

*Мурманский арктический государственный университет*  
*Кафедра психологии*

***ПСИХОТРАВМА И  
АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ***

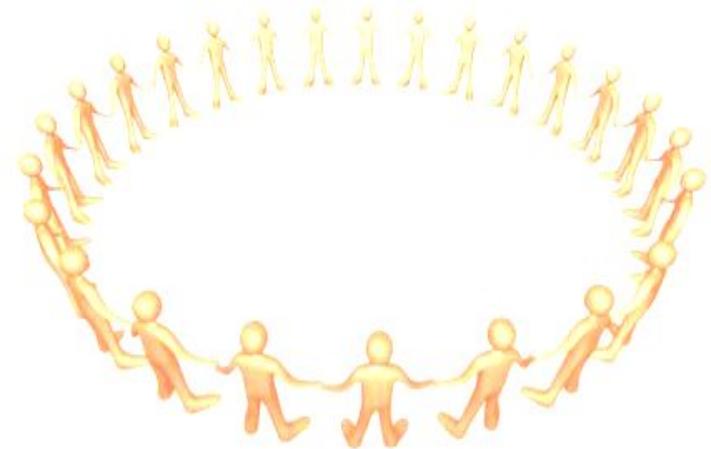


*Синкевич И.А., канд.пед.наук, доцент,  
зав.кафедрой психологии ППИ МАГУ*

# 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 конструкции 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**

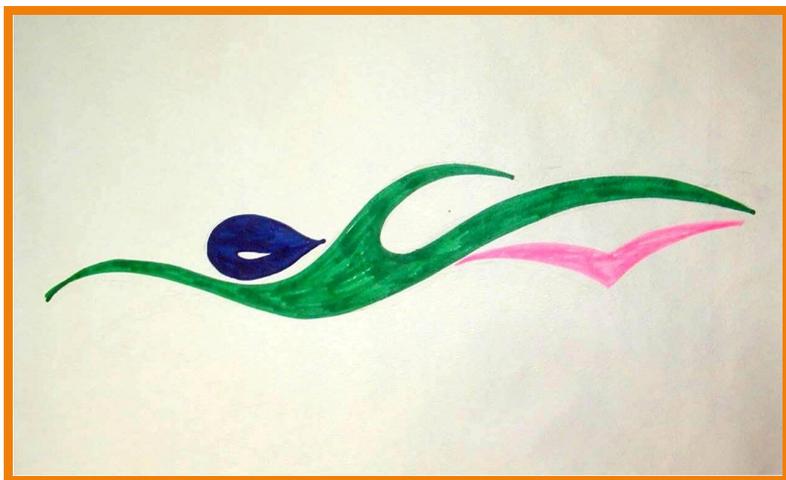
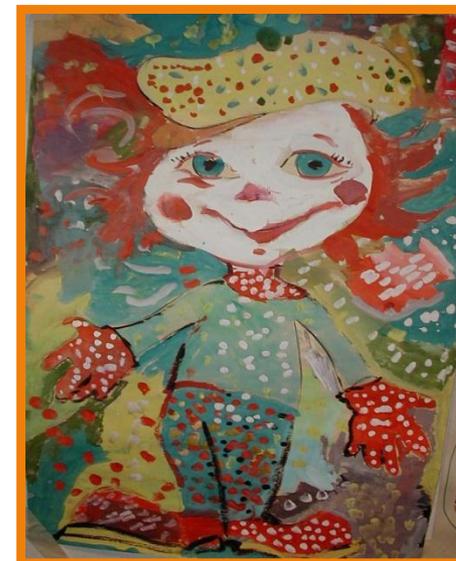
**ПОСТОЯНСТВО**

