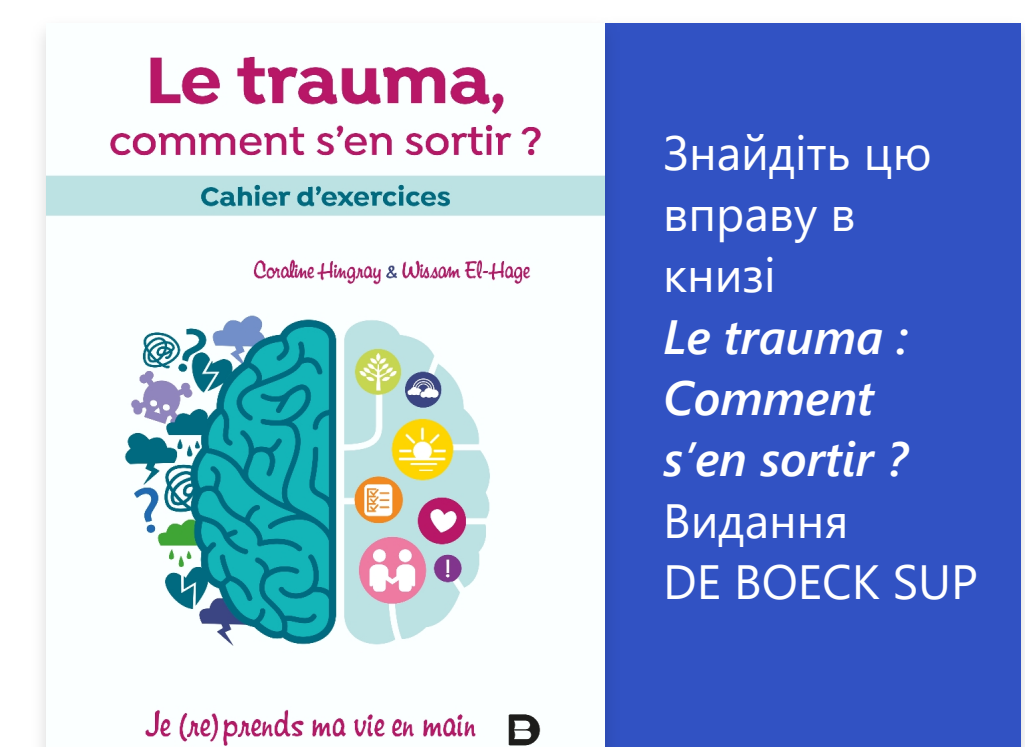


Лист із вправами

Я ВІДЧУВАЮ СЕБЕ ВІДОКРЕМЛЕНИМ, РОЗ'ЄДНАНИМ.



Знайдіть цю вправу в книзі *Le trauma : Comment s'en sortir ?* Видання DE BOECK SUP

1 Правда чи Неправда

«Після такого жаху ти вже ніколи не зможеш бути таким, як раніше!»

Правда і неправда! Травма впливає на чимало речей і видозмінює їх. Часто виникає етап, на якому жертва зовсім не схожа на себе, навіть дивна. Але після цього жертва відновлює свою ідентичність і власну особистість.

"Потрібен час, щоб знову зібратися до купи, повернутися до життя після травми". **Правда!** Після травми нам потрібен час, щоб відновитися.

2 Це реальне життя.

“

Після тієї війни мені знадобилося багато часу, щоб вийти зі стану на межі. Я тепер по-іншому дивлюся на речі. В мене змінилися пріоритети, я більше не зупиняюся на поверхневих речах. Я приділяю більше уваги своєму благополуччю та благополуччю своїх близьких.

”

3 Знання-наука

Переживання травми завжди унікальне і часом зазнає складних інтерпретацій: відчуття несправедливості, відчуття втрати людяності, відчуття того, що ти назавжди змінився/змінилася. Також людина може відчувати розрив зі своїми близькими, іншими людьми. Їй може здатися, що вона більше не належить суспільству. Травма призводить до змін у сприйнятті інших і світу, особливо у випадках навмисного насильства. Особистість розвивається і змінюється. Травма, отже, призводить до змін у ідентичності та позиції по відношенню до інших.

4 Мій психотерапевт каже!

Чому ти інакший/інакша?

Після травми організму та психіці необхідно призупинити певні функції, щоб зберегти енергію для процесу проживання та інтеграції цієї події. Зв'язок з іншими часто є однією з функцій, яка на мить приноситься в жертву для того, щоб асимілювати те, що з нами відбувається. Слід зануритися в себе, щоб інтегрувати ці нові враження. Ця робота може викликати бурхливі зміни у ваших пріоритетах, цінностях, сімейних, дружніх і соціальних відносинах, і навіть у вашому ставленні до життя. Ця особиста подорож може призвести до відчуття, що ви відрізняєтеся та відстаєте від інших.

5 Головне

- Травма змінює наш погляд на себе, на інших і на життя загалом.
- Розрив зв'язку з власним оточенням є поширеним явищем, але часто тимчасовим.