

لماذا أشعر بالاختلاف؟



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

1 صواب أم خطأ

« لا يمكن أن نكون نفس الشخص بعد مثل هذا الرعب! » صحيح وخاطئ!
إن الصدمة تؤثر وتحوّل العديد من الأمور. غالباً ما تكون هناك مرحلة حيث تكون الضحية مختلفة تماماً، مشتتة. ولكن فيما بعد، تستعيد الضحية هويتها وشخصيتها الخاصة.

« يتطلب الأمر وقتاً للعودة إلى الحياة بعد صدمة. » صحيح! بعد الصدمة، نحتاج إلى وقت للتعافي.

2 من ذوي الخبرة

منذ هذه الحرب ، كنت بحاجة
الوقت لم يعد حيويًا.
لم أعد أعطي نفس القيمة
للأشياء. لقد غيرت أولوياتي
لا أستطيع البقاء على الأشياء بعد الآن
سطحية. أنا أكثر انتباهًا
لرفاهي وذاك
من أحبائي.

3 علم المعرفة

عيش الصدمة دائماً طابعاً فريداً، تكون في بعض الأحيان موضوعاً لتفسيرات معقدة: شعور بالظلم، شعور بالفقدان للإنسانية، شعور بأنك ستكون مختلفاً إلى الأبد. يمكن للشخص أن يشعر بالانفصال عن أقربائه والآخرين. قد يكون لديه الانطباع بأنه لم يعد ينتمي إلى المجتمع. تؤدي الصدمات إلى تغيير في النظرة للآخرين وللعالم، خصوصاً في حالة العنف المتعمد. تتطور وتتغير الشخصية. لذلك، يؤدي الصدمة إلى إعادة ترتيب لهويته الشخصية وموقفه تجاه الآخرين.

4 طبيبي النفسي يقول !

لماذا أنت مختلف؟

بعد حادث صدمة، يحتاج الجسم والنفس إلى وضع بعض الوظائف في وقفة مؤقتة للحفاظ على الطاقة لعملية الهضم والتكامل مع هذا الحدث. علاقتنا بالآخرين غالباً ما تكون جزءاً من الوظائف التي تضحي مؤقتاً بها من أجل استيعاب ما نمر به. التراجع إلى الذات لاستيعاب هذه التجارب الجديدة ضروري. هذا العمل يمكن أن يؤدي إلى تغييرات في أولوياتكم، وقيمكم، وعلاقاتكم العائلية، والصداقات، والاجتماعية، وربما علاقتكم بالحياة. هذا المسار الشخصي يمكن أن يثير شعوراً بالاختلاف والاختلاف مع الآخرين.

5 الأساسي

◀ الصدمة تغير كيف ننظر إلى أنفسنا والآخرين وعن الحياة بشكل عام.

◀ تتكرر الفجوة مع المحيط، ولكنها غالباً ما تكون عابرة.