

Hylätyksi tulemisen pelko.

1. osio

Tunnelukot I. skeemat

Skeematerapia

Skeematerapian kehitti 1990 luvun alkupuolella tohtori Jeffrey Young työryhmineen. Skeematerapiassa laajennetaan kognitiivisen terapian lähestymistapaa, käsitteitä ja työtapoja muilla eri näkökulmilla. Skeematerapia kehittyi kognitiivisen terapian oheen, kun Young alkoi pohtia, miksi toiset eivät näyttäneet hyötyvän pelkästään kognitiivisesta terapiaotteesta.

Skeema sinänsä on toki tunnistettu jo varhain psykologiassa. Skeemalla on tarkoitettu ”mallia, jonka läpi tarkastellaan maailmaa tai kokemusta, jotta niitä on helpompi selittää.” (Young J.)

Tunnelukot

Skeema eli tunnelukko on siis ikään kuin päivittämätön vanha kartta, jonka mukaan ihminen edelleen aikuisena näkee tilanteet. Kartta on kuitenkin vanhentunut, koska sen ohjaama reitti on syntynyt lapsen tarpeisiin vahingollisissa olosuhteissa. Silloin se on ollut välttämätön, jotta on pysynyt reitillä ja selviytynyt mahdollisimman hyvin. Aikuisuudessa tuo kartta kuitenkin on vanhentunut, vääristynyt ja haitallinen ja ylläpitää kärsimystä elämässä.

Tuo kärsimys liittyy tavalla taikka toisella useimmiten ihmissuhteisiin. Lapsen selviytymiskeinojen ollessa käytössä aikuisena, olemme kykenemättömiä terveisiin ihmissuhteisiin, joko kokonaan taikka joidenkin tilanteiden osalta.

Voi olla, että et kykene solmimaan pysyvää parisuhdetta taikka et edes yritä. Sosiaaliset kanssakäymiset voivat olla hankalia ja haitata jopa työssä viihtymistä, tunnelukko voi jopa vähitellen eristää sinut lähes kaikista kanssakäymisistä muiden ihmisten kanssa.

Haitalliset tunnelukot

Haitalliset tunnelukot (skeemat) jaetaan 18 eri tunnelukkoon ja viiteen (5) skeema-alueeseen (kategoriaan). Hylkäämisen tunnelukko kuuluu Skeema-alue 1: Irrallisuus ja hylkääminen.

Tunnelukoista 12 on ns. Ehdottomia tunnelukkoja, jotka syntyvät erittäin varhaisessa vaiheessa lapsuutta, yleensä jo ennen kouluikää. Niitä kutsutaan ehdottomiksi tunnelukoiksi juuri sen takia, että ne syntyvät niin varhain ja muodostuvat ihmiselle ehdottomaksi uskomukseksi itsestä.

Mitä varhemmin tunnelukko syntyy, sitä vaikeampaa sen avaaminen on. Niinpä työskentely lukon avaamiseksi kannattaisi aloittaa heti kun sen tunnistaa itsessään. Työskentelyn aloittamisvaiheessa on hyvä muistuttaa itseään siitä, että lukot ovat olleet itsellä pitkään ja niiden työstäminen auki vaatii myös pitkäaikaista ja pitkäjänteistä työskentelyä. Kuitenkin jokainen myötätuntoinen oivallus itseään kohtaan vie askeleen eteenpäin kohti muutosta.

Tähän alueeseen, irrallisuus ja hylkääminen, kuuluvat tunnelukot aiheuttavat erityisen suurta kykenemättömyyttä pysyviin ihmissuhteisiin. Sinulla on syvä sisäinen uskomus, että et voi löytää pysyvää, luotettavaa, turvallista, rakkaudellista, huolta pitävää ja hyväksyvää ihmissuhdetta.

Voit olla myös itse kykenemätön antamaan noita tunteita. Pelko hylätyksi tulemisesta voi saada sinut itsesi myös toimimaan hylkäävästi. Tai olet epätoivoisen takertuva ja tukahduttava suhteessa.

Hylätyksi tulemisen pelko on syntynyt, kun lapsuuden kasvuolot ovat olleet jollain tavalla hylkäävät ja tai epävakaut. Epävakautta tunneilmastossa voi olla monenlaista ja sitä voi olla vaikea tunnistaa, ennen kuin alkaa syvemmin tutkia omaa lapsuuden ilmapiiriä.

