

Психологические последствия травмы

Диагностика ситуации, последствия и тактики реабилитации

Автор Елена Петрова, С-Петербург, 2016

Определение понятия и ситуации травмы

- **Какие жизненные ситуации вы могли бы отнести к ситуации, которую назовете позднее «ТРАВМА»?**
- **Какие эмоциональные последствия и следы сохранятся в психике ПОСЛЕ такого события**
- **Вспомните свою ситуацию «травмы» в прошлом? Что из действий близких после того события вам помогало восстановить саморегуляцию (душевное благополучие и живость), и что было «безразличным»?**
- **Вспомните ситуацию, в которой кто то из ваших близких пережил «травму». Какие ваши действия помогали ему восстановиться? Какие ваши действия оказались бесполезными?**

Что то уже случилось?



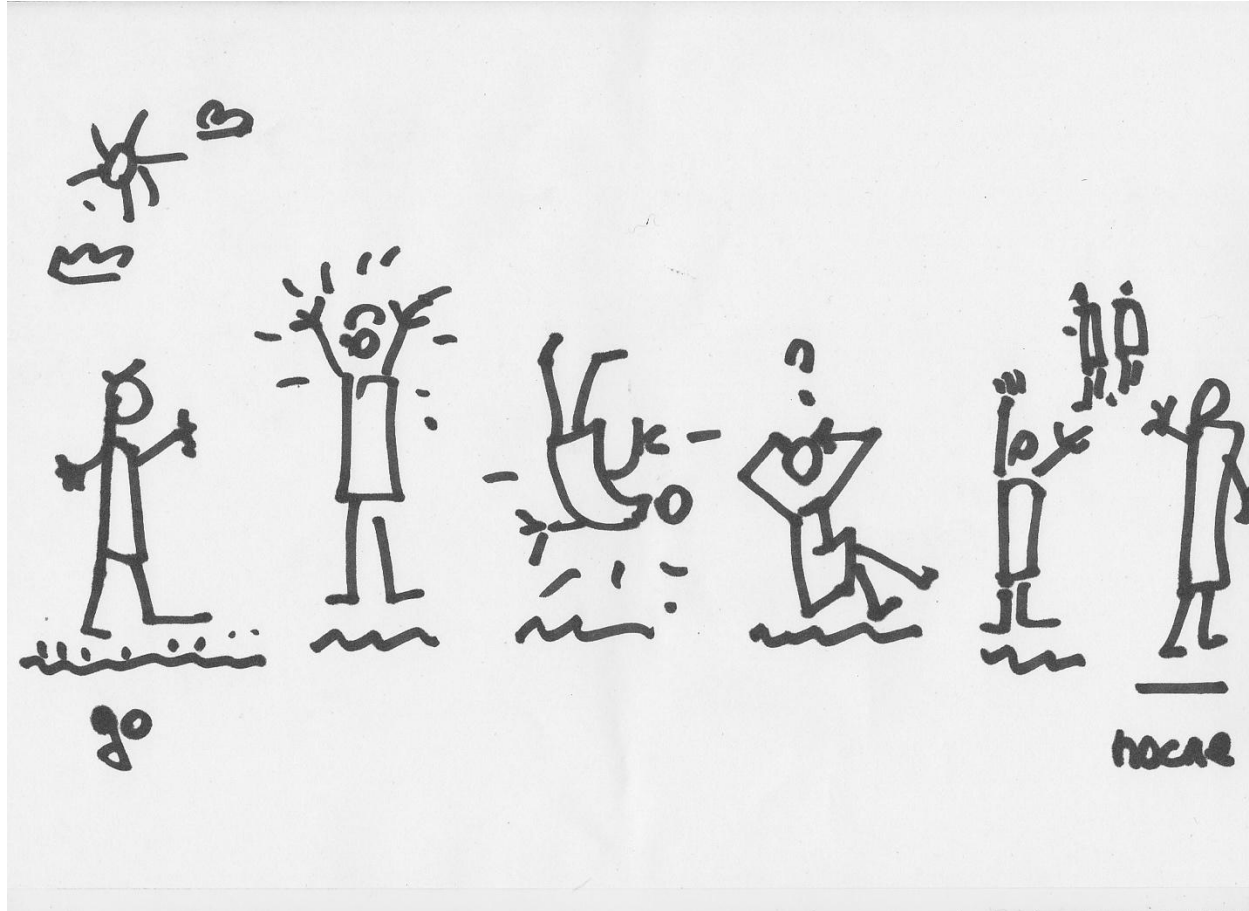
Единичное событие и «травмирующие отношения»

