



# Rankaisevan tai vaativan moodin harjoitus

---

Tuo mieleesi ne rankaisevat, vaativat tai syyllistävät viestit, joita mielessäsi usein liikkuu. Mitä nämä viestit ovat? Kuka sinulle on alun perin puhunut niin?

Minä tulen viereesi. Pystytkö näkemään minut siinä?

Haluan olla sinua varten. Haluan ymmärtää, miltä sinusta tuntuu. Kuulen, miten rankaiseva tai vaativa ääni tuottaa sinulle pahaa oloa.

Onko se avuttomuutta? Yksinäisyyttä? Riittämättömyyttä? Tai jotakin muuta?

Olen tässä vieressäsi. Ei hätää. Sinun tunteesi on tärkeä. Se, mitä tarvitset, on tärkeää.

## Haluan sanoa tälle rankaisevalle tai vaativalle äänelle:

Et saa kohdella noin haavoittuvaa. Hän on arvokas ja tärkeä. Kenellekään ei saa puhua noin. Ketään ei saa moittia. Kenellekään ei saa puhua rumasti. Se on ehdottomasti väärin.

Kaikki ihmiset ovat yhtä arvokkaita. Kaikki ansaitsevat tulla kohdelluiksi hyvin.

Se, että puhut rankaisevasti tai vaativasti, ei auta haavoittuvaa. Se pahentaa tilannetta. Kaikki ihmiset menevät sellaisesta lukkoon eivätkä pysty silloin toimimaan.

Sen sijaan sinun kuuluu ymmärtää haavoittuvan tilanne ja selvittää syy siihen, miksi jotakin on vaikea tehdä.

Ihmiset tekevät parhaansa, jos heillä on kaikki hyvin. Haavoittuvan ei kuulu tehdä enempää kuin mihin hänen voimansa riittävät.

Jos haavoittuva ei pysty johonkin, täytyy sinun ymmärtää, mitä hän kokee ja mitä hän siinä tilanteessa tarvitsee. Hänelle tulee tarjota riittävästi tukea, apua ja kannustusta.

Sinun suhtautumisesi joko vaikeuttaa tai auttaa haavoittuvaa hänen toiminnassaan. Sinä olet se, jonka kuuluu tehdä toisin.

## Sinulle haavoittuva, haluan sanoa:

Olet tärkeä ja arvokas juuri sellaisena kuin olet. Sinä saat olla tarvitseva. Sinä saat olla epätäydellinen samoin kuin me kaikki olemme.

On hyvä, että meillä kaikilla on erilaiset kyvyt. Kaikkea ei tarvitse osata. Me kaikki saamme tehdä virheitä.



Meissä kaikissa on haavoittuvuutta ja se on inhimillistä. Haavoittuvuus ja tarvitsevuus on se, mikä meitä ihmisinä yhdistää. Sen kautta voimme kokea toisiimme yhteyttä.

Haluan auttaa sinua. Haluan suojella sinua rankaisevilta ja vaativilta ääniltä.

Haluan, että voit kokea itsesi arvokkaaksi sekä hyväksyä kaikki puolet, joita sinussa on.

---