

ВАЖЛИВИХ ЗАКОНІВ РАННЬОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ



Рання травма – це те, що сталося з нами, коли ми були дітьми. Подія або ряд епізодів, що змінили нашу психологічну структуру, що визначили те, як буде далі будуватися наше доросле життя, навіть якщо сама травма вже давно забута і похована під великою кількістю нових, як би зовсім не пов'язаних з нею подій.

Рання психологічна травматизація має свої закони.

1. Вона завжди несподівана. До неї не можна підготуватися. Вона застає зненацька. Вона, як правило, занурює дитину в відчуття безпорадності, нездатності захиститися. Дуже часто в момент травми дитина впадає в емоційний ступор, не відчуваючи сильних почуттів, не маючи можливості позлитися або дати відсіч. Вона завмирає і навіть не знає, як до цього ставиться. Лише пізніше емоційність почне працювати, а дитина може пережити біль, жах, сором, страх і т.д. Сильна, така що не перетравлюється психікою, травма може бути витіснена і не згадуватиметься роками. Але її післядія продовжує працювати і визначати поведінку людини в її вже дорослому житті.

2. Вона сталася в ситуації, коли дитина мало чим могла управляти. У момент травми дитина раптово втрачає контроль над ситуацією, тому що вся влада і контроль в цей момент, як правило, у дорослого, який, так чи інакше, має відношення до травми. Дитина виявляється абсолютно беззахисною перед тими змінами, що привносить в її життя травма. І з тих пір, вона практично не переносить можливої непередбачуваності, намагається організовувати свій світ, ретельно продумуючи можливі кроки і наслідки, майже завжди відмовляється від найменшого ризику і болісно реагує на будь-які зміни. Тривога стає її постійним супутником, бажання контролювати світ навколо – нагальною потребою.

3. Дитяча травма змінює світ. Дитина до травми вважає, що світ влаштований певним чином: її люблять, завжди захистять, вона – хороша, її тіло чисте і прекрасне, люди їй раді і т.д. Травма може внести свої жорсткі корективи: світ стає ворожим, близька людина може зрадити або принизити, свого тіла треба соромитися, вона дурна, негарна, не гідна любові ...

Наприклад, до травми дитина була переконана, що тато її любить і ніколи не заподіє біль, але після того як випив, батько піднімає на дочку руку, світ стає іншим: в ньому чоловік, який любить, може образити тебе в будь-який момент, і тобі буде страшно, і ти нічого не зможеш зробити.

Або інший випадок: маленька дівчинка весело кружляє, від чого її спідничка піднімається навколо маленьких ніжок красивими хвилями, і вона відчуває себе

такою легкою, що летить, чарівно-красивою. Мамин окрик: «Припини спідницею мотати! Посоромилася б перед усім світом трусами виблискувати! »- Все необоротно змінює. **Тепер їй завжди буде неможливо вести себе хоч трохи сексуально і привабливо, тому що тепер у її світі жіноча привабливість під суворою забороною за для уникнення нестерпного сорому, який вона навіть не пам'ятає, звідки взявся.**

4. В подальшому житті такої людини відбувається постійна ретравматизація. Тобто дитина, навіть виростаючи, несвідомо «організовує» і відтворює події, що повторюють емоційну складову травми. Якщо в дитячому віці вона була не прийнята однолітками, то в своєму подальшому житті в кожному колективі вона буде так впливати на поле навколо себе, що неодмінно викличе зневагу оточуючих, і сама ж знову буде від цього страждати. Дівчинка, бита напідпитку батьком, з великим ступенем ймовірності може «організувати» собі чоловіка, котрий п'є і б'є і буде знову ... скаржитися на долю.

Я це називаю «підставляти обідраний бік». Неусвідомлене бажання, абсолютно не бажаючи того, підставляти світу свою травму, яка не загоїлась, через яку нічого не підозрюючий світ неодмінно вдарить кулаком, або тикне пальцем насилу наростаючи кірку. Дивно, до чого колишні травмовані діти від цього страждають, і з якою завзятістю вони організовують своє життя саме так, щоб було все так само боляче.

5. Травмовані діти, виростаючи, не можуть дозволити собі бути щасливими. Бо щастя, стабільність, радість, успіх – це те, що було з ними до того, як травма трапилася. Вони були радісні і задоволені, як раптово їх світ змінюється, і змінюється він катастрофічним чином для їх дитячої свідомості. З тих самих пір щастя і спокій для них – це відчуття неминучої катастрофи, що насувається. Вони можуть не любити свята, кривитися на чиїсь компліменти і зізнання в любові, не вірити тим, хто цікавиться ними з найкращими намірами, руйнувати сімейну ідилію, доводячи все до скандалу ... Як тільки на горизонті їх життя починає світити сонце, вони неодмінно все зроблять так, щоб вибухнула грандіозна драматична буря. При чому дуже часто буря, влаштована навіть не їх руками: несподівано напивається чоловік перед довгоочікуваної поїздкою, хворіють всі діти, кидають кохані, відбуваються скорочення на роботі і т.д. Все відбувається як би без їх прямої участі, але з гнітючою закономірністю. **Весь**

світ кидається на допомогу: їм потрібно неодмінно відтворити травму, тільки при цьому все підсвідомо можна взяти під свій контроль, тепер вони вже не дозволять, щоб все траплялося раптово, як колись, коли це було в перший раз. Тепер вони переконані, що коли все добре, завжди трапляється щось страшне. І воно неодмінно трапляється, тому що світ завжди йде їм назустріч ...

6. Травма – це не завжди одна ключова подія. Це може бути постійний психологічний тиск на дитину, спроба її переробити, критика, в якій вона живе щодень, її відчуття непотрібності батькам, постійне почуття провини за те, що вона є і все, що вона робить. Часто дитина виростає з якимось іноді погано усвідомленими посланням: «я повинен догоджати», «все навколо цінніше, ніж я», «нікому немає до мене діла», «я всім заважаю» і будь-якими іншими, калічать її психіку і створюють ретравматизуючу дійсність. Працювати з такими посланнями, які в дорослому житті міцно прилаштувалися в психічний каркас, непросто. Ще й тому, що немає навіть пам'яті про те, як жити без цих послань, немає досвіду життя до травми.

7. Важко не погодитися з Фрейдом, який висловлював припущення про те, що **чим більш рання травма, тим важче процес лікування.** Ранні травми погано пам'ятаються, рано вбудовуються в психологічні конструкти дитини, змінюючи їх і задаючи нові умови, на яких ця психіка потім функціонує. Така рання «інвалідизація» призводить до того, що світ здається саме таким, яким його з раннього дитинства сприймала дитина. І неможливо просто знайти і висмикнути травмуючий конструкт з психіки, щоб не піддати ризику обвалення всієї психічної конструкції. У клієнтів є психологічні захисти, які в значній мірі захищають психіку від подібних операцій. Тому робота з ранньої травмою швидше схожа на археологічні розкопки, ніж на хірургічну операцію.