- Единичное событие это ситуация, которая развивается неожиданно, по инициативе окружения, и прерывает течение естественной для человека жизни. SELF человека целостно, но атаковано извне и «ранено».
- «Травмирующие отношения» это длящиеся во времени условия жизни, в которые погружен человек. Отношения в группе построены таким образом, что чувства и поведение человека хронически фрустрируются со стороны группы. SELF человека дестабилизировано, и не находит опоры для развития и самовосстановления

Единичное событие и травма

- Во время самого события человек потерял ориентацию, его SELF дестабилизировано. Его чувства : бессилие, ужас, растерянность, дезориентация, замешательство, стыд, ярость
- Из за быстрой смены фигур развиваются и бросаются «не финишировавшие действия»
- В дальнейшем, при неудачном восстановлении SELF, часть «нефинишировавших действий» сохраняется в фоне. И создают предпосылку для тревоги или для развития вторичных невротических паттернов поведения или симптомов. Это будет явление реакции на ситуацию или ПТСР.
- Терапевт работает с раскрытием «незавершенных действий

Единичное событие – что мы видим со стороны?



«Травмирующие отношения» и «травма»

- Система отношений, в которую вовлечен человек, создает предпосылки для «травмирования». В группе (семье) с человеком плохо обращаются, проявляют насилие, или игнорируют его интересы и проявления его чувства.
- В ранних детских отношениях часто доминирует дезорганизованный стиль привязанности
- При взаимодействии с миром человек чувствует недостаток поддержки от мира и возможностей для самоподдержки.
- При реабилитации терапевт создает «питающие», доброжелательные отношения для восстановления развития SELF

Что может стать стрессом в этой ситуации?



Ссора родителей



Какие житейские ситуации в семье или в группе создают условия для «травмы»?

- Конфликт родителей
 - Несправедливость в социальной ситуации
 - Изменение семейной ситуации
 - Что то другое
-
- Опыт травмы и дезадаптация после травмы всегда связаны с реакциями от окружения

Дифференциальная диагностика последствий любой «травмы»

- После травмы SELF человека формирует специфические механизмы регуляции
- Человек часто выглядит спокойным и сдержанным
- Он недостаточно чувствителен к окружению и недостаточно свободен в ситуации группового взаимодействия
- Боится непредсказуемых ситуаций
- Склонен к самообвинениям
- Замечания: необходимо отличаем эмоциональную «реакцию на ситуацию травмы» и «негативные чувства при невротическом конфликте»

Что же такое «травма»? Событие или реакция на событие?

- Травма это понятие, адресующее либо к событию, либо к реакции на событие, либо к специфической эмоциональной организации как последствию события. Термин понимается психологами достаточно свободно. Мы в данном занятии рассматриваем тот травмирующий опыт, который есть результат внешнего вмешательства в жизнь человека. Травматический опыт стал результатом того, что в столкновении с реальностью жизни человек не получил от окружения достаточно поддержки. Его активность была остановлена или фрустрирована. И он попал в ситуацию замешательства, растерянности, и как результат, остановил, заморозил часть своей жизни.

