

Tunnelukkojen murtamisessa olennaisen tärkeää lopettaa itse itsensä kaltoinkohtelu. Tunnelukko ohjaa omaa ajatteluasi niin, että huomaamattasi ajattelet itsestäsi ja kohtelet itseäsi samoin kuin sinua on kohdeltu lapsena.

Myötätunnon opetteleminen itseä kohtaa on valtava muutos mielen hyvinvoinnissa.

Usein kuulen asiakkaan sanovan, että minä arvostan itseäni ja pidän itseäni tärkeänä. Se voi olla pinnalta katsottuna oma uskomus, että näin on. Kuitenkin kun pintaa raaputtaa, tule esiin monenlaista itsensä vähättelyä, pienentämistä, arvostelua jne. Ennen kaikkea tulee esiin toiminnan tasolla se, että itsearvostus ei sittenkään ole kovin suurta.

Itsearvostuksen puuttumisen selvä merkki on se, jos menet pois tolaltasi, kun joku muu ihminen arvostelee sinua taikka ei kerro koko ajan kuinka tärkeä tai taitava tms. olet. Syvällä sisimmässäsi olet samaa mieltä, miksi muuten se vaikuttaisi sinuun niin kovasti?

Jos olet itsesi kanssa sinut ja pidät itseäsi arvokkaana ja arvostat tekemisiäsi ym. silloin sinuun ei vaikuta muiden käytös. Silloin näet, että toisen ihmisen käytös kertoo hänestä, eikä sinusta.

Itsemyötätunto

Huomaa kaikki kielteiset ajatukset itsestäsi ja päätä lopettaa arvostelu.

Anna runsaasti myötätuntoa itsellesi ajatuksissasi ja ymmärrystä siitä, miksi koet helposti hylätyksi tulemisen pelkoa.

Skeematerapiassa ajatellaan, että ihminen aikuisena ikään kuin imeytyy samankaltaiseen tunnemaailmaan kuin missä on kasvanut.

Se ei tarkoita välttämättä niin suoraviivaista toimintaa, että alkoholistiperheen lapsi ajautuu suhteeseen alkoholistin kanssa. Vaikka näinkin paljon tapahtuu.

Sinulla ei siis ole ollut tavallaan vaihtoehtoja. Mutta nyt kun olet alkanut tiedostaa miksi näin tapahtuu, voit alkaa valita yhä enemmän sinulle myönteisiä ajatuksia, asioita ja ihmisiä elämääsi.

Kuitenkin jotain samankaltaista voit luultavasti löytää nykyisestä elämästäsi.

Oletko suhteessa ihmisen kanssa joka aiheuttaa sinulle epävarmuutta jatkuvuudesta tms.

Voit siis alkaa nyt, tutkia onko jotain samaa tunnelmaa nykyisessä elämässäsi. Oletko tekemisissä ihmisten kanssa, jotka tavalla taikka toisella "hylkäävät" sinua ja tarpeitasi?

Ihminen pyrkii aina vaistomaisesti kohti tuttua ja tavallaan turvallista olotilaa koska siinä tietää miten olla. Hylkäämisen tunnelukon vallassa voi olla, että hakeudut hylkäävien ja kaltoin kohtelevien ihmisten seuraan, jossa saat kokea uudelleen tuttua hylätyksi tulemisen tunnetta.

Niinpä seuraava tehtäväsi onkin etsiä todistusaineistoa, kumpi malli sinussa näkyy?

*Kirjoita siis seuraavaksi kaikesta mikä mielestäsi todistaa, että olet hylkäävässä tai kaltoin kohtelevassa suhteessa, jossa koet uudelleen hylätyksi tulemisen tunnetta.

*Kirjoita kaikki mikä puhuu sen puolesta, että tuo edellinen väittäjä ei ole tosi, vaan että luot mielessäsi pelkoja.

*Kirjoita jälleen tehtävän päätteeksi, miten lohdutat itseäsi nyt?

*Miten lohdutat itseäsi, pelon tunteiden suhteen?

Vihan ja surun tunteet.

Sinulla voi olla ajatuksia, että et saa tuntea surua ja jopa vihaa vanhempiasi kohtaan siitä, miten he ovat sinua kohdelleet ja kasvattaneet.

Tämä on aivan luonnollista ja normaalia. Voit kokea huonoa omaa tuntoa siitä, että koet katkeruutta.

Kuitenkin vihalle ja surulle olisi hyvä antaa lupa tulla tietoisuuteen. Kun taas muistamme, mikä on tunnelukkotyöskentelyn tarkoitus. Avaat tunnelukkojasi, jotta et toimisi niiden ohjaamina.

