# Детские психологические травмы и их влияние на формирование взрослой личности

**Аннотация:** данная статья посвящена вопросу сущности психологических детских травм и их влияния на формирование взрослой личности. В сегодняшнее время данная тема особенно актуальна, так как внимание на особенности психики ребенка было обращено сравнительно недавно, а ведь детство является важнейшим этапом формирования качеств личности.

**Ключевые слова:** Психика, детская психологическая травма, личность, терапия, типы психологических травм.

Психика человека в наше время является объектом активного исследования. Психология – наука о формировании и функционировании психики – с каждым годом продвигается всё дальше в изучении человеческого сознания. Особое место в этой нише занимает детская психология. Как правило, она требует большего внимания и чуткости в работе, так как детство является периодом «зарождения» сознания человека, отправной точкой в формировании его личности.

Одним из факторов формирования личности взрослого человека являются события, пережитые им в более раннем возрасте, преимущественно в детстве. И чаще всего наибольшее влияние оказывают эпизоды, носящие негативный характер. Ущерб, нанесённый психике ребёнка негативным прецедентом в детстве, называется «детская травма».

Впервые термин «травма», в медицине означающий «результат насилия», «рана», на психологический уровень перенёс З. Фрейд. Изначально его теория травмы использовалась, как база для объяснения неврозов, затем психологическая травма рассматривалась, как продукт какой-либо ситуации, произошедшей с человеком. По мнению З. Фрейда: «Травматическое воздействие может оказать любое событие, которое вызывает мучительное чувство ужаса, страха, стыда, душевной боли…»[13]. З. Фрейд подчёркивает, что определить причинно-следственную связь между событием и травмой не всегда возможно. «Бывает, что события сами по себе являются абсолютно безобидными, но, за счёт совпадения с действительно важным моментом жизни, они переходят в травму, какой не могли стать в обособлении от общей ситуации»[14]- утверждает З. Фрейд.

Детская психологическая травма, при условии неуделения ей должного внимания, редко покидает человека по истечении какого-либо времени. Как правило, пережитый в детстве стресс оставляет след в сознании или подсознании человека, в результате чего тот осознанно или же неосознанно приобретает ту или иную модель поведения, которая может быть уместна либо по отношению к конкретному явлению, либо, в более серьёзных случаях, отражаться на всех сферах жизни человека.

Как и любое другое явление психологическая травма и детская психологическая травма в частности имеют свою структуру – составные части, изучение которых в отдельности позволяет наиболее чётко выявить причины образования у человека той или иной модели поведения или же особенности в работе организма.

Первым уровнем в структуре психологических нарушений является телесный уровень. Е. Я. Гайда утверждает: «Стресс способствует выработке у человека телесных реакций, которые, в свою очередь, могут сохраняться у человека на протяжении продолжительного времени; именно эти реакции и являются составляющей телесного уровня психологической травмы.»[4].

 Известно множество примеров, демонстрирующих суть телесного уровня детской психологической травмы. Одним из таких примеров является заикание. Л.Бурбо утверждает: «Спазм горла, в попытке что-либо произнести способен сохраниться у взрослого человека с периода детства, когда ему не давали что-либо сказать, пока он активно пытался сделать это. Именно этот момент и является моментом образования психологической травмы у ребёнка, сопровождающейся затем и телесными реакциями»[3, с. 4].

Более явной составляющей психологической травмы является эмоциональная составляющая. Зачастую, эмоции сопровождающие какую-либо психологическую травму «привязаны» к явлению, вызвавшему и само нарушение. Е. Я. Гайда отмечает, что связь эмоций с определённой травмой может образовываться двумя способами, первый из которых – наиболее очевидный – прямая связь события с эмоцией. Вторым же путём образования связи определённой эмоции с травмой – менее явным – является подавление какой либо эмоции в момент подвержения стрессу. Неосуществлённые эмоции остаются в сознании в виде доминант, приходящих в действие, в момент столкновения человека с явлением, во время которого эти эмоции когда-то подавлялись. [4].