Hylätyksi tulemisen pelko on ihmisen elämää monin tavoin häiritsevä tunne. Pienelle lapselle hylkäämiskokemuksen aiheuttaa jo se, että vanhempi ei huomioi ja huomaa lasta. Jos tämä on toistuvaa, lapsi kokee olevansa arvoton ja hylätty. Hylätyksi tulemisen tunnelukko alkaa syntyä.

Lisäksi taustalla voi olla ihan konkreettiset hylkäämiskokemukset. Jompikumpi vanhempi on voinut kadota lapsen elämästä yllättäen eron, kuoleman, sairauden tms. takia.

Hylätyksi tulemisen pelon tunnusmerkkejä aikuisena on kuvattu kolmella eri tavalla.

Hylkäämisen tunnelukko (skeema)

1. Esimerkkejä skeemalle antautumisesta:

Valitset kumppaneita, jotka eivät sitoudu ja käyttäytyvät hylkäävästi mutta pysyttelet silti suhteessa.

2. Esimerkkejä skeeman välttämisestä:

Vältät kokonaan intiimejä ja läheisiä ihmissuhteita. Voi olla, että käytät myös alkoholia runsaasti yksin ollessasi.

3. Esimerkkejä skeeman ylikompensoinnista:

Olet riippuvainen ja tukahduttava parisuhteessa, jolloin kumppani voi alkaa tuntea olonsa niin tukalaksi, että hakeutuu pois suhteesta. Hyökkäät myös rajustikin kumppania vastaan pienissäkin erotilanteissa.

Nämä edellä mainitut esimerkit kuvaavat erilaisia selviytymistapoja, jotka ovat syntyneet hylkäämisen tunnelukon kanssa selviytymiseksi. Tapa valikoituu osittain meidän oman syntymälahjana saadun temperamenttimme mukaan. Osa selviytymistavasta siirtyy myös mallina vanhempien tavasta olla ihmissuhteissa. Piirteet totta kai jonkin verran sekoittuvat useimmilla ihmisillä. Mutta jokin malli on yleensä hallitseva ja näyttäytyy läheisissä ihmissuhteissa tai näkyy niin, että läheisiä ihmissuhteita ei ole.

Kenties jo pitkänkin elämän ajan vaikuttanut skeema on tuttu ja tuntuu luonnolliselta. Ihminen pyrkii luonnostaan toteuttamaan sitä, mikä on tuttua, vaikka se olisi haitallista. Sen takia tunnelukoista on niin vaikea irtautua.

Hylätyksi tulemisen tunnelukko syntyy hyvin varhain lapsuudessa ja on ns. ehdoton tunnelukko. Tämän takia se on hankala avata ja sen työstäminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Tunnelukosta irti päästämisen halu alkaa syntyä oivalluksesta tunnelukon aktivoimien haitallisten selviytymiskeinojen ylläpitävästä kärsimystä. Ymmärrys tunnelukon synnystä auttaa hyväksymään oman näkökulman muodostumista ja että se johtuu ”skeemasilmälaseista”, jotka vääristävät kokemusta.

Skeemat vastustavat muutosta.

Kun lähdet listaamaan skeeman paikkansapitävyyttä tukevia, sekä vastaisia todisteita menneestä ja tulevasta huomaat, että sitä tukevia todisteita on todennäköisesti aluksi helpompi löytää.



Hylkäämisen tunnelukko kuuluu ns. ehdottomiin skeemoihin, jotka syntyvät jo varhaisessa vaiheessa elämää. Voit siis olla itseäsi kohtaa ylitsevuotavan ymmärtäväinen ja myötätuntoinen jos sinulla on hylkäämisen skeema. Se ei ole syntynyt tyhjästä ja se on tullut sinuun, jo lapsena haitallisten olosuhteiden synnyttämänä.

Nyt aikuisena et tarvitse enää suojaksesi lapsen selviytymiskeinoja, vaan voit alkaa itse vaikuttaa, siihen millaista elämää elät ja kenen kanssa. Kuitenkin joskus on koko elämä mennyt ihmissuhteiden välttelemiseen niin, että ihmissuhteita ei enää ole. Aikuisena on usein hankalaa muodostaa enää kovin paljon uusia ystävyys-suhteita ja tämänkin asian joutuu ehkä hyväksymään. Mutta tunnelukon työstäminen auttaa siihen, että elämänsä voi alkaa hyväksyä ja voi silti alkaa elää sellaista elämää kuin haluaisi.

