

Traumaprotokolla

- Babette Rothschild

Takauman pysäyttävä protokolla (ohje) yhdistää kokevan minän havainnoivaan minään (itseän), nopeasti pysäyttäen traumaattiset takauumat (flashback)

Sano seuraavat lauseet täyttäen aukkopaidat ohjeitten mukaan:

- Juuri nyt tunnen _____ (nimeä tämän hetkinen tunne, tavallisesti pelko)
- ja tunnen kehossani _____ (kuvaile tämän hetkiset kehon tuntemukset yksityiskohtaisesti)
- koska muistan _____ (anna traumalle nimi, vain nimi, ei yksityiskohtia)
- ja samaan aikaan katselen ympärilleni täällä missä nyt olen vuonna _____ (sano vuosiluku)
- täällä _____ (nimeä paikka missä olet)
- ja voin nähdä _____ (kuvaile joitakin esineitä/asioita, joita näet juuri nyt, tässä paikassa)
- ja niin tiedän, että _____ (nimeä trauma uudelleen)
- ei tapahdu nyt/enää.