

КОЛИ ЗАХИСТ СТАЄ МУРОМ

Продовжуючи тему аутентичності, важливо зупинитися на проблемі, яка дуже підступно вкорінилася у нашій життєдіяльності. Особисті кордони – невидима грань, яка дозволяє відокремити себе від зовнішнього світу. Іноді будівництво особистих кордонів перетворюється на зведення оборонних укріплень та бетонних стін. Мури з каміння дозволяють не бачити те, що відбувається навколо; рів із водою створює дистанцію, аби тримати інших на безпечній відстані; прикриваючись холодною логікою, за залізними воротами утримуємо емоції; саджаємо тернові кущі, щоб ні в кого навіть бажання не виникало перевірити свої больові рецептори. Саме так людина намагається захистити себе від емоційного болю та негативних впливів. Можете пофантазувати на цю тему та дібрати декілька власних метафор, які ілюструють ваше бажання захиститись. Це часто трапляється, коли вразливість сприймається особистістю як слабкість, а не як джерело ресурсів, зв'язку із собою та іншими.

Важливо пам'ятати про те, що все людське існування передбачає певний ризик, а тому бути вразливим означає бути живим. Поняття «вразливості» в даному контексті можна розглянути як відкритість до емоцій, ризиків та непередбачуваних ситуацій, що, безперечно, призводить до почуття незахищеності. Однак, саме через вразливість ми здатні будувати глибокі та аутентичні стосунки із оточуючими та самим собою.

Коли особисті кордони перетворюються на оборонні укріплення, а взаємодія із зовнішнім світом більше схожа на поле бою, ми автоматично переходимо у режим ізоляції (відчуження), переживаємо непереборне почуття самотності, оскільки такі «стіни» обмежують можливості для взаємодії та зворотнього зв'язку. Здорові особисті кордони характеризуються певною гнучкістю, що дозволяє людині бути відкритою до нових вражень і водночас захищеною від потенційно шкідливих впливів.

Вразливість – це наша готовність дозволити іншим побачити красу нашого внутрішнього саду. Так, іноді ми витрачаємо надто багато часу та енергії, щоб захистити себе від потенційних загроз. Якщо таке відбувається з вами, то важливо знайти баланс між захистом і відкритістю до нового досвіду. Спробуйте дати відповіді на питання, які дозволять більш глибоко проаналізувати це питання:

- Чи відчуваю я відкритість до нових ідей та можливостей?
- Чи знаю я, коли потрібно відступитися або пристосуватися, а не тільки захищати свої погляди / свою позицію?
- Чи дозволяю собі відчувати і виражати свої потреби і бажання?

- Чи відчуваю я, що мої особисті кордони допомагають мені зберігати свою індивідуальність та підтримувати самооцінку?
- Як я сприймаю власну вразливість і як вона впливає на мої відносини з іншими?
- Чи відчуваю я, що мої відносини з іншими людьми базуються на взаємній повазі та відкритості?
- Чи відчуваю я, що можу відповідно реагувати на зміни в своєму оточенні без перетворення своїх кордонів на неприступну фортецю?
- Які обставини чи взаємодії найбільше спонукають мене до переусвідомлення цінності особистих кордонів? Що я можу з цим зробити?
- Чи відчуваю я, що можу бути відкритим до нового досвіду, не втрачаючи своєї внутрішньої стабільності?
- Які цінності керують моїми вчинками і рішеннями у відносинах з іншими?
- Як я можу практикувати вміння встановлювати межі без створення конфліктів або переживання почуття провини?
- Які ресурси (книги, практики, люди) можуть допомогти розуміти і розвивати мої особисті кордони?

Здатність бути вразливим – це важлива частина емоційного здоров'я. Вона дозволяє нам приймати себе у будь-якому стані, будувати справжні стосунки із собою та оточуючими. Саме тому важливо навчитися балансувати між встановленням здорових кордонів та збереженням відкритості, аби уникнути перетворення цих кордонів на непробивні стіни.