





2. jaksossa tutkit mikä on sinun voimakkain selviytymiskeino hylkäämisen tunnelukon aiheuttaman pelon kanssa. Ajattele, että tuo selviytymiskeino on syntynyt sinulla jo lapsena johonkin tarpeeseen. Olet tarvinnut tuota selviytymiskeinoa lapsena.

Palauta mieleesi 2. Jaksossa kuvatut selviytymiskeinot ja pohdi nyt mitä olivat ne tilanteet, mitä varten tuo selviytymiskeino syntyi?

Esimerkiksi äidilläsi oli jokin sairaus, alkoholiongelma tai masennus tai jotain muuta, mikä vei hänen huomionsa, kun olit lapsi. Jäit vaille turvaa ja lämpöä.

Tai jompikumpi vanhemmistasi jätti sinut tai uhkaili toistuvasti lähtevänsä perheestä. Mikä on ollut syy sinun selviytymiskeinon synnylle.

Pohdiskele rauhassa ja tavoittele sitä ymmärrystä, mikä on voinut aiheuttaa hylätyksi tulemisen pelkoa tai hylätyksi tulemisen kokemuksen sinulle ollessasi lapsi.

Kun mietit tätä tehtävää. Ota myös jälleen esille 1. osion lohduttamiseen tekemäsi muistikortit. Lue myös uudelleen ohje lohduttamisen ytimestä. Älä jätä itseäsi yksin kenties kipeidenkin tunteiden noustessa pintaan.

Kirjaa kaikki ajatuksesi ja mietteesi, mitä mieleesi nousee, kun mietit mihin tarpeeseen lapsena tuo selviytymiskeino syntyi.

---

---

---

---

-----  
-----

Pohdi sitten ja kirjoita mikä on totta tänään, kuka hylkää tai uhkaa hylkäämisellä?

Onko tämän päivän elämässäsi todellista hylätyksi tulemisen uhkaa olemassa?

-Esimerkiksi syyllistät puolisoasi tämän lähtiessä työmatkalle tai ystävien kanssa aikaa viettämään. Tai vaivut tuskaisen pelon valtaan, kun kumppanisi ei ole paikalla.

Jos on niin mikä on sinun suhteesi tähän hylkäävään henkilöön?

-Esimerkiksi ajaudutko jatkuvasti hylkääviin ystävyys- tai parisuhteisiin tai vetäydyt yksinäisyyteen.

Mitä hän sinulle merkitsee?

Miksi hylätyksi tulemisen uhka on olemassa?

Mitä hyvää on tässä suhteessa? Kirjoita tarkalleen kaikki hyvät puolet, mikä on hyvää sinun kannaltasi todellisuudessa. (Vastaukseksi ei riitä, että en ole yksin)

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

---

---

---

Pohdi sitten vielä tarkemmin mihin tarvitset tuota selviytymiskeinoa nykyään?

Mitä saavutat sen avulla?

Kirjoita taas tarkkaan erottaen totuus ja uskomus. Eli mitä todella saavutat ja erota se mitä kuvittelet saavuttavasi.

Kirjoita tarkkaan ylös hyödyt ja haitat.

Korjaavan mielikuvan luominen.

Huom! Valitse tähän tehtävään sellainen muisto, joka on epämukava mutta ei kuitenkaan syvästi traumaattinen!

Lue seuraava tehtävä rauhassa ja ajatuksella. Valmistaudu tehtävän tekemiseen huolella niin, että tiedät varmasti saavasi olla rauhassa ja sulje puhelin.

Tehtävä:

\*Istu rauhallisesti hiljaisuudessa, sulje silmäsi.

\*Hengitä rauhallisesti muutama kerta syvään ja tiedosta koko kehosi ja tunteesi juuri nyt.

\*Anna sitten mieleesi muodostua turvallinen paikka, turvapaikka. Muodosta mielikuva jostain paikasta mihin ei liity mitään negatiivisia ajatuksia, tapahtumia eikä tunteita. Se voi olla todellinen paikka tai voit kuvitella mielessäsi turvallisen ja miellyttävän paikan. Tutki mielessäsi tarkkaan tuota paikkaa niin, että tunnet olevasi siellä. Turvassa.

