

Hylätyksi tulemisen pelko.

6. osio

Toistaminen on ymmärryksen ja muutoksen perusta.

Jotta ymmärryksesi skeeman synnystä ja vaikutuksista tämän päivän elämääsi edelleen vahvistuisi, käyt vielä kerran läpi hylkäämisen skeeman liittyviä väittämiä.

Sekä tutkit väittämien paikkansapitävyyttä ja vaikutuksia tänään.

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

Kirjoita huolellisesti jokaisen lauseen kohdalla, 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.

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.

Käy jokainen väittämä huolellisesti läpi ja valitse ne jotka mielestäsi kuvaavat sinua eniten ja vielä kerran mieti miten väittämä näkyy elämässäsi ja millaisissa tilanteissa.

*Kirjoita valitsemiesi väittämien perusteella tarkasti, miten tämä näkyy elämässäsi nyt.

*Kirjoita sitten, miten voit rauhoitella itseäsi tuossa väittämän sisältävässä asiassa.

*Onko jotain kohtaa missä voit huomata, että pelkosi on aiheeton?

Miten sen huomaat?

Miltä sen huomaaminen tuntuu?

*Mitkä väittämät ovat totta tänään ja mitkä ovat olleet totta joskus?

*Mitkä valitsemistasi väittämistä eivät pidä paikkaansa, jos tutkit niitä tarkemmin?

*Mitä kaikkea valitsemasi väittämät tuovat sinulle mieleen, kirjoita jokaisesta erikseen.

*Oletko kertonut kenellekään näistä tunteista ja peloista?

Jos et, niin miksi et?

*Mitä siitä voisi seurata, jos kerrot esimerkiksi kumppanille tai ystävälle peloista?

*Mitä toivoisit, että kertomisesta seuraisi?

*Mistä väittämien sisältävistä peloista olet valmis luopumaan?

*Mitä pelosta luopumisesta seuraisi?

*Jos et ole valmis luopumaan mistään pelosta, niin miksi et?

*Mihin tarvitset tuota pelkoa?

*Mitä hyötyä sinulle on tuosta pelosta?

*Mitä hyötyä voisi olla pelosta luopumisesta?

Paneudu jokaiseen kysymykseen rauhassa. Tehtävää ei tarvitse tehdä yhdellä istumalla.

Huomioi ja havainnoi koko ajan myös tunteitasi ja ajatuksiasi, kun luet kysymyksiä. Olet näyttämö, jossa asioita tapahtuu, voit tarkkailla uteliaana.

Muistuta itseäsi tutkijan asenteesta. Tutkit mitä sinussa tapahtuu. Kaikki tunteen ja ajatukset ovat sallittuja, mitään ei tarvitse yrittää poistaa.

Tunteiden ja ajatusten mukaan ei kuitenkaan tarvitse toimia. Muista, tunnelukot vastustavat muutosta.

Kannustavin terveisin

Terapeuttisi

-Anneli

©Avaamoterapia

Kaikki oikeudet pidätetään.

Kopioiminen ja jakaminen kielletty.

www.avaamoterapia.fi