Психологическая травма – не только отрицательное явление?

«Все, что нас не убивает, делает нас сильнее». Это изречение часто упоминается в исследованиях, посвященных посттравматическому стрессовому расстройству, которое развивается у 7-8% людей, переживших психологическую травму. Большинство людей достаточно быстро справляются с последствиями психотравмирующего события, вроде автомобильной аварии или ограбления. Кроме того, многие из них сообщают о том, что их психологическое состояние после пережитого стало даже лучше, чем было до неприятного события. Обычно это так в случае, если психологическое воздействие на психику было умеренным, а не тяжелым. Что же скрывается за так называемым «посттравматическим ростом»? В новом исследовании, опубликованном в журнале «Экспериментальная психология», говорится, что психотравмирующее событие может быть своего рода психологическим обучением, улучшающим способность контролировать свои мысли и регулировать эмоции.

«Наше исследование подтверждает, что травматический опыт, каким бы ужасным он не был, может способствовать развитию навыка когнитивного контроля, впоследствии укрепляя эмоциональную стабильность человека. В большинстве случаев, это относится к тем, кто пережил психологическую травму средней тяжести», - пишут авторы исследования Джастин Гулберт из Колледжа Бард (США) и Майкл Андерсон из Кембриджского Университета (Великобритания). Если выводы ученых верны, они могут быть использованы в лечении посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Два исследования, в каждом из которых приняли участие 48 студентов, предполагают, что те, кто пережил достаточно большое количество травмирующих событий (включая автомобильные аварии, жестокое обращение, смерть близкого или были свидетелями подобных событий) до 18 лет, демонстрировали большую способность подавлять мысли, если им поступала такая инструкция в ходе выполнения задания.

Участники исследования сначала рассматривали карточки, содержащие 60 пар слов. Первое слово из пары было ключевым, оно всегда было нейтральным (например, «скрипка»). Второе слово могло быть нейтрально или вызывать негативную реакцию (например, «труп»). Далее участникам давалось время, чтобы запомнить хотя бы половину из вторых слов в паре. Они должны были вспоминать эти слова, услышав ключевое слово (например, «скрипка - труп»). После этого им была предложена серия заданий «Думай – Не думай». Если ключевое слово было написано на экране зеленым цветом, они должны были как можно быстрее вспомнить второе слово из пары. Если же ключевое слово было написано красным, они должны были подавлять воспоминание о втором слове из пары и не произносить его вслух в течение следующих нескольких секунд. Далее задание менялось. Теперь участникам давалось ключевое слово, слово подсказка и первая буква второго слова. Например, «скрипка – анатомия – т…» (подразумевается слово «труп»).

Оказалось, что способность запоминать изначальные пары слов не зависела от того, переживал ли человек большое количество психотравм. Однако те участники, которые их

переживали, имели высокоразвитую способность подавлять в себе воспоминание о втором слове в паре, когда получали задание «Не думай». Данная способность распространялась как на нейтральные слова, так и на те, что вызывали негативную реакцию. Это подтверждает, что у них хорошо развита общая способность подавлять мысли вне зависимости от того, негативны они или нейтральны.

Исследование подтверждает, что психотравмирующий опыт, - по крайней мере, у группы людей, которые поступили в университет, - может способствовать развитию психологической устойчивости посредством подавления нежелательных мыслей и эмоций.

Если результаты исследования и самоотчеты студентов об их травмирующем опыте достоверны, то они могут помочь оптимизировать когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), направленную на лечение травмы. Стандартная КПТ предлагает клиентам не избегать воспоминаний о психотравмирующем событии, а наоборот, стараться вновь почувствовать эмоции, которые оно за собой повлекло. Принято считать, что такая экспозиция со временем уменьшит негативные чувства. Гулберт и Андерсон уверены, что хотя важно не избегать всего того, что напоминает о психотравме, подавление мыслей о неприятном событии и направление их в более позитивное русло может быть более полезно и вести к посттравматическому росту. Таким образом, подавление негативных переживаний может способствовать повышению эффективности КПТ.

«Люди, которые не могут пережить психотравму и развивают хроническое посттравматическое расстройство, возможно, имеют сниженную способность подавления и контроля нежелательных мыслей и эмоций, что может быть связано с генетическим изменением в кортикальной пластичности», - пишут авторы исследования. Тем не менее, выводы ученых подразумевают, что «Для многих людей, переживших психотравму, попытки достичь эмоциональной стабильности при помощи регуляции навязчивых мыслей могут стать естественной формой развития когнитивных навыков».

Оригинальная статья: Emma Young, — For some, experiencing trauma may act as a form of cognitive training that increases their mental control. The British Psychological Society research Digest, August 2018

Исследование: Hulbert, J. C., & Anderson, M. C. (2018). What doesn’t kill you makes you stronger: Psychological trauma and its relationship to enhanced memory control. Journal of Experimental Psychology: General. Advance online publication.

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, психолог, посттравматическое стрессовое расстройство, когнитивно-поведенческая терапия, КПТ, психотерапия, психотравма

Источник фото: unsplash.com