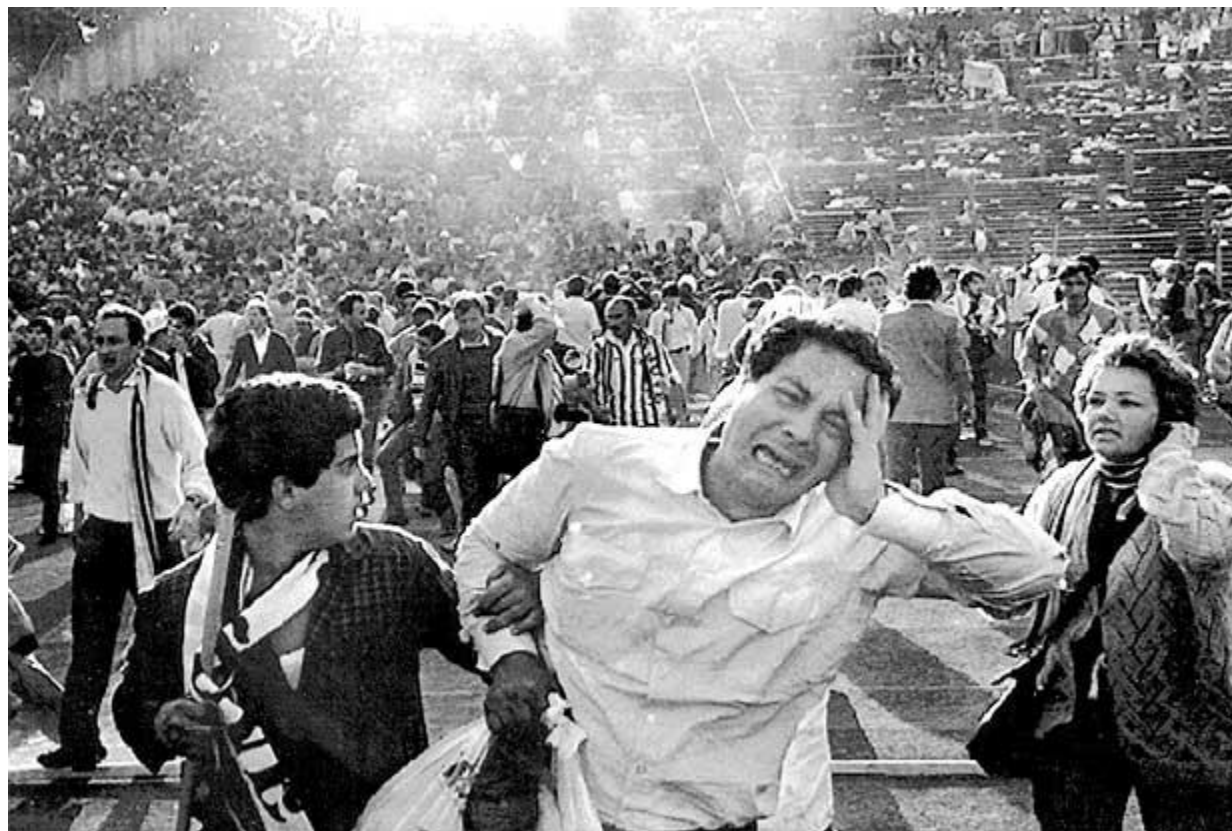
Список стрессогенных ситуаций?

- В 1968 году психологи Холмс и Рейх опубликовали список «стрессогенных ситуаций». В него попали обыкновенные на первый взгляд жизненные ситуации.
- Эти ситуации могут включать в себя неожиданные эпизоды, в которых «скрывается» травматический опыт
- В этих же ситуациях можно обнаружить проявление «длинных историй травмирующих отношений» так как социальные изменения сами по себе провоцируют тревогу,

Терапия «единичной» «шоковой» травмы

- При «событии неожиданном» резко нарушается гибкость отношений фигуры и фона. Фон резко меняется, разрушая актуальные фигуры.
- Человек оказывается оторван от своего окружения
- Задача терапевта : создать благоприятную спокойную обстановку, поддержать клиента как человека, переработать эпизод (событие), интегрировать результат.
- Терапевт не углубляется в глубинное исследование исторического фона жизни , детской истории, избегает дополнительной проблематизации для клиента

Единичное событие - взрыв на стадионе



**Это «единичное событие»? И «да» и «нет»!
Но с воспоминанием о таком событии психолог
точно может работать по методам
«незавершенных действий»**