Jos et uskalla tunnistaa ja tunnustaa epämukavia tunteita, joita tunnet vanhempiasi kohtaan, nämä tunteet kuitenkin ohjaavat toimintaasi salakavalasti.

Joko niin, että alistut edelleen ja koet yhä syvempää katkeruutta.

Taikka et voi sietää vanhempiasi ja ajaudut heidän kanssaan, lapsen omaisesti konflikteihin.

Tai olet ehkä katkaissut kokonaan yhteyden vanhempiisi.

*Kirjoita nyt kirje vanhemillesi/vanhemmillesi/huoltajallesi. Älä kuitenkaan lähetä kirjettä.

Jos mahdollista, kirjoita käsin. Käsin kirjoittaminen tutkitusti vaikuttaa aivoissa tehokkaammin kuin koneella kirjoittaminen. (jos sinulla on tunne, että haluaisit jonkun lukevan kirjeesi, voit lähettää kirjeesi minulle.)

Kirjoita kaikki mitä haluaisit sanoa hänelle.

Kirjoita kaikki katkerat ja ikävät tunteet.

Kirjoita se miten huonosti hän on sinua kohdellut.

Kirjoita kaikki vääryydet mitä olet kokenut.

Pysäytä kirjoittaminen, jos tunteet käyvät ylivoimaisen raskaiksi kestää. Mutta itkeminen ei haittaa, anna itkun ja surun tulla. Käytä kirjoittamiseen aikaa niin, että mietit kaikkia niitä asioita mitä et ole voinut sanoa ääneen.

Kirjoita niin kauan kuin tunnet sanottavaa riittävän. Kirjoita ihan kaikki, tämä kirje on vain sinun silmiesi nähtävänä, ellet halua näyttää sitä esimerkiksi mahdollisesti omalle terapeutillesi tms. Joten kirjoita siis kaikki mitä haluaisit tai olisit halunnut vanhemillesi sanoa.

*Lue kirjeesi ääneen itsellesi.

*Kirjoita kaikki tunteet ja ajatukset, mitä huomaat nyt.

Kirjoita ja tunnista jokainen tunne ja ajatus.

-Esimerkiksi: häpeä, nolous, suru, raivo, viha, katumus, jne.

*Ota jälleen jokainen tunne ja ajatus yksitellen käsiteltäväksi.

Kirjoita yksi tunne ja kuulostelee mitä kaikkea sen alle piiloutuu.

Kun katsot vaikka sanaa viha, kirjoita mitä se nyt tällä hetkellä sinulle tarkoittaa, mitä kaikkea se tuo mieleen.

On tärkeää, että käyt jokaisen tunteesi ja ajatuksesi yksitellen läpi. Älä sivuuta mitään.

*Kirjoita sen jälkeen vain huomioita ja havaintoja, mitä mielessäsi pyörii nyt.

Jos huomaat jotain mikä tuntuu merkittävältä ja tärkeältä, pysähdy taas pohtimaan mitä kaikkea se tarkoittaa sinulle.

**Kirjoita lopuksi kirje vanhemillesi, jos on ollut mitään, mikä oli hyvää. Älä lähetä kirjettä.

*Lue kirje ääneen itsellesi.

*Kirjoita kaikki tunteet ja ajatukset, mitä huomaat nyt. Kirjoita jokainen tunne ja ajatus.

Esimerkiksi: ilo, kaipaus, ikävä, häpeä, nolous, suru, raivo, viha, katumus, jne.

*Ota jälleen jokainen tunne ja ajatus yksitellen käsiteltäväksi. Kirjoita yksi tunne ja kuulostelee mitä kaikkea sen alle piiloutuu. Kun katsot vaikka sanaa viha, kirjoita mitä se nyt tällä hetkellä sinulle tarkoittaa, mitä kaikkea se tuo mieleen.

On tärkeää, että käyt jokaisen tunteesi ja ajatuksesi yksitellen läpi. Älä sivuuta mitään.

**Lohduta itseäsi 1. Osion ohjeiden mukaan.

Olet ottanut rohkean ja vaativan askeleen lähtemällä tutkimaan tunnelukkojasi. Älä siis tuomitse itseäsi tunteiden tuntemisesta. Muutos ei ole mahdollista ilman tunteiden nousemista pintaan. Hyväksy tunteesi ja se, että ne ovat välillä epämukavia, jopa tuskallisia.

Jos yrität sammuttaa tunteesi, jätät niiden ansaan.

”Ole itse se muutos, jonka haluat ympärilläsi nähdä.” – Mahatma Gandhi-

Kannustavin terveisin

Terapeuttitisi

-Anneli

©Avaamoterapia

Kaikki oikeudet pidätetään.

Kopiointi ja jakaminen kielletty

www.avaamoterapia.fi