

Kender du sikkerheds-boblen?

Det er den usynlige boble, du kan træde ind i, når verden bliver for nærgående, og du har brug for en pause fra kaos og krav.



Inde i boblen finder du i første omgang stilhed. Du kan lægge afstand til tankemylder og de ubehageligt påtrængende følelser. Efter længere tids ophold i boblen kan det være svært at træde ud af den igen.

Problemet med boblen er, at den udover at beskytte også er et fængsel. Prisen for at slippe af med de ubehagelige følelser er, at du også mister evnen til at mærke alt det andet – nærheden med din partner, tålmodighed overfor børnene og de sanselige oplevelser i livet.

Du mister evnen til at navigere – mærke, hvad der er rigtigt og forkert, hvad der er godt for dig og hvad, der er skidt. Du risikerer at overleve dit eget liv i stedet for at leve det.

Ref.: <https://mariannebachmann.dk/2020/10/07/kender-du-sikkerheds-boblen/>