



Ylikompensoijan harjoitus

Kuvittele itsesi suojautumispaikassasi.

Onko kyseessä jonkinlainen linnoitus? Onko se toisten yläpuolella? Onko se loistelias? Onko se moitteeton tai täydellinen? Onko se sellainen, jota toiset vaistomaisesti ihailevat?

Oletko tehnyt siitä virheettömän, jotta kukaan ei voi arvostella sitä? Onko sen ympärillä aseita ja piikkilankaa hyökkääjien varalta?

Haavoittuvuus sinussa on tarvinnut tämän. Se on ollut tarpeellinen suoja. Haavoittuva osa sinussa on kuitenkin arvokas. Se on sinun sisimpäsi.

Sinä saat ja ansaitset tulla hyväksytyksi ja kuulluksi haavoittuvana – juuri sellaisena kuin olet. Haavoittuvuus ei ole väärin. Se on inhimillisyyttä, jota meissä kaikissa on.

Kuuntele hetki, mitä pelkää linnan muurien ulkopuolella olevan? Onko se moitetta? Onko se yksin jättämistä? Pelkäätkö katsetta, joka ei kohtaa tai katsoo yli? Tai sitä, että joku katsoo ikävästi?

Ole rauhassa. Sitä, mitä pelkää, ei nyt ole muurin ulkopuolella.

Muurin raosta sinua vastaan tulee auringonsäde. Auringonvalossa on kaikki se hyväksyntä ja rakkaus, jota olet elämäsi aikana kokenut tai tarvinnut. Siinä ovat pienetkin hyväksyvät eleet ja ilmeet.

Siinä on se hyväksyntä, mitä saat nyt kohdistaa itseesi. Siinä on myös se välittäminen, jota minä haluan kohdistaa sinun.

Voitko avata linnoituksestasi yhden ikkunaluukun ja päästää sisälle auringonvaloa?

Tunnustele, miltä se tuntuu kehollasi. Haavoittuva puoli sinusta ansaitsee ja saa ottaa tätä hyväksyntää ja rakkautta vastaan.

Miltä sinusta tuntuu sallia tämä? Haluatko avata toisenkin ikkunan?

Jos sinulla on tunne, että haavoittuva sinussa tarvitsee suojaa, ajattele mielessäsi turvallista henkilöä. Hän on joku, joka on ollut sinua varten tai jota olet kaivannut olemaan sinua varten.



Anna hänen ottaa sinua kädestä kiinni ja olla vierelläsi samalla, kun annat auringonvalon koskettaa sinua.
