмы и их влияние на психику» (*С. Гроф*);
- «Внутренний мир травмы», «Механизм расщепления при травме: как это происходит» (*Д. Калиед*);
- «Детская психическая травма и аддиктивное поведение» (*В.В. Барцалкина*).
- «Иметь эмоции — не то же самое, что полностью зависеть от них» (*Д. Бьюдженталь*).

Следует отметить, что ребенок рождается с витальными потребностями (Пирамида А.Маслоу).

ВЫЖИВАНИЕ !!!

**БАЗОВОЕ ЧУВСТВО
БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЦЕЛОСТНОСТИ**

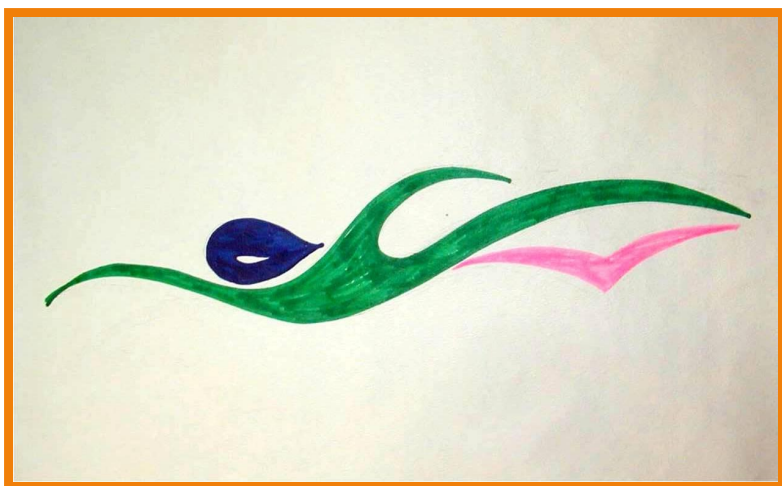
ПОСТОЯНСТВО

СТАБИЛЬНОСТЬ

ЗАЩИЩЁННОСТЬ

БЕЗОПАСНОСТЬ

ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЧУВСТВУЮЩИЙ РЕБЁНОК



ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЧУВСТВУЮЩИЙ РЕБЁНОК

ПОСТОЯННЫЕ СТРЕССОРЫ

УТРАТЫ ЛЮБИМЫХ ЛЮДЕЙ

БОЛЕЗНИ

ПРЕНЕБРЕЖЕНИЯ

ТРАВМЫ, ОСКОРБЛЕНИЯ

ПЛАЧУЩИЙ РЕБЕНОК



КОНТРОЛИРУЮЩИЙ РЕБЁНОК



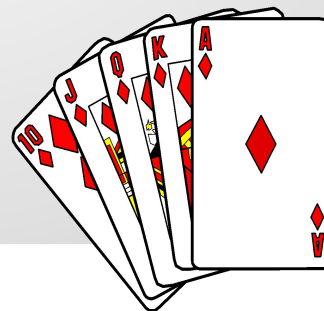
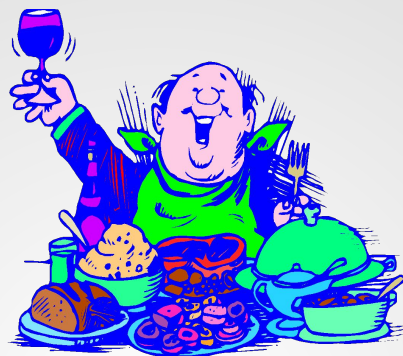
КОНТРОЛИРУЮЩИЙ РЕБЁНОК

ПЛАЧУЩИЙ РЕБЁНОК

ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЧУВСТВУЮЩИЙ РЕБЁНОК

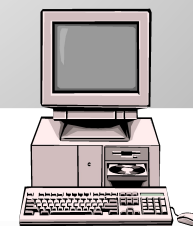
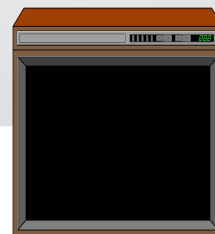
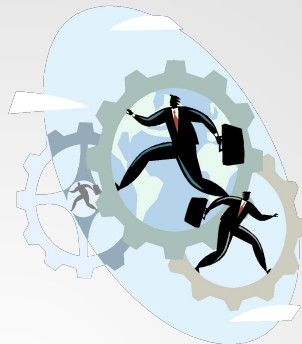
ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА

- ЕДА
- АЛКОГОЛЬ
- МЕДИКАМЕНТЫ
- СЕКС
- НИКОТИН
- КОФЕИН
- АЗАРТНЫЕ ИГРЫ



ОТВЛЕКАЮЩИЕ СРЕДСТВА

- РАБОТА
- ШКОЛА
- СПОРТ
- ТЕЛЕВИЗОР
- КОМПЬЮТЕР
- РЕЛИГИЯ
- ЗАБОТА О ДРУГИХ
- ПОКУПКИ
- ПОСТОЯННАЯ ЗАНЯТОСТЬ



```
graph TD; A((ПЛАЧУЩИЙ РЕБЁНОК)) --- B((ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЧУВСТВУЮЩИЙ РЕБЁНОК)); C((КОНТРОЛИРУЮЩИЙ РЕБЁНОК)) --- B;
```

**ПЛАЧУЩИЙ
РЕБЁНОК**

**КОНТРОЛИРУЮЩ
ИЙ
РЕБЁНОК**

**ИЗНАЧАЛЬ
НЫЙ
ЧУВСТВУ
ЮЩИЙ
РЕБЁНОК**

**ПЛАЧУЩИЙ
РЕБЁНОК**

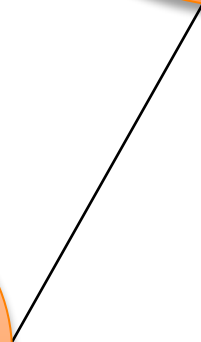
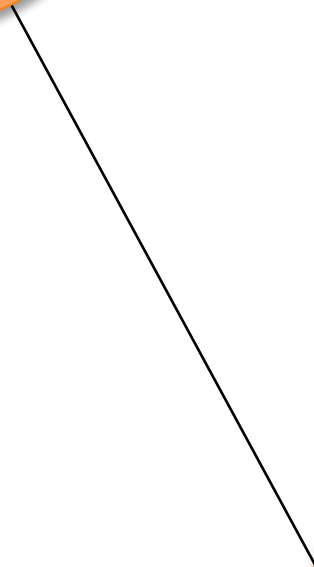
**КОНТРОЛИ
РУЮЩИЙ
РЕБЁНОК**

