

ЭТАПЫ ТЕРАПИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ С ПОМОЩЬЮ МАК

Дмитриева Н. В., доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики и психологии девиантного поведения Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы, Санкт-Петербург, dnv2@mail.ru

Миноходова Е.А., студентка ФГБУ НМИЦ ПН (СПб НИПНИ) им. В.М. Бехтерева, Санкт-Петербург

Аннотация: В представленной статье рассматривается проблема влияния травматических переживаний, возникших после физической и психологической травмы, на психологический статус личности. Приводится пример использования ассоциативных карт в психотерапии травмы. Анализируется возможность использования четырех этапов психотерапии. Делается вывод об эффективности последовательного применения четырех этапов травматерапии на основании улучшения состояния клиентки и осознания ею необходимости перемен.

Ключевые слова: травматические переживания, влияние физической и психологической травмы на психологический статус личности; ассоциативные карты; этапы психотерапии, осознание.

Теме травматических переживаний посвящено множество исследований [1-23]. Рассмотрим некоторые значимые фрагменты из них.

В современном мире все больше возрастают риски нарушений адаптации и функционирования человека. Причиной являются высокая скорость жизни, огромные объемы информации, уплотнение населения, увеличение уровня агрессии, многочисленные общественные и личностные кризисы. Человек в таких условиях становится уязвимым и беспомощным. Психотравмирующие воздействия неуклонно влияют на все сферы личности, приводя к нарушению межличностных контактов, к снижению качества функционирования.

Теме травматических переживаний посвящено множество исследований [1-23]. Рассмотрим некоторые значимые фрагменты из них.

Еще в 1878 году немецкий невролог А.Ойленбург ввел понятие «психическая травма», а в 1880 году Г.Оппенгейм сформулировал теорию травматического невроза. Г. Оппенгейм обратил внимание, что вследствие пережитых несчастных случаев женщины и мужчины страдали от нервной и психической симптоматики. «Он полагал, что часто травма может приводить к небольшим, практически незаметным повреждениям мозга и нервной системы, что и вызывает временные параличи, потерю чувствительности и другие нарушения. Он также выделял психические последствия травмы - ужас, эмоциональный шок» [8;23].

З.Фрейд писал: «Травма возникает, когда чрезмерный по силе стимул или раздражитель прорывается через «стимульный барьер» или «щит», то есть вызывает глобальные нарушения в энергетике организма». Для лечения травмы необходимо сконцентрироваться на переработке гипервозбуждения, которое непосредственно связано с травматическим событием [20].

Важно уметь отличать травму от стресса. По мнению ряда авторов [2;3;10], при травме отсутствует сознательный выбор реагирования, так как человек впадает в состояние оцепенения или фрагментации психики, демобилизации, снижения чувствительности. А при стрессе у человека существует выбор: уступить или бороться. Последствия травмы затрагивают глубинные слои психики, влияют на жизнь человека и его самовосприятие, длительное время воздействуя на психику, тело, разум.

В рамках Логотерапии, человек, потерявший смыслы существования, является психически травмированным. По мнению В.Франкла, для того, чтобы легче переносить страдание, человеку необходимо это страдание осмыслить. [19]

Согласно Ф.Перлзу (Гештальт-подход), незавершенные ситуации могут привести к хронической психической травме. Любые нереализованные действия, чувства требуют завершения. Психотравмирующую ситуацию (гештальт) необходимо пережить. [13]

После травматического опыта, как описывает Франц Рупперт, личность расщепляется на здоровую (способность открыто воспринимать реальность, адекватно выражать чувства, создавать эмоциональные связи, доверие к другим людям, готовность к соразмерному принятию ответственности и т.д.), травмированную (сохраняют воспоминание о травме, реагируют на триггеры неожиданным выплеском эмоций, останавливаются в развитии на момент травмы и т.д.) и выживающую (охраняют душевное расщепление, вытесняют и отрицают травму, стараются не вспоминать о травме) части [16, с. 41]

По мнению Varocas H., Varocas C., психическая травма может быть передана через механизмы межпоколенных связей с потомками. У детей травмированных родителей наблюдаются депрессия, фобии, панические атаки, негативная оценка себя и мира. [22]

Известно, что при исследовании детей, родители которых были психически травмированы, у детей риск развития посттравматического стрессового расстройства может быть высоким даже при слушании о травме родителя.

Возможность попасть в травмирующую ситуацию в современном мире возрастает. Поэтому задачей специалистов является своевременное оказание необходимой помощи людям, которые получили травму.