Последним уровнем структуры психологической детской травмы является когнитивный. Данный уровень включает в себя мысли, убеждения и выводы, связанные с психологической травмой. Особенность его состоит в том, что в ходе размышлений о травмирующем событии человек зачастую приходит к неверным выводам, влияющим не только на его состояние, но и на отношение к собственной жизни. Е. Я. Гайда раскрывает особенность данного уровня на несложном примере: убеждение ребенка или же подростка в том, что он неудачник, заставляет его чаще задумываться об этом. В ходе размышлений он невольно приходит к выводу, что неудача будет сопровождать его во всём, что не нужно даже пытаться что-либо делать. Подобное мышление формирует и модель поведения – бездействие, что, безусловно, ведёт к ухудшению качества жизни. [4].

Из вышесказанного можем сделать вывод, что однозначного мнения, относительно проблемы детской психологической травмы нет. Часть учёных определяет её, как биологическое явление, часть – как результат внешнего воздействия. Дискуссионное отношение специалистов к проблеме психологических нарушений позволяет выявить неочевидные особенности изучаемого явления.

Личность изменяется в течение всей жизни, которая, в свою очередь разделена на определённые этапы: детство, подростковый возраст, юношество, молодость, зрелость, пожилой возраст и старость. Психика человека в течение жизни также подвержена изменениям, следовательно, и модели поведения у людей разных возрастов будут отличны. Различается и влияние на психику психологических травм: полученная в детстве травма формирует у человека определённую модель поведения в детстве, изменяющуюся в течение остальных этапов его жизни.

Особое внимание стоит уделить психологической травме в детском возрасте, так как именно этот период является периодом начала социализации человека. М. А. Колмыльцева отмечает: «Важно обеспечить благоприятные условия, в которых ребенок сможет комфортно ощущать себя, для того чтобы дальнейшее знакомство его с обществом прошло эффективнее.»[8, с., 14].

С. В. Алёхина в своей статье «Мама помоги» выделяет такие признаки телесного уровня психологической травмы у ребёнка как: «плохие сон и засыпание, крик во сне, вздрагивание от резких звуков, изменение цвета кожных покровов, задержка реакций, быстрая утомляемость, учащение иммунных и простудных заболеваний и т.д.»[2]

Из перечисленных физиологических симптомов С. В. Алёхина делает вывод: «Происходящие из-за полученной психологической травмы изменения приводят к ухудшению состояния здоровья ребёнка.»[2].

На социализацию ребёнка в большей степени влияет эмоциональный уровень психологической травмы. Д. В. Буренков выделяет следующие изменения, возникающие в эмоциональном спектре: «изменение привычек: отказ от общения с друзьями или любимых игр; кардинальное изменение поведения: спокойный ребёнок становится чрезмерно активным или же энергичный ребенок превращается в тихоню; длительное негативное настроение ребёнка; «уход в себя», нежелание ребёнка выходить на контакт; отказ ребёнка посещать определённые места и встречаться с определёнными людьми и т.д.»[4].

Из приведённых примеров изменений поведения Д. В. Буренков делаетвывод: «Основное их последствие – отдаление ребёнка от его сверстников, что крайне неблаготворно влияет на процесс его социализации: ребёнок пропускает главный её этап – самое начало, что вызовет затруднение в коммуникации в будущем.»[4].

Подростковый возраст отличается от детского появлением некой осознанности, интереса к себе и собственным проблемам. Этот интерес приводит к сравниванию себя с окружающими, размышлениям о соответствии общественным требованиям. Травмированный подросток осознаёт, что в некоторых аспектах уступает сверстникам, но в силу нестабильности психологического состояния не в силах с этим бороться, что лишь усугубляет его состояние и ухудшает отношение к себе.

«Подростки и юноши, получившие серьёзные психологические травмы в детстве, - по мнению М. А. Колмыльцевой, - чаще всего замкнуты, отдалены от общества, имеют проблемы со здоровьем. Это всё сказывается на процессе их социализации и, что немало важно, ещё одном значительном процессе – обучении. В жизни подростков и юнош учёба особенно важна, так как является основным видом деятельности, предопределяющим, к тому же, будущее»[8].

 «Будучи взрослым, человек испытывает на себе последствия полученной в детстве психологической травмы. Учебная деятельность сменяется рабочей, осуществлять которую затруднительно из-за проблем с коммуникацией и стрессоустойчивостью, вызванных психологическим нарушением. В некоторых случаях человек попросту оказывается неготовым к зрелой жизни: детская травма «затормаживает» процесс его взросления, что ведёт к смене жизненных приоритетов, развитию у человека инфантильности»[7] - отмечает в своей статье Н. И. Зенцова.

Помимо профессиональной, в жизни взрослого человека присутствует ещё одна значимая сфера – семейная. Чаще всего причиной образования у ребёнка психологической травмы являются негативные отношения в семье, из-за чего семейная жизнь ассоциируется в дальнейшем со стрессом и отрицательными эмоциями. Затруднения в создании семьи вызывает и недоверие к людям, являющееся следствием психологической травмы. Е. Я. Гайда пишет: «Нахождение в браке травмированного психически человека осложнено тем, что он не имел примера здоровых отношений, в виде отношений его родителей, что случается очень часто.» [5].

Исходя из сказанного, можем сделать вывод, что детская психологическая травма оказывает разное влияние на жизнь человека в разных возрастах. Приобретённое в детском возрасте психологическое нарушение способно влиять даже на новые аспекты жизни человека, появляющиеся со взрослением.

Учитывая степень серьёзности влияния детских психологических травм на личность человека, особенное внимание стоит уделить их проработке.

Важными компонентами в успешной работе над психологическим нарушением являются полное понимание и принятие себя.

Обеспечить эффективную работу над психологическим нарушением возможно, лишь выявив его причину.

Д. В. Буренков выделяет пять типов детских психологических травм, каждый из которых отличается способом образования. Первым из этих типов является тип отвержения, вторым – унижения, третьим – тип покинутости, четвёртым – несправедливости и пятым – предательства, [4].

Л. Бурбо отмечает: «Возникшая из-за недостатка внимания, холодного отношения к ребёнку, отсутствию к нему интереса травма отверженности заставляет маленького человека выдумать мир, в котором он станет центром. Ребёнок хорошо учится в школе, слушается родителей. Казалось бы, он чувствует себя хорошо, но такое мнение ошибочно: испытывающий травму отвержения ребёнок крайне нуждается во внимании, он хочет, чтобы его заметили, хоть его действия об этом и не говорят. «Ушедший» в вымышленный мир ребенок слабо ориентируется в реальном, что безусловно, скажется на его будущем.» [3, с.7-8].

О. В.Сельковапишет: «Чаще всего травма отвержения возникает из-за проблем в отношениях с родителями. Именно поэтому основным способом избавления от неё является выстраивание таких отношений со старшими, каких у субъекта ещё не было: полярно отличающихся от тех, которые травмировали его когда-то.

Помимо работы над отношениями с родителями человеку предстоит научиться замечать себя, своё тело, выделять себя из общего фона. Этот, казалось бы, элементарный навык крайне сложно осуществим для людей с травмой отвержения, что и отличает их» [14].

Вторым типом психологической травмы является тип покинутости. Л. Бурбо пишет :«чаще всего человек начинает ощущать себя покинутым из-за недостатка внимания со стороны близких ему людей. Примерами таких ситуаций могут послужить те, в которых ребёнка часто оставляют на присмотр бабушке и дедушке или же длительное нахождение одного родителя на работе, пока второй болен.» [3, с.16].

В статье Т. А. Тепцовой «Стратегии травматика. Травма Брошенности» отмечено: «Задача специалиста в работе с устранением травмы покинутости состоит в обучении человека видеть хорошее, происходящее с ним. Длительный процесс терапии будет направлен и на раскрытие чувств человека, объяснении, что они нормальны и нет необходимости скрывать их. Отдельного внимания требует и работа над осознанием человеком того, что он представляет ценность и сам по себе, не прибегая к одобрению своего окружения»[16].