**СТАБИЛЬНОСТЬ**

**ЗАЩИЩЁННОСТЬ**

**БЕЗОПАСНОСТЬ**

# ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЧУВСТВУЮЩИЙ РЕБЁНОК



# ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЧУВСТВУЮЩИЙ РЕБЁНОК

**ПОСТОЯННЫЕ СТРЕССОРЫ**

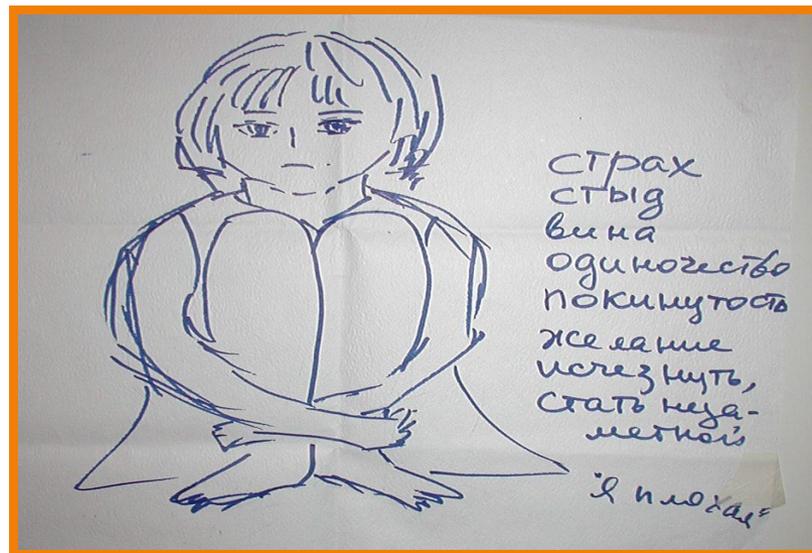
**УТРАТЫ ЛЮБИМЫХ ЛЮДЕЙ**

**БОЛЕЗНИ**

**ПРЕНЕБРЕЖЕНИЯ**

**ТРАВМЫ, ОСКОРБЛЕНИЯ**

## ПЛАЧУЩИЙ РЕБЕНОК



# КОНТРОЛИРУЮЩИЙ РЕБЁНОК



# КОНТРОЛИРУЮЩИЙ РЕБЁНОК

---

---

---

---

## ПЛАЧУЩИЙ РЕБЁНОК

---

---

---

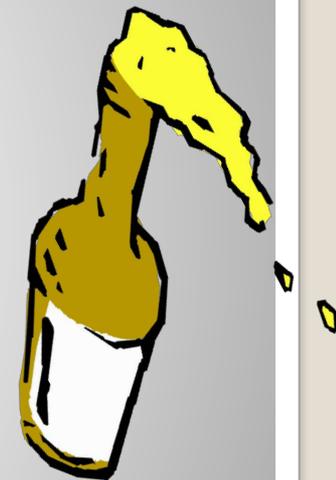
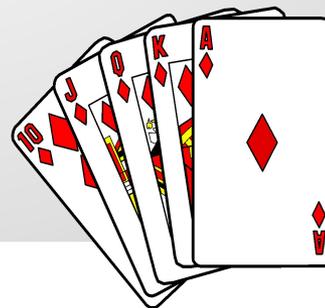
---

## ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ЧУВСТВУЮЩИЙ РЕБЁНОК

---

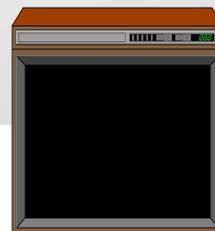
# ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА

- 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)); B --- C((КОНТРОЛИРУЮЩИЙ РЕБЁНОК))
```

**ПЛАЧУЩИЙ  
РЕБЁНОК**

**КОНТРОЛИРУЮЩ  
ИЙ  
РЕБЁНОК**

**ИЗНАЧАЛЬ  
НЫЙ  
ЧУВСТВУ  
ЮЩИЙ  
РЕБЁНОК**

**ПЛАЧУЩИЙ  
РЕБЁНОК**

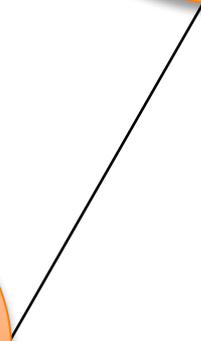
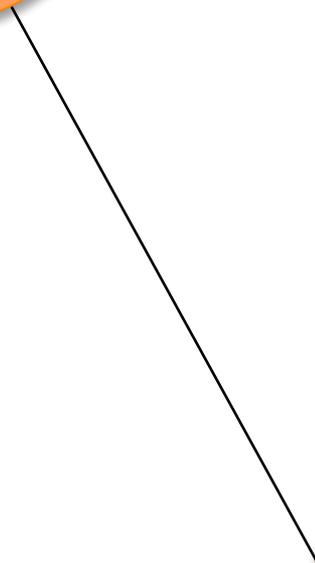
**КОНТРОЛИ  
РУЮЩИЙ  
РЕБЁНОК**

**ИЗНАЧАЛЬ  
НЫЙ  
ЧУВСТВУЮ  
ЩИЙ  
РЕБЁНОК**

**ПЛАЧУЩИ  
Й  
РЕБЁНОК**

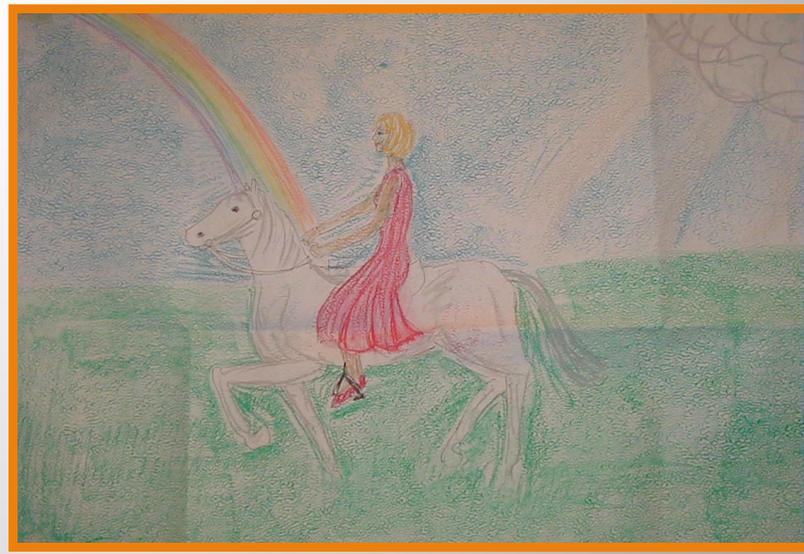
**КОНТРОЛИРУЮЩ  
ИЙ  
РЕБЁНОК**

**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)); B --- C((КОНТРОЛИРУЮЩИЙ РЕБЁНОК));
```

