

УДК 159.9

**ПСИХОТРАВМА. КАК ПРОЖИТЬ ТРАВМИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ И
ПРЕОДОЛЕТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ
ОБЩЕСТВА**

Гурова Елена Сергеевна

магистрант 2 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ, e-mail: etel-72@mail.ru

Научный руководитель – Бюндюгова Татьяна Вячеславовна,

к.псих.н., доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

e-mail: tach_29@mail.ru

Аннотация: Человек по своей природе является существом социальным. А значит вся жизнь человека, со всеми его индивидуальными особенностями развития, адаптацией к окружающему миру, уровнем и степени удовлетворенности потребностей, пронизана сетью отношений. На каждом шагу человек сталкивается с различными реакциями других людей, ситуациями, которые могут соответствовать или не соответствовать его запросам к обществу, к самому себе, к жизненному опыту. Поэтому зачастую человек попадает в травмирующие для своего восприятия обстоятельства, которые нередко активируют его ранее полученные травмы. К тому же современное общество, сама планета стремительно меняются. Изменения же в самом человеке, его мировосприятие и мышление, развитие и адаптация психических процессов не всегда успевают соответствовать необходимому уровню. Возникают новые травмирующие события, кризисы и человек в новых условиях учится их принимать и преодолевать их последствия. Вновь и вновь современный человек проходит через душевные переживания, стремясь к обретению внутренней гармонии. Сегодня общество движется по пути цифровизации. И этот аспект тоже оказывает немаловажное влияние на процессы внутри индивида и его социализации. Вносятся коррективы в привычные понятия, образ жизни, расширяются возможности на пути осознания себя самого, своей картины мира. Рассмотрению этих проблем современности с точки зрения психологии посвящена данная статья.

Ключевые слова: психотравма, человек, общество, планета, социализация, травмирующие обстоятельства, факторы, цифровизация, осознание, преодоление, кризисы, ресурсы, обретение гармонии.

**PSYCHOTRAUMA. HOW TO LIVE THROUGH A TRAUMATIC
EVENT AND OVERCOME THE CONSEQUENCES IN A DIGITAL
SOCIETY**

Gurova E.S.

Abstract: Human is by nature a social being. This means that the whole life of a person, with all his individual characteristics of development, adaptation to the world around him, the level and degree of satisfaction of needs, is permeated with a network of relationships. At every step, a person is faced with various reactions of other people, situations that may or may not correspond to his needs for society, for himself, for life experience. Therefore, a person often finds himself in traumatic circumstances for his perception, which often activate his previously received injuries. In addition, modern society and the planet itself are rapidly changing. Changes in the person himself, his perception of the world and thinking, the development and adaptation of mental processes do not always have time to correspond to the required level. New traumatic events, crises arise and a person in new conditions learns to accept them and overcome their consequences. Again and again, a modern person goes through emotional experiences, striving to find inner harmony. Today society is moving along the path of digitalization. And this aspect also has an important influence on the processes within the individual and his socialization. Adjustments are made to the usual concepts, way of life, opportunities are expanded on the path of understanding oneself, one's picture of the world. This article is devoted to the consideration of these problems of our time from the point of view of psychology.

Keywords: psychotrauma, person, society, planet, socialization, traumatic circumstances, factors, digitalization, awareness, overcoming, crises, resources, finding harmony.

Как известно, человек по своей сути, существо социальное. Жизнь индивида пронизана сетью отношений различного уровня. Человек в каждом дне сталкивается с людьми, с ситуациями, которые оправдываются его ожидания или нет. Глубина несоответствия сформированных человеком под влиянием различных факторов собственных ожиданий может коррелировать интенсивность возникающих чувств, от легкого разочарования до проживания сильного потрясения. Два разных человека, попав в аналогичные жизненные ситуации будут реагировать по-разному, кто-то просто улыбнется и спокойно примет ситуацию, другой же будет проживать ее долго и мучительно, для него это станет травмирующим событием. Потребуется время на преодоление «болезненных» обстоятельств. Здесь возникает вопрос какая именно часть человека, какой его аспект так реагирует и почему? Соматические изменения не всегда могут быть проявлены сразу, но вот услышать фразу из уст человека «болит душа» мы можем часто. Что же такое эта душа? И почему она «болит»? Здесь еще уместно направить вектор внимания на

