

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЗНАЧЕНИЯ ОПЫТА ДЕТСТВА ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

*Катковская Е.А., студентка гр. 150502*

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Миськевич В.И. – канд. филос. наук, доцент*

**Аннотация.** В тезисах рассматривается проблема влияния детских психотравм на формирование личности взрослого человека. Затрагивается процесс воспитания ребёнка и его взросление, становление личности. Анализируются наиболее часто встречающиеся психологические особенности, появление которых тесно связано с детством.

**Ключевые слова.** Психотравма, семья, родители, ребёнок, синдром, негативное прошлое, переживания, травма, газлайтинг.

В последнее время я всё чаще и чаще стала замечать, что поведение людей цикличное и время от времени они совершают одни и те же ошибки, наступают на одни и те же грабли. Это всё связано с тем, что шаблоны нашего поведения формируются и закладываются в нашем подсознании ещё в детстве. В первые два года своей жизни ребёнок на уровне чувств учится определять, любят его или нет. Следующие три года жизни в основном определяют то, как он будет в течении всей жизни взаимодействовать с людьми. Родители ребёнка – его главные учителя. Общение с ними сильнее всего влияет на формирование личности индивида.

Психоанализ опыта детства во взрослой жизни – метод наблюдения и изучения личности с целью объяснения поведения человека неосознаваемыми детскими запечатлениями, переживаниями и решениями. Если мы говорим о проявлениях детских переживаний, которые, как и генетические особенности, определяют нашу сущность и самооценку, то мы имеем в виду ту часть личности, которую называют «внутренний ребёнок». Внутренний ребёнок – сумма позитивных и негативных эмоций, которые проживает ребёнок по мере взросления. Он живёт в каждом из нас и отвечает за наши желания, искренность, раскованность, честность и эмоциональность.

В процессе психотерапевтической работы с людьми, которые страдают от различных психологических проблем, оказывается, что причина недомоганий – травма, полученная в детские годы. Как правило, детскую травму нам наносят родители, родственники, первое социальное окружение. Формированию ранних детских психотравм способствуют такие факторы, как: сложность экономической ситуации в семье, своеобразие семейного уклада, низкий образовательный уровень родителей. Одной из главных причин психологического травмирования детей становится неблагоприятная обстановка в семье. Сюда входят вербальное и невербальное подавление и унижение, эмоциональное и физическое игнорирование, физическое или сексуальное насилие, проживание с депрессивным родителем, родителем с психическим заболеванием или родителем, имеющим вредные привычки, присутствие при насилии над одним из членов семьи, потеря родителя вследствие развода. Например, если ребёнок не чувствует любви и ласки, то становится беспокойным и пугливым. Если же ребёнок растёт в атмосфере ненависти и лжи (даже та, на которую родители не обращают внимание, например, когда мы хотели сладость или игрушку, нам часто говорили: «Это не продаётся»; «если смотреть телевизор больше часа в день – ослепнешь» и др.), то во взрослой жизни он сталкивается со сложностями контроля эмоций и недоверием.

Психологических проблем, с которыми сталкиваются люди на протяжении жизни очень много, но я рассмотрела наиболее часто встречающиеся, которые люди могут и не замечать.

Глубокую рану психике может нанести газлайтинг – одна из форм психологического насилия, тактика манипуляции, которая встречается повсеместно. Основной задачей газлайтинга является заставить свою жертву сомневаться в правдивости своих мыслей и чувств, правдивости окружающего мира, воспоминаний и жизненного опыта. Страдать от газлайтинга дети могут из-за родителей, которые так пытаются скрыть свои собственные ошибки, неправоту, неуверенность в себе, и укрепить свой авторитет в глазах ребёнка, сделав его послушным. Примером может служить отрицание правды («Чего ты плачешь, это же не больно?», «Мы тебе ничего не обещали, не придумывай себе», «Ничего такого не было»), способностей ребёнка и его правоты («Если бы не мы с папой, ты бы не справился», «Я старше, я лучше знаю»). Общась со сверстниками, ребёнок также может стать жертвой газлайтинга, ведь часто подростки укрепляют свой авторитет, унижая других. Однажды сказав девочке: «А ты бы хотела иметь красивые волосы?», – можно зародить в ней комплекс и неуверенность из-за внешнего вида, который будет преследовать её и во взрослой жизни. Становясь старше, мы встречаемся с неуверенностью в себе, боязнью довериться и открыться другим людям, сложностью в постановке целей и принятии решений,

проблемами с отстаиванием своих личных границ и собственного мнения. Мы не раз становились жертвами газлайтинга, даже не замечая этого.

Наиболее популярной проблемой, по моему мнению, является «синдром отличника» – убеждение того, что идеал в любой сфере деятельности может и должен быть достигнут, стремление быть лучше других. Отличие людей с таким синдромом от «перфекционистов» в том, что они ориентируются на окружающих, а не на качество работы. Такие люди ставят заведомо трудно выполнимые задачи, любят похвалу и вся их деятельность направлена в основном на то, чтобы получить признание и одобрение других людей. Такой синдром возникает у людей из-за того, что их недолюбили в детстве, и похвалу за хорошие оценки они воспринимают как проявление любви. Признание успехов помогает ненадолго повысить заниженную самооценку. Ещё одной из причин является то, что родители ориентируют ребенка на достижение целей, значимость которых признана обществом и которых они сами не смогли достичь, пренебрегая его интересами, желаниями и состоянием здоровья.

