

ПЪТНА КАРТА КЪМ УСТОЙЧИВОСТТА

Вие не само сте биологично програмирани да реагирате на заплахи – вградена във вас е и способността да се възстановявате от травматичен стрес. Поливагалната теория предлага карта, която може да ви помогне да си върнете усещането за жизненост и цялост. Инструментите на тази страница няма да изтрият травматичните събития от миналото, но могат да ви подкрепят в облекчаването на симптомите на посттравматичен стрес. Устойчивостта означава да можете да се справяте с болката от миналото, като същевременно се чувствате по-силни в настоящето и с надежда за бъдещето. Вместо да се оттегляте от живота, устойчивостта ви позволява да се ангажирате с него, доверявайки се на способността си да отговаряте на предизвикателствата.

Често устойчивостта се възприема погрешно като нещо, което трябва да идва само отвътре. Когато не се чувстваме устойчиви, можем да започнем да се обвиняваме. Но истинската устойчивост изисква връзка – с хора и общности, които ни подкрепят. Това може да бъде терапевт, близък приятел, член на семейството или просто сигурно място, където сме приети. Според поливагалната теория, усещането за принадлежност и свързаност е ключово за изцелението. Когато имаме достъп до външна подкрепа, по-лесно достигахме до вътрешните си ресурси – състрадание, яснота и мъдрост.

Изграждаме устойчивост, когато се срещаме с трудни преживявания и чувства с осъзнатост и желание да научим нещо ново за себе си. Дори когато ни се струва трудно, дори когато искаме да се откажем – именно постоянството ни в процеса на възстановяване е това, което ни прави по-силни и по-свързани със себе си и света.

