

Út a biztonságosabb kötődés felé

1 Tudd felismerni: mi aktivál be?

Először is érdemes megfigyelni:

- Mikor érzed magad **elhagyva, nem elégnek, nyomás alatt, bezárva?**
- Mi az a tipikus gondolat?
 - „Biztos nem vagyok elég fontos.”
 - „Túl sok nekem ez a közelség.”
- Mit csinálsz ilyenkor?
 - kapaszkodsz? elhallgatsz? menekülsz? támadsz?

Mini gyakorlat:

Írd le 3 olyan helyzetet az életedből, amikor nagyon erősen reagáltál egy kapcsolatban.

2 Válaszd szét: múlt vs. jelen

Sok reakciónk **nem a jelenről szól, hanem a régi mintákról.**

Kérdezd meg magadtól:

„Ez most tényleg erről az emberről szól... vagy egy régi seb aktiválódott?”

Mondd magadnak:

„Most felnőtt vagyok. Van választásom. Nem vagyok tehetetlen.”

3 Tanuld meg megnyugtatni magad (önszabályozás)

A biztonságos kötődés egyik alapja:

nem a másiktól várom, hogy megnyugtasson – hanem először magamat tanulom meg.

Eszközök:

- lassú légzés (4 mp be – 6 mp ki)
- kéz a mellkason: „most biztonságban vagyok”
- mozgás, séta
- hideg víz az arcon
- leírom, mit érzek

4 Tanulj meg szükségletet kérni, nem támadni vagy visszahúzódni

- ☐ „Te soha nem figyelsz rám!”
- ☐ „Most nagyon szükségem lenne egy kis figyelemre / megnyugtatóra.”
- ☐ „Hagyj békén!”
- ☐ „Most kell egy kis idő, de fontos vagy nekem, visszatérünk rá.”
- ☐ Ez **IZOM**, amit edzeni kell.

5 Válassz biztonságos embereket

Ez nagyon fontos:

A kötődés **nem egyedül gyógyul**, hanem **kapcsolatban**.

Biztonságos ember:

- következetes
- nem játszmázik
- kommunikál
- nem büntet hallgatással
- nem bizonytalanít el direkt

6 Írd át a belső párbeszédet

Ha belül ez megy:

- „Túl sok vagyok.”
- „Úgyis el fognak hagyni.”
- „Ha közel jönnek, baj lesz.”

☐ Tanuld ezt mondani:

- „Szerethető vagyok a szükségleteimmel együtt.”
- „Nem kell tökéletesnek lennem a kapcsolathoz.”
- „Lehet közelség biztonságosan.”

7 Apró biztonság-gyakorlatok

- Mondj ki egy érzést hetente valakinek.
- Kérj valamit kicsiben.
- Maradj benne egy kellemetlen, de nem veszélyes beszélgetésben.

- Figyeld meg: **nem dől össze a világ.**

Ha mélyebb sebek vannak

Ha azt érzed:

- pánik, lefagyás, kontrollvesztés
- nagyon szélsőséges kapcsolati minták
- régi trauma

Ott a **terápia hatalmas ajándék**, nem kudarc.

A legfontosabb mondat:

**A biztonságos kötődés nem azt jelenti, hogy nem félsz.
Hanem azt, hogy félelem mellett is tudsz kapcsolódni.**