Дорожно-транспортное происшествие



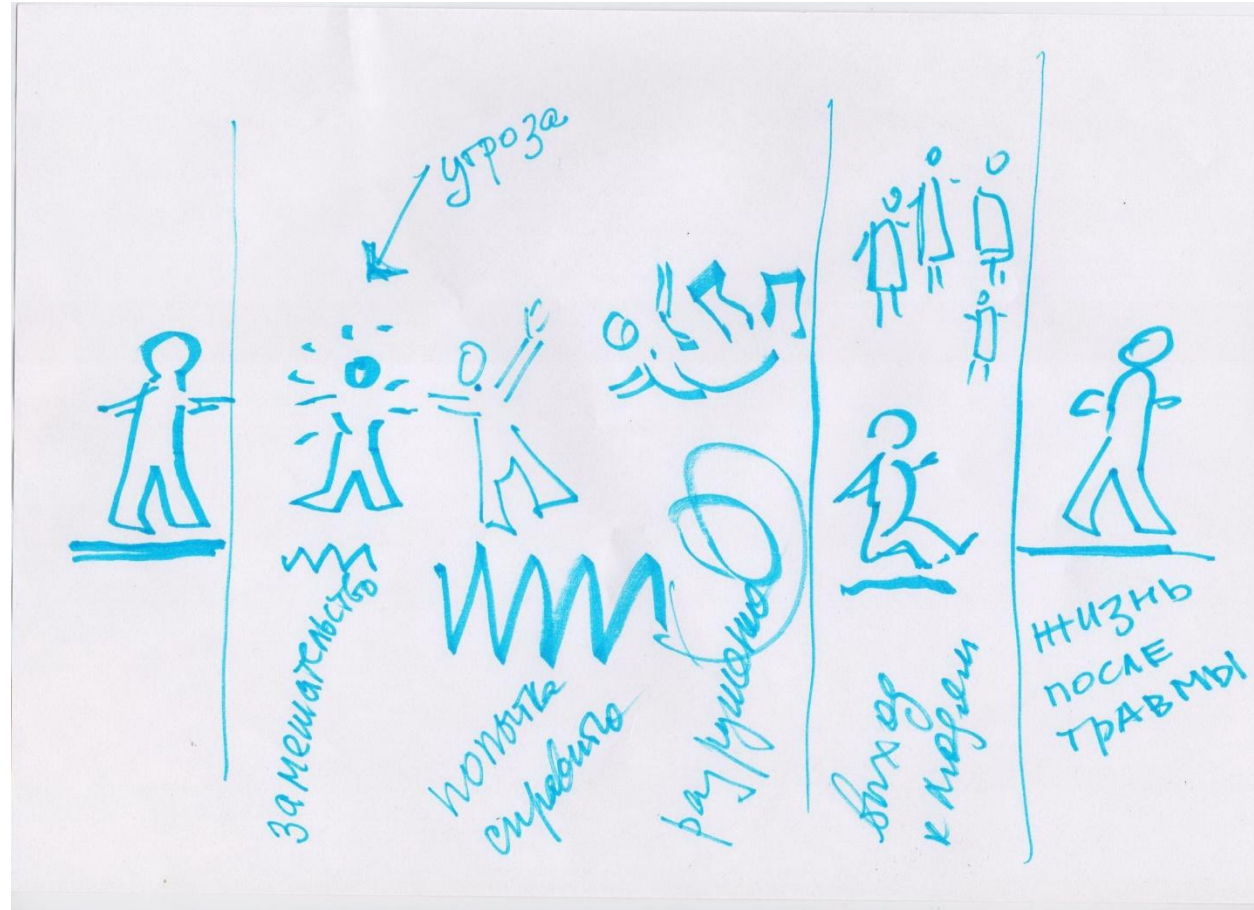
Типы ситуаций травмы

- Физические и спортивные травмы
- Дорожно-транспортные происшествия
- Физическое насилие
- Нарциссические травмы в публичных социальных ситуациях
- Травмы в семейных ситуациях
- И еще.....

