

НЕКА ЗАПОЧНЕМ ОТ САМОТО НАЧАЛО

Нашият опит във взаимоотношенията започва още с най-ранните ни житейски преживявания. От гледна точка на поливагалната теория, основите на релационното здраве могат да бъдат описани с три ключови думи: Привързаност, Свързване и Корегулация. Нека ги разгледаме по-отблизо. Блуждаещият нерв (*nervus vagus*), който играе централна роля в нашата способност да се чувстваме в безопасност и свързани с другите, започва да се развива още в третия триместър на бременността. Стресови или травматични събития през този период – като домашно насилие или загуба на близък човек – могат да окажат влияние върху функционирането на блуждаещия нерв на майката.

По подобен начин, състояния като депресия, тревожност, посттравматично стресово разстройство или употреба на вещества по време на бременност могат да намалят вагусовия тонус – мярка за това колко добре нервната система регулира стреса. Намален вагусов тонус се свързва с по-ниска устойчивост към ежедневните предизвикателства и с по-трудно възстановяване след стрес.

Когато майката има понижен вагусов тонус, по-вероятно е бебето ѝ да се роди с по-ниско тегло, да има колики и да бъде трудно за успокояване (Thomson, 2007). Това може да постави началото на порочен кръг на емоционална дисрегулация, в който и родителят, и детето прекарват продължително време в състояния на дистрес.

Дори и при благоприятен пренатален опит, блуждаещият нерв на новороденото не е напълно развит. Бебетата се нуждаят от присъствието на чувствителен родител или грижещ се, за да регулират незрялата си нервна система. Тази регулация се постига чрез изграждане на сигурна привързаност.



Привързаността е основата на връзката между бебето и родителя или грижещия се. Сигурната привързаност възниква, когато грижата е последователна, предвидима и състрадателна.

Свързването се случва чрез невербални знаци – докосване, тон на гласа, мимики, жестове. Това е “танцът” между бебето и родителя или грижещия се, който изпраща сигнали за безопасност, приемане и любов.

Корегулацията е способността на един човек да поддържа вътрешна устойчивост и да я предава на друг. Това се случва, когато възрастният е добре установен в своята вентрална вагусова система – зоната на социална свързаност на нервната система – и може да предложи успокояващо присъствие.

Това може да изглежда просто – държане, люлеене, приспивна песен – но всъщност изгражда основата на сигурното усещане за себе си у бебето. Именно тази постоянна любяща връзка е в основата на способността за самоуспокояване, устойчивост и здрави взаимоотношения в живота на детето и по-нататък в живота ни на възрастни.

Въпреки че родителството не изисква да бъде перфектно, ако детето не усвоява основните принципи на здравите връзки, е по-вероятно да развие рани на привързаността. Тези рани се класифицират в три основни категории, които зависят от стила на взаимодействие на родителя или грижещия се:

- **Несигурно-избягваща привързаност:** Този стил се формира, когато детето има дистанциран или незаинтересован родител/грижещ се. В отговор то избягва близостта, откъсва се от собствените си емоции или развива прекалена самодостатъчност. Като възрастни, тези хора често пренебрегват както своите, така и чуждите емоции и изпитват затруднения да приемат нуждите от връзка — както свои, така и на другите.



- **Тревожно-амбивалентна привързаност:** Този стил се развива при непостоянен родител/грижещ се, който понякога е силно отзивчив, а друг път — натрапчив и инвазивен. Детето се чувства объркано и тревожно заради несигурността. Като възрастни тези хора лесно се претоварват емоционално, страхуват се от изоставяне и отхвърляне, търсят близост и често изглеждат прекалено зависими от другите.
- **Неорганизирана привързаност:** Този стил се появява при деца с родители или грижещи се, чието поведение е било тревожно или заплашително. Те са в двоен капан между желанието да търсят близост и нуждата да се отдалечат от източника на опасност. Като възрастни тези хора имат затруднения в междуличностните отношения и могат да проявяват импулсивно или агресивно поведение, особено когато нуждата им от връзка остава неудовлетворена.

Важно е да се има предвид, че повечето хора не развиват един-единствен стил на привързаност. По-скоро ние изграждаме различни стратегии, за да поддържаме чувството за връзка, което ни е жизненоважно. Освен това, различни взаимоотношения в детството могат да формират различни стилове на привързаност.