**ПЛАЧУЩИЙ  
РЕБЁНОК**

**КОНТРОЛИРУЮЩ  
ИЙ  
РЕБЁНОК**

**ИЗНАЧАЛЬ  
НЫЙ  
ЧУВСТВУ  
ЮЩИЙ  
РЕБЁНОК**

РБР

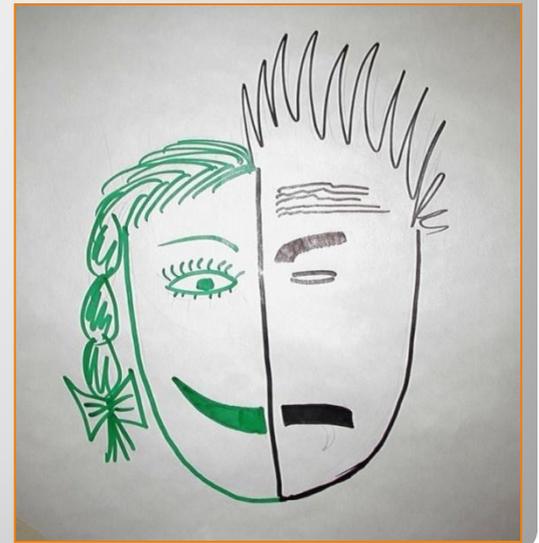
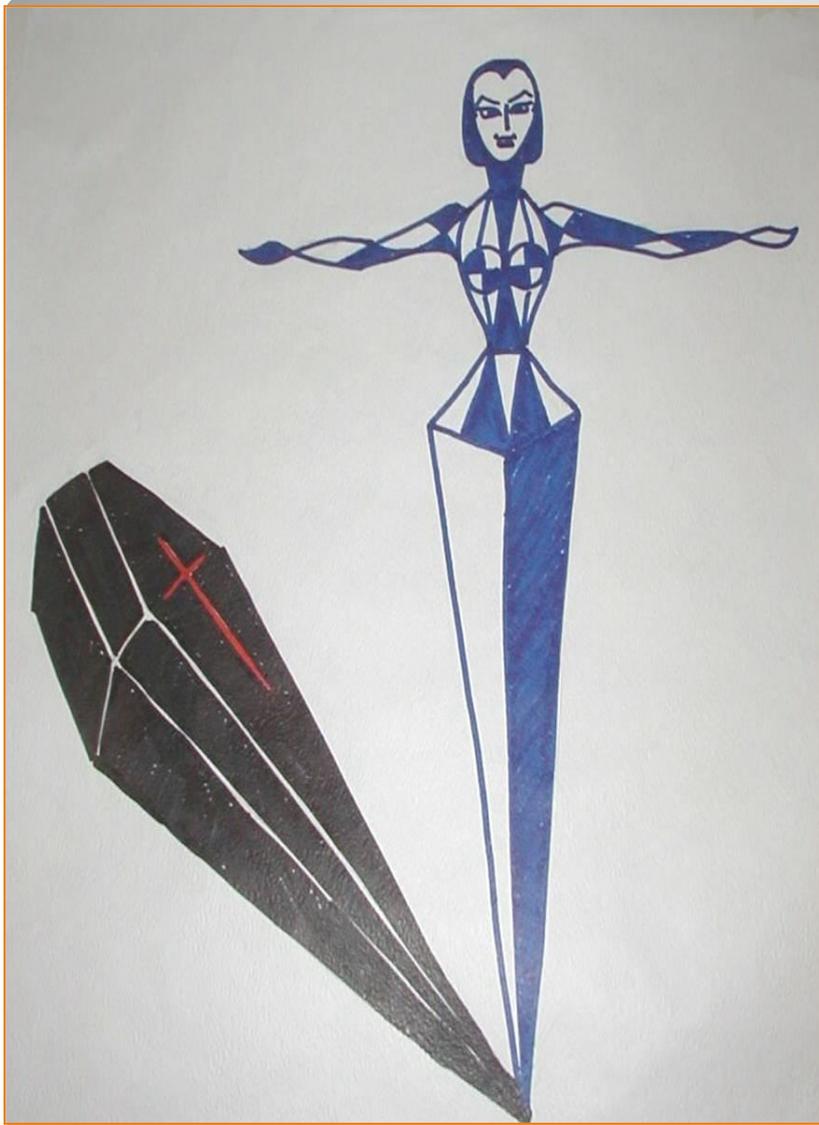






**РАЗГНЕВАННЫЙ  
БУНТУЮЩИЙ  
РЕБЁНОК**

**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:** трудоголизм, 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!**