

גיליון התעמלות אני מרגיש מנותק



תמצאו את
תרגיל זה
בספר
הטראומה:
איך לצאת
ממנה?
במהדורת
BOECK SUP

1 האמת לקשר

“לעולם לא נוכל להיות אותו אדם אחרי כל
אימה כזו!”

נכון ולא נכון

טראומה משפיע ומשנה הרבה דברים.
יש לעיתים קרובות שלב בו הקורבן שונה
לחלוטין, מוזר.
אבל, לאחר מכן, הקורבן מוצא את זהות
והאישיות שלו בחזרה.

“צריך זמן בשביל למצוא את עצמך, לחזור
לחיים אחרי טראומה.”

נכון!

עקב טראומה, צריכים זמן להתאפס.

2 זה מנוסה

מאז המלחמה הזו, לקח לי זמן לא להיות
מלא חיים.
אני כבר לא נותן את אותו ערך לדברים.
שינתי את סדר העדיפויות שלי, אני כבר
לא מתעכב על דברים שטחיים.
אני יותר קשוב לרווחה שלי ושל היקרים לי.

3 יודע-מדע

ש תמיד אופי ייחודי בחווית הטראומה. לפעמים נושא פרשניות מורכבות: תחושת אי צדק,
תחושת אובדן אנושי, תחושה תמידית להיות שונה. אותו אדם יכול להרגיש מופרד מהקרובים
אליו או אחרים. הוא יכול להרגיש אי שייכות חברתית. הטראומות גורמות לשינוי תפיסת
החיים, והאחר, במיוחד במצבים אלימים כוונתיים. האישיות מתפתחת ומשתנה. לכן
הטראומה מובילה לשינויי זהות ותפיסת החיים, ומעמדתו כלפי אחרים.

4 הפסיכולוג שלי אומר!

למה אתה שונה?

לאחר טראומה, גוף ונפש צריכים לשים פונקציות מסוימות בהפסקה כדי לשמור על האנרגיה לתהליך העיכול והשילוב של אירוע זה. הקשר עם האחרים הוא לרוב חלק מהפונקציות שהוקרבו לרגע כדי להטמיע את מה שקורה לנו. נסיגה עצמית בשביל להשתלב לחוויות חדשות אלו, נחוצה. עבודה זו יכולה לגרום לתהפוכות בסדר בעדיפויות שלך, בערכים שלך, ביחסים המשפחתיים שלך, ידידותית וחברתית, אפילו במערכת יחסים שלך לחיים. המסע האישי הזה יכול להביא לתחושת ההבדל הזה ואי התאמה עם אחרים.

5 העיקר

◀ הטרומות משנות את הנקודת מבט שלנו על עצמנו, על אחרים ועל החיים בכללי.

◀ אי התאמה עם הסביבה שלו תכופה, אך לרוב חולפת.