Травма унижения – третий тип травм, отмеченный в работе Одной из распространённых причин образования травмы данного типа является рассказывание родителями гостям о ссоре, произошедшей с их чадом: ребёнок чувствует себя плохим, противным матери с отцом. Большой ошибкой со стороны взрослого является освещение маленькой оплошности ребёнка, как чего-то масштабного и действительно серьёзного, намеренное старание вызвать чувство вины [3, с.26]

Подобное поведение взрослого воспитывает в ребёнке мазохиста – человека, испытывающего удовольствие от страдания, что, безусловно, пагубно влияет на его жизненный строй.

М. В. Александрова предполагает: «Человек может получить травму унижения, если всё детство его ограничивали, сравнивали с другими, стыдили даже за мелкие оплошности. Этот человек не знает, что такое свобода – у него её не было. Весь его жизненный опыт складывается из порицания и наказаний»[1].

Как утверждает М. В. Александрова: «В данном случае предстоит разговор с человеком о его боли, подробное её описание, что позволит принять её, осознать в истинной форме, ведь только так можно от неё избавиться. Важной задачей психолога является и оповещение субъекта о том, что он может жить по другому, путём выяснения, как бы хотел жить человек, не будь у него имеющейся на данный момент проблемы. Специалист на протяжении терапии ведёт человека к осознанию 1ответственности перед собой, к тому, что неуместные порицания не есть то, чем стоит ограничивать собственное благополучие.»[1].

«Четвёртая категория психологических травм – травмы на основе предательства. Развиваться она может, например, в случае постоянного беспрекословного подчинения родителя ребёнку, при резком прекращении которого второй сталкивается с непривычной средой. Именно завершение родителем ритуалов обильного опекания ребёнка и расценивается им как предательство» - пишет Л. Бурбо[3, с.37].

З.Фрейд выделял такую особенность травмы предательства, как сталкивание с ней каждого человека. Это объясняется различающимися категориями явления, что и приводит к тому, что все люди сталкиваются с ним, но в разных его степенях [13].

Характерно для преданных людей чрезмерное чувства контроля. Из-за чего развиваются большие ожидания, неосуществление которых также ведёт к ухудшению эмоционального состояния. Очень важна для контролирующих личностей и их репутация, например, родитель с травмой предательства ставит свою репутацию выше, нежели комфорт собственного ребёнка [3, с.38-44].

Терапия для людей, переживших предательство, состоит в осмыслении произошедшего и осознании того, что вина не лежит только на нём. Рекомендуется проявить чувства в первую очередь к себе, проявить к своей личности как эмоциональную, так и физическую заботу; рассказать о своей проблеме человеку, к которому есть доверие – в дальнейшем это способно предотвратить многие проблемы, связанные с доверием, которые популярны среди людей, столкнувшихся с травмой предательства.

Пятый тип психологических детских травм – травмы несправедливости. В труде «Пять травм» Л. Бурбо отмечает: «Нарушение формируется не только из-за ситуаций, в которых человек не получает того, чего, по своему мнению, заслуживает. Травма несправедливости способна сформироваться в качестве следствия чрезмерного контроля со стороны родителей: ребёнок не получает элементарного – личного пространства. Отсутствие неприкосновенности и свободного выражения себя сильно травмирует маленького человека.»[3, с.50].

Для успешного избавления от травмы данного типа О. В. Поскурина рекомендует общение не только с травмированным человеком, но и с его контролёром – источником травмы. Человек должен произвести объёмную работу, нацеленную на прощение травмирующего его субъекта и себя. Результатом такой работы станет и сепарация, но уже не от собственных чувств, а от их источника. Важными шагами к благоприятным результатам являются и принятие собственных эмоций, и чувствительности[10].

На основе известных данных можно составить ряд рекомендаций, позволяющих предотвратить появление детской психологической травмы или же ограничить влияние уже полученной травмы на формирование личности взрослого человека.

О. В. Данилина утверждает, что человеку, имеющему психологическую травму типа отверженности, предстоит возвращать свою целостность, так как травма отверженности сопровождается «расщеплением» личности: человек отвергает ту часть себя, какую не принимали в нём его родители [5].