Skeeman syntyyn ei myöskään tarvita vanhempien oikeasti tekemää hylkäystä. Erilaiset kodin säännöt ja puheet, jotka ovat voineen olla vanhempien näkökulmasta ja ymmärryksestä olla oikeita ja tarkoitettu lasta suojaavaksi ovat kuitenkin usein synnyttämässä skeemoja.

Hylkäämisen tunnelukon synnyssä on usein taustalla vanhemman masennus, jolloin vanhempi ei ole kyennyt olemaan lapselle läsnä tai oma traumaattinen lapsuus. Siirrämme näin tunnelukkoja sukupolvelta toiselle, elleimme päätä itse katkaista ketjua.

Vanhemman omat ongelmat.

Jos vanhemmillasi oli esim. masennusta tai alkoholiongelmaa on hylkäämisen tunnelukolle jo syntysyitä. Masennus tai alkoholiongelma ovat ”itsekkäitä” sairauksia, jolloin ihminen ei kykene huomioimaan ympäristöään taikka edes lapsiaan terveellä tavalla. Kaikki voimat menevät itsensä kanssa selviytymiseen.

Jokin muu vakava pitkä kestoinen sairaus vanhemmalla voi myös olla aiheuttamassa tätä tunnelukkoa. Myös jos itselläsi on ollut hyvin pienenä lapsena pitkää sairaalahoitoa vaativa sairaus, voi olla, että olet kokenut turvattomuutta ja hylätyksi tulemisen tunnetta. Tämä em. liittyy ehkä enemmän 60-luvulla ja sitä ennen syntyneiden henkilöiden historiaan. Silloin ei vanhempien läsnäololle sairaaloissa ollut juuri sijaa.

Myös pelkät toistuvat puheet tai huomiotta jättäminen vaikuttavat skeeman syntyyn. Kuitenkin jokin varhainen vaille jääminen on hylkäämisen tunnelukon syntymisen syynä, lapsen emotionaalisten tarpeiden täyttymättömyys. **Läheisyys, lämpö, hoiva, ravinto, leikki, turva** ovat lapselle elintärkeitä kokemuksia ja niistä vaille jääminen synnyttää erilaisia mielen kärsimyksiä ja vääriä uskomuksia itsestämme merkityksettöminä olentoina.

Nyt aikuisena voitkin päättää, alkaa välittää itse itsestäsi, jotta et jatkaisi tuota samaa aliarvioimisen tai huomiotta jättämisen kehää itse itseäsi kohtaan.

Korostan myös, että suinkaan vanhemmat eivät ole useinkaan tahallaan tehneet jotain lasta haavoittavaa vaan heidän ymmärryksensä ja oma oppinsa on ollut mikä on. Eli syyllisten hakeminen sinänsä ei ole päämäärä. Mutta ymmärrys siitä mikä on voinut olla aiheuttaja voi auttaa itseä pois skeemavetoisesta tulkinnasta suhteessa itsen, muihin ihmisiin ja elämään



yleisesti ja vapauttaa myös itsesyytöksistä.

Mutta vielä enemmän on syytä korostaa sitä, että olipa sinun hylkäämisen tunnelukon syntyisyys mikä tahansa ja vaikka voisit kuinka hyvin ymmärtää vanhempiesi toimintaa, niin mikään ei poista tai mitätöi sinun vaille jäämisen kokemustasi. Se ei poistu, eikä muutu merkityksettömäksi, vaikka kuinka ymmärtäisit vanhempiasi.

On siis kaksi eri asiaa oma kokemus ja toisaalta ymmärrys sen synnystä. Ymmärrys auttaa ja vie eteenpäin. Omaa kokemusta ei silti pidä vähätellä. Sen oman haavoittuneen sisäisen lapsen hoitaminen on nyt tärkeintä ja vain ja ainoastaan sinä voit sen tehdä. Ja onneksi olet nyt lähtenyt sille tielle.

