



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

גיליון עובדות

למה אני מרגיש אשמה או בושה?

1 נכון או לא נכון

“לעיתים קרובות הבושה מונעת לחשוף תקיפה.”

נכון!

זה בעצם המצב להרבה קורבנות של תקיפות מיניות. צריך להילחם נגד הבושה והאשמה כדי לשבור את השקט המועיל לתוקף!

2 זה מנוסה

לכלכו אותי... אני מוגעלת... אני מתביישת! לא דיברתי על זה לאף אחד. חזרתי מהר הביתה. התקלחתי כמה פעמים. איבדתי את התמימות! פחדתי, הרגשתי מלוכלכת ומבישה.

3 יודע-מדע

האשמה והבושה מגבירות את הסיכון לפתח הפרעת לחץ פוסט טראומטי. האנשים שאין להם הערכה עצמית טובה עלולים יותר להרגיש להאשים ולשפוט את עצמם בצורה שלילית ואף להעניש את עצמם! תחושת בושה מלווה עם החמת ההפרעות. זה המקרה למשל עם אסירים לשעבר או עם נשים אשר עברו אלימות מבני הזוג שלהן. חוויה של רצף של בושה והשפלה הקשור לאירוע עלול גם להוביל להתנהגויות לא צפויות כגון שתיקה, התבודדות, חוסר טיפול, שימוש יתר של אלכוהול, הימנעות פתולוגית או התנהגויות של נזק עצמי...

רקע של מלחמה.

במקרי מלחמה, לפעמים החיילים משתמשים באונס כדי להחדיר בושה ודחייה עצמית אצל הקורבנות! זה נשק למלחמה.

התוקפים מחפשים לרוב להצדיק את התנהגותם הלא מוצדק, בלהאשים את הקורבנות... במלחמה הזאת אף אחד לא מוטעה!

4 הפסיכולוג שלי אמר!

אשמה, בושה, הפחתת ערך.

אשמה, בושה, והפחתת ערך עצמית הם חלק אותו מאותה משפחה רגשית. הם מבוססים על אותה מחשבת כללית פחות או יותר מחובר לשיפוט שלילי.

לא הייתי צריך לעשות את מה שעשיתי — להפך, הייתי צריך לעשות את מה שלא עשיתי!

“אני חושב שהערך שלי ירד”

הפחתת ערך עצמית

מכיוון שלא הגבתי נכון, אני לא שווה כלום, אין לי שום ערכים...
כי אני לא מצליחה להרגיש יותר טוב למרות הזמן שעובר, אני חלשה, אין לי שום רצון...

“לעיניי האחרים, הערך שלי ירד, הם שופטים אותו בצורה שלילית!”

בושה

אם הם היו יודעים, הם היו מתחשבים בי כמלוכלכת.
אני רואה בעניינם שאני לא שווה כלום שחוויתי את זה.
זה בלתי נתפס שלא הגנתי על עצמי.
אני מרגישה שמסתכלים עליי כמו העבריים של התאונה.

בקשר לטראומה

אשמה

זו אשמתי אם התקיפה הזאת/התאומה הזאת קרתה...
אם לא הייתי עושה את זה או זה, אם לא הייתי פה, אם הייתי מצליחה לצרוח, אם הייתי בורחת, אם הייתי לבושה אחרת.

למה אתה מרגיש את זה?

זו אשליית שליטה

זהו נסיון לשלוט בחזרה על חוויה בלתי נסבלת. להאשים את עצמך, להגיד לעצמך שזו אשמתי מאפשר לך להרגיש שאפשר גם למנוע מקרה נוסף כזה. האשמה שימושית כשהיא מאפשרת לנו ללמוד מטעויות ולתקן אותן. אבל בעצים של המקרים, הקורבן לא עשה טעות... הוא היה רק במקום הלא נכון בזמן הלא נכון... וזה לא אשמתי!

בגלל התוקף

התוקף מחפש לרוב לתת רגשות אשמה לקורבן, הוא אומר לו שזו אשמתי, שהוא חיפש את זה ומגיע לו על כך, שהוא לא שווה כלום.

בגלל החברה

ה"זה לא קרה במקרה!" או "אין עשן בלי אש!" מאפשרים להאכיל את האשמה. זה לרוב עונש כפול לקורבן, שמוצא את עצמו מצדיק החוויות והתנהגות שלו...