

أشعر بالانفصال والفصل



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

Je (ne) prends ma vie en main

1 صواب أم خطأ

« لا يمكن لشخص أن يظل نفسه بعد مروره بتلك الفظاعة! » صحيح وغير صحيح! إن الصدمة تؤثر وتغير الكثير من الأمور. غالباً ما تكون هناك مرحلة حيث يكون الضحية مختلفاً تماماً، متغيراً عن السوية العادية. ولكن فيما بعد، تستعيد الضحية هويتها وشخصيتها الخاصة.

« يحتاج الإنسان إلى وقت ليستعيد نفسه ويعود إلى الحياة بعد تعرضه لصدمة. » صحيح! بعد تعرض الإنسان لصدمة، يحتاج إلى وقت ليتعافى.

2 من ذوي الخبرة

منذ هذه الحرب، استغرق مني وقتاً طويلاً لأتوقف عن التألم. لم أعد أعطي نفس القيمة للأمور. غيرت أولوياتي، ولم أعد أتوقف عن الأمور السطحية. أصبحت أكثر اهتماماً برفاهي ورفاه أحبائي.

3 علم المعرفة

عيش تجربة صدمة دائماً لها طابع فريد، يخضع في بعض الأحيان لتفسيرات معقدة: إحساس بالظلم، إحساس بالفقدان للإنسانية، إحساس بأنك مختلف بشكل دائم. يمكن للشخص أن يشعر في هذا الوقت بالانقطاع عن أقربائه والآخرين. قد يشعر بأنه لم يعد جزءاً من المجتمع. الصدمات تؤدي إلى تغييرات في تصور الشخص للآخرين والعالم، خصوصاً في حالة العنف المتعمد. تتطور الشخصية وتتغير. لذا، يتسبب الصدمة في إعادة تنظيم الهوية الشخصية والموقف تجاه الآخرين.

4 طبيبي النفسي يقول ذلك!

لماذا أنت مختلف؟

بعد تعرض الجسم والنفس لصدمة، يحتاجان إلى تعليق بعض الوظائف من أجل الاحتفاظ بالطاقة لعملية الهضم والتكامل مع هذا الحدث. الارتباط بالآخرين غالباً ما يكون جزءاً من الوظائف التي يتعين التضحية بها مؤقتاً من أجل استيعاب ما يحدث لنا. يجب أن يكون هناك انعزال لتكامل هذه التجارب الجديدة. يمكن أن يؤدي هذا العمل إلى اضطرابات في أولوياتك، وقيمك، وعلاقاتك العائلية والاجتماعية، وربما علاقتك بالحياة. يمكن أن يثير هذا الرحلة الشخصية شعوراً بالاختلاف والتفاوت مع الآخرين.

5 الأساسي

- ◀ الصدمة تغير كيف ننظر إلى أنفسنا والآخرين وعن الحياة بشكل عام.
- ◀ تتكرر الفجوة مع المحيط، ولكنها غالباً ما تكون عابرة.