Ensimmäisinä tehtävinä lähdet tutkimaan, millaista ohjausta mielesi tarvitsee arjessa. Mielen eheytyminen ja uudelleen oppiminen on pitkä prosessi, jossa matkan teko on tärkeintä.

Matka alkaa ja muutosprosessi käynnistyy. Astu laivaan ja ota mukaan asenne, että välillä myrskyää ja matkapahoinvointia voi ilmetä mutta sen voi kestää, välillä on tyyntä. Välillä hukkaat kompassin ja eksyt ja epäusko valtaa mielesi.

Ajattelet, että tämä on ihan väärä laiva ja tämä on ihan väärä kartta, ei tämä vie sinne, minne halusit. Kaikki tunteet ja ajatukset mahtuvat tälle matkalle. Pääasia on, että et anna tunteiden ja ajatusten hallita, vaan otat heti mukaan päätöksen olla matkalla, vaikka miten epäusko valtaisi mielen.

Toimin matkaoppaanasasi ja jos tarvitset apua, voit laittaa minulle aina sähköpostia ja pyrin luotsaamaan sinua karikoista eteenpäin. Pyri kuitenkin aina ensin paneutumaan tehtäviin, koska muutos piilee siinä, tekemisessä.

Onnea ja voimia matkaan, tässä käy vain hyvin.

Tässä ensimmäisessä osiossa sukellat jo syvään päähän ja lähdet heti tutkimaan, millaisia selviytymiskeinoja sinulla on käytössä.

Tällä tehtävällä alat harjoitella oman mielesi tutkimista. Opettelet pysähtymistä kuulostelevaan ja tunnustelemaan mitä sinussa tapahtuu.

Älä säikähdä, menemme tutkimaan skeeman syntysyitä vähän myöhemmin, seuraavissa osioissa. Nyt kuitenkin ensin tutkit hetken tätä päivää ja niitä tilanteita mitkä tuottavat hankaluutta elämään.

Olen laittanut esimerkkejä malliksi, mutta pyri aina hakemaan todellinen tilanne omasta elämästäsi, jonka otat käsittelyyn.

Toisto on paras opettaja. Eli toista tehtäviä, palaa niihin uudelleen ja uudelleen. Aloita alusta, katso mikä muuttuu. Kertaa, tarkista, tee. Vähitellen alat oppia huomaamaan ajatukset, tunteet, toiminnan ja sen mikä johtaa mihinkin.

Ota mielellään itsellesi kansio tai vihko, johon alat kerätä pohdintojasi ja kirjoita näin pikkuhiljaa itsesi ulos tunnelukon hallitsemista vaikutuksista.

****Pelkkä lukeminen ja oivaltaminen eivät riitä. Muutos tulee tekemisen kautta. Ota siis heti käyttöösi ohjeet ja neuvot ja lähde kokeilemaan uteliaasti mitä tapahtuu.**

Kurssi etenee ikään kuin keskustelumuodossa. Joten keskity tarkkaan ja huomioi kaikki kysymykset. Pyri etenemään hitaasti ja pohtien. Huomaa jos ohitat kysymyksiä. Lause voi sisältää useamman kysymyksen, huomaa kaikki. Kysymysten tarkoitus on, että alat oppia omaa tapaasi toimia ja omia välittömiä ajatuksiasi, jotka ohjaavat toimimaan itselle haitallisilla tavoilla. Kaikkein tärkeimpiä ovat yleensä ne kysymykset, joiden äärelle ei halua pysähtyä.

*Usein kysytään, mitä sitten kun olen tunnistanut tunnelukon syntymisen ja seuraukset, mitä lähden tunnelukkoa avaamaan tämän kurssin jälkeen?

****Tämä on koko ajan alusta alkaen lukon avaamista. Eli ohjeet ovat tässä. Oivallus, ymmärrys, tekeminen. Ja alusta uudelleen, toisto. Ihan samoin, jos käyt terapiassa, toistat jopa vuodesta toiseen samaa tarinaa kunnes sisäinen muutos alkaa vähitellen käynnistyä.**

****Tässä sinulla on valmiit kysymykset, joihin vain sinulla on oikeat vastaukset. Vastaa uudelleen ja uudelleen. Näin vastauksesi koko ajan syventyy ja menee sinulle itsellesi aina syvemmälle ja alkaa tuottamaan muutosta.**

Muistikortit.

Tärkeitä muutoksessa ovat etukäteen suunnitellut muistilauseet ja tai valmistautuminen tilanteisiin, joihin on syytä palata toistuvasti ja toivonkin, että teet itsellesi muistikortteja, mitkä ovat helposti saatavana käsille silloin kun epäusko ja ahdistus valtaa mieltä.

”Ajattele, että ikään kuin opettelet rooliasi ennakkoon, jotta se menee mahdollisimman hyvin. Aluksi kyse on juuri siitä, näyttelet itsellesi, että olet jo se ihminen, jolla on toisenlaiset työkalut käytössä.”

- Älä usko mielesi väitettä tässä vaiheessa, että eihän silloin ole aito oma itse, jos näyttelee jotain jne... Muista, että tunnelukko vastustaa muutosta ja käyttää kaikki keinot sen estämiseksi. Älä mene lankaan. Kyse on muutoksen käynnistämisestä ja aluksi se on vain tehtävä, vaikka se ei tule luonnostaan.

Tee muistikortti itsellesi puhelimeen tai kalenteriin ja tai jääkaapin oveen jne. omin sanoin lauseesta:

” Tunnelukkoa tukevien uskomusten vahvistamiseen ja laatimiseen olet käyttänyt tähän mennessä koko elämäsi. Kun taas tunnelukkoa vastustavat äänet olet koko elämäsi sivuuttanut ja jättänyt huomioimatta kaikki todistusaineistot mitkä olisivat voineet kertoa sinulle, että et ole tuomittu tunnelukkoon.

Olet sivuuttanut kaikki tosiasiat siitä, että uskomus, että joudut AINA, hylätyksi on todellakin vain uskomus. On toki totta, että elämässä joutuu joskus myös hylkäämisiä kokemaan mutta ei ole totta, että kaikki hylkäävät.”



Millaisia muita muistikortteja tarvitsisit erilaisten tilanteiden varalta?

Suunnittele ja harjoittele etukäteen, miten voisit alkaa toimia toisin vaikeissa tilanteissa. Kirjoita itsellesi ohjeita tulevia tilanteita varten.

Esim. Miten toimit, mitä puhut tilanteessa, jossa kumppani lähtee ja palaa työmatkalta tms. Ota esimerkki omasta elämästäsi. Milloin olet toistuvasti konfliktitilanteissa ja kenen kanssa? Konfliktitilannetta voi kuvata myös tilanne, jossa aina vetäydyt. Ei siis tarvitse olla riitatilanne.

*Muistele ja kirjoita rehellisesti itsellesi ensin, miten olet tähän mennessä toiminut noissa tilanteissa.

Mihin tuo reaktio on johtanut, onko se toivottava lopputulos?

Miten toivoisit voivasi reagoida?

Jotta toisenlaiseen lopputulokseen pääsee, on harjoiteltava toimimaan toisin. Kokeiltava, vaikka se tuntuisi hankalalta. Toisin toiminen voi onnistua, kun sitä on miettinyt etukäteen ja suunnitellut, miten olisi hyvä toimia.

-Yrittäminen on yrittämistä, se ei ole toimintaa. Kokeileminen on toimintaa. Älä käytä edes sanaa yritän vaan lähde aina liikkeelle siitä, että kokeilen.

-Sinun ei tarvitse uskoa toimivuuteen, vaikka päätät kokeilla jotain. Älä jää miettimään edes uskonko tähän tai toimiiko tämä jne. Lähde vain kokeilemaan.

Milloin kokeilet toimia toisin? Määrittele aika, paikka ja tilanne nyt.

Kun olet kokeillut toisin toimimista, sen jälkeen voit miettiä seurauksia. Oliko se sen arvoista. Miten tilanne meni aiempaan verrattuna.

Mitä siitä seurasi.

Miten aiot toimia jatkossa.

Jatkatko kokeilemista uudelleen. Jos et niin Miksi et? Tämä on erittäin tärkeä kohta pysähtyä vastaamaan, jotta opit taas uutta itsestäsi.

*Mikä onnistui, mikä tuntui hankalalta. Pohdi tarkkaan, mikä tuntui hankalalta. Tuntui vai oli hankalaa? Erittele kaikki tunteet ja ajatukset. Mitä se haittaa, jos tuntui hankalalta?

