

Pysyvä muutos ja jatkuva oppiminen

Muutoksen muuttuminen pysyväksi vaatii jatkuvaa toistoa ja tietoista harjoittelua. Lähdet nyt tutkimaan jo etukäteen mikä olisi toisenlaista elämässäsi ilman hylätyksi tulemisen pelkoa.

Tutkit myös mitä konkreettisia asioita voi muutos tuoda mukanaan.

Lopuksi tutustut myös moodeihin. Voit alkaa tutkia, kuinka monta moodia voit löytää itsestäsi ja miten niiden kanssa alat vuoropuheluun.

Anna itsellesi kaikista onnistumisista tunnelukkotyöskentelyssä paljon hyvää huomioita. Juhli aina kun hoksaat jotain. Riemuitse kun huomaat, että et antautunut imuun vaan toimit toisin.

Iloitse ja ole utelias muutoksen suhteen.

Kirjoita seuraavaksi yksityiskohtaisesti kaikesta mikä olisi toisin elämässäsi, jos sinulla ei olisi tätä hylätyksi tulemisen pelkoa?

Jälleen käytä aikaa ja kuvaile mahdollisimman tarkasti mikä kaikki muuttuisi mielessäsi, tunnemaailmassasi ja konkreettisesti elämässäsi?

Hylkäämisen skeeman ”keinuttelu”, jatkuvan hylätyksi tulemisen pelon lievittyminen edellyttää, että etsit aktiivisesti todistusaineistoa, onko pelollesi aiheutta?

Toki myös sen hyväksyminen on tärkeää, että elämä on tosiasiaa arvaamatonta emmekä voi koskaan olla 100% varmoja mitä meille tapahtuu huomenna.

Anna itsellesi aikaa tutkia näitä asioita ja palaa kurssimateriaalin kysymyksiin ja käy niitä uudelleen ja uudelleen läpi. Etsi tosi asioita pelkojesi tueksi tai kertomaan, että pelkosi eivät ole totta tänään.

Hylkäämisen tunnelukon kaverina on usein alistumisen, tunnevajeen, kaltoinkohtelun, vajavuuden ja tai ulkopuolisuuden tunnelukko(t). Nämä lukot vahvistavat entisestään sosiaalisen elämän vaikeutta. Tutki myös näitä piirteitä omassa elämässäsi.

Oletko alkanut vetäytyä sosiaalisista kanssakäymisistä yhä enemmän. Tunnetko aina olevasi jotenkin huonompi kuin muut. Ajatteletko, että kukaan ei kaipaa seuraasi jne.

Pohdi ja kirjoita seuraavaksi mitä tunnet, kun olet yksin?

Mitä kaikkia tunteita huomaat, nimeä jokainen tunne. Esim. pelko, ahdistus jne.

Kirjoita sitten jokaiseen tunteeseen jokin lohduttava ja rauhoitteleva teksti. Ajattele jälleen, että rauhoittelet pientä lasta, joka on hädissään ja on uskottu sinun hoiviisi.

Muutos.

Kuten olet oppinut aiemmin, skeematerapian lähtökohtana on haitallisten selviytymiskäyttäytymisten tunnistaminen ja muuttaminen.

Vanha sääntö, että älä tee isoja päätöksiä ja ratkaisuja, kun olet kriisin keskellä, on hyvä muistaa.

Eli silloin kun elämässä on akuutti kriisi päällä ja alat tutkia tunnelukkojasi on hyvä, jos pystyisit etenemään tutkimusmatkallasi itseesi tekemättä juuri sillä hetkellä mitään konkreettisia isoja muutoksia, kuten avioero tms.

Tee rauhassa matkaasi (ellei kysymyksessä ole turvallisuuttasi uhkaava elämän tilanne) ja tutki tunnelukkojasi. Tärkeintä on pyrkiä ensin tekemään muutos itsessään ja katsoa mitä siitä seuraa sen hetkiseen elämän tilanteeseen.

Kun olet tunnistanut haitalliset selviytymiskeinosi ja alat muuttaa niitä sen jälkeen voit alkaa tutkia tarkemmin, millaisessa elämän tilanteessa elät.

Muutosta seuraa usein myös jonkinlainen kriisi. Kun alkoholisti raitistuu, siitä usein yllättävästikin seuraa avioero. Eli molemmat puoliset ovat jotain omaa tarvettaan suhteessa paikanneet ja kun toinen ei enää täytä sitä tarvetta, voi tilanne kriisiytyä yllättävästi.

Samoin kun sinä avaat omia lukkojasi, ei voi tietää miten se vaikuttaa parisuhteeseesi (tai ystävyysuhteisiin).

Jos kumppanisi/ystäväsi ovat omaa tunnelukkokaan vahvistaneet sinun vanhalla olemuksellasi, voi olla, että muutoksesi saa aikaan jotain muutoksia ihmissuhteissasi, jotka voivat olla yllättäviä.

Moodit

Moodit ovat sisäisiä ääniämme, jotka voivat vaihtua sekunneissa tilanteen mukaan. Kun alat tutkia eri moodeja itsessäsi, voit tunnistaa eri moodeja vihaisesta lapsesta haitalliseen vanhempaan.

Moodi = tässä tarkoitetaan sen hetkistä mielentilaa, jonka pohjalta ihminen toimii.