**ИЗНАЧАЛЬ
НЫЙ
ЧУВСТВУЮ
ЩИЙ
РЕБЁНОК**

**ПЛАЧУЩИ
Й
РЕБЁНОК**

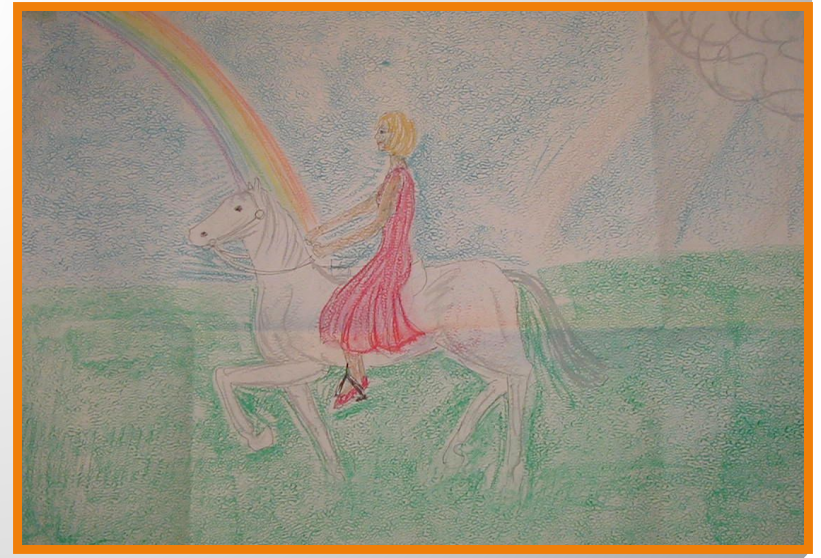
**КОНТРОЛИРУЮЩ
ИЙ
РЕБЁНОК**

**ИЗНАЧАЛЬ
НЫЙ
ЧУВСТВУ
ЮЩИЙ
РЕБЁНОК**



ЗДОРОВАЯ УРАВНОВЕШЕННАЯ ЛИЧНОСТЬ

1. «Здоровая уравновешенная личность» - цель развития и выздоровления.
2. Интегрированный человек – это разумный, думающий, рассудительный, ответственный, но в это же самое время глубоко соединенный с чувствами человек.



КОРНИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

1. В то время как «*Здоровая уравновешенная личность*» является *здоровым* сочетанием «*Изначального чувствующего ребёнка*», «*Контролирующего ребёнка*» и «*Плачущего ребёнка*», могут также существовать и нездоровые сочетания таковых.
2. Это происходит тогда, когда нужды «*Плачущего ребёнка*» не удовлетворяются, а «*Контролирующий ребёнок*» уже не может подавлять боль «*Плачущего ребёнка*»

```
graph TD; A((ПЛАЧУЩИЙ РЕБЁНОК)) --- B((ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЧУВСТВУЮЩИЙ РЕБЁНОК)); C((КОНТРОЛИРУЮЩИЙ РЕБЁНОК)) --- B;
```