Что же произошло? 5 фаз процесса

- Первая фаза – обыденная жизнь. Ожидания, планы, не финишировавшие действия и не финишировавшие ситуации
- Вторая фаза. Экстренное событие, вмешательство новых обстоятельств в текущую жизнь. Попытка сохранить ситуацию, попытка справиться с новизной,
- Третья фаза. Силы, действующие извне, не преодолимы. Опыт неудачи, дезадаптации и разрушения.
- Четвертая фаза. Возвращение к себе. Боль душевная и боль физическая
- Пятая фаза. Возвращение к людям. Что и как будет теперь происходить в моих отношениях с социумом. Как меня встретят? Как я буду жить?

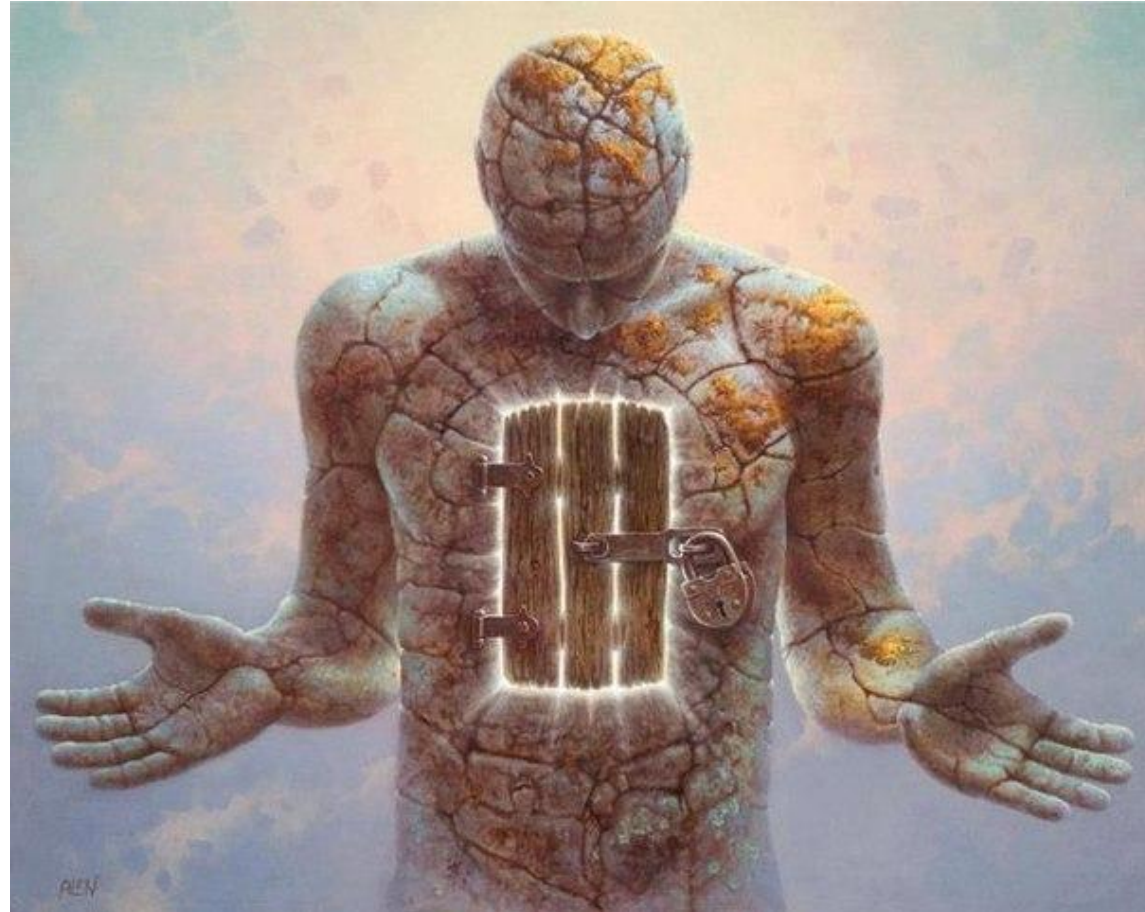
5 последовательных фаз при «событии травмы»



«Где тонко, там и рвется!»

