



## Hylkäämisen tunnelukko (skeema)

Esimerkkejä skeemalle antautumisesta:

**Valitset kumppaneita, jotka eivät sitoudu mutta pysyttelet silti suhteessa.**

Esimerkkejä skeeman välttämistä:

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

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 tapoja olla hylkäämisen skeeman vallassa. Tapa valikoituu meidän oman syntymälahjana saadun temperamenttimme mukaan ja toki myös jonkin verran voi sekoittua, tilanteesta riippuen kaikki nuo mallit kun eri moodit, tunnetilat vaihtelevat.

Avaamo

[www.avaamoterapia.fi](http://www.avaamoterapia.fi)

info@avaamoterapia.fi

Kaikki oikeudet pidätetään

Kenties jo pitkänkin elämän ajan vaikuttanut skeema on tuttu ja tuntuu luonnolliselta.

## 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 suojaksi silloisia olosuhteita kohtaan. Mutta tänä päivänä voisikin olla niin, että koska olet aikuinen niin et tarvitse enää suojaksesi tätä skeemaa vaan voit itse vaikuttaa millaista elämää elät ja kenen kanssa.

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

Jos vanhemmillasi oli esim. masennusta tai alkoholiongelmaa on hylkäämisen skeemalle jo syntysyitä. Jokin muu vakava pitkä kestoinen sairaus vanhemmalla voi myös olla aiheuttamassa tätä tunnelukkoa. Tai jos itselläsi on ollut pienenä lapsena pitkää kotoa poissa oloa vaativa hoito jossain muulla kuin kotona.

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

Nyt itse aikuisena voitkin päättää alkaa välittämään 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 kokemisesta ja vapauttaa myös itsesytyksistä.

Avaamo

[www.avaamoterapia.fi](http://www.avaamoterapia.fi)

info@avaamoterapia.fi

Kaikki oikeudet pidätetään

Tärkeä muistilauseke, johon on syytä palata toistuvasti ja toivonkin, että teet tästä itsellesi muistikortin tms. mikä on helposti saatavana käsille silloin kun epäusko ja ahdistus valtaa mieltä.



### Tee muistikortti itsellesi omin sanoin lauseesta:

” Skeemaa tukevien uskomusten vahvistamiseen ja laatimiseen olet käyttänyt tähän astisen elämäsi. Kun taas skeemaa 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 hylkäämisen kokemaan mutta ei ole totta, että kaikki hylkäävät.”

Skeeman testaaminen.

Tulosta itsellesi tämä materiaali ja kirjoita mielellään käsin vastauksia paperille on hyvä jos etenet hitaasti ja annat itsellesi aikaa niin, että luettuasi yhden tehtävänannon jäät miettimään kysymystä. Toki voit kirjoittaa heti ensimmäiset ajatukset mutta älä jätä sitä siihen vaan anna kysymyksen hautua ja ota sitten jossain vaiheessa rauhallinen hetki missä annat vastauksille mahdollisuuden nousta esiin. Voit myös ottaa käyttöösi kierrevihkon mihin alat työstää tätä materiaalia itsellesi oppaaksi ja tueksi tälle matkalle muutokseen.

Avaamo

[www.avaamoterapia.fi](http://www.avaamoterapia.fi)

info@avaamoterapia.fi

Kaikki oikeudet pidätetään

1. Kirjoita millä kaikilla tavoin olet elämäsi aikana tullut hylätyksi. Kuka, milloin, missä miten? Kirjoita konkreettisia esimerkkejä. Anna itsellesi koko ajan lempeää myötätuntoa jos ajatukset herättävät tunteita sinussa.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Jos tunnemyrsky käy ylivoimaiseksi, keskeytä kirjoittaminen ja ajattele, että olet ikään kuin myrskyn silmässä mutta kun istut ja hengittelet rauhassa tiedät, että myrsky menee ohi ja huomaat, että nämä ovat vain tunteita. Tunteet voivat olla epämukavia ja tuskallisiakin mutta kuitenkin ne ovat vain tunteita ja ajatuksia.

Jatka kirjoittamista vasta kun myrsky on hellittänyt ja tunnet olosi vakaammaksi. Anna itsellesi koko ajan myötätuntoa ja ymmärrystä olollesi. Voit välillä kirjoittaa myös mitä kaikkea myötätunnoista haluaisit itsellesi sanoa, miten voit ymmärtää muistojen herättämän tunteen?

Kirjoita ketkä kaikki eivät hylänneet sinua? Sinulla saattoi olla opettaja, joka ymmärsi, ystävää, isovanhemmat jne. Oliko sinulla kenties lemmikki jolle jaoit murheitasi? Mieti tarkkaan ketä voisi nimetä sellaisiksi jotka eivät hylänneet sinua?