\*Anna sitten mieleesi nousta jokin epä mukava mielikuva lapsuudesta, jossa on mukana jompikumpi vanhemmistasi. Valitse sellainen muisto jonka voit kestää nyt.

\*Katsele tarkkaan mielikuvaa. Pane merkille tarkalleen minkä ikäinen olet, missä olet, ketä on mukana, mitä tapahtuu?

\*Huomaa mitä tunnet siinä mielikuvassa lapsena, mitä ajattelet? Mitä kuvassa mukana oleva vanhempasi tuntee ja ajattelee?

\*Millaista vuoropuhelua käytte tuossa mielikuvassa? Anna vuoropuhelun jatkua niin pitkään kuin se luonnostaan tulee päätökseen. Huomioi kaikki mitä sanotaan.

\*Mieti sitten mitä olisit toivonut vanhemmaltasi tuossa tilanteessa, mitä olisit tarvinnut? Vaikka se tuntuisi mahdottomalta, mieti millainen olisit toivonut vanhempasi olevan ja anna sen ajatuksen tulla mieleen. Kerro tuo kaikki mitä toivot mielikuvassasi vanhemmallesi.

\*Katso kuinka vanhempasi reagoi toiveeseesi. Mitä mielikuvassasi tapahtuu seuraavaksi? Anna tilanteen edetä mielikuvassasi luonnolliseen päätökseen asti.

\*Miltä sinusta tuntuu tämän tilanteen jälkeen?

\*Pidä silmiäsi edelleen kiinni ja anna tuon tunteen mitä tunnet tilanteen jälkeen vahvistua edelleen sinussa. Anna tunteen tulla kehoosi ja mieleesi. Älä pelkää.

\*Vahvenna tunnetta ja pyyhi nyt pois mielikuva itsestäsi lapsena ja luo tilalle nykyisyys ja samankaltainen tunne tämän päivän arjesta. Älä pakota itseäsi, anna mielikuvan syntyä itseksesi. Milloin ja missä tilanteessa koet tuota samaa tunnetta.

\*Mitä ajattelet, mitä tunnet? Kerro ääneen, jos mielikuvassasi aikuisuudesta on mukana joku toinen ihminen, kerro hänelle kaikki mitä tunnet ja miten toivoisit häneltä. Miten hän suhtautuu sinuun mielikuvassasi, kun kerrot tämän?

\*Pyyhi sitten pois kaikki mielikuvat ja palaa turvapaikkaasi. Asetu turvapaikkaasi niin pitkäksi aikaa, että tunnet rauhoittuvasi ja että tunnet olevasi turvassa.

Kirjoita sitten itsellesi muistiin kaikki havainnot, oivallukset, vaikeudet, kaikki mitä koit tehtävän aikana.

Kirjoita myös muistiin, jos et tehnyt mielikuva tehtävää. Pohdi kaikkea mikä esti sinua. Mitä ajatuksia tehtävän tekemiseen liittyi. Koitko, että se on jotain mihin et voi uskoa tai mitä et voi ymmärtää?

On tärkeää, että pohdit myös esteitä tehtävien tekemiselle.

Sinun ei tarvitse uskoa harjoitusten voimaan. Voit silti tehdä ne. Mitä voit menettää tekemällä? Mitä voit menettää tekemättä jättämisellä?

Jälleen muista ottaa esille lohduttavat muistikortit. Lohduta ja hoivaa itseäsi. Ole myötätuntoinen sitä kohtaan, jos koet hankalia tunteita tai vaikeutta tehdä tehtävät.

**Muista, että voit kirjoittaa minulle sähköpostia, jos jäät vaikeisiin tunteisiin tai et osaa edetä tms.**

**-Anneli**

©Avaamoterapia

Kaikki oikeudet pidätetään.

Kopioiminen ja jakaminen ei ole sallittua

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