

Moodit.

Jeffrey E. Youngin mukaan tunnistettavissa on neljä eri lapsimoodia, joihin saatamme ”mennä” skeeman aktivoituessa. Nämä moodit ovat haavoittuva lapsi, vihainen lapsi, impulsiivinen/kuriton lapsi sekä tyytyväinen lapsi.

Tyytyväinen lapsi moodissa mikään malapdiivinen l. haitallinen selviytymismalli ei aktivoidu koska lapsi kokee saaneensa tarpeeksi rakkautta, huomioita ja turvaa.

Haavoittuvan lapsen moodissa vaikutat pelokkaalta, surulliselta, avuttomalta tai jotenkin siltä, kuin olisit hukkumaisillaan. Sisäinen lapsi kaipaa epätoivoisesti vanhempaa, joka pitäisi huolta ja rakastaisi ja on valmis sietämään melkein mitä tahansa saadakseen välittävää huomiota ja huolenpitoa.

Haavoittuvuus on voinut syntyä lapsuudessa pahoinpitelevän vanhemman, hylkäävän vanhemman tai kritisoivan vanhemman ansiosta.

Haavoittuvan lapsen moodiin voi liittyä melkein mikä tahansa skeema, riippuen haavoittuvuuden syntyisistä, tämän vuoksi haavoittuvan lapsen moodi on tervehtymisen kannalta tärkein hoidettava moodi.

Vihaisen lapsen moodissa, voit olla suorastaan raivostunut. Tässä moodissa reagoit vihaisuudella kun tarpeisiisi ei vastata ja hylkäämisen, tunnevajeen, epäluottamuksen ja alistumisen skeemat tai joku näistä aktivoituu. Pieni lapsi sinussa raivostuu ja tuntee vihan tunteita kokiessaan kohtuuttomia rangaistuksia tai muuten vahingoittavaa kohtelua.

Kun skeema aktivoi vihaisen lapsen moodin, voit olla hyvin suorasanaainen ja loukkaava tai räyhätä raivon vallassa.

Impulsiivisen ja kurittoman lapsen moodissa et piittaa juurikaan säännöistä tai rajoista. Et välitä muiden ihmisten tunteista, tai tarpeista vaan tässä moodissa haluat kaiken haluamasi heti ja välittömästi. Et pysty pitkäjänteisiin suunnitelmiin, etkä kestä turhautumista.

Tähän moodiin tavallisimmin kytkeytyvät skeemat ovat oikeutus ja riittämätön itsekontrolli.

Lapsimoodit

Lapsimoodi	Kuvaus	Moodiin tavallisimmin kytkeytyvät tunnelukset
Haavoittuva lapsi	Koet voimakasta mielialojen vaihtelua tai ahdistavia tunteita, kuten pelkoa, surua, avuttomuutta kun useat skeemat pyrkivät ottamaan hallinnan.	Hylkääminen, epäluottamus/kaltoinkohtelu, tunnevaje, vajavuus, riippuvuus Myös ulkopuolisuus, suojaattomuus, kietoutuneisuus.
Vihainen lapsi	Ilmaiset suoraan vihaa reaktiona tilanteelle, jossa koet vaille jäämistä tai epäreilua kohtelua.	Hylkääminen, epäluottamus/kaltoinkohtelu, tunnevaje, alistuminen. (Myös välillä mikä tahansa haavoittuvaan lapseen liittyvä skeema)
Impulsiivinen/kuriton lapsi	Toimit impulsiivisesti saavuttaaksesi välittömän tyydytyksen, etkä välitä toisten tarpeista, rajoista tai tunteista	Oikeutus, riittämätön itsekuri/itsekontrolli
Tyytyväinen lapsi	Tunnet itsesi rakastetuksi, muiden kanssa yhteydessä olevaksi, tyytyväiseksi, tyydytetyksi.	Ei ole mitään aktivoituvia tunnelukkoja.

Moodit kuvaavat sitä lapsen selviytymiskeinoa kuormittavassa, vahingoittavassa ja haitallisessa tilanteessa, minkä hän joutuu kehittämään selvitäkseen ja kestääkseen tunteitaan ja hätää.

Selviytymismoodit auttoivat sopeutumaan lapsuuden aikana, mutta aikuisuudessa nämä samat keinot, moodit joihin menet muuttuvat haitallisiksi ja elämää häiritseviksi keinoiksi.

Selviytymismoodeja on kolme.

