



Överkompensationsövning

Föreställ dig själv på din skyddsplats.

Är det någon form av fästning? Står den över andra? Är den glamorös? Är den oklanderlig eller perfekt? Är den en som andra instinktivt beundrar?

Har du gjort den felfri så att ingen kan kritisera den? Finns det vapen och taggtråd runt den i händelse av angripare?

Sårbarheten i dig har behövt detta. Det har varit ett nödvändigt skydd. Den sårbara delen av dig är dock värdefull. Den är ditt inre.

Du får och förtjänar att bli accepterad och hörd när du är sårbar – precis som du är. Sårbarhet är inte fel. Det är mänskligt, något som vi alla bär på.

Lyssna en stund, vad fruktar du finns utanför slottets murar? Är det förebrående? Är det att bli lämnad ensam? Är du rädd för en blick som inte möts eller som man ser över? Eller att någon tittar elakt på dig?

Var lugn. Det du fruktar är inte utanför muren.

En solstråle träffar dig genom en spricka i muren. I solljuset finns all den acceptans och kärlek du har upplevt eller behövt i ditt liv. Här finns alla små godkännande gester och ansiktsuttryck.

Här finns acceptansen som du får rikta mot dig själv. Här finns också den omtanke jag vill rikta mot dig.

Kan du öppna ett fönster i din fästning och släppa in solljuset?

Känn hur det känns på din kropp. Den sårbara sidan av dig förtjänar och får ta emot denna acceptans och kärlek.

Hur känns det för dig att tillåta det? Vill du öppna ett till fönster?

Om du har en känsla av att den sårbara sidan av dig behöver skydd, tänk på någon som du anser vara trygg. Det är någon som har varit där för dig eller som du har behövt vid din sida.

Låt hen ta din hand och stå vid din sida medan du låter solljuset röra dig.
