ورقة التمرين

استعارة برج الحرس

بعد تجربة حدث صعب بشكل خاص حيث كانت هناك خوف على حياة الشخص نفسه أو حياة شخص آخر، من المعتاد رؤية ظهور أعراض ما يُسمى بمتلازمة ما بعد الصدمة خلال الأشهر التي تلي هذا الحدث. في الواقع، عاش دماغنا تجربة صعبة تجعله يدرك هشاشة الحياة. ولهذا السبب، قد يبقى معلقًا على هذه التجربة، وعادةً ما يكون دائمًا في حالة تأهب دائمة للتفاعل من أجل البقاء. سنحاول أن نفهم كيف يحدث ذلك.

يمكننا التمييز بين جزءين من الدماغ، الدماغ العقلاني والدماغ العاطفي.

1 عقل عقلاني

يسمح لنا الدماغ العقلاني ، في الحياة اليومية ، بفهم ما يحدث لنا. يسمح لنا على وجه الخصوص بإعداد إجراءات منطقية لتحقيق أهدافنا المختلفة في الحياة ، سواء كانت صغيرة (تقدم وجبة) أو معقدة (لديك وظيفة). نحن نعتبره هو الموظفين الإشرافيين لبرج الحراسة

2 الدماغ العاطفي

الدماغ العاطفي ، يسمح لنا أن نفهم أن هناك خطرًا ويمكن أن يؤدي إلى ردود الفعل الثلاثة للبقاء على قيد الحياة (الطيران أو القتال أو الصقيع أيضًا بالتجميد) على الفور تقريبًا دون وجود أي مشاركة في الدماغ العقلاني. من ناحية أخرى ، فهو غير قادر على تحليل الأشياء أو التراجع عنها. نحن نعتبره إنذار برج الحراسة لأنه حساس للغاية.

وبالتالي ، فإن المنبه أسرع من الحراس ، مما يسمح لهم بمعرفة بسرعة أن هناك خطرًا محتملًا ، لكنه لا يقدم تحليلًا جيدًا للحالات.

بيان حقائق

استعارة برج الحرس

في الحياة اليومية ، يضيء المنبه من وقت لآخر (عندما ترى شيئًا يبدو « خطيرًا ») ، يقوم الأوصياء على برج الحراسة بتحليل الخطر وإعداد إجراءات للعودة إلى موقف آمن يسمح للشخص باستعادة هم الشرط الأساسي ، يخرج المنبه بعد ذلك. هذا ما يحدث على سبيل المثال عندما ترى أنبوبًا في الحديقة وتعتقد أنه ثعبان. نحن خائفون أولاً ، نحن نهرب أو نشعر بالشلل ، ثم يحلل الدماغ العقلاني ويجد أنه أنبوب سقي ويعود إلى حالته الأساسية.

في حالة حدوث حدث مؤلم، لا تنطفئ الإنذارات لأن الخطر كبير جدًا. لكن بمجرد انتهاء الحدث، تبدأ الإنذارات في التعطل والتنبيه بشكل عشوائي، حيث يفقد الدماغ الإحساس بالأمان. يكون حراس برج الحراسة في حالة تأهب دائمة، وسرعان ما يجتاحهم الإنذارات المتكررة ولا يمكنهم اتخاذ قرارات مناسبة أو العودة إلى الحالة الأساسية. تخيل أنك تعمل في سياق حيث يتم تشغيل إنذار قوي للغاية ومزعج بشكل مستمر. في هذا السياق، من المعتاد أن نشهد اضطرابات عقلية مثل صعوبة التركيز.

هذا ما يحدث عندما نعيش حدثًا مؤلمًا. الخبر السار هو أن هناك أساليب وأدوات تساعدنا على إصلاح الإنذار كما كان في السابق! على هذا الموقع، يمكن العثور على العديد من الأدوات والتمارين لتجربتها. ولكن إذا لم تتحسن الأمور بعد شهر، يمكننا التوجه إلى محترف.

*هذه الأشياء التي تبدو « لا شيء » في الواقع هي مشغلات، تفاصيل تذكرنا بسمات الحدث المؤلم، مثل لون شاهدناه أو رائحة شمناها في لحظة الصدمة.

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental