

ОТРИЦАТЕЛНОТО ПРИСТРАСТИЕ

Ако имате история на травма, вероятно сте склонни да размишлявате за миналото или да се тревожите за бъдещето. Може да забележите, че тялото и умът ви са в състояние на повишена бдителност спрямо света, което нарушава способността ви да се отпуснете напълно или да спите спокойно. Представянето на най-лошите сценарии може да ви кара да избягвате да излизате, да се срещате с приятели или да се отваряте към света. С течение на времето тези модели на мислене могат да доведат до изолация и до усещане за откъсване от живота, който искате да живеете.

Вашата нервна система е програмирана да ви помага да оцелеете, като използва миналия опит, за да предвижда бъдещи опасности. С други думи, може да сте склонни да преглеждате болезнени спомени за моменти, когато сте се чувствали заплашени, наранени или предадени – като стратегия за предпазване. Но при наличие на травма тези спомени често доминират и затрудняват достъпа до спомени за спокойствие, радост или усещане за безопасност. Това явление се нарича **негативно пристрастие** и е биологично вградено в нашата нервна система (Hanson, 2016).

Постоянният фокус върху потенциални заплахи може да блокира личностния растеж и възстановяване. За да се излекувате, можете нежно да поканите ума си да се освободи от навика да се връща към миналото или да се тревожи за бъдещето, като насочите вниманието си към настоящето. Разбира се, това не е лесно. Да се отпуснете в настоящето може да изглежда плашещо. Може би ви се струва, че ще изгубите защитата си, ако намалите бдителността си. Или пък в процеса се появяват чувства на тъга, загуба или скръб. Всичко това е нормално.



Затова **самосъстраданието** е основен елемент от лечебния път. Погледни предложените ресурси, където ще откриеш практика за самосъстрадание. Фокусирането върху усещания за лекота, красотата или сигурност не винаги идва естествено – това е умение, което се изгражда с практика. Например, може да си кажете:

„Виждам вазата с цветя... забелязвам слънчевата светлина, която се лее през прозореца... харесва ми картината на стената.“

С времето този подход помага на тялото ви да се заземи в настоящето и да започне да разпознава знаци за безопасност и добруване – точно тук и точно сега.

