

Tässä osiossa kertaat miten tunnelukko vaikuttaa juuri sinun elämässäsi. Tutkit tunteitasi ja opettelet sietämään niitä. Opettelet puhumaan itsellesi myötätuntoisesti.

Vaikutukset

Kirjoita vielä kerran tarkasti kaikki mitä voit tämän hetken elämässäsi yhdistää hylätyksi tulemisen pelkoon. Millä kaikilla tavoin hylätyksi tulemisen pelko näkyy elämässäsi nyt?

Menetkö paniikkiin tai joudutko epätoivon valtaan, kun kumppanisi tai ystäväsi tms. lähtee johonkin ilman sinua?

Raivostuttaako tai vihastuttaako sinua, kun he palaavat takaisin luoksesi?

Koetko loukkaantumisen tunteita, kun kumppani, ystävä, esimies, työkaveri tms. huomioi toista ihmistä.

Oletko alkanut vetäytyä ihmissuhteista yhä enemmän?

Kuvaile jälleen kirjoittamalla mahdollisimman tarkasti tilanteita ja valintoja, jotka voit nyt yhdistää hylätyksi tulemisen pelkoon



Kirjoita rehellisesti juuri, niin kuin tapahtuu, välttä kaikkea tulkintaa ja uskottelua, kirjoita vain mitä todella tapahtuu ja mitä todella sanotaan.

Lue sitten mitä kirjoitit ja puhu ääneen itsellesi kaikki sanomasi asiat noissa tilanteissa.

Mitä kuulet?

Miltä tuntuu, kun kuulet itsesi sanovan nuo asiat?

Kirjoita taas kaikki tuntemukset ja havainnot.

**Kirjoita sitten myötätuntoinen kirje itsellesi noihin tuntemuksiin. Miten lohdutat, miten ymmärrät taustasi huomioon ottaen nuo tunteesi?

Kirjoita kaikki ajatukset ja tunteet. Joskus voi olla aluksi helpompi harjoitella itsemyötätuntoa niin, että ajattelet lohduttavasi toista ihmistä.

*Tämän jälkeen jatka kirjoittamista niin, että annat itsellesi ohjeita, keinoja, vinkkejä, ideoita siitä miten voisit toimia toisin noissa tilanteissa.

Kirjoita ihan kaikki ajatukset ja ideat ilman, että pysähdyt miettimään, voisitko toteuttaa niitä. Kirjoita nyt vain kaikki mieleen tulevat vaihtoehdot, miten voisit toimia, jos et toimisi hylkäämisen tunnelukon ohjaamana.

Kolme kirjettä

1. Kirjoita kirje missä kerrot kaikki asiat, ajatukset ja tunteen, mitkä tällä hetkellä ovat mielestäsi huonosti elämässäsi. Kirjoita täysin suodattamatta viisi minuuttia, älä käytä pisteitä, pilkkuja tai isoja alkukirjaimia. Laita puhelin hälyttään viiden minuutin päähän ja vain kirjoita nostamatta kynää paperista. Jos ajatus lyö tyhjää, kirjoita: ajatus lyö tyhjää en keksi mitä kirjoittaa jne.

2. Kirjoita heti perään toinen kirje samalla tekniikalla, jossa olet parhaan ystäväsi tai joku sinulle vain hyvää toivovan henkilön roolissa ja joka lohduttaa ja kannustaa sinua ensimmäisen kirjeesi murheisiin.
3. Kirjoita kolmas kirje nyt itse itseltäsi jossa annat lohtua ensimmäisen kirjeen tunnelmiisi.

Mikä kirjeistä oli vaikein kirjoittaa, mikä oli helpoin. Miksi?

Pysähdy nyt pohtimaan tunnelukkotyöskentelyn tavoitetta.

*Me emme pääse kokonaan eroon tunnelukoistamme. Mitä varhemmassa vaiheessa lukko on syntynyt ja kun se on ns. ehdoton tunnelukko, siitä ei voi päästä kokonaan eroon. Unohda siis ajatus, että pyrit eroon jostain.

Kun pyristelemme koukussa, koukku tarttuu sitä tiukemmin kiinni. Mutta kun olemme rauhallisia ja tutkimme koukun vaikutusta, opimme toimimaan niin, että koukku ei satuta ja voimme irrota koukusta. Kuitenkin arpi jää ja muisto miltä tuntui, kun koukku oli kiinni ihossamme. Arpi ei kuitenkaan ole enää tuskallinen, vaikka se voi joskus vielä kiristää.

