

ПРОРИВ БАР'ЄРІВ ТАБУЙОВАНOSTІ В ДОСЛІДЖЕННЯХ ПСИХОТРАВМИ

Коваль С.А.,

*студентка кафедри психології,
ВНЗ "Університет економіки та права "КРОК", м. Київ, Україна,
e-mail: kovalsa@krok.edu.ua*

Бойченко Н.Г.,

*старша викладачка кафедри психології,
ВНЗ "Університет економіки та права "КРОК", м. Київ, Україна,
e-mail: nataliyabg@krok.edu.ua*

Зі зростом суспільного та наукового інтересу до питання психотравми – збільшується і кількість публікацій. Через відсутність єдиного для всіх авторів підходу до визначення поняття психотравми, окремі науковці бачать питання під власним кутом, а нові дослідження нерідко починаються ніби з нуля.

Доцільним є виявити історичні підґрунтя до формування поняття психотравми, розкрити закономірності в суперечливих підходах і термінах, визначити комплексне поняття психотравми.

В дослідженні історичних аспектів ми звертались до праць американських психіатринь, дослідниць і експерток з питань травми Джудіт Герман [1] та Шошанни Рінгель [2], а в формуванні об'ємного сучасного поняття психотравми консультувались із поглядами українського дослідника реакцій в надзвичайних ситуаціях Ціцея [3], американського професора із нагородами в сфері досліджень травми Джона Бріера [4] та британської експерткині в сфері жорстокості проти жінок Сари Ферри Рібейро [5].

Поняття психотравми пройшло довгий шлях до сучасних назви і розуміння. Його предками можна вважати істерію, військовий невроз та насильство над жінками [1, 21; 2, 1]. Дослідження травми має хвилеподібний підхід, а кожна "історична амнезія" залежить від певного суспільно-політичного руху, що або пробуджує, або присипляє її [1, 17].

Ще з часів стародавнього Єгипту і аж до середини XIX століття конвульсії, ридання чи заціпеніння жінок вважали сказом матки і лікували ароматами трав, екзорцизмом, статевим актом, видаленням матки чи привселюдним приниженням [2, 1]. Рух проти церкви у Франції дав місце науковим дослідженням істерії, і Шарко довів, що це не симуляція і не фізична хвороба, а прояви психологічних проблем. Фройд із Броєром та Жане продовжили роботу Шарко і відкрили зв'язок із травматичним минулим у "істеричних" жінки [6].

Світові війни принесли військову контузію, що нагадувала жіночу істерію і викликала неповагу до солдат. Антивійськовий рух в США дав зрозуміти, що це не симуляція, а психічна хвороба через отриману травму і дав їй офіційну назву ПТСР [1, 52; 2, 5].

Фройд вирішив, що не може бути так багато травмованих сексуальним насильством жінок і відправив тему у забуття майже на сторіччя [1, 36]. Але

феміністський рух розпочав масштабні дослідження, довів здогадки Фрейда і подарував жінкам право діагностування ПТСР [1, 59].

В сучасному світі "істерія" та "невроз" розпались на численні вужчі діагнози, а після пережитої травми можуть діагностувати не лише ПТСР, а й інші психічні розлади [7, 265]. Вже ніхто не сумнівається: від насильства і війни можна травмувати психіку. Більш того, сьогодні є розуміння, що й досить буденні ситуації, такі як подружні конфлікти чи проблеми з роботою, також можуть спричинити психотравму.

Вже немає табу чи заперечень з боку держави на наукові дослідження у сфері психотравми. Зростаюча кількість публікацій і відкриттів призводить до суперечок у визначенні психотравми. Одні автори визначають її і як подію, і як стан [3, 260], тоді як інші зазначають, що психотравма не може бути подією, бо стається у відповідь на неї. Ті, хто пояснюють психотравму як подію – розмежовують її за ступенями інтенсивності настання, тривалості, повторюваності, наміру, глибини залученості тощо [3, 262; 5, 231; 7, 271; 3, 263]. Психотравму як стан пояснюють як "страждання безсилим" [1, 61] чи "приплив збуджень (напруги), які перевищують психічну витривалість людини" [8, 45], тобто як конфлікт між обставинами та внутрішніми ресурсами.