Antautuja, koittaa selvitä jättäytymällä tunnelukon armoille. Olet passiivinen ja riippuvainen tässä moodissa ollessasi. Teet mitä tahansa joku keksii pyytää (terapeutti, puoliso, ystävä, jne.)

Antautujan moodissa koet, että sinulla ei ole vaihtoehtoja. Ei muuta mahdollisuutta kuin yrittää miellyttää, että ei syntyisi konfliktia. Siedät jopa kaltoinkohtelua, mitätöimistä, kontrollointia jne. että yhteys ei katkeaisi tai et joutuisi kuvitellun koston kohteeksi.

Suojautuja pyrkii välttämään tunnelukkoa. Tällöin vetäydyt etäälle muista ja tukahdutat tunteitasi. Koet olosi tyhjäksi ja turraksi. Voit vaikuttaa kyyniseltä ja kylmältä. Olet ikään kuin suojamuurin sisässä.

Suojautujan moodissa vetäydyt sosiaalista tilanteista, sinulla näyttää olevan korostunut itseluottamus, voit turvautua päihteisiin olosi rauhoittamiseksi, haaveilet, huvittelet pakonomaisesti tai haet muuta stimulaatiota.

Suojautuja moodista aikuisena ulos pääseminen on kaikkein vaikeinta. Sen syntymisen syihin lapsuudessa on liittynyt niin paljon kärsimystä tuottavaa, että etäännyttämisestä on tullut aina läsnä oleva pakopaikka.

Pakopaikasta on tullut vankila, eikä ole taitoja eikä ymmärrystä miten olla toisin vaikka ympäristö ei ole enää vahingoittava.

Tämän tiedostaminen ja ymmärtäminen on kuitenkin tie muutokseen. Sen jatkuva huomioiminen ja havainnointi milloin, missä ja kenen kanssa tämä moodi aktivoituu ja miten sen itselleen kertoo. Miten huomaa, että nyt olet sulkemassa tunteitani tai että on imu käyttäytyä ylimielisesti tai arvostelevasti. Ja pysähtyä vastustamaan imua. Pohtia mitä tapahtui ja mitä tunsit.

Ylikompensoija kompensoi tunnelukkoa, hän pyrkii siis tasapainottamaan, tasaamaan tunnelukon tuottamaa tunnetta. Esimerkiksi lähes aina kun vaativuus on voimakas tunnelukko testin mukaan, on todellisuudessa kysymys vajavuuden tunnelukosta, jota ei näyttäisi olevan testin mukaan.

Vaativuus on siis suoja vajavuuden lukolle. Tällöin ylikompensoit vajavuuttasi olemalla vaativa itsellesi ja muille. Jos koet olevasi hyväksikäytetty jollain tavalla aikuisena, pyrit itse myös hyväksi käyttämään muita. Jos koet olevasi toisen hallinnan alla, pyrit määräälemään muita. Jos koet sisimmässä olevasi muita heikompi, esim. ammatillisesti, pyrit tekemään muihin vaikutusta pätemällä tai asemallasi jne. Voit olla välillä ylimielinen ja vähättelevä muille ja toisaalta voit vaikuttaa sopeutuvalla ja mukautuvalla. Tietylnainen passiivis-aggressiivisuus on läsnä.

ANTAUTUJA	Selviytymiskeinot; mukautuminen ja riippuvuus
SUOJAUTUJA	Selviytymiskeinot; tunteista vetäytyminen, eristäytyneisyys ja kohtaamisten välttely
YLIKOMPENSOIJA	Selviytymiskeinot; vastahyökkäys, kontrollointi, näennäinen sopeutuminen, joka voi näkyä esim. työnarkomaniana

Haitallisen vanhemman moodit.

Haitallisen vanhemman moodit ovat niitä ääniä joita olet tottunut ja oppinut lapsuudessasi kuulemaan. Ne ovat sisäistetyn vanhemman puhetta, joka jatkaa sitä haitallista puhettaan mielessäsi oman itsesi kautta.

Tässä haitallisen vanhemman moodissa ajattelet, tunnet ja toimit kuten vanhempasi toimi sinua kohtaan kun olit lapsi.

Haitallisen vanhemman moodeja on kaksi selkeimmin ja yleisimmin erottuvaa. Ne ovat rankaiseva vanhempi ja vaativa vanhempi.

Rankaiseva vanhempi on kiukkuinen ja rankaisee, kritisoi ja rajoittaa. Lapsen ei ole sallittua ilmaista tarpeitaan. Moodi varoittaa virheiden tekemisestä ja rankaisee niistä. Moodin kytkeytyvät tavanomaisimmat tunnelukot ovat rankaisevuus ja vajavuus.