ментальный и эмоциональный отклик человека как реакцию на травмирующее событие. Сегодня психология как наука изучает различные теории, методы, механизмы, понятия, процессы, потребности и деятельность. Но, стоит вспомнить, что изначально психология трактовалась не иначе как «наука о душе». И вот, человек ощущает нечто, что выражает словами «болит душа». Именно та, часть человека, тот аспект, который нельзя потрогать, который не является материей, который вызывает много сомнений в своем существовании вообще, но «душа болит». И это факт. Получается, что психическая травма — это переживаемые человеком болезненные чувства, ощущения, отзывающиеся болью прежде всего именно в душе. Человек испытывает душевные переживания. Так Питер Левин характеризует травму как «панцирь, заковывающий душу и тело в замороженные слезы». Еще удивительнее его мысль о том, что травма — это «также главный вход, который может привести нас к осознанию, пробуждению и свободе». И, здесь речь опять о поражении минимум двух аспектов человека, таких как физическое тело и душа. Да, психология рассматривает понятие психики человека, но попробуем идентифицировать понятие «психика» и понятие «душа». Сразу вспоминается предложение в семинарских практиках доктора психологических наук, профессора, ведущего научного сотрудника Психологического института Российской академии образования Г.А. Цукермана заменить эти понятия, предположим в фразе «он в вас души не чает». Получаем некорректное, режущее слух выражение «он в вас психики не чает» Или «мы живем душа в душу» заменить на «мы живем психика в психику». В практике неоднократно отмечалось, что травмирующее событие может активироваться и проживаться человеком не сразу после его наступления, а спустя довольно длительный отрезок времени. Этот факт дает возможность выдвижения гипотезы о включении

в процесс опыта человека некой регрессивной составляющей. То есть травмирующее событие наступило, отпечаталось неким образом в опыте человека, но активировалось как этап проживания чувственных переживаний только при соприкосновении с неким ментально-эмоциональным блоком, вернувшем человека к непосредственно произошедшему событию по каналу некой глубинной памяти. При чем душевные переживания могут быть сильно «заряженными», болезненными. Не работает здесь фактор времени. Нечто возвращает человека в прошлое, заставляя снова окунуться и ощутить всю драматизацию давно минувшего события. Здесь напрашивается еще одна гипотеза. Не для кого не являются секретом выводы современных физиков, о том, что человек существо и энергетическое. Не происходит ли здесь блокировка энергии при наступлении травмирующего события? А разблокировка начинается при эмоциональном накале проживаемого в другом событии похожего чувства. Тогда возможно говорить о некотором новом виде памяти, памяти «души». Опровержение или подтверждение данных гипотез скорее дело будущего науки психология. Вернемся же к настоящему времени. Итак, сегодня не вызывает сомнений факт эмоционального отклика человека на травмирующее событие. Также сегодня с уверенностью можно сказать, что многие травмы детства, не пережитые, не прожитые, а «спрятанные» под сетью разнообразных защит, не позволяют взрослому человеку реагировать адекватно на многие события без оглядки на того внутреннего ребенка, который по ряду причин и условностей не смог прожить травму, а просто устранился от проживания боли, страха, обиды и других сопутствующих чувств. Зачастую такой человек даже не осознает своего некоторого «застревания» во внутреннем ребенке, так как его ум выстроил целую концепцию защиты. И через эту защиту можно пробиться только при наступлении схожего по чувственным переживаниям эмоционального

отклика, вызывающего порой яркую реакцию «застрявшего» в собственных сетях внутреннего ребенка. Питер Левин пишет «когда животное... сталкивается с опасностью...его мозг вырабатывает ... количество энергии...сродни выбросу адреналина.» Происходит активация защитных механизмов в организме,а вотпо егомнению «неизрасходованная энергия сама по себе не исчезает: на ее основе формируется травматическая реакция».[1] Это как раз то, что через время приведет к проживанию травмирующего события. Начиная с 19 века, когда понятие «психической травмы» появилось в научной литературе, многие ученые предлагают свои определения,концепции и взгляды на эту тему. ЕщеЗ.Фрейд в работе «Исследование истерии» выразил мнение о том, что: «травматическое воздействие может оказать любое событие, которое вызывает чувство ужаса, страха, стыда, душевной боли; и, разумеется, от восприимчивости пострадавшего зависит вероятность того, что это происшествие приобретет характер травмы». [2]Попробуем выделить основные факторы, влияющие на восприимчивость индивидак реально происходящему событию, степень травматичности переживаний. Здесь, конечно прежде всего стоит говорить о самом человеке, о индивидуальности развития его психических функций, интеллекте,среде обитания, уровне социализации.Человек, адаптированный к условиям своего существования, развитие психических функций которого приближено к «размытому»понятию «нормы», способен воспринимать, принимать и проживать событие более гармонично, достигать более качественных проработок внутри себя, что безусловно приведет к более быстрому осознанию, и соответственно, исцелению травмы. То есть, в некотором «нормальном» состоянии человек стремится к преодолению последствий пережитого травмирующего события, При развороте внимания внутрь самого себя, успешном пути проживания травмирующих