Kirjoita jälleen tarkkaa dokumentaatiota kuka ei hylännyt ja miten se näkyi. Kuvaile tarkasti asioita, tilanteita, ihmisiä jne. Kuvaile myös miltä tuntui silloin kun joku huomioi hyvällä? Voi olla esimerkiksi, että muistat käynnin terveydenhoitajalla ja että

Avaamo

[www.avaamoterapia.fi](http://www.avaamoterapia.fi)

info@avaamoterapia.fi

Kaikki oikeudet pidätetään

tämä oli ystävällinen ja herttainen. Kuvaile myös miltä tuntuu nyt kun muistelet hyviä ihmisiä ja tapahtumia?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Seuraavat väittämät ovat suoraan skeematerapian kehittäneen tohtori Jeffrey Youngin hylkäämisen tunnelukko testistä.

Kirjoita huolellisesti jokaisen lauseen kohdalta MITEN väittämä näkyy tänä päivänä elämässäsi ja arjessasi?

Voit myös antaa itsellesi arvion kuinka paikkansa pitävä lause on juuri sinun kohdallasi asteikolla 1 ei juurikaan pidä paikkaansa -6 kuvaa minua täysin:

Olen huolissani siitä, että rakastamani ihmiset voivat kuolla pian vaikka siihen ei pitäisi olla mitään järkevää syytä.

Huomaan takertuvani läheisiini, koska pelkään heidän jättävän minut.

Olen huolissani siitä, että läheiset ihmiset lähtevät tai hylkäävät minut.

Olen epävarma siitä, saanko henkistä tukea sitä tarvitessani.

Minusta tuntuu, että tärkeät ihmissuhteeni eivät kestä vaan loppuvat.

Minulla on pakonomainen tarve ripustautua kumppaneihin, jotka eivät sitoudu.

Lopulta olen yksin.

Kun pitämäni ihminen lähtee luotani, tulen epätoivoiseksi.

Joskus olen niin huolissani jätetyksi tulemisesta, että itse ajan ihmiset pois luotani.

Järkytyn kun joku jättää minut yksin, vaikkapa vain lyhyeksi aikaa.

En voi luottaa siihen, että minua tukeneet ihmiset tekisivät sitä myös vastaisuudessa.

---

Avaamo

[www.avaamoterapia.fi](http://www.avaamoterapia.fi)

info@avaamoterapia.fi

Kaikki oikeudet pidätetään

En voi päästää itseäni oikeasti lähelle muita ihmisiä, koska en voi olla varma läheisyyden jatkumisesta.

Näyttää siltä, että elämäni tärkeät ihmiset tulevat ja menevät.

Olen kovasti huolissani siitä, että pitämäni ihmiset löytävät jonkun toisen, joka on minua parempi, ja he jättävät minut.

Läheiset ihmiset ovat olleet hyvin ennalta -arvaamattomia; yhtenä hetkenä he ovat mukavia ja pysyvät lähelläni; seuraavassa hetkessä he ovat vihaisia, suunniltaan, täynnä itseään, riiteleviä jne.

Tarvitsen muita ihmisiä niin paljon, että pelkään menettäväni heidät.

En voi olla oma itseni tai ilmaista miltä minusta tuntuu, muutoin minut jätetään.

---

Mieti ja kirjoita seuraavien kysymyksien avulla myös onko tuo jonkin em. lauseen vaikutus arkeesi sinusta lähtevää, eli toimitko ajatuksen ja tunteen mukaan vai löydätkö vaikutuksia jotka eivät ole sinun itsesi luomia?













-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

---

Hylkäämisen skeeman ”keinuttelu”, jatkuvan hylätyksi tulemisen pelon lievittyminen edellyttää, että etsit aktiivisesti todistusaineistoa onko pelollesi aiheutta?

Toki myös sen hyväksyminen on tärkeää, että elämä on tosiasiasa arvaamatonta emmekä voi koskaan olla 100% varmoja mitä meille tapahtuu huomenna.

Anna itsellesi aikaa tutkia näitä asioita ja palaa tehtävän kysymyksiin ja käy niitä uudelleen ja uudelleen läpi ja etsi tosi asioita pelkojesi tueksi tai kertomaan, että pelkosi eivät ole totta tänään.

Hylkäämisen tunnelukon kaverina on usein alistumisen skeema mikä myös vahvistaa pelkoa, että jos en ole oikeanlainen minut hylätään, eli kiinnitä huomiota teetkö asioita vastoin tahtoasi ja jos niin miksi? Mitä siitä seuraa sinulle, että toimit vastoin omaa tahtoasi? Mitä tosiasiasa tapahtuisi jos tekisit niin kuin itsestä tuntuu oikealta?

---

Toivon sydämestäni, että jaksat paneutua tehtäviin ajan kanssa ja toistuvasti koska tiedän, että jos niin pystyt tekemään myös varmasti hyödyt niistä.

Otan mielelläni vastaan palautetta tehtävästä.

Iloa ja Valoa hetkeesi.

Anneli

[anneli.pohjola@avaamoterapia.fi](mailto:anneli.pohjola@avaamoterapia.fi)

[www.avaamoterapia.fi](http://www.avaamoterapia.fi)

---

Avaamo

[www.avaamoterapia.fi](http://www.avaamoterapia.fi)

[info@avaamoterapia.fi](mailto:info@avaamoterapia.fi)

Kaikki oikeudet pidätetään