Приведем фрагменты психотерапии травмы с помощью метафорических ассоциативных карт.

К нам обратилась молодая женщина сорока лет. Воспитывает дочь-подростка. Женщина не работает, заканчивает институт и планирует выйти на работу. Ее недавно избил муж и она решила с нашей помощью разобраться в ситуации. Использовался набор метафорических ассоциативных карт Т. Ушаковой «Огонь, мерцающий в сосуде». Как известно, сосуд, наполненный или опустошенный, — распространенная метафора человека и его состояния — духовного, эмоционального, интеллектуального. «Я чувствую себя наполненным», «это событие меня опустошило», «это последняя

капля», «чаша переполнена», «во мне все кипит», — фразы, которые мы часто произносим и слышим от клиентов. По мнению автора, сосуд выступает то в роли убежища, в роли темницы, в которой обитают волшебные духи. Такова метафора колоды. Она в первую очередь о человеке и его состоянии. Колода позволяет работать с Я-концепцией, представлением человека о себе и своих возможностях; исследовать разные характеристики личности: границы, открытость—закрытость, гибкость—ригидность и т.д. В колоде есть карты, символизирующие форму, и карты, символизирующие содержание, из которых можно сложить некий ассоциативный образ. Используя данную колоду, мы провели терапию травмы, которая состояла из четырех этапов:

1 этап Формирование чувства безопасности

2 этап Отреагирование переживаний

3 этап Воссоздание целостности личной истории, то есть признание факта травмы и того, что ты оказалась жертвой ситуации

4 этап Интеграция личности, восстановление личной целостности

На первом этапе мы формировали чувство безопасности клиентки. Просим женщину рассказать о себе, своей семье. Клиентка рассказала, что у нее есть близкие люди: дочь, бабушка и старший брат, который очень заботится о клиентке.

Просим клиентку взять две карты: сосуды-трафареты, которые ассоциируются у нее с ее актуальным и желаемым состояниями. Она сделала следующий выбор:



Рис. 1 Карта 1, 2 Актуальное и желаемое состояния клиентки

П: О чем эти карты для вас?

К: Первая карта-мое актуальное состояние - чувство безысходности. Я не знаю, что мне теперь делать. Я очень любила мужа, а теперь...мир рухнул...я всегда жила для него, чтобы ему было уютно и хорошо дома. Больше так жить я не смогу, но, к сожалению, придется, пока я «не встану на ноги» и не смогу сама обеспечивать себя и дочь.

П: А на второй карте, что Вы видите?

К: Я очень хочу, чтобы все перемололось....

На втором этапе (погружение в пространство травмы) предлагаем клиентке отреагировать свои переживания, рассказать о травме, выбрав в открытую три карты-фона, которые ассоциируются с ее с актуальным состоянием. Клиентка выбирает следующие карты:



Рис.2 Пространство травмы. Этап 2. Карты 3,4,5

П: Как теперь Вы можете описать свое состояние?

К: Хочу разорвать мужа на куски. Я так его любила, а он избил меня, да еще и в присутствии дочери. На душе тараканы скребут от того, что дочь все видела и получила такую же травму. Я ненавижу его, но, к сожалению, пока буду жить с этим человеком из-за денег, чтобы растить дочь.

П: Что Вы чувствуете?

К: Чувствую себя несчастной, преданной....и виноватой перед дочерью....

Далее мы переходим к третьему этапу, в пространство восстановления после травмы, воссоздание целостности личной истории, то есть признание факта травмы, принятие себя как жертвы ситуации.

П: Выберите карты, определяющие Ваше желаемое состояние

Клиентка выбрала такие карты:



Рис.3 Пространство восстановления. Этап 3. Карта 6,7,8- Желаемое состояние

К: Я только сейчас поняла, как я жертвовала собой, своим достоинством, и ради чего? Скорей бы выйти на работу и обеспечивать дочь своими силами. Хочу чаще встречаться с семьей брата и отдыхать с ними и дочкой у нашей бабушки на даче. Пора начать жить для себя, учиться любить и уважать себя.