О. В. Данилина даёт следующие рекомендации по проработке травм отверженности: «Следует представить самую пугающую ситуацию отвержения и попытаться найти позитивный выход из неё. В моменты чувства тревожности и беспомощности следует напоминать себе о своём возрасте, стоит ощутить свой рост и вес, встав в полный рост, глубоко вдохнув и выдохнув.»[5]. Также рекомендуется соблюдать связь с реальностью, напоминая себе о том, что, будучи взрослыми людьми, мы в силах позаботиться о себе.

Т. М. Силаева утверждает: «Травма предательства формируется в результате неудовлетворённости ребёнка своими родителями и даёт следующие рекомендации по работе с травмой:

- дать себе право на новый опыт;

-разрешить себе многочисленно переживать какой-либо опыт;

-дать себе право на ошибки и эмоции;

-принять в себе обе своих стороны: ту, которую человек считает хорошей и ту, которую он считает плохой.»[12].

Травма унижения подразумевает под собой избегания человеком настоящего «я», в связи с чем А.Н. Хохлова даёт следующие рекомендации к работе с данным нарушением: попытаться понять, почему вас унижают, подойдя к этому с полной ответственностью, так как никто кроме самого субъекта эту работу за него не выполнит.[15]. Данные действия связаны в первую очередь с ответственностью человека перед самим собой. «Унижение, испытываемое вами, станет менее разрушительным.»[15] - утверждает А. Н. Хохлова, подчеркивая, что немалую роль в унижении играет и сам субъект, отказываясь признавать в себе неудовлетворяющие его стороны.

Основной проблемой человека с травмой отверженности является его стремление «слиться» с другим человеком, а так же неумение жить обособленно, сосредотачиваясь на себе. В связи с этим Д. В. Ляпко даёт следующие рекомендации: «Проверять факты на объективность, оценивая поступки людей через анализ вашего общения, не делать поспешных выводов о действии человека, не оценив сложившуюся ситуацию.»[10]. В случае, когда человек всё-таки сталкивается с покинутостью Д. В. Ляпко рекомендует не прибегать к избеганию ситуации путём вступления в новые отношения или же, например, употребления алкоголя. «Нужно дать себе пережить ситуацию, не пытаясь забыть её или убежать от неё. Наиболее действенным методом будет прямое признание ситуации, для которого человеку может быть необходимо произношение фразы «Да, меня отвергли»»[9] - утверждает Д. В. Ляпко.

Терапия травмы несправедливости, возникшей из-за невозможности ребёнка обозначить свою индивидуальность, по мнению О. С. Проскуриной, должна производиться путём сепарации от контролирующей точки – родителя, в случае травмы, полученной в детстве. «Нужно спросить себя, зависите ли вы о родителя финансово и эмоционально»[12] - утверждает О. С. Проскурина. «Важной частью терапии является осознание человеком того, что его родители – такие же взрослые люди, справляющиеся со своей жизнью так, как могут; для этого советуется проанализировать жизнь родителей, их детство и взросление. Такая практика поможет наиболее эффективно сепарироваться от родителей, так как позволит человеку поставить себя на ровне с ними, осознать, что родители - обычные люди, которые тоже могут ошибаться и быть неправы.»[12] - считает О. С. Проскурина.

Исходя из рекомендаций, предназначенных для терапии каждого из типов психологических травм, мы можем сделать вывод, что для успешных их предотвращения и проработки стоит точно выявить конкретный тип травмы, что позволит верно подобрать эффективную методику избавления.

Стоит отметить, что в рекомендации содержат в себе и основную причину образования психологической травмы того или иного типа, что позволит родителям не допустить ошибочных действий, приводящих к образованию психологического нарушения у ребёнка.

Таким образом, данные рекомендации помогают человеку не только проработать уже сформировавшуюся детскую травму какого-либо типа, но и позволяют родителям предотвратить появление психологического нарушения у их ребёнка.