Мислете за привързаността като за пай, разделен на парчета с различен размер — всяко от тях представлява част от нас, която се чувства сигурна, избягваща, тревожно-амбивалентна или неорганизирана.

Отделете малко време, за да напишете за преживяването си на привързаност. Можете да начертаете кръг и да отбележите с проценти как се разпределят различните стилове на привързаност при вас.



Дарът на връзката

Създайте кръгова диаграма, която отразява вашите склонности към различните стилове на привързаност. Колко процента от времето през седмицата се чувствате спокойни, сигурни и уверени в себе си и във взаимоотношенията си? Отбележете този дял като част от кръга, която представлява усещането за сигурност.

Има ли моменти, когато изпитвате тревожност във взаимоотношенията си и се страхувате от изоставяне или отхвърляне? Какъв процент от кръговата диаграма би отразявал тази тревожност или амбивалентност?

Колко често през седмицата се отдръпвате от връзките или се чувствате емоционално откъснати? Начертайте този процент като част, която представя избягващия стил на привързаност.

Накрая, има ли моменти, в които реагирате импулсивно, агресивно или отблъсквате хората, които обичате? Отбележете тези моменти като част от кръга, която символизира неорганизирания стил на привързаност.

Бъдете нежни към себе си — всички тези чувства са част от сложния танц на привързаността. Помнете, че с времето и работа върху себе си, можете да увеличите достъпа си до усещането за сигурност. Процентът на сигурната привързаност във вашата диаграма може и ще расте.

Внимателно обръщайте внимание на усещанията в тялото си, докато правите тази практика.



Въпроси за размисъл:

- Какво знаете за бременността на майка си с вас? Имало ли е значителен стрес през този период? Какво усещате в тялото си, докато размишлявате върху този въпрос?
- Кой бяха основните родители или грижещи се за вас след раждането? Бяха ли те източник на положителна връзка и успокояващо присъствие, или сте имали затруднения с тях?

Докато четете за стиловете на привързаност, разпознавате ли се в някой от тях? Ако да, кой? Как тези стилове влияят на настоящите ви взаимоотношения?

Не бързайте с лечебния процес. Ако усетите, че се напрягате прекомерно от тревожност или се чувствате затворени и отдръпнати, можете да балансирате тези защитни състояния, като се фокусирате върху сигнали от заобикалящата ви среда, които ви напомнят, че сте достатъчно в безопасност. Това ще позволи на тялото и ума ви да се отпуснат и започнат да се излекуват.

Използвайте петте си сетива: обърнете внимание на това, което виждате и чувате, на миризмите около вас. Сензорната осъзнатост ще ви помогне да прецените дали реагирате адекватно на настоящите обстоятелства. Ако в момента не сте в безопасност, можете да предприемете действия за възстановяване на сигурността — потърсете помощ или напуснете опасната среда.



Ако няма непосредствени заплахи, вероятно вътрешните ви усещания са свързани със спомени за минали заплахи. В такъв случай обърнете внимание на външните знаци за безопасност и се опитайте да помогнете на тялото и ума си да разберат, че сега сте в безопасност. Можете да се огледате за нещо, което да погледнете, докоснете, чуете, вкусите или помиришете и което ви носи спокойствие. Например, пуснете си любима музика, насладете се на аромата на любимо етерично масло или усетете земята под краката си. Добавянето на такива сензорни ресурси може да ви помогне да намалите усещането за претоварване. Опитайте сега.

Поливагалната теория е науката за безопасността

Упражнение: Усещане за безопасност

Стъпка 1: Настройте се към усещанията в тялото си и запишете какво забелязвате.

Стъпка 2: Чувствате ли се в безопасност в този момент?

Окръжете: Да / Не

Стъпка 3: Ако не се чувствате в безопасност, наблюдавайте обкръжението си. Запишете какво забелязвате.

Стъпка 4: След наблюдение на обкръжението си, можете ли да определите дали сте достатъчно в безопасност тук и сега?

Окръжете: Да / Не

Стъпка 5: Ако не се чувствате в безопасност, помислете какво можете да направите, за да потърсите защита или да напуснете ситуацията. Ако сте в безопасност при настоящите обстоятелства, запишете някои ресурси около вас — неща, които можете да видите, докоснете, вкусите, помиришете или чуете, и които ви успокояват и ви помагат да се чувствате спокойни. Погледни други практика за Ресурси.

