

Löydä se sinä, joka olet

Sulje silmäsi tai anna niiden olla raollaan. Palauta aluksi mieleesi jokin tapahtuma viime vuodelta, jokin melko tavanomainen tapahtuma. Se voi olla mikä tahansa: esimerkiksi vierailu jossakin, juhannus, syntymäpäivät... Kun olet valinnut tilanteen ja saanut palautettua sen mieleesi, yritä nähdä mielessäsi mahdollisimman tarkasti mitä tapahtui, kuka oli paikalla, mitä sanoit, kuulit ja aistit tuossa tilanteessa. Yritä kuvata tilannetta mielessäsi niin yksityiskohtaisesti kuin mahdollista. Kuvaile tai pane merkille myös ajatuksiasi ja tunteitasi tuossa tilanteessa.

Pohdi seuraavia kysymyksiä:

Kuka näki sen, mitä näit? (tauko)

Kuka ajatteli tai yritti kuvitella tuota asiaa mielessään? (tauko)

Kuka tunsu nuo tunteet ja ajatteli nuo ajatukset? (tauko)

Ja kuka havaitsi tuon kaiken mitä siinä tilanteessa tapahtui? (tauko)

Sinä tietenkin, mutta mikä osa sinusta? Syvällä sisimmässäsi on se sinä, joka oli tuossa tilanteessa tuolloin, yhtä lailla kuin olet tässä ja nyt. Yritä päästä kosketuksiin tuon henkilön kanssa, joka syvällä sisimmässäsi olet.

Vaikka monet asiat voivat olla nyt toisin kuin tuossa tilanteessa, sinä olet edelleen sinä. Olet ollut se sama sinä kaiken aikaa. Se sinä on muuttumaton.

Vaikka on asioita, jotka ovat sittemmin muuttuneet, pohjimmiltasi olet kuitenkin se sama henkilö, joka koki ja aisti kaiken tuon.

Palauta seuraavaksi mieleesi jokin tapahtuma lapsuudestasi. Se voi olla mikä tahansa tilanne: ehkä olit jossain matkalla, mökillä, maalla tai ehkä teit jotain isäsi, äitisi, veljiesi, siskojesi tai kavereidesi kanssa. Muistele jotakin tilannetta: mitä tapahtui, keitä oli läsnä, mitä kuulit, näit ja haistoit? Millaisia ajatuksia ja tunteita koit tuossa tilanteessa?

Pystytkö näkemään ja kokemaan, että olet tuo sama sinä, joka oli läsnä tuossa tilanteessa ja joka on tässä ja nyt? Se sama sinä, joka syvällä sisimmässäsi oli tuossa lapsena ja koki, näki ja kuuli, haistoi tuon kaiken.

Se mitä syvällä sisimmässäsi olet, on pysynyt muuttumattomana kaikki nämä vuodet. Kaikista vuosien saatossa saaduista kokemuksista huolimatta sinä olit siinä silloin ja olet nyt tässä. Vaikka monet asiat sinussa tai ympärilläsi ovat muuttuneet, kehosi on muuttunut, käytöksesi on muuttunut, sinulla on pitkäaikaisia oireita. Se mitä olet sisimmältäsi ei muutu, vaan pysyy. Se näkee, havainnoi ja kokee kaiken sen mitä sinä näet, havainnoit ja koet.

Ajattele nyt tilannetta jossakin elämäsi vaiheessa, jolloin jokin aiheutti sinulle paha oloa. Se voi liittyä johonkin mitä muut ovat sanoneet tai mitä olet kokenut. Valitse jokin tilanne tai tapahtuma. Kuvaile jälleen kerran tilannetta mielessäsi ja käy sitä läpi: mitä silloin tapahtui? Kuka oli paikalla, mitä näit, koit ja aistit? Millaisia ajatuksia ja tunteita koit tuossa tilanteessa?

Huomaa nyt, että aikaa on kulunut ja kehosi on muuttunut. Sinä olit siellä silloin ja nyt olet tässä. Syvällä sisimmässäsi olet kuitenkin pysynyt samana. Se sama sinä oli

läsnä tuossa tilanteessa, jossa koit paha oloa. Se sama sinä oli läsnä lapsena, ja se sama sinä oli kuvaamassasi tilanteessa vuosi sitten tai yritti palauttaa mieleensä aikaisempia kokemuksia. Ja se sama sinä olet tässä ja nyt. Se mitä olet syvällä sisimmässäsi, on pysynyt koko ajan samana.

Olet ollut sinä koko elämäsi ajan. Se sinä on kasvanut ja muuttunut, kokenut iloa, surua, tuskaa, sairauksia, saanut monenlaisia kokemuksia. Se on kokenut pitkittynyttä oireilua, tuntenut epätoivoa, kipua ja tuskaa. Se sinä saattaa olla piilossa. Se ei ole rikki eikä paha, mutta siinä saattaa olla paljon kipua.

Kuitenkin kaikesta tuosta huolimatta olet edelleen sinä.