Многие люди страдают «синдромом отложенной жизни». Его проявления состоят в том, что человек считает, что не заслужил что-либо, не живёт настоящей жизнью, а только готовится к ней. Они откладывают важные дела и покупки до какого-то определённого момента: «вот когда похудею...», «получу премию ...», «вот когда перееду...» и др. Это связано с тем, что родители не уделяли должного внимания поступкам ребёнка, а порой и вообще забывали про него, вследствие чего не сформировали у ребенка механизм решения задач, требующих немедленного выполнения. А некоторые, наоборот, чрезмерно опекая и поощряя подобные поведения, разрешали ничего не делать. Ещё одна причина кроется в привычке наших родителей откладывать деньги на черный день, делать запасы продуктов, откладывать вещи для подходящего случая и т.д. Человек живет будущим, не ощущая настоящей жизни и ограничивает себя. Часто родители заставляли нас есть то, что мы не хотели, перед тем как разрешить нам сладости. И во взрослой жизни нам сложнее позволить себе приятное, без какой-либо на то причины.

Одной из психологических травм, проявляющихся во взрослом возрасте является «синдром жертвы». Это психологическое состояние, которое характеризуется чувством беспомощности и перекладыванием ответственности на окружающих людей. Он формируется как стратегия поведения для преодоления стрессовых и травмирующих ситуаций. Основная причина в том, что ребёнка сильно опекали и не научили преодолевать трудности, и, сталкиваясь с проблемами, он не справляется и становится подавленным, утрачивает веру в собственные силы. У человека возникает ощущение, что он не способен что-то менять и влиять на окружающий мир. В результате этого, чтобы защитить собственную психику от чрезмерных негативных эмоций, он перекладывает вину на судьбу, случай или окружающих, но не на себя.

Более редким, но достаточно серьёзным является «синдром Адели» – это психическое расстройство, характеризующееся любовной зависимостью и болезненной одержимостью объектом привязанности. Предрасполагающими факторами в появлении этого синдрома являются гиперопека со стороны семьи, недостаточная забота, нехватка внимания со стороны матери или отца. Объект привязанности ошибочно наделяется качествами, которые ребёнок не получил от родителей (добротой, щедростью, внимательностью). Людям с таким синдромом тяжело отпускать людей, в них развивается маниакальное желание контролировать каждый шаг своего предмета обожания, мазохизм.

Часто встречается «синдром Мюнхгаузена». Его проявление состоит в том, что человек убеждает всех и самого себя, что он болен, что ему нужна госпитализация, симулирует различные болезненные состояния, и даже может намеренно причинять себе вред. Люди поступают так с целью обратить на себя внимание, получить сострадание и вызвать эмпатию. Стать его причиной может насилие в детском возрасте, недостаток внимания, или, наоборот, гиперопека. Человек, которому в детстве не хватило заботы и ласки, хочет почувствовать себя нужным и важным.

На основе изученной информации я провела наблюдения за своим кругом общения и заметила, что у многих в поведении проявляются различные признаки детских психотравм и это, так или иначе, сказывается на общении с окружающими людьми. Исходя из проведённого исследования можно сделать вывод, что влияние психологических травм на поведение детей и взрослых очень велико. Каждый родитель должен следить за тем, какой пример он подаёт ребёнку, и анализировать свои слова и поступки, которые могут оказать воздействие на формирование личности индивида. Последствиями психотравм могут быть трудности в общении и взаимодействии с людьми, проблемы с принятием себя, тревожность, апатия, и даже преступное поведение. Для работы с ней лучше всего обратиться к квалифицированному психологу или психотерапевту — они смогут оказать адекватную помощь при детских психологических травмах и найти пути их преодоления, вне зависимости от времени, которое прошло после травмирующего события.

*Список использованных источников:*

1. Бёрн Э. Психоанализ и психотерапия для несведущих. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 416 с.
2. Фрейд З. Введение в психоанализ. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2019. – 760 с.
3. Левин П. Исцеление от травмы. М.: Весь, 2011. – 128 с.

## PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE SIGNIFICANCE OF CHILDHOOD EXPERIENCE IN ADULT LIFE

*Katkovskaya E.A., student gr. 150502*

*Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics, Minsk, Republic of Belarus*

*Miskevich V.I. – Candidate of Philos. sciences, associate professor*

**Annotation.** The theses consider the problem of the influence of childhood psychotrauma on the formation of an adult's personality. The process of raising a child and his growing up, the formation of a personality is touched upon. The most common psychological features, the appearance of which is closely related to childhood, are analyzed.

**Keywords.** Psychic trauma, family, parents, child, syndrome, negative past, experiences, trauma, gaslighting.