Vaativan vanhemman moodissa mikään ei oikein riitä, eikä ole tarpeeksi hyvin toimittu. Näkemys on mustavalkoinen. On vain täydellistä tai epäonnistumista. Tavallisimmat tunnelukot ovat vaativuus ja uhrautuvuus.

Vaativan vanhempi ei välttämättä ole rankaiseva mutta lapsi vaistoaa ja tunnistaa vanhemman pettymyksen ja kokee tämän vuoksi syvää häpeää.

Yleistä on sekä vaativan, että rankaisevan vanhemman moodien vaihtelu ja yhdistelmä.

Terveen aikuisen moodi.

Tämä moodi on minuuden terve, aikuinen puoli, jonka ääni pitäisi olla kuuluvin. Terve aikuinen auttaa, jotta vaille jäänyt lapsi voisi eheytyä. Sinussa tulee aina olemaan nämä kaikki moodit mutta tavoite on, että terveen aikuisen moodi ottaa päällikkyyden.

Lapsi moodi sinussa voi haluta karkkia, mutta terveen aikuisen moodi sanoo kuinka paljon ja milloin.

Terveen aikuisen moodi:

*hoivaa, vahvistaa ja suojelee haavoittuvaa lasta.

*asettaa lempeästi rajat vihaiselle ja impulsiiviselle lapselle.

*taistelee haitallisia selviytymiskeinoja ja haitallisen vanhemman moodeja vastaan tai muuttaa niitä.

Nyt alat tunnistaa ja nimetä sinussa olevia moodeja.

1. Tunnista ja nimeä nyt kaikki moodit mitä voit itsessäsi havaita ja ymmärtää. Voit myöhemmin oivaltaa vielä lisää moodeja ja nimetä niitä sitä mukaa kun ymmärrät.
2. Pohdi ja tutki mistä kukin moodi on lähtöisin, kuvaa tarkasti itsellesi kirjoittamalla mikä, kuka, miten, on moodin esikuva.

Pohdi myös tarkkaan mihin tuota moodia olet lapsena tarvinnut, mikä on ollut sen syntymisen tarkoitus?
3. Miten kuvaat ja tavoitat sitä, miten haitalliset moodit kytkeytyvät tämän päivän elämääsi.

4. Pohdi tarkkaan mitä hyötyjä sinulle elämääsi koituisi siitä, että luovut tai muutat haitallista moodia.

5. Työskentele mielikuvissasi haavoittuvan lapsen kanssa terveen aikuisen moodissa. Käytä paljon aikaa lapsen hoivaamiseen ja hellimiseen. Pyri mielikuvissasi siihen, että lapselle on aina selvästi hiukan parempi ja turvallisempi olo kuin alussa. Mitä kaikkea lapsi tarvitsee, millaista puhetta ja millaista hoivaa?

6. Miten eri moodit keskustelevat tänä päivänä. Ota keskustelut aktiiviseen käyttöön ja muista aina ottaa keskusteluun terveen aikuisen moodi mukaan.

*Esimerkiksi vaativan vanhemman moodissa koet, että olet riittämätön tai tehnyt jotain väärin tai huonosti -> mitä haavoittuva lapsi sanoo? -> mitä terveen aikuisen moodissa sanot vaativalle vanhemmalle ja mitä haavoittuvalle lapselle?

*Esimerkiksi rankaisevan sekä vaativan vanhemman moodi arvostelee ja mitätöi sinua tälle hetkellä toimistasi. -> mitä haavoittuva lapsi kokee-> mitä rankaiseva+vaativa vanhempi sanoo, miksi ne ovat niin kovia, mitä ne pelkäävät tapahtuvan jos on lempeämpi jne. -> mitä terveen aikuisen moodi sanoo lapselle ja mitä haitallisille vanhemmille, mitä voi ymmärtää mihin pitää puuttua -> mitä terve aikuinen opettaa haitallisille vanhempimoodeille?

Jatka ja tuota itse lisää esimerkkejä. Pyri kysymään ja vastaamaan. Muista aina lohduttaa lasta ja ottaa lapsi huomioon. Päätä keskustelut aina johonkin hyvään niin että lapsi on rauhallisempi.

7. Jatka ja toista. Kehitä ja kehity. Ota arkipäivään mukaasi moodien väliset keskustelut ja huomaa minkä moodin mukaan eniten toimit ja mikä auttaa sinua löytämään terveen aikuisen moodin yhä useammin. Mitä siitä seuraa?

Kaikki oikeudet pidätetään.