-Tunteet voivat olla epämukavia, mutta ne ovat vain tunteita.

*Pysähdy rauhassa miettimään sitä tunnetta mitä olet kokenut, kun vaikkapa puoliso ilmoittaa lähtevänsä johonkin ilman sinua.

*Entä jos olet sinkku, miten reagoit, jos joku kiinnostuu sinusta?

*Kirjaa ylös kaikki tunteet, mitä voit tunnistaa kokeneesi noissa tai itse kuvaamissasi tilanteissa.

*Kirjoita sitten, miten rauhoittelisit itseäsi noissa tuskallisissa tunnetiloissa. Ajattele, että siinä on esillä pieni lapsi, jolla on hätä. Miten lohdutat, mitä tuo lapsi tarvitsee nyt.

Ohje: Vältä sanomasta harjoittellessasi, mitään vähättelevää. Älä sano sisäiselle lapsellesi esimerkiksi pelkästään, että tässä ei ole oikeasti mitään hätää.

On erittäin tärkeää, että keskityt siihen tunteeseen mikä sinussa on. Huomioi siis sisäisen lapsesi hätä, miltä se tuntuu. Tunnista kaikki tunteet ja ajatukset sillä hetkellä, pysähdy kuuntelemaan mitä tunnet.

Kerro sitten, että ymmärrät kuinka pelottavalta ja kamalalta tuntuu kokea tuollaista hätää. Kerro omin sanoin ja lohduta siitä käsin, miltä tuntuu olla tuollaisen tunteen vallassa. Sitten voit kertoa myös, että ei ole oikeasti hätää.

Käytä kaikki keinosi, miten voit löytää lohduttavan puheen itsestäsi. Ota syliin nalle taikka tyyny ja kuvittele, että annat sitä pientä lasta sylissäsi ja rauhoittelet ja lohdutat ja vakuutat, että hän on turvassa.

Jos et löydä ensimmäisillä harjoituskerroilla sanoja, ole vain lohduttavasti läsnä. Kuvittele lapsi syliisi ja anna rauhoittavaa hoivaa. Sinä olet lapsen kanssa.

Mieli on kuin lihas.

Ajattele, että mieli on kuin lihas, joka tarvitsee uuden ohjelman, jotta voi kehittyä paremmin toimivaksi.

Tutki edellisellä sivulla olevan ohjeen mukaan kaikkia tilanteita, mihin voisit tarvita uudelleen ohjautumista. Tee tilanne kerrallaan itsellesi ohjeita. Kirjoita lauseita ja sanoja, jotka rauhoittavat ja lohduttavat.

Kirjoita muistutuksia, että tunnelukkosasi saa sinussa aikaan tämän voimakkaan reaktion. Et halua mennä tunnelukon ohjauksessa, joten pysähdy hengittämään ja miettimään mistä on kysymys.

Luettele ensin kaikki tilanteet mitä nyt tavoitat, mihin tarvitset muistikortin ja kirjaa ne ensin ja sen jälkeen **tee** muistikortteja. Voit tehdä niitä paperille tai laittaa puhelimen muistiin, pääasia, että luet niitä päivittäin.

Kirjoita omin sanoin muistutuksia ja lohdutuksia. Muistuta, että tunnelukko ei halua luovuttaa valtaansa mutta sinä haluat vallan reaktioistasi itsellesi.

Kirjoita myös ainakin yksi muistikortti, missä annat itsellesi myötätuntoa ja kannustusta ja kerrot olevasi itsellesi tärkeä ja arvokas.

Voit tehdä muistikortteja uudelleen ja uusia sitä mukaa kun huomaat mitä tarvitset eniten.

Hienoa, nyt olet ottanut ensimmäiset askeleet itsetuntemuksen tielle. Matka jatkuu seuraavassa osiossa, jossa lähdet vielä tarkentamaan tämän hetken tilannettasi (toisto on tärkeää). Lähdet myös hiukan jo tutkimaan historiaasi.

Kannustavin terveisin
terapeuttisi

-Anneli

©Avaamoterapia

Kaikki oikeudet pidätetään.

www.avaamoterapia.fi

Kopioiminen ja jakaminen ilman lupaa on kielletty.