

كيف انسى ما حدث لي ؟



ابحث عن هذا
التمرين على
الكتاب
الصدمة: كيف
تخرج منه؟ au
éditions de
boeck sup

1 صواب أم خطأ

« لكي نتجاوز الأمور، يجب علينا، قبل كل شيء، أن لا نفكر فيها بعد الآن وأن نقلب الصفحة. » خاطئ! الهدف هو القدرة على المضي قدماً، وكتابة صفحات جديدة، دون الانكفاء على تاريخنا!

« لا يمكننا أبداً نسيان جرح نفسي بالكامل. » صحيح! ننسى الأمور التي ليس لها أهمية ونحتفظ بذكريات الجروح. تدريجياً، تتلاشى الآلام. « الأطفال يكبرون وينسون، يجب فقط أن نترك الزمن يفعل ما يفعله! » خاطئ!

الجروح تؤثر بشكل أكبر على الأطفال. إن الجروح تلون تجربتهم للعالم وشخصيتهم بشكل أكبر.

2 من ذوي الخبرة

لم أنسى أبداً! عندي الكثير من تحاول أن تنسى ... دون جدوى. أتذكر كل شيء، بالتفصيل. ثلاثون سنوات، ومع ذلك، مرت منذ هذا ليلة مروعة. الآن كان لدي جميل الحياة، طفلان رائعتين ... يمكنني أن أقول ذلك لمواجهته.

لقد مرت 3 سنوات منذ تعرضت للاعتداء الجنسي... أشخاص من حولي لا يفهمون لماذا أشعر بالخوف من التحدث عنه... يقولون لي إنه حان الوقت لأن أنسى... ولكنني لا أستطيع... أرغب في محو هذا الذكرى والتصرف كما لو أنها لم تحدث أبداً!

3 علم المعرفة

نحتفظ بذكريات ملونة بالعاطفة، خصوصاً إذا كانت قوية. ننسى بسهولة الذكريات التي ليس لها طابع عاطفي. نتذكر بسهولة الذكريات التي تحمل عاطفة قوية، مثل ولادة طفل أو حادث خطير... نتذكر تفاصيل دقيقة سنوات فيما بعد. العاطفة تثبت الذكرى في الذاكرة - ونشير إلى ذلك بمصطلح الترميز.

ومع ذلك، عندما تكون هناك الكثير من العواطف، يمكن أن تصبح الذكرى غامضة. هذا يرجع إلى الانفصال. يمكن تخزين هذه الذكريات بدون وصول واع والظهور مرة أخرى بعد سنوات... وهذه الظاهرة تفسر لماذا ينسى بعض الأشخاص ذكريات مؤلمة، التي تعود لهم في وقت لاحق على شكل صور أو فلاشباك.

4 طبيبي النفسي يقول ذلك!

لا يمكنك نسيانه

تكون تشفير الذاكرة للصدمة قويًا جدًا ليمحو بسهولة! في الواقع، عدم الرغبة في التفكير في شيء ما عادة ما يزيد من تركيزك عليه. إنه تجربة مشهورة: « حاول ألا تفكر في دب أبيض... » وفجأة، تخطر لك صورة دب أبيض في ذهنك، وكلما حاولت تجاهلها، كلما ازدادت وجودية في ذهنك! جسمك قام بتسجيل الإحساسات والانطباعات في لحظة الصدمة، مما يشكل عقبة أمام النسيان. من الأفضل أن تحاول فهم هذا الندب بدلاً من إنكاره.

يجب عليك ألا تنسى

لأن ذكرياتك تشكل حياتك. ذكرياتك، سواء كانت إيجابية أم سلبية، هي ألوان لوحة ذاتية الرسم الخاصة بك. ذاكرتك العاطفية تعرف حياتك، وتاريخك، وشعورك بالأمان، وثقتك بنفسك وبالآخرين، ونقاط ضعفك... ذكرياتك تشكل جزءاً لا يتجزأ منك. شفاء من صدمة يتضمن دمجها في ذاكرتك وهويتك. الصدمة تكون محطمة. دمج الصدمة يعني تحويلها إلى ذكرى سيئة. للنظر إليها والتفكير فيها على أنها ذكرى سيئة جداً دون أن تتأثر بمشاعرك. هذه العملية الضرورية للدمج هي عكس النسيان.

5 الأساسي

- ◀ ذكرياتنا الإيجابية والسلبية تشكل حياتنا! لا يمكننا نسيانهم.
- ◀ يتذكر جسدنا، حتى عندما ينسى عقلنا.
- ◀ انسى، لا، لكن اجعل الذاكرة محتملة، نعم!