

Hylätyksi tulemisen pelko.

5. osio

Nyt alat vielä syventää ja testata skeeman syntyyn vaikuttaneita tapahtumia. Anna itsellesi aikaa ja etene lempeästi ja myötätuntoisesti. Koeta ottaa utelias tutkijan asenne omaan mieleesi ja siihen mitä voit havaita itsessäsi tapahtuvan.

Ajattele, että olet ikään kuin näyttämö jossa tapahtuu erilaisia asioita mutta et ole yhtä kuin tuo mielen näyttämö, vaan olet tutkija ja ohjaaja joka päättää mihin huomio kiinnittyy.

Skeeman testaaminen.

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.

Toivottavasti olet ottanut itsellesi käyttöön kansion tai vihon, mihin olet tehnyt itsellesi matkaopasta tehtävien muodossa.

Muistuta myös itseäsi lempeästi siitä, että muutos on mahdollista vain, jos lähtee toteuttamaan asioita eri tavalla kuin tähän asti.

Jos huomaat, että mielesi vastustaa tehtävien pohtimista niin pysähdy kuuntelemaan mitä mielestäsi nousee, mitä mielesi pelkää tai luulee tapahtuvan?

Voit esittää itsellesi myös kysymyksen, haluanko päästää irti joistain tuntemuksista, vaikkapa esim. katkeruudesta tms. Kirjoita myös nämä ajatukset itsellesi muistiin.

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 voimakkaita 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 epämurkavia 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.

Kirjoita välillä, mitä kaikkea myötätuntoista haluaisit itsellesi sanoa, miten voit ymmärtää muistojen herättämän tunteen?

*Kun et ole enää tunnemyrskyn kourissa jatka tehtävää seuraavasti.

-katso mitä kirjoitit hylkäämiskokemuksiin

ketkä,

missä,

miten jne.

Ota yksi tapahtuma kerrallaan, jos kirjoitit useammasta eri tilanteesta.

*Kirjoita nyt aikuisen näkökulmasta, mitä haluat sanoa noille hylkäävästi käyttäytyneille ihmisille. Esimerkiksi: lasta ei saa kohdella noin, teit väärin lasta kohtaan, kun käyttäydyit noin jne.

-Kirjoita mahdollisimman yksityiskohtaisesti, mitä sanoisit tämän hetken aikuisena, kun menet keskeyttämään lasta kohtaan huonosti käyttäytyvän aikuisen toimintaa.

-Huomioi, että kerrot vain rauhallisesti sen mikä on ollut väärää ja satuttavaa tuon ihmisen toiminnassa, älä "anna samalla mitalla" takaisin.

*Kirjoita sitten nyt aikuisen näkökulmasta, miten lohdutat tuota pientä sinua noissa tilanteissa. (katso lohduttamisesta 1. Osioista)

*Kirjoita sitten mitä haluat nyt sanoa, noille ihmisille siihen tilanteeseen, kun he kohtelivat sinua hyvin.

Kirjoita jokaiseen tilanteeseen erikseen.

**Kirjoita miten juttelet sen pienen sinän kanssa siitä, miltä tuntui olla noissa mukavissa tilanteissa. Kirjoita ja pohdi tarkkaan kuunnellen, mitä se pieni lapsi kertoisi sinulle, miltä tuntui, kun joku oli turvallinen ja mukava.

**Missä tilanteissa ja keneltä saat tänä päivänä arvostavaa kohtaamista ja huomiota?

**Huomaa, että sinä itse olet se, joka voi olla arvostava ja huomioiva.

Luultavasti ensimmäisen listan kirjoittaminen on helpompaa. Kun etsit todistusaineistoa tunnelukon paikkansapitävyydelle, on luonnollista, että negatiiviset asiat ovat helpommin tavoitettavissa.

Juuri sen takia elämässä on kärsimystä. Mieli muistaa kipeät ja hankalat asiat paljon helpommin kuin mukavat asiat.

Nyt on kuitenkin tärkeää, että etsit todistusaineistoa myös siitä, mikä on ollut hyvää. Anna hyvien asioiden muistua mieleen ja muistele niitä oikein kunnolla ja ajan kanssa.

Miten huomioit, että oli myös jotain hyviä asioita.

Kannustavin terveisin

Terapeuttisi

-Anneli

©Avaamoterapia

Kaikki oikeudet pidätetään.

Kopioiminen ja jakaminen kielletty.

www.avaamoterapia.fi