Інший конфлікт у використанні термінів. Одні автори пояснюють психотравму як психічну (із наслідками на психіку), інші – як психологічну (із наслідками на особистість), решта ототожнюють обидва поняття в терміні "психотравма" [3, 261]. Перші найчастіше цитують визначення травми з DSM-5, доводячи, що травмівними є лише ті події, що несуть "загрозу життю, поранення або сексуальну жорстокість" [7, 271]. Другі критикують їх за відсутність психологічного компоненту, наводячи аргументи за події, які можуть травмувати, навіть не загрожуючи життю фізично, але несучи суб'єктивну загрозу [4, 24; 3, 263]. Ми ж не бачимо тут протиріч, адже психічний та психологічний компоненти варто поєднати, щоб отримати комплексне розуміння поняття психотравми.

Кількість і вид симптомів та переживань щодо психотравмівної події у різних людей будуть різними, в залежності від характеристик постраждалого, ознак стресора та реакції ближніх [4, 40; 5, 232]. Якщо дитина потрапила у воєнні події, але була оточена спокійними дорослими, які грали з нею в "гру", ховаючись від бомб – вона не зазнає таких наслідків, як діти, охоплені панікою і страхом. З іншого боку, людина зі слабкими межами навіть в звичайних ситуаціях зміни роботи чи походу до лікаря, може зазнати такого стресу, що призведе до психотравми. Тож будь-яка подія може стати або не стати психотравмуючою.

Отже, можна зробити висновок, що хоча психотравма існує так само довго, як існують люди, впродовж історії її по-різному розглядали – як симуляцію, потойбічні сили, суто жіночі чи чоловічі фізіологічні вади, і, нарешті, побачили її психологічний компонент. Можна описати такий її механізм, де природні чи людські сили без дозволу особи переходять її межі, а оскільки ці сили

переважають внутрішні ресурси людини, вона не може дати відсіч і відчувається беззахисною, що призводить до змін на рівні її психіки.

Ступінь змін залежить від виду події, глибини залученості людини до події, від характеристик самої людини та реакції оточення. Тобто не кожна подія, яку відносять до психотравматичних, викличе психотравму – у одних людей розвиватиметься ПТСР чи інші психічні розлади, у інших постраждалих проявляться лише окремі симптоми, не достатні для формального діагностування розладу, а в когось не буде жодних наслідків. Це як дерева в палаючому лісі – частина згорить, частина отримає серйозні опіки, а на якесь окреме дерево піде дощ і збереже його від полум'я. Звісно, останній варіант є радше виключенням. А враховуючи широку розповсюдженість насильства, воєн та інших трагічних подій в сучасному світі, маємо розуміння, що більшість людей все ж ходить травмованими, прикриваючи свої "опіки" під сухими "бруньками".

На сьогоднішній день не існує табу на державному рівні для дослідів науковців, але досі є певна самотабуйованість серед людей, які пережили психотравму і не готові про неї говорити. Далеко не кожна людина, яка потребує допомоги, за нею звертається. Ми вбачаємо доцільними й необхідними пошуки таких підходів, які зможуть дати поштовх відкритій вербалізації про свою травму з боку самих постраждалих і розширять перспективу подальшим дослідженням психотравми.

Список використаних джерел:

1. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / Д. Герман; Пер. з англ. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
2. Ringel Sh. Trauma: Contemporary Directions in Theory, Practice, and Research / Shoshana Ringel, Jerrold R. Brandel. Los Angeles: CA Sage Publishers, 2012. 260 p.
3. Ціцей Р.М. Психічна травма як наслідок пережитої людиною надзвичайної ситуації // Проблеми екстремальної та кризової психології: Збірник наукових праць. №13. Харків : НУЦЗУ, 2013. С. 259–266.
4. Бріер Д. Основи травмофокусованої психотерапії / Д. Бріер, К. Скот; Пер. з рос. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.
5. Ribeiro S. F. International Protocol on the Documentation and Investigation of Sexual Violence in Conflict. Best Practice on the Documentation of Sexual Violence as a Crime of Violation of International Law: Second edition / S. F. Ribeiro, D. van der S. Ponthoz. London: UK Foreign & Commonwealth Office, 2017. 328 p.
6. Брейер Й. Исследования истерии / Й. Брейер, З. Фрейд. (Серия "Собрание сочинений в 26 томах"). СПб. : ВЕИП, 1895. 168 с.
7. American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington: VA, American Psychiatric Association, 2013. 947 p.
8. Психологічна допомога в кризових ситуаціях / Уварова С., Бойченко Н., Гришкан С., Улько Н.; за ред. С. Уварової. К. : ПВНЗ МІГП, 2016. 248 с.