Moodeja on skeematerapiassa tunnistettu neljä.

1. Lapsimoodit, jotka pitävät vielä erikseen sisällään neljä eri kategoriaa: haavoittuva lapsi, vihainen lapsi, impulsiivinen/kuriton lapsi ja tyytyväinen lapsi.
2. Haitalliset selviytymismoodit.
3. Haitallisen vanhemman moodit.
4. Terveen aikuisen moodi.

Pyrkimys on aina kohti tyytyväisen lapsen ja terveen aikuisen moodia.

Moodityöskentely on todettu erityisen hyväksi, jos sinulla on suuria vaikeuksia tunnistaa tai käsittää tunnelukon merkitystä. Taikka jos olet syvästi juuttunut itseäsi rankaisevaan ja/tai arvostelevaan ajatusmalliin.

Moodityöskentely on kuitenkin osoittautunut yleensä kaikille hyväksi keinoksi työstää tunnelukkojaan.

Moodityöskentelyn ohjaaminen näin kurssin kautta on kuitenkin syvällisemmin haastavaa, joten tässä laitan sinulle yksinkertaisen ohjeen, siitä mistä on kysymys. Voit hyödyntää kyllä tätä ohjetta halutessasi erittäin tehokkaasti.

*Mieti ja kirjoita tunnistatko itsessäsi erilaisia reaktio- ja käytöstapoja eri tilanteissa. Esimerkiksi eri ihmisten kanssa voit olla rento tai jännittynyt jne.

Kirjoita kaikki mitä ja kenen kanssa ja missä tilanteissa voit nyt huomata, että olet erilaisissa tunnetiloissa.

Esimerkiksi hyvän ystävän kanssa voit olla rento ja oma itsesi, et mieti miltä näytät tai kuulostat. Et mieti mitä hän ajattelee sinusta. Olet siis luottavainen.

Esimerkiksi jonkun työkaverin kanssa voit huomata, että menet jäykäksi, sinun on vaikea puhua ja olla ystävällinen jne.

Kirjoita kaikki millaisia eri tunnetiloja voit tunnista, tilanne ja ihmiset mihin ne liittyvät.

*Kun olet tunnistanut noita eri tiloja, anna jokaiselle eri tunnetilalle (moodille) nimi. Se voi olla nimi, kuten Anni tai se voi olla sitä moodia kuvaava nimi, kuten jäykkis, raukkis, pelokas, avuton tai rento jne.

Anna jokaiselle moodille minkä, voit tunnistaa jokin sellainen nimi mitä voit käyttää tästä eteenpäin mielessäsi ja tiedät mitä se sinulle tarkoittaa.

*Mieti sitten voitko tunnistaa jostain noista moodeista esimerkiksi vanhempasi ”äänen” tai tavan puhua. Mitä muuta voit tunnistaa?

Ajattele, että sinussa on myös puolustusasianajaja, joka kuvastaa sitä terveen aikuisen moodia, joka puolustaa ja on myötätuntoinen sinua kohtaan. Voit antaa nimen myös tälle moodille.

*Jatkossa kun joudut näiden muiden moodien valtaan ja huomaat ne, pysähdy vaikka tilanteen ohimentyä seuraamaan paneelikeskustelua, jota käy terve aikuinen ja tuo haitallinen moodi, missä olit.

Keskustelun pohja on, että terve myötätuntoinen aikuinen sinussa kysyy tuolta toiselta puolelta mitä tapahtui, miltä tuntui, miten tuo toinen osa koki tilanteen jne.

Terve aikuinen sinussa antaa loputonta myötätuntoa ja ymmärrystä sille **miltä sinusta tuntui** tilanteessa. Se ei puutu siihen, käyttäydätkö huonosti tai hyvin.

Huonoa käytöstä sinänsä ei hyväksytä ääneen itselleen mutta siihen ei pysähdytä. Tärkeintä on siis aina tutkia mitä koit, miltä tuntui, mitä ajatuksia sinussa siinä hetkessä liikkui.

**Kirjoita paperille vuoropuhelu mitä käyt eri moodien kanssa ja välillä. Huomaa, että moodit voivat keskustella myös keskenään.

-Näin saat jälleen tarkkaa uutta tietoa millaisia sisäisiä ääniä ja uskomuksia sinussa elää.

Moodeja voi olla, vaikka kuinka paljon. Opit tunnistamaan niitä vähitellen. Nimeä niitä tunteen mukaan. Voit tunnistaa työnarkomaanin, koviksen, lempeän jne.

Jälleen muista tunnelukat vastustavat muutosta ja sinä olet tutkija ja tutkit mitä sinussa tapahtuu.

Psykoterapeutti, intialainen jesuiittaveli Anthony De Mello kirjoittaa klassikkoteoksessaan Havahtuminen, onnellisuudesta näin:

”ihmiset eivät halua olla onnellisia. He asettavat onnellisuudelle ehtoja. Jos en saa tuota tai tätä tai jos joku toinen ei ole tällainen tai tuollainen, kieltäydyn olemasta onnellinen.”

” Palatkaa kotiin, omaan itseenne. Tehkää havaintoja itsestänne. Itsehavainnointi on riemastuttavaa ja ainutlaatuista. Hetken kuluttua teidän ei tarvitse enää ponnistