

ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА БАРИЕРИТЕ ПРЕД ВЪЗСТАНОВЯВАНЕТО ОТ ТРАВМА

1. Съпротива срещу грижата за себе си

Подобно на много други, може да сте възприели послания, че да отделите време за себе си е егоистично или алчно. Това може да ви кара да се срамувате от собствените си нужди или да вярвате, че не заслужавате грижа и внимание. За да преодолеете тази бариера, е важно да създадете нов вътрешен разказ, който утвърждава вашата стойност. Грижата за себе си не е егоизъм – тя е необходима и жизненоважна за вашето физическо, емоционално и психическо благополучие.

2. Страх от претоварване

Може да се страхувате, че ако забавите темпото или се свържете с тялото си, ще бъдете залети от емоции. Вярно е, че телата ни носят следите от преживяната болка, но изцелението не означава непрестанно изправяне лице в лице с тази болка. Напротив – лечението ви кани да развиете уменията да насочвате вниманието си. Наред с осъзнаването на травмата, се учите и да изграждате вътрешни ресурси, като създавате моменти на сигурност, спокойствие и свързаност.

Можете да регулирате темпото на оздравителния си процес. Практикувайте „поставяне“ на силни чувства в контейнер – било то въображаема кутия, шкаф или стая, където те могат да останат временно, докато се фокусирате върху ежедневни задачи като работа, родителство или сън. Връщайте вниманието си към настоящето и знаците, които показват, че сега сте в безопасност. Ще имате възможност да се върнете към тези чувства, когато имате нужната подкрепа – например по време на терапия.



3. Изолация по пътя към изцелението

Хора с травматично минало често носят убеждения, че не принадлежат или не заслужават любов. Това може да доведе до още по-дълбока изолация. Но всички хора се нуждаят от връзка и подкрепа. Позитивните, грижовни взаимоотношения са съществени за възстановяването. За да преодолеете тази бариера, потърсете терапевтични групи или общности, които създават безопасни пространства за споделяне и свързване. Ако такива не са достъпни на място, много онлайн групи предлагат достъпен начин за изграждане на връзки. Потърсете информация на тази страница за група за подкрепа, към която можете да се включите.

4. Всепроникващо чувство на безсилие

Ако сте преживели ситуации, в които нищо не е зависело от вас – като домашно насилие, пренебрегване или социална несправедливост – вероятно сте изпитали усещане за безгласност и безпомощност. В такива случаи не е необичайно да започнете да вярвате, че усилията ви нямат значение.

И макар че някои обстоятелства наистина са извън нашия контрол, грижата за вашата нервна система може значително да подобри начина, по който се отнасяте към себе си и към света около вас. Дори в трудни дни, вашата готовност да предприемете малки, позитивни действия ще започне да променя живота ви.

Разпознавате ли себе си в някоя от тези често срещани бариери към изцелението?

Какви мисли, убеждения или послания ви пречат да се впуснете в лечебно пътуване?

Запишете всички нови послания, които бихте искали да си кажете сега – такива, които ви вдъхват надежда за бъдещето.

