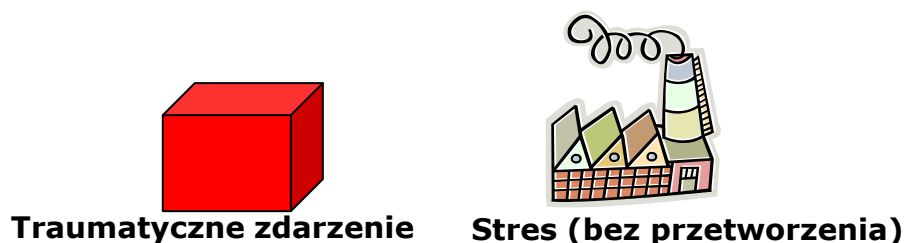


## Radzenie sobie z traumatycznymi wspomnieniami

Umysł jest jak fabryka — jednym z jego zadań jest przerabianie wydarzeń życiowych we wspomnienia. Zwykle fabryka świetnie sobie z tymi radzi, większość zdarzeń życiowych jest odpowiedniej wielkości i natury, by mogła je przetworzyć.

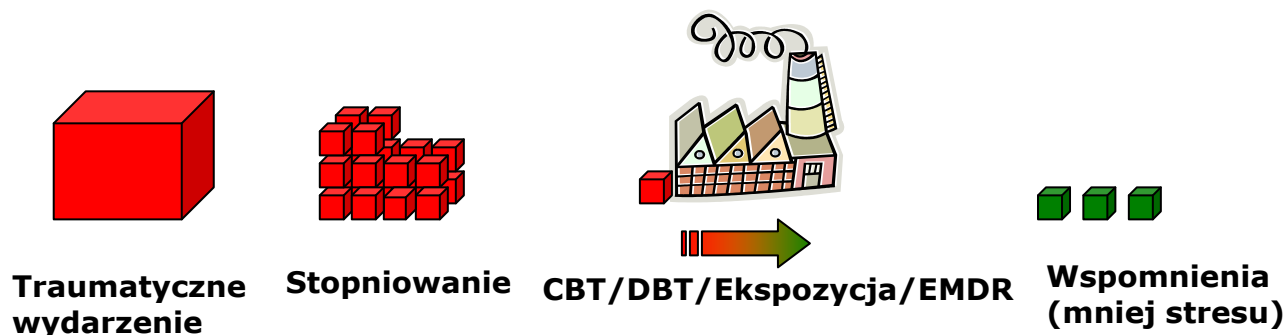


Czasami jednak wydarza się bardzo trudna sytuacja, tak jak zdarzenie traumatyczne, które jest zbyt duże, zbyt trudne, by je przetworzyć.



Ponieważ jest nieprzerobione, zdarzenie nie może stać się wspomnieniem – to oznacza, że pozostaje aktualnym problemem, zamiast czymś z przeszłości. Aktualne sytuacje przypominają nam pierwotną traumę, są wyzwalaczami, powodują, że mamy "flashbacki", co oznacza, że przeżywamy i doświadczamy na nowo emocje i doznania fizyczne, których doświadczaliśmy podczas pierwotnej traumy. W tych stresujących momentach zwykle naciskamy w fabryce przycisk STOP. Unikamy również samych sytuacji wyzwalających te "flashbacki" tym samym wzmacniając brak przetwarzania.

Jeśli chcemy, by nasza fabryka mogła przerobić traumatyczne zdarzenie we wspomnienie musimy wystawić się na myślenie i wyobrażanie sobie traumatycznego zdarzenia i stopniowo wystawiać się również na prawdziwe sytuacje, których zaczęliśmy unikać. To spowoduje, że będziemy przeżywać stres, ale pozwoli fabryce przetworzyć efektywnie wspomnienie, co docelowo nasz stres zmniejszy.



Mike Davison