ситуаций по новому, осознанному пути, человек чувствует себя неким победителем, что является стимулом не только для быстрого преодоления последствий события, но и расширяет его сознание. Появляется «антитела», вырабатывается «иммунитет». При проживании травмы большую роль играет окружение человека, поддержка близкими значимыми людьми. Имеют важность жизненные условия в момент наступления травмирующего события, социальная и политическая ситуация в обществе, возраст самого человека, его генетические особенности, физическое и нравственное здоровье, увлечения и убеждения, иногда даже вероисповедание, культурные и национальные особенности. Значимую роль может сыграть уровень образованности человека, его способность к саморазвитию. Например, человеку может помочь знание об опыте проживания подобных ситуаций другими людьми. Важен уровень социализации, наличие единомышленников, особые погодные условия и их продолжительность, уровень удовлетворенности в других своих потребностях. В условиях развивающегося общества, сопровождающихся изменениями на планетарном, геофизическом уровне, количество стрессовых ситуаций, порой очень интенсивных, возрастает. Общество все чаще оказывается перед лицом кризисных ситуаций массового характера, усугубляющую роль играют манипуляции в средствах массовой информации, такие события как изоляция, пандемия, массовые паники, потери близких людей. Контакт человека с миром определяет становление его психики. Исходную форму психики оформляют чувства - ключ всех наших познаний об окружающем мире [6]. С другой стороны, «несмотря на то, что эффект влияния цифровых средств коммуникации на человека довольно неоднозначен» [7]. Информационные массивы расширяют возможности человека к осознанию себя, идентификации себя, своей ситуации, быстрого поиска необходимой информации, к более детальному

осознанию травмирующих факторов и более легкому их проживанию. Сегодня консультации специалистов в разных областях деятельности человека, в том числе психологов, можно получить не выходя из дома, из зоны комфорта. Но, ответственность за себя, за свою ситуацию по-прежнему остается за самим человеком. И только желание и стремление идти вперед, преодолевать и творить новую реальность являются тем механизмом, тем рычагом, на который накладываются все остальные виды помощи. Иногда полезно просто посмотреть на ситуацию со стороны, с разных ракурсов, сфокусировав свое внимание в неких «наблюдателях», которые не чувствуют, не оценивают, но видят ситуацию более объемно. Сегодня много психологических техник, позволяющих это сделать, чтобы прежде всего снизить «зарядность» чувства, вызывающего душевные переживания, боль, увидеть собственные ресурсы для преодоления последствий травмы. Психическая травма, высвобождающая огромный поток энергии, является трамплином для развития человека. Проживание такого опыта часто является завершением некоего этапа в жизни человека, открывает новые перспективы, стимулирует движение вперед к новым победам, повышает уровень ощущения значимости. Подтверждение тому можно увидеть в жизни многих публичных людей, а также в жизни людей из своего окружения.

Библиографический список:

1. Аракелов Н., Шишкова Н. «Тревожность: методы ее диагностики и коррекции» // Вестник МУ. Сер. «Психология». – 2018. – № 1.
2. Валковская Б.Я. Структура психики // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2020. – №1. – С. 72-77. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42942551_39816567.pdf (дата обращения 07.04.2021).
3. Дашкина Е.А. Культура цифровых гаджетов: положительные и отрицательные аспекты // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, №1. – С. 530-534. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_38566669_65010964.pdf (дата обращения 07.04.2021).
4. Решетников М. Психическая травма. – СПб: Восточно-Европейский Институт Психодинамики, 2006. – 98 с.

5. Петрова Е.А. Созависимость у специалистов помогающих профессий: Монография. – Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2010. – 99 с.
6. Фрейд З., Брейер Й. Исследования истерии // Зигмунд Фрейд. Собрание сочинений в 26 т. СПб: ВосточноЕвропейский Институт Психоанализа. – 2005. – Т.1. – 466 с.