

ДАРЪТ НА ВРЪЗКАТА

Кой е бил източник на корегулация за вас? Можете ли да посочите хора в живота си, с които сте се чувствали в безопасност и напълно приети? Какво усещате в тялото си сега, когато мислите за тези източници на подкрепа и грижа?

Ако травматичните преживявания в живота ви са започнали още в детството, вероятността да не сте имали корегулираща среда е голяма. Вместо да ви осигуряват облекчение от стреса на външния свят, родителите или хората, които е трябвало да се грижат за вас, може да са били именно източникът на травма.

Помислете как изглежда дисрегулацията във вашия живот. Склонни ли сте да изпитвате повишена тревожност, превъзбуда или раздразнителност? Или често се чувствате изтощени, затворени, депресирани? Имате ли склонност да се грижите за другите, като в същото време пренебрегвате собствените си нужди?

Дори да не сте имали регулиращи взаимоотношения в миналото, можете да започнете да ги изграждате сега. Когато обаче травмата произтича от взаимоотношения, изграждането на чувство за безопасност с други хора може да бъде особено трудно. Може да се страхувате от ново отхвърляне, критика, изоставяне или злоупотреба. Такава травма може да ви накара да прибегвате до защитни стратегии в моментите, когато имате нужда от връзка. Това води до усещане за вътрешен конфликт – нуждаете се от близост и сигурност, но оцеляването ви е научило да се отдръпвате и да се изолирате.



Често се случва човек да жертва собствените си нужди, за да запази връзката с другите. Може да се грижите за околните, докато напълно игнорирате себе си – реакция, наричана „умилостивяване“. Може би вярвате, че ако се грижите достатъчно за другите, те в крайна сметка ще се погрижат и за вас. Или може би сте научили, че това е единственият начин да избегнете нараняване.

Умилостивяването може да се прояви не само в семейството, но и като стратегия за справяне в опасни социални и обществени среди. Например, ако сте били дискриминирани заради пола си или религията, може да сте се научили да откликвате на нуждите на хората с власт, за да избегнете заплахата. Когато тези модели не бъдат осъзнати и преодолени, те могат да доведат до чувство на откъснатост – дори от самите себе си. Това също е симптом на травма. Когато всичко, което правите, не води до чувство на сигурност, може да прибегвате до подчинение като стратегия за оцеляване.

Всички ние притежаваме вътрешни ритми – естествени движения между свързване и отдръпване. Уважаването на тези ритми е ключово за лечебния процес. Може да забележите моменти, когато ви се иска да осъществите зрителен контакт, както и други, когато предпочитате да отместите поглед или да затворите очи. Когато си позволите да насочите вниманието навътре, ставате по-способни да усещате себе си и собствените си нужди. Това ви дава възможност да изберете кога и как да се свържете отново с другите, без да губите връзка със себе си. Така се изграждат здравословни граници и се прекъсват моделите на прекомерно отдаване или саможертва.



Отделете време, за да размислите върху собствените си ритми на свързване и отдръпване във взаимоотношенията:

- Какви са вашите естествени склонности във връзките?
- Забелязвате ли моменти, в които се отдръпвате, въпреки желанието си за близост?
- Има ли случаи, в които сте се грижили за другите, но сте се чувствали пренебрегнати?
- Какви сигнали ви показват, че имате нужда от свързване?
- Как разбирате, че е време да отделите пространство или да се обърнете навътре?

Представете си какво би било да се свързвате с другите, като същевременно усещате дълбока връзка със себе си. Какво бихте направили различно, за да създадете подхранващи, здравословни взаимоотношения в живота си сега?

Корегулацията може да се случва по много начини – и не винаги изисква присъствието на други хора. Някои от нас по-лесно изграждат усещане за връзка чрез домашни любимци, музика или специални места в природата.

Корегулиращите дейности включват и свирене на барабани, танци, йога или всяко движение, което ни връща към ритъма на тялото ни. Корегулацията може да се случи във всяка среда, където чувстваме свързаност със себе си. Представете си разходка по плажа – усещането за слънцето върху кожата, аромата на соления въздух, пясъка под босите ви крака. Или си представете уютния момент, в който се сгушвате с домашен любимец у дома. Обърнете внимание как тялото ви реагира на тези представи.

Резултатът от доброто преживяване на корегулация е усещане за по-дълбока връзка със себе си, както и способност да откликвате на емоциите си с повече състрадание и приемане. Това ви помага да се справяте по-спокойно с ежедневния стрес – като например закъснение в трафика или проблеми в работата.



Създайте свой списък с източници на корегулация, които включват или не включват други хора:

- Приятели, близки.
- домашни любимци.
- места, които ви носят спокойствие.
- дейности, които ви помагат да се върнете към себе си – разходки, танци, писане на дневник, медитация и др.

Култивиране на любяща връзка със себе си

Корегулиращите взаимоотношения укрепват невидими вътрешни връзки в нервната ви система – те ви помагат да се отнасяте към себе си с любов. Затова корегулацията често се разглежда като основа за саморегулация. Саморегулацията се изгражда, когато намалите излишното страдание, свързано с болезнените емоции. Целта не е да се отървете от чувствата си, а да ги наблюдавате с приемане и състрадание, без да реагирате импулсивно или по вреден начин. Изцелението от травма включва култивиране на дълбока, стабилна връзка със себе си. Това се случва, когато се обръщате към себе си с нежност, грижа и разбиране.

Ако сте преживели травма, е напълно естествено да сте интернализирали критични или пренебрежителни послания. Това може да се е превърнало в негативни вярвания като: „Не съм достоен“, „Никой не ме обича“, „Слаб съм“ или „Счупен съм“. Тези вярвания пречат да усещате, че заслужавате любов, подкрепа и уважение.

Възстановяването на вътрешен любящ глас включва осъзнаване и трансформиране на тези стари разкази. Това е покана да забележите как говорите със себе си – и да започнете да го правите с повече доброта и грижа.

Позитивната практика, която можете да развивате, е да отбелязвате моментите, в които не се отнасяте към себе си с безусловно позитивно отношение. Наблюдавайте това през целия ден, когато успеете.