- Часто само событие переживается неудачно потому, что у человека в фоне его жизни уже есть напряжение и дезориентация.
- Предшествующие мысли и чувства составляют фон, на котором разворачиваются события эпизода «травмы»
- Давление внешних событий создало эффект «последней капли»
- Персональная история, детский опыт, личностные установки влияют на свободу/несвободу поведения в ситуации
- Предшествующий опыт травм создает эффект «блокировки» чувств, блокировка чувств в новых ситуациях снижает способность к адаптации, за счет эффекта «незавершенных действий» и за счет частично остановленной активности SELF

Метафора опыта блокировки при травме



Концепция «незавершенных действий» и травма

- С точки зрения многих авторов эффект «блокировки чувств» и последующие симптомы в эмоциональной или физической регуляции есть проявление эффекта «незавершенных действий»
- эффект Зейгарник состоит в том, что остановленное и не нашедшее завершения действие, импульс проявления чувства или попытка действия, создают ситуацию напряжения, напряжение может сохраняться годами, и активизироваться при ассоциативно подходящих ситуациях. Это напряжение мешает актуальной творческой активности
- Единственный способ психологической работы с «незавершенным действием» это создание игровой ситуации, в которой в игре или в символической форме «идентифицировать и завершить» процесс

Что видит и что слышит терапевт?

- Терапевт видит остановленные чувства и «блокировку эмоций» в области опыта, в котором ожидается многообразие и живость чувства
- Клиент избегает деталей события, «обходит болезненные точки»
- Клиент повторно обвиняет себя в происшедших неприятностях
- тело клиента напряжено
- Эмоции человека однообразны

«застывшая улыбка»



Био психосоциальный подход

- Все события мы рассматриваем как минимум на трех «этажах»
- Каждый случай травмы может иметь особый фокус в одном из «этажей» : на уровне личностных отношений, на уровне отношений в группе, на уровне физического и эмоционального или аффективного реагирования
- Не зависимо от «типа» травмы терапевт помогает клиенту искать области «незавершенных действий» по телесным признакам. Терапевт предлагает поддержку и возможность их завершения.
-

«Принцип веера» в работе с незавершенными ситуациями



Чего опасается терапевт при работе с
травматическим опытом?

Чего опасается терапевт??

- Терапевт опасается ре-травматизации. То есть того, что повторное внимание к неприятным и не ресурсным эпизодам жизни приведет к болезненному повторному переживанию человеком его боли, его опыта беспомощности и растерянности
- Терапевт опасается того, что он как терапевт может «не справиться» с ситуацией клиента и что человек будет чувствовать себя хуже, чем до встречи со специалистом
- Терапевт по своим убеждениям опасается «негативных чувств» клиента, поэтому старается избегать встречи с негативными чувствами и отвлекает клиента в сторону

«Опять двойка»



Психолог опасается негативных чувств клиента?

Эмоции и травма

- Психолог должен быть готов к тому, чтобы негативные чувства нашли место для выражения.
- Остановка негативных чувств так же опасна, как и остановка незавершенных действий
- Растерянность, дезориентация, ужас, гнев, страх, отчаяние, «примитивные детские чувства», желание избежать ситуации, бессильная ярость, вина, стыд, страх перед осуждением со стороны окружающих, изоляция, горе...

Какую эмоцию вы видите?



Реабилитация: Важные процессы и сценарии спонтанного действия клиента (активности SELF) в ситуации травмы

- Действие инстинкта самосохранения («самооберегания»)
- Агрессия и бессильная ярость как реакция на фрустрацию
- Симпато-адреналиновый комплекс при стрессе
- Преодоление эффекта эмоциональной изоляции жертвы при факте внешней агрессии
- Поиск со стороны пострадавшего защиты и помощи со стороны окружения
- Поиск успокоения

Что мешает? Роль социального окружения

- Окружение человека мешает переработке травмы, так как стремятся сохранить «гармонию»
- Окружение своим отношением часто создает травмирующую ситуацию
- Если окружение изолирует травматический опыт человека, это создает эффект стыда, вины и изоляции
- «Не печалься, отвлекись, только не волнуйся, успокойся!» - вот тайное влияние окружения, которое вызывает фиксацию травмы.

