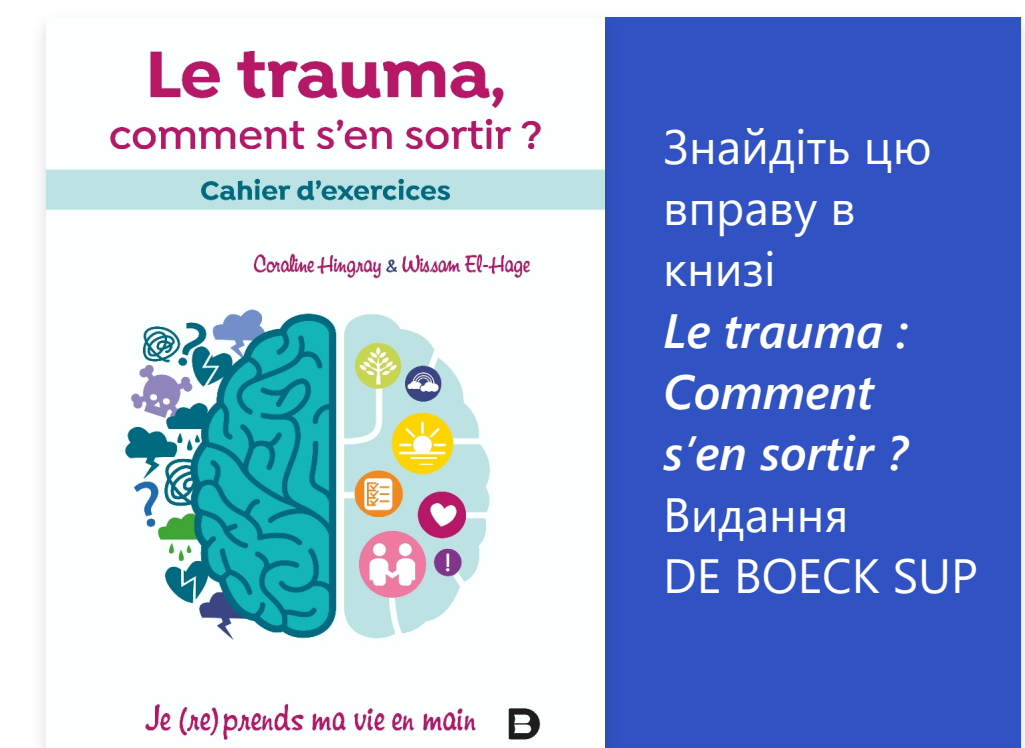


## Лист практичних завдань

# ЯК ЗАБУТИ, ЩО ЗІ МНОЮ СТАЛОСЯ?



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

## 1 Правда чи Неправда

"Щоб рухатися далі, треба припинити думати про це, перегорнути сторінку." **Неправда!**  
Мета - вміти рухатися вперед, писати нові сторінки, не заперечуючи своєї історії!  
«Ніколи не можна повністю забути травмуючу подію.» **Правда!**  
Ми забуваємо неважливі речі, емоційно нейтральні і зберігаємо травматичні спогади. Потроху страждання зменшуються.  
«Діти виростають і забувають, треба просто дати їм час!»  
**Неправильно!** Травма має більший вплив на дітей. Травма ще сильніше забарвлює їхню картину світу та їх особистості.

## 2 Це реальне життя.

“ Я ніколи не забуваю! Я так намагався забути... і все марно. Я пам'ятаю все в деталях. З тієї страшної ночі минуло тридцять років. Тепер у мене гарне життя, двоє прекрасних дітей... Я можу розповісти про неї, подивитися їй в обличчя. ”

“ Минуло три роки з того часу, як мене зґвалтували... Моє оточення не розуміє, чому я боюся про це говорити... Мені кажуть, що час перегорнути сторінку, забути... Але я не можу... Я хотіла би стерти цей спогад і зробити вигляд, ніби нічого не сталося! ”

## 3 Знання-наука

Ми зберігаємо спогади, насичені емоціями, особливо якщо вони інтенсивні. Ми легко забуваємо нейтральні спогади. Легко зберігати спогади, що супроводжуються сильними емоціями, такими як народження дитини, серйозна аварія... Ми пам'ятаємо деталі багато років потому. Емоція фіксує пам'ять – ми говоримо про кодування.

Але, коли емоцій багато, пам'ять може стати розмитою. Це пов'язано з дисоціацією. Ці спогади можуть зберігатися без свідомого доступу і знову з'явитися роками пізніше... Це явище пояснює, чому деякі люди «забувають» травматичні спогади, які повертаються до них набагато пізніше у вигляді зображень або флешбеків.

## 4 Мій психотерапевт каже!

### Вам не вдасться це забути

Травма занадто потужно закодована в пам'яті, щоб її можна було так просто стерти! Небажання думати про щось, як правило, підсилює ці думки. Це відомий досвід «Намагайтеся не думати про білого ведмедя..». І гоп, у вас в голові з'являється образ білого ведмедя, і чим більше ви намагаєтесь його стерти, тим більш нав'язливо він вас переслідує! Ваше тіло має відчуття, враження в момент травми, що є перешкодою для забуття. Краще спробувати зрозуміти цей шрам, ніж заперечувати.

### Ви не повинні забувати

тому що ваші спогади формують ваше життя. Ваші спогади, позитивні чи негативні, є кольорами вашого автопортрета. Ваша емоційна пам'ять визначає ваше життя, вашу історію, ваше почуття безпеки, вашу впевненість у собі та інших, ваші слабкості... Ваші спогади - невід'ємна частина вас. Зцілитися від травми - це інтегрувати її в його пам'ять, в його ідентичність. Травма засмучує. Інтегрувати травму - це перетворити її на поганий спогад.. Щоб подивитися їй в обличчя, думайте про неї як про дуже поганий спогад, не засмучуючись емоціями. Це необхідне явище інтеграції є протилежним забуттю.

## 5 Головне

- Наші позитивні та негативні спогади формують наше життя!  
Ми не можемо їх забути.
- Наше тіло пам'ятає, навіть коли наш розум забуває.
- НЕ забувати, але зробити так, щоб спогади припинили бути нестерпними - ТАК!