

Når vi sætter grænser, støtter vi vores afgrænsning til omverden, og egenansvaret. Og dermed støtter vi også andre i deres afgrænsning, og i at de kan tage ansvar for dem. På kort sigt kan følelsen af ensomhed, samt adskillelsesangst og opløsthed, indtræde. Men på lang sigt fører grænserne vi arbejder for, kun klarhed og selvstændighed med sig, som gør det langt nemmere og givtigt at være sammen. Kun når vi er adskilte, kan vi se hinanden – både jeg og dig. Jeg ser mig, jeg ser dig, du ser dig, du ser mig.

I et symbiotisk fælleskab, ser jeg med uklarhed et fænomen: mig blandet med dig. Der er fremkommet et (ofte ubevidst) 3. fænomen, et intet, som ingen har ansvar for. Det kan ikke undre, at det kan give et frygteligt rod i butikken, vi nu har sammen. For min butik er jo lukket. Og din butik er lukket, fordi vores personlige farver, vores lysende grænser, er blevet udviskede og har åbnet for en mudderfarve. Og udenfor denne mudrede butik står vi og alle andre og banker på. Men dørene er lukkede – ind til os selv.

Det er ikke ualmindeligt at se symbioser mellem børn og forældre. Som børn vil vi gøre alt for at samarbejde med dem, som har skænket os livet, og som vi grundlæggende er afhængige af. Senere må vi grave os fri og frigøre os, for at blive selvstændige. Og det er her, at vi virkelig kommer på prøve som individer og i vores udviklingshistorie. For i mange tilfælde fortsætter symbioserne langt ind i voksenalderen, og ofte også indtil døden.

Det er grænseland, som stadfæster og manifesterer din ærlighed om din egen virkelighed i øjeblikket, er noget som du i ethvert øjeblik kan vælge – også i et mudret og symbiotisk fælleskab eller relation. Giver vi køb på vores integritet, så vil andres virkelighed mase sig ind og overtage vores egen virkelighed, hvilket kan gøre os forvirrede, samt stressede og syge.

Krænkelser

Nogle mennesker er gode til at manipulere, sjældent bevidst. Så de vil ikke forstå dig, når du italesætter en overskridelse af dine grænser, eller når du forsøger at sætte grænsen. Bliver dine grænser ikke respekteret, kan det være nødvendigt at nedtone høfligheden og at skruer op for bestemtheden.

P.g.a. den kollektive ubevidste neurotiske forvirringstilstand (se side xx), som vi mennesker har i en eller anden grad, vil der være nogle der (igen ubevidst) har udviklet store evner til at fokusere på hjælp udefra og at manipulere andre for at overleve (dvs. styre andre til at opfylde mine

behov). Fordi man således udvikler sig til at være en god manipulator, vil omgivelserne ofte ikke bemærke det, og derved kan overskridelsen af dine grænser foregå ubemærket. Men som jeg nævnte tidligere, så vil din kerne mærke og vide, at det ikke føles godt. For i andres "overtagelse" af din virkelighed, sker krænkelsen. At det overhovedet er muligt, er at grænselandet står for åbent, hvilket vil sige at paraderne er lagt *for meget* ned ned (medmindre at du konkret frihedsberøves). Hermed kan det lykkes dig at optage andres virkelighed, uden at de egentlig behøver at have gjort sig nogen anstrengelser for det. Måske den anden ikke engang ønsker sådan en form for åbning hos dig. På den måde kan man blive sin egen krænker. Et aktivt og bevidst grænseland er derfor essentielt for at beskytte sig mod krænkelser og rystelser.

Virkeligheden er, at vi kan krænkes. For vi er ikke hellige urørlige køer. Derfor må vi være i stand til selv at beskytte vores hellighed. Vi kan ikke styre andre til at styre uden om os. Heller ikke hvis vi lader dem vide, at vi er hellige, tabuiserede, forbudte eller har særlige rettigheder. Vi har ikke helle i det virkelige liv. I stedet må vi have nogle parader oppe og finde sunde forsvar, der forhindrer vores kerne i at blive rystet. Et meget simpelt forsvar er at forlade scenen, gå ud af kontakten, slippe og trække sig væk (igen medmindre man bliver frihedsberøvet). Andre bud er at forsøge sig med at fjerne rystelsen ved at manøvrere efter devisen: vi ejer halvdelen selv af den følelsesmæssige påvirkning en krænkelse er; det kollektive ejer den anden halvdel (den/det der krænker os), og så herefter gå i en intens bearbejdningsproces omkring det, vi ejer – og smide krænkeren på porten, ud af systemet, med det tryk som krænker kom ind med.

Er vi ovre i en "blødere" krænkelse, hvor vi f.eks. føler os skammet p.g.a. mangel på forståelse, lukkethed eller ignorans over for din dybe værdighed, dine dybe værdier, din tro, logik, verdensopfattelse, selvbestemmelsesret og frihed til at handle som du vil. Så kan man jo altid give klarhed om det, der foregår, ved at spejle krænkelsen. Det gør man ved f.eks. at udvise samme mangel på forståelse, som man mødes med, også når man kan forstå og grundlæggende ønsker at være åben. Jeg siger det, fordi nogle altid er åbne – også når de krænkes, hvilket giver *følelsen* af krænkelse for store og for langvarige rødder.

Er atmosfæren krænkende, så gå, spejl eller markér tydelige grænser.