**ПЛАЧУЩИЙ
РЕБЁНОК**

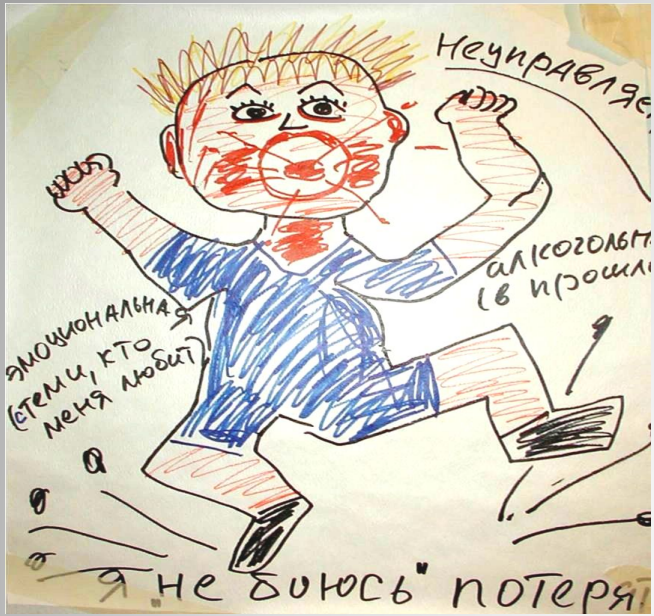
**КОНТРОЛИРУЮЩ
ИЙ
РЕБЁНОК**

**ИЗНАЧАЛЬ
НЫЙ
ЧУВСТВУ
ЮЩИЙ
РЕБЁНОК**

РБР

**РАЗГНЕВАНЫЙ
БУНТУЮЩИЙ
РЕБЁНОК**

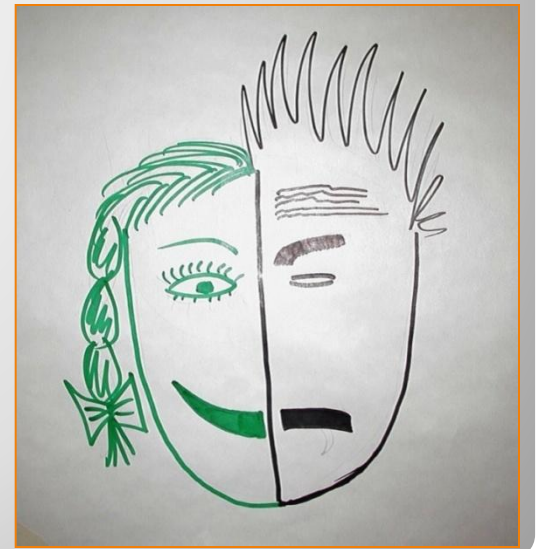
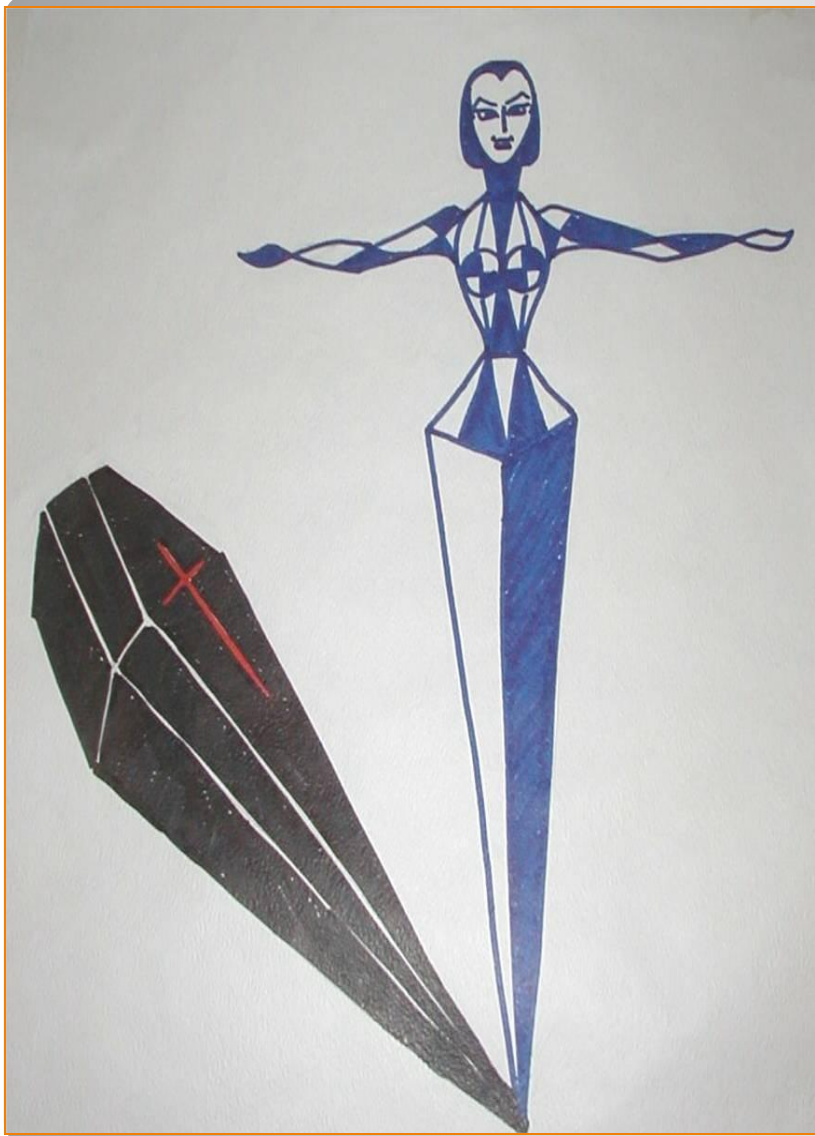
**ИЗНАЧАЛЬ
НЫЙ
ЧУВСТВУ
ЮЩИЙ
РЕБЁНОК**





**РАЗГНЕВАНЫЙ
БУНТУЮЩИЙ
РЕБЁНОК**

**УПРЯМЫЙ
ЭГОИСТИЧНЫЙ
РЕБЁНОК**



Что общего между «Разгневанным бунтующим ребёнком» и «Упрямым эгоистичным ребёнком»

1. Оба безрассудны.
2. Будут рационализировать, оправдывая своё поведение.
3. Не желают смотреть на последствия своих действий и отказываются нести за них ответственность.
4. Обычно обвиняют других людей или обстоятельства за своё поведение.
5. Будут делать то, что им хочется, даже если знают, что эти действия принесут *вред* им самим и/или другим людям.
6. Являясь жертвой, видят себя жертвой, но становятся обидчиками (по отношению к себе и/или окружающим).
7. «Разгневанный бунтующий ребёнок» и «Упрямый эгоистичный ребёнок» - это шаги в неправильном направлении как результат нездоровых сочетаний (комбинаций) «Плачущего ребёнка», «Контролирующего ребёнка» и «Изначального чувствующего ребёнка».
8. «Разгневанный бунтующий ребёнок» и «Упрямый эгоистичный ребёнок» разрушают целостность личности.
9. Именно здесь зарождаются зависимости!

