

ДАВАЙТЕ И ПРИЕМАЙТЕ БЕЗОПАСНИ СИГНАЛИ ЗА ПРИВЪРЗАНОСТ

Когато живеем с други хора или се срещаме с хора по света, е важно да осъзнаваме, че има различни начини, по които телата ни могат да се свързват и да излъчват усещане за безопасност и топла връзка. Сигналите за привързаност – като зрителен контакт, изражение на лицето, тон на гласа, ориентацията на тялото в пространството, способността ни да присъстваме и скоростта и точността, с които реагираме на другите – всичко това влияе на усещането ни за видимост и принадлежност в света.

За много от нас ранната среда е била компрометирана откъм безопасност и последователна емоционална настройка. Това ни засяга като възрастни по два основни начина. От една страна, може да не сме се научили как да даваме на близките си онези сигнали за безопасност, които техните нервни системи очакват. Това може да ги накара да се чувстват напрегнати, нащрек или като че ли ги приемаме за даденост, което от своя страна създава напрежение в домашната среда и намалява щедростта в отношенията, особено при стрес.

От друга страна, можем да сме изключително чувствителни, когато другите не присъстват напълно или не проявяват внимание към нас. Само си представете как се чувствате, когато говорите с партньора си, а той гледа телефона си. Това не е дразнещо само по себе си заради лоши обноси, а защото значи нещо за вас. Части от вас, които са били наранени в ранния живот, могат да бъдат силно чувствителни към подобни нарушения във вербалната и невербалната комуникация.



За щастие има много неща, които можете да направите, за да сте внимателни към сигналите за привързаност и да създавате ситуации, които излъчват сигурност. Можете също така да се опитате да останете отворени и да се насладите на онези топли, безопасни моменти на свързване, които другите създават и излъчват към вас. Това може да са кратки моменти – като среща с усмихнатите очи на продавача и задържане на погледа за секунда по-дълго, усещайки как вашите очи се усмихват в отговор. Или може да са по-дълги моменти – като това да поздравите партньора или децата си с радост след дълъг работен ден без да сте се виждали.

Нека започнем с идванията и заминаванията. Някои от нас са особено чувствителни към моментите, когато някой напуска дома или се връща. Напомняйте си да спрете, да им обърнете внимание, да срещнете погледа им, да се усмихнете и да покажете, че се радвате да ги видите или им желаете прекрасен ден. Когато се случват спорове, мнозина дори не осъзнават, че телата им се нуждаят от знаци за безопасност и връзка – неща, които може да са им липсвали отдавна.

Друг ключов аспект на връзката е отзивчивостта. Всички сме имали момент, когато сме писали на някого, а той не ни е отговарял с дни. И всички имаме онзи приятел, който реагира в рамките на няколко часа и винаги е до нас. Нашата система за привързаност може да реагира силно, когато другите ни игнорират или не отделят време за нас.



Отзивчивостта е дар на безопасност и връзка, който никога не е излишен – особено за хората в най-близкия ни кръг. Обърнете внимание и на зрителния контакт и на това как е ориентирано тялото ви в пространството, когато общувате с близки хора или когато участвате в важни разговори. По възможност, не стойте един до друг, а се обърнете с лице към човека – така, че лицето и тялото ви да бъдат видими и ангажирани. Това изпраща сигнал, че се чувствате сигурни с него и му помага да се отпусне.

Тонът на гласа също е важен. За съжаление, при преживяна травма, слухът ни може да стане чувствителен към ниски тонове и монотонна интонация. Опитайте се да играете с гласа си и да го направите по-лек, мелодичен и музикален, дори когато не се чувствате идеално. Това е особено ценно за децата – начинът, по който ги питате нещо, може или да ги предразположи, или да ги изплаши и да затрудни изграждането на връзка в дългосрочен план.

Когато получавате някой от тези сигнали за сигурност и привързаност, не забравяйте да отделите момент, за да им се насладите. Спрете се и усетете усмивката в очите на партньора си. Бъдете внимателни, когато той е обърнат към вас, а не към телефона си. Оценявайте бързите отговори на приятелите си или нечий спокоен и успокояващ глас. Направете съзнателен избор да отбелязвате и да се фокусирате върху тези ценни моменти – те изграждат вашето усещане за сигурност и помагат на блуждаещия нерв да се регулира в посоката, за която винаги е копнеел.