В статье, целью которой было изучение влияния детских травм на формирование взрослой личности, и разработка рекомендаций к предотвращению их пагубного влияния на психику взрослого человека, были сделаны следующие выводы: человек, имеющий психологическую травму, испытывает трудности в коммуникации, что значительно ухудшает качество его жизни; психологическое нарушение также способно формировать у человека ошибочное представление о себе, что ведёт к выработке неверной модели поведения, следуя которой, человек усугубляет своё положение в различных сферах жизни. Помимо этого были подобраны рекомендации, направленные на эффективное избавление от психологических нарушений. Они позволяют не только проработать уже сформировавшиеся травмы, но и предотвратить их появление, так как рекомендации содержат в себе информацию о причинах появления травм того или иного типов.

**Список литературы**

1. Александрова М. В. Травма униженного или мазохист по жизни. – 2022. – [Электронный ресурс]. – <https://www.b17.ru/article/359458/> (дата обращения 08.03.2024)
2. Алёхина С. В. Мама, помоги. – 2020. – [Электронный ресурс]. –<https://newslab.ru/article/58558> (дата обращения 07.03.2024)
3. Бурбо Л. Пять травм. – 2021. – [Электронный ресурс]. –<https://www.litres.ru/book/liz-burbo/pyat-travm-kotorye-meshaut-byt-samim-soboy-39962172/chitat-onlayn/> (дата обращения 7.03.2024)
4. Гайда Е. Я.Случай работы с психологической травмой. – 2010. – [Электронный ресурс]. –<https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2010_n4/33642> (дата обращения 7.03.2024)
5. Данилина О. В. Травма отвергнутого – что это, как проработать. – 2012. – [Электронный ресурс]. – <https://www.b17.ru/blog/273984/> (дата обращения 09.03.2024)
6. Зенцова Н. И. Травмированные взрослые. Какие потрясения тянутся из детства?.– 2021. – [Электронный ресурс]. –<https://aif.ru/health/children/travmirovannye_vzroslye_kakie_potryaseniya_tyanutsya_za_nami_iz_detstva> (дата обращения 08.03.2024)
7. Колмыльцева М. А. Влияние детских психологических травм на стратегии поведения ребёнка: СГУ им. Чернышевского, 2020. – 158 с. (дата обращения 7.03.2027)
8. Люнина Е. М. Травма отвержения: как я от неё избавилась // [Электронный ресурс]. – <https://kiozk.ru/article/travma-otverzenia-kak-a-ot-nee-izbavilas> (дата обращения 09.03.2024)
9. Ляпко Д. В. Как пережить травму отвержения и покинутости. – 2021. – [Электронный ресурс]. – <https://www.b17.ru/article/kak-perejit-travmu-otverjenia-i-pikinuto/> (дата обращения 09.03.2024)
10. Поскурина О. В. Травма Несправедливости: причины, последствия. – 2021. – [Электронный ресурс]. – <https://www.b17.ru/media/44774/> (дата обращения 9.03.2024)
11. Селькова О. В. Работа с травмой отвержения. – 2017. – [Электронный ресурс]. – <https://www.b17.ru/article/70463/>( дата обращения 08.03.2024)
12. Силаева Т. М. «Предательство. Травма предательства» 2015. – <https://www.b17.ru/article/predatlstvo/> (дата обращения 09.03.2024)
13. Фрейд З. Гибель эдипова комплекса. – 1924. – [Электронный ресурс]. – <https://www.b17.ru/article/edipov_compleks_obzor/> (дата обращения 05.07.2024)
14. Фрейд З. Сценарий жизни. Комплекс детских травм. – 2018. – [Электронный ресурс]. – [https://iknigi.net/avtor-zigmund-freyd/163030-scenariy-zhizni- kompleks-detskih-travm-sbornik-zigmund-freyd/read/page-1.html](https://iknigi.net/avtor-zigmund-freyd/163030-scenariy-zhizni-%20kompleks-detskih-travm-sbornik-zigmund-freyd/read/page-1.html) (дата обращения 05.03.2024)
15. Хохлова А. Ф. Как пережить унижение. – 2020. – [Электронный ресурс]. – <https://psynavigator.ru/publikacii/kak-perezhit-unizhenie> (дата обращения 09.04.2023)