Что делать? «Добрая фея» приведет в «убежище».
Использование опоры на некоторые социальные архетипы, которые помогут стать опорой противодействовать негативным процессам со стороны окружения.



Включаем фантазию!

Важные персонажи и архетипы для помощи клиенту

- «Убежище» место которое безопасно и ресурсно, в котором есть достаточно пространства и достаточно времени
- «Помощник» персонаж, воображаемый или почти реальный, который может «войти в ситуацию» и решительно и активно сделать те действия, которые восстановят для клиента возможность действовать и жить
- «Фея» волшебный позитивно настроенный по отношению к человеку персонаж, который его понимает и принимает таким как он есть
- «Эксперт по социальным навыкам» персонаж эксперт по поводу эффективных социально- культурных форм поведения
- «Регулятор» мудрый представитель социума, эксперт по справедливости

Метафора исцеления: Лед на реке весной начинает разрушаться под действием энергии жизни!



**Питер Левин: знаменитая книга
«Возвращение тигра – исцеление травмы»**



Общий алгоритм работы с событием травмы

- Создание спокойного эмоционального фона, создание безопасности.
- Развитие контакта и создание прочных отношений между клиентом и терапевтом.
- Выявление эпизода и ребрифинг («последовательный пересказ от первого лица события»)
- Выявление в рассказе пяти этапов ситуации
- Применение «работы с незавершенным действием по методу веера»
- Поддержка спонтанности в человеческом опыте и обнаружение личностных смыслов и отношения к ситуации

Специфика позиции терапевта при работе с травмой

- Спокойствие, устойчивость, доступность, предсказуемость
- Безусловное принятие, доверие к способности человека к самовосстановлению, поддержка осознанности
- Настойчивость в выделении отдельных микроэпизодов ситуации, которые требуют «развертывания незавершенных действий»
- Прямая поддержка активности клиента. Не поддерживать попытки клиента «взять на себя ответственность по типу « я сам виноват, что».
- Избегать длинных «экскурсий в ранний детский опыт в поиске глубинных причин травмы». Избегать «обучающих предписаний» по типу: «зато ты теперь научился выдерживать трудности!».
- «Сначала завершить реабилитацию, и только потом обучение новому эффективному поведению на своих и чужих ошибках!»

Позиция терапевта и «шоковая травма»

- (Терапевт понимается клиентом как «часть общества», и открытость терапевта контакту целительна.
- Терапевт готов встречаться с эмоциями стыда и вины, которые связывают клиента и его окружение
- Терапевт занимает простую и ясную позицию в отношении события, в котором произошла травма. Травмирующее событие это случившееся с клиентом эпизод жизни, спровоцированный ВНЕШНИМ источником. Терапевт избегает обвинения клиента («ты сам виноват, что это произошло») или придания символического смысла «значит, тебе это было для чего то надо, попасть в такую ситуацию!»)

Как отличить невротическую реакцию на сложную ситуацию и кризис при травме?

- Предлагаем слушателям подумать, как психолог может ответить себе на вопрос: клиент в стрессе, потому что у него «невроз», или клиент в стрессе, потому что часть его реакций остановлено травмой?

«Принцип веера» в работе с незавершенными ситуациями. Пластинки веера символизируют то, что в одной «фигуре травмы» скрывается множество отдельных эмоциональных событий, интенций и нефинишировавших действий! На этом принципе простроен авторский метод ВМР (восстановление микродвигательных реакций)



Возвращение клиента к спонтанной жизни : «Возвращение Тигра»



Не бояться встретиться с энергией жизни

- Эффект «выздоровления» при травме может сопровождаться у человека приливом энергии и новыми чувствами, окружающие могут удивиться переменам в его жизни!

Спасибо за внимание!

- Елена Петрова, психолог, гештальттерапевт
- Авторский метод работы с травмой ВМР© (Восстановление Микродвигательных Реакций)
- контакты +7 921 9086944, эл почта petrova.gestaltspb@gmail.com сайты www.gestalt.sp.ru и www.elenapetrova.ru
- Интегративный Институт Гештальт Тренинга в СПб
- www.vk.com/iigt_spb и www.facebook.com/groups/iigt.spb