



## Dragocenost sprejemanja lastne ranljivosti

*21. julija 2017 Sabina Gombač, univ. dipl. soc. ped., integrativna psihoterapevtka*

**Biti močan, uspešen, pripravljen na vse situacije v življenju, ne izražati svojih čustev, skrbeti za svoj videz so visoko postavljeni standardi trenutne družbe do posameznika. Vabijo nas, da se jim čim bolj približamo, da ustrezamo in s tem dobimo občutek sprejetosti, varnosti, pripadnosti v družini, družbi, kar je naša osnovna potreba, da preživimo v odnosih. Trudimo se, da ustvarjamo vtis, ki ga od nas pričakujejo drugi, kar pa ni nujno v skladu z našim počutjem, na primer ustvarjamo vtis, da je vse v redu, četudi smo močno prizadeti, žalujemo ali skrbimo za vse okrog nas, četudi sami potrebujemo počitek. Za to lahko porabimo veliko življenjske energije, obenem pa imamo lahko občutek, da nikoli ni dovolj in da vedno bolj izgubljamostik s seboj, s pravim bistvom sebe. Biti zmotljivi, poraženi, izražati čustva, izstopati s svojim mišljenjem, drugačnim življenjskim slogom v nas prebuja občutek, da je z nami nekaj narobe in je v trenutni kulturi pogosto izraz šibkosti.**

Realnost je, da živimo življenje, ki je ranljivo: ranljivi smo ob bolezni, staranju, izgubi bližnjega, zavrnitvi, finančnih težavah, medosebnih sporih, ljubezenskih težavah; in ko smo ranljivi se znotraj sebe srečamo z občutki strahu, negotovostjo, jezo, razočaranjem, dvomi, nemočjo, žalostjo, sramom, krivdo. Tedaj je pomembno, da smo do svojega notranjega doživljanja odprti, sprejemajoči in da se z občutki ljubeče in neobsojajoče do sebe soočimo.

Vsi smo že doživeli, da smo izrazili svojo ranljivost, pa je bila ta preslišana, zasmehovana, zlorabljen in se iz tega naučili, da je bolje, da se zaščitimo tako, da svojo ranljivost skrijemo in si je ne dovolimo čutiti. Tako občutke jeze, žalosti, razočaranja prekrijemo s prezaposlenostjo, družabnimi omrežji, popolno kontrolo sebe in okolja okrog nas, tabletami, umikom od sebe in iz odnosov, skrbjo za druge in drugimi nam neprijetnimi občutki.

Zaščita je normalna in naravna potreba, vsi jo kdaj pa kdaj potrebujemo, ko pa le-ta postane navada in ne izbira, močno vpliva na doživljanje sebe in sveta okrog nas. Obramba pred neprijetnimi občutki prinaša le zidove za katerimi ti občutki še vedno živijo in se v določenih situacijah vedno znova prebujajo, torej bistva problema v resnici nismo rešili, ampak še vedno živi v nas. Pomembno se je tudi zavedati, da ne moremo selektivno izbirati pred katerimi čustvi se želimo zaščititi in ko se ščitimo pred neprijetnimi, bolečimi čustvi, blokiramo tudi spontanost, kreativnost, srečo, veselje, upanje. Pretirano varovanje naše ranljivosti vodi v nepovezanost s seboj in s svojo okolico ter prinaša občutke osamljenosti globoko v našem jedru.

Raziskava na temo ranljivosti je namreč pokazala, da ljudje, ki si dovolijo čutiti svojo ranljivost, se počutijo bistveno bolj povezani s seboj in svetom. Pot ni lahka, vendar jim omogoča globlji stik s seboj in posledično v odnosih, zato je to prava izbira za živeti bolj polno življenje. Dovolili so si opustiti idealno podobo o sebi in se sprejeli s svojimi napakami, da so to kar so in so v tem lepi. Do sebe so razvili sočutje in posledično tudi do drugih. Počutijo se bolj ljubljene in povezane z drugimi, so bistveno bolj zadovoljni, srečni, čutijo več notranje moči in dovoljenje za razvoj lastnih potencialov.

## **Kako se lahko približamo sebi in svoji ranljivosti?**

Zavedajmo se, da smo v svojem bistvu vsi ranljivi. Vse nas je kdaj strah se izraziti, biti to kar smo, tvegati v odnosih. Povečajmo pozornost do sebe, za trenutek si dovolimo ustaviti in se vprašajmo:

*Kako mi je s svojo ranljivostjo?*

*Si dovolim ustaviti in začutiti svoje notranje doživljanje?*

*Sem do svojih občutkov lahko odprt-a in sprejemajoč-a ali jih utišam z delom ali drugimi obveznostmi?*

*Vem s kom sem lahko ranljiv-a in pred kom je pomembno, da se zaščitim?*

*Na kakšen način se zaščitim? Je moja zaščita navada ali izbira?*

Ne obsojajmo se za to kar čutimo. Imejmo dovoljenje biti človek, čutiti žalost ob izgubi, spoštujmo strah in preverimo kaj se v resnici skriva za njim, jemljimo resno svojo jezo in bodimo odprti za njeno sporočilo, dovolimo si veselje in radost.

Odkrivati in spoznavati svojo ranljivost je velik korak, zato se ne obsojajmo, če ne zmoremo sami in si poiščimo ustrezno strokovno pomoč, ki nam bo pomagala spoznati lastne strahove, pa tudi naše moči, ki nas čakajo v našem jedru sebe.

***Biti v stiku s svojo ranljivostjo je v današnji družbi velik izziv, ampak na dolgi rok prinaša bistveno več življenjske moči za soočanje s stresnimi situacijami, ki nam jih prinaša življenje.***