Далее мы переходим к завершающему четвертому этапу для интеграции личности клиентки, восстановление ее личной целостности. Для этой цели мы использовали набор карт Е. Морозовской «Маленькие радости». Работа с этой колодой способствует обретению опоры в повседневной жизни, поддержке позитивного взгляда на мир, поиску здоровых путей к новым отношениям, телесному комфорту и радости на душе. Карты двухсторонние. На одной стороне изображены фото ситуации, а на обороте записан один из способов ощутить радость и удовольствие на пяти уровнях, соответствующих пяти структурным компонентам личности: духовном, когнитивном, эмотивном, телесном и поведенческом. Просим клиентку выбрать пять карт-ресурсов. И вот какие карты она выбирает:



Рис.4 Этап 4. Интеграция личности, восстановление личной целостности. Карты –ресурсы 9,10,11,12,13 для восстановления личностной целостности клиентки

П: Посмотрите на карты и скажите, что Вы готовы сделать уже сейчас?

К: Я могу слушать любимую музыку. Пойти с дочкой в зоопарк. Поваляться на траве. Получать чувственное удовольствие и, не дожидаясь праздников, дарить подарки любимым людям.

П: Вам все это под силу?

К: Да. Как же мне всего этого не хватало.

П: Как Вы себя чувствуете?

К: Мне стало легче. Стало понятно, что делать дальше.

Таким образом, использование 4-х этапов терапии травмы способствовало улучшению состояния клиентки и осознанию ею необходимости перемен.

Список литературы

1. Азарных Т.Д. Личностные особенности при посттравматических стрессах./Академический журнал Западной Сибири.–2012.–№1.–С.33.
2. Дмитриева Н.В., Козырева Т.С., Первозкина Ю.М. Кризисная идентичность посттравматической личности. Монография. Мин-во обр. и науки РФ, НГПУ.-Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2014.-191с.
3. Заширинская О.В. Психическая травма как результат влияния трудной жизненной ситуации./Социальная работа: теории, методы, практика. Материалы интернет-конференций семинаров.–2016.–Т.1.–№5.–С.24-33.
4. Исаева Э.Г., Сутаева А.Р. Консультирование травмированной личности//Вестник Университета Российской академии образования.–2016.–№4.–С.84-93.
5. Калшед Д. Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личности и духа: Пер. сангл.— М.: Академический Проект, 2011.—368с.
6. Колодзин.Б. Как жить после психической травмы.—М.:Шанс,2014.—96с.
7. Кривяков В.М. Психотравматология. Монография.—М.:Наука,2005—315с.
8. Лернер П. Психиатрия и жертвы войны в Германии 1914-1918 гг. // Журнал современной истории, вып. 35, № 1, Special Issue: Shell-Shock (Jan., 2000), с.13-28).
9. Мазур Е.С. Психическая травма и психотерапия//Московский психотерапевтический журнал.—2003.—№1.—31-52
10. Менделевич В.Д, Соловьёва С.Л. Неврология и психосоматическая медицина—М.:Городец,2016—600с.
11. Мясищев В.Н. Психология отношений.—М.:Модэк,2011.—400с.
12. Падун М. А., Котельникова А. В.. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика. – М.: Институт психологии РАН, 2012—208

13. ПерлзФ. Теория гештальт-терапии.–М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015–302.
14. Петрова Е.А. Феномен психотравмы: теоретический аспект. // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого–2013–№74–Т.2–с.89-91
15. Решетникова М.М. Психическая травма: Монография–СПб.: Восточно-Европейский Институт психоанализа, 2006–334с.
16. РуппертФ. Психологическая травма // Вопросы ментальной медицины и экологии.—2012.—Т.18.—№4.—С.81–92.
17. Тадевосян М.Я., Сукиасян С.Г. Психическая травма, ее последствия и предрасполагающие факторы. // Журн неврол и психиатр, –2011.–Том111–№11.–с.95-100.
18. Тарабрина Н.В., Майн Н.В. Феномен межпоколенческой передачи психической травмы (по материалам зарубежной литературы) // Консультативная психология и психотерапия. 2013. №3. С.96-120.
19. Франкл В. Человек в поисках смысла.–М.: Книга по требованию, 2012–366.
20. Фрейд А. Эго и механизмы защиты.–М.: Астрель, 2008.–160с.
21. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия.–М., 2014.–604с
22. Barocas H., Barocas C. Manifestation of Concentration Camp Effect on the Second Generation // American Journal of Psychiatry.– 1973. 130.– P. 820-826.
23. Lerner P. From traumatic neurosis to male hysteria: the decline and fall of Hermann Oppenheim, 1889-1919 // Traumatic Pasts: history, psychology and trauma in the modern age, 1870-1930. / Eds. M.Micale, – N.Y.: Cambridge Press. – 2001.