

Секция «Психология»

Взаимосвязь значимых переживаний и психической травмы

Некрут Татьяна Владимировна

РВУЗ "Крымский гуманитарный университет Институт педагогики, психологии и инклюзивного образования, Ялта, Украина

E-mail: TVBelova@bk.ru

Исследование переживаний травмирующего характера, которые являются фактором формирования деструктивных тенденций субъекта, приобретает особенную значимость в глубинной психокоррекции по методу активного социально-психологического познания (АСПП), автором которого является академик НАПН Украины Т. С. Яценко.

В научных исследованиях психологическая травма определяется как душевное потрясение, которое сопровождается глубокими и болезненными переживаниями человека, связанными с драматическими событиями его жизни и инфантильными фиксациями [1]. Именно в переживании определяется степень значимости события, его смысловая «нагрузка», осмысливается его влияние на жизнь. Влияние психической травмы на человека исследовали З. Фрейд [4], О. Ранк [3], М. Горовиц [6] и др. В частности, рассматривая травму как источник и причину возникновения неврозов, З. Фрейд отмечал, что травма – это опыт, который предполагает резкое увеличение психического возбуждения, в результате которого все обычные средства его устранения или переработки оказываются бездейственными, что, в свою очередь, приводит к стойким нарушениям психической энергии [2, с. 526]. Накопление таких возбуждений может быть вызвано как одним событием (сильные эмоции), так и нагромождением возбуждений, каждое из которых отдельно переносится субъектом легко [там же, с. 528]. Большинство авторов, определяющие психическую травму, имеют ввиду психологически травмирующую ситуацию, вызывающую глубокие переживания с которыми личности трудно справиться. Переживания выполняют важную функцию: осознание субъектом собственной ответственности за то, что случилось, и анализа ситуации, которая предполагает размышления о том, что можно было бы изменить и избежать травмирующей ситуации.

Согласно исследованиям З. Фрейда, нарушения психического равновесия субъекта обуславливают неосознанные патогенные воспоминания о травме. Как доказывает практика глубинной психокоррекции, влияние инфантильного травматического опыта часто остается неосознанным, но сохраняет свой эмотивный заряд и императивное влияние на психику в течении жизни человека. Отдельные фрагменты драматического опыта детства присутствуют в сознании, но без глубинного анализа их связь с инфантильными детерминантами человеком не осознаются. Кроме того, детские воспоминания могут не восприниматься как травмирующие вследствие вытеснения переживаний, обусловленных психической травмой. При таких обстоятельствах познание глубинных причин актуального поведения может быть осложнено, поскольку из поля зрения человека «выпадает» значимость переживаний, связанных с драматическими событиями прошлого [5].

В психоанализе понятие «травма» приобрело значение драматического события жизни человека, субъективная значимость которой определяется болезненными вызванными нею аффектам. Травмирующий эффект события определяется индивидуальной

«чувствительностью» к ней конкретного субъекта [1]. Это означает, что травматическая семантика пережитого события предопределяется его психологическим состоянием в момент его совершения и объективной ситуацией. Особое значение Э. Фрейд придавал психическому конфликту, который препятствует «включению» травматического опыта в сознательное восприятие, и психологической «защите» [4]. В любом случае на возникновение психической травмы влияют как объективные, так и субъективные условия. Причем влияние травмирующего события на переживания субъекта зависит от индивидуально неповторимой семантики, эмоционального восприятия и часто связано с эффектом внезапности. По утверждению Э. Фрейда, избавиться от травматических переживаний можно в процессе психоаналитической работы с помощью их «отреагирования». Значимые (фиксированные) переживания субъекта часто связаны с драматическими событиями раннего периода развития и обуславливают его зависимость от пережитого опыта. Тогда во взрослой жизни есть риск, что взаимодействие с другими людьми невидимо будет актуализировать травматические переживания, вызывая регресс до определенных эмоциональных состояний.

Глубинно-психологический ракурс видения заявленной проблемы позволяет утверждать, что переживания приобретают травматический характер для субъекта не вследствие количественного показателя (повторяемости), а благодаря значимости события. Основой для формирования деструктивных тенденций психики часто становится вытесненное переживание, связанное с психической травмой. Зависимость психики от травматических переживаний раннего периода развития на поведенческом уровне может проявляться в ощущении психологической усталости, эмоциональной опустошенности, тревожности человека.

Таким образом, психическая травма – это событие в жизни человека, которое через эмоциональное воздействие переживаний влияет на структурирование психики и порождает неспособность субъекта к адекватной реакции; оно вызывает стойкие изменения и деструктивные последствия в душевной жизни и поведении человека. Значимые для субъекта переживания часто связаны с драматическими (травмирующими) событиями его жизни и нередко обуславливают зависимость от пережитого опыта. Основываясь на анализе научной литературы, условно можно определить потенциально травмирующие события: ситуации, связанные со смертью или угрозой для жизни человека, его близких; события, связанные с угрозой физическому или психологическому здоровью субъекта или его близких; ситуации, связанные с унижением, потерей надежды. Особый вид травмирующих событий – потеря (реальная или возможная) значимого близкого человека.

Глубинная психокоррекция по методу АСПП обеспечивает возможность познания субъектом функциональных особенностей бессознательной сферы, целостных проявлений психики в единстве сознательных и бессознательных аспектов, что предусматривает осознание вытесненных переживаний и их влияние на формирование тенденций поведения. Это дает возможность освободить психику субъекта от неоправданного подчинения деструктивному влиянию вытесненных травмирующих переживаний, способствует повышению социально-перцептивной компетенции субъекта и его адаптивности к социуму.

Литература

Конференция «Ломоносов 2013»

1. Лапланш Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу / Пер. с франц. Н. С. Автономовой. - М.: Высшая школа, 1996. - 623 с.
2. Лейбин В.М. Фрейд, психоанализ и современная западная философия – М.: Политиздат, 1990. – 397 с.
3. Ранк О. Травма рождения. - М.: Аграф, 2004. - 400 с.
4. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции.- СПб.: Питер, 2002. - 384 с.
5. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навч. посіб. -К.: Вища шк., 2004. - 679 с.
6. Horowitz M. J. Stress response syndromes. - Northvale N. J. - Aronson 2 nd-ed. - 1986.

Слова благодарности

Спасибо!