

ОСЪЗНАЙТЕ МОМЕНТИТЕ НА СВЪРЗВАНЕ И ПРЕКЪСВАНЕ

Осъзнаването на моментите на свързване и прекъсване е непрекъснат процес. Начинът, по който проследяваме връзката в този контекст, има два основни аспекта:

Първо – наблюдаваме накъде се движи енергията в тялото, и второ – обръщаме внимание на поведението си, когато сме под стрес или се чувстваме предизвикани.

Полезно е да се научим да забелязваме каква част от енергията ни отива към лицето, гласа, ушите, белите дробове и сърцето – и каква част се активира в реакциите „бий се или бягай“ или в състояние на „замръзване“.

Спомнете си момент, в който сте се чувствали отворени и свързани с хората около вас. Може би сте се смели, шегували сте се или сте приготвяли и споделяли храна заедно. Усещате ли в тялото си къде е тази връзка? Как се движи жизнеността в тялото ви? Къде се чувствате отворени, енергизирани, свързани? Какви емоции и мисли ви съпътстват? Колко близки се чувствате с хората около вас?

Сега си припомнете друг момент – например при спешен случай, когато е трябвало бързо да реагирате, за да се справите с голяма криза. Къде отива енергията в тялото ви? Как се чувства сърцето ви? Какво се случва с дишането ви? Какви емоции и мисли осъзнавате? Чувствате ли се свързани с хората около вас или по-скоро сте в „тунелно“ състояние и просто се опитвате да се справите със задачата?



Накрая си спомнете труден момент, в който сте се чувствали затворени, откъснати, може би дори безнадеждни или безпомощни. Момент, когато сте се отказали и не сте имали сили или надежда. Вероятно лицето ви е било безизразно и не сте се усмихвали. Къде се намира енергията в тялото ви тогава? Чувствате ли вцепененост и откъсване, вместо жизненост? Какво се случва в ръцете и краката ви? В корема? Какви мисли и емоции изпитвате? Чувствате ли се свързани с някого или по-скоро сте се свили в себе си, просто опитвайки се да оцелеете?

Когато сме под стрес, обикновено влизаме в режим на „бий се или бягай“, или преминаваме в състояние на замръзване. В такива моменти енергията ни се изтегля и последното нещо, което ни се иска, е да се обърнем към другите. Но именно това е важното:

Колкото по-рано се свържете с някого – като споделите как се чувствате или просто поседите заедно – толкова по-бързо нервната ви система ще започне да се регулира.

Не говоря за това да се обърнете към хора, с които не се чувствате в безопасност. Говоря за онези малцина, на които можете да се доверите – близки приятели, членове на семейството или хора от вашия екип за подкрепа. Независимо дали ще изпратите съобщение, ще се обадите или ще се срещнете с някого, тялото ви ще усети лечебния ефект от присъствието на човек, който е настроен към вас и ви приема.



Един от най-характерните белези на травмата е склонността да се изолираме – да се отдръпнем и да се опитаме да се справим сами. Но не е нужно да го правите сами. Само защото средата ви е накарала да се научите да оцелявате по този начин, не означава, че трябва да продължавате да го правите и днес. Да бъдеш силен и да се справяш сам може да изглежда като добродетел, но в дългосрочен план това натоварва системата ви и носи висока цена.

Моята покана към вас е да наблюдавате как се свързвате – и как се откъсвате – от другите. И да си напомняте, че има хора, които с радост биха ви подкрепили, независимо през какво преминавате. Това може да изисква уязвимост, но също така ще направи пътя по-лек. А с времето ще се научите да се справяте с вълните на стреса с повече устойчивост и грижа към себе си.