Ota hetki ja pysähdy sisäistämään ajatus, että tunnelukkotyöskentely kohdistuu nimenomaan haitallisten selviytymiskeinojen muuttamiseen.

*Miten ymmärrät tämän, onko siinä jotain mitä et ymmärrä?

Olet kehittänyt itsellesi selviytymiskeinon, joka on auttanut sinua selviytymään tunnelukon aiheuttamien kivuliaiden tunteiden ja ajatusten kanssa. Tämä selviytymiskeino on kuitenkin sinulle kärsimystä tuottava aikuisena. Työskentelyn tarkoitus on tunnistaa tuo selviytymiskeino ja sen tuomat haitat ja pyrkiä löytämään toisenlaisen tapa olla.

*Mitä se sinulle tarkoittaa, että pyrit muuttamaan haitallisia selviytymiskeinojasi?

Tunnistit ja listasit tehtävän alussa noita omia selviytymiskeinojasi pohtimalla mikä kaikki elämässäsi liittyy mahdollisesti hylätyksi tulemisen pelkoon. Sitten mietit toisenlaisia vaihtoehtoja reagoida.

*Mitä huomaat itsessäsi, kun kirjoitit toisenlaisia vaihtoehto-ohjeita ja ideoita itsellesi?

Huomaatko vastustusta, epäuskoa, ärsyyntymistä jne. Mitä kaikkea huomaat, kirjoita ylös.

Salli itsellesi kaikki tunteet ja ajatukset.

*Ota sitten käsittelyyn yksi ajatus tai tunne kerrallaan.

Kirjoita ensin tunne, esimerkiksi ärsyyntyminen. Palauta mieleen se hetki, kun tunsit ärsyyntymisen tunnetta kirjoittaessasi vaihtoehtoisia toimintatapoja.

Anna tuon tunteen tulla sinuun ja katso vain mitä ärsyyntymisen alla on?

Mitä muita tunteita voit tunnistaa ärsyyntymisen alta. Kirjoita kaikki.

Käy sitten yksitellen jokainen tunne ja ajatus läpi samalla tavalla ja huomioi mitä kaikkia tunteita voit tunnistaa.

*Lohduta ja rauhoittele itseäsi, kun tunnistat epämukavan tunteen.

Tehtävän tarkoitus on auttaa sinua oppimaan itsestäsi yhä enemmän. Meillä on aina jokin tunne päällimmäisenä, mutta usein se on vain ensireaktio ja jos tutkit tunteita sen takana, voit yllättyä mitä kaikkea huomaat.

Esimerkiksi vaikkapa esiintymispelko. Ensimmäinen tunne jolla selitämme esiintymispelkoa, on useimmiten vain jännitys. Mutta tosiasiasa jännitys ja pelko syntyvät itsensä alttiiksi laittamisesta. Tulenko nolatuksi, arvostelluksi, pilkatuksi. Pidetääkö minusta->hylätyksi tulemisen pelko jne.

Voi löytyä hyvin monenlaisia tunteita ja ajatuksia ensi reaktion alta, mutta tulemme harvoin miettineeksi niitä. Jos tunnistat itsessäsi enemmän syvempiä tunteita, voit myös ymmärtää reaktiotasi paremmin. Voit myös huomata, että reaktiosi oli "väärä" tai turha, voit rauhoitella itseäsi sen jälkeen helpommin, kun huomaat mitä kaikkea tunteita sinussa herää.

Kun luet ohjetta vaihtoehtoisten reaktioiden miettimiseksi, on ymmärrettävää, että siitä voi herätä ärsytystä ja turhautumista jne.

Älä kuitenkaan anna noiden tunteiden ohjata tekemistäsi vaan valjasta ne oppimismateriaaliksi itsestäsi.

Muista, että vain muutos tuo muutoksen. Se, että alkaa toimia toisin on vain ja ainoastaan tie muutokseen.

Kuitenkaan älä myöskään ruoski itseäsi, jos et juuri nyt pysty tekemään tehtävää.

Muutos ei ole helppoa ja itsensä arvostelu ei johda mihinkään. Luota vain, että jonain toisena päivänä olet valmis tarttumaan tehtävään ja se on hyvä niin.



Kannustavin terveisin.

Terapeutiksi

-Anneli

©Avaamoterapia

Kaikki oikeudet pidätetään.

Kopioiminen ja jakaminen kielletty.

www.avaamoterapia.fi