**РАЗГНЕВАННЫЙ
И
БУНТУЮЩИЙ
РЕБЁНОК**

**УПРЯМЫЙ
ЭГОИСТИЧНЫЙ
И
РЕБЁНОК**

**КОНТРОЛИРУЮЩИЙ
РЕБЕНОК**

**Я ПЛОХОЙ, НИКЧЕМНЫЙ,
НЕПОЛНОЦЕННЫЙ,
НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ**

**ПЛАЧУЩИЙ
РЕБЕНОК**

НЕЯВНАЯ ЖЕРТВА

ЯВНАЯ ЖЕРТВА

ОТВЛЕЧЕНИЕ, ЗАВИСИМОСТИ

(перфекционисты, трудоголики, супердостижения)

**РИГИДНЫЕ, УПРЯМЫЕ,
ПЕДАНТИЧНЫЕ**

ЖИВУТ ПО ПРАВИЛАМ,
ОРИЕНТИРУЮТСЯ НА ОБРАЗЕЦ

**ПОЗИТИВНЫЕ
РЕЗУЛЬТАТЫ
ДЛЯ ДРУГИХ,
НЕГАТИВНЫЕ ДЛЯ
СЕБЯ**

СОЗАВИСИМЫЕ,
ОПЕКАЮЩИЕ.
БЕРУТ НА СЕБЯ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
ЗА ДРУГИХ В УЩЕРБ
СЕБЕ

ОБЕЗБОЛИВАНИЕ, ЗАВИСИМОСТИ,

(наркотики, алкоголь, секс,
нездоровое отношение к еде и т.п.)

ТВОРЧЕСКИЕ

ЖИВУТ ЭКСПРЕССИВНО,
ДЕМОНСТРАТИВНОЕ
ПОВЕДЕНИЕ

**ДЕСТРУКТИВНЫ
ДЛЯ СЕБЯ
И ДРУГИХ**

СНИМАЮТ С СЕБЯ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
И ЗА СЕБЯ
И ЗА ДРУГИХ

УЗКИЙ
ДИАПАЗОН
ЭМОЦИЙ ...
(не выше не ниже)

ДЕПРЕССИВНЫ,
СКЛОННЫ К
СУИЦИДУ

РУКОВОДИТЕЛИ,
ПОЛИТИКИ, ТОРГОВЦЫ,
ВРАЧИ, ПСИХОТЕРАПЕВТЫ,
ДИРЕКТОРА, ПАСТОРЫ И Т.
П.

МУЗЫКАНТЫ,
ХУДОЖНИКИ,
ПИСАТЕЛИ, ПОЭТЫ,
АКТЕРЫ И Т.П.

УЗКАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ,
ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ
КОНТРОЛИРУЮЩЕГО

ИСПОЛЬЗУЮТ ТАЛАНТЫ
ЕСТЕСТВЕННОГО РЕБЕНКА,
ЧТОБЫ ВЫРАЗИТЬ
ПЛАЧУЩЕГО

ФИЗИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Психологическая зависимость - аномально высокая потребность одного, в ущерб другим потребностям (с сопровождающимися периодами осознания этого ущерба), при подавленной воле к отказу.

Синдром психической зависимости — часть синдрома зависимости, включающая навязчивое влечение к чему-либо или к кому-либо, и способность достижения состояния психического комфорта в предмете влечения.

Социально приемлемые зависимости: трудовоголизм, экстремальный спорт; несчастная любовь.

Социально неприемлемые зависимости: алкоголизм, наркомании, гемблинг (азартные игры).

Для общества зависимости могут играть **положительную** или **отрицательную** роль, а **для личности** в конечном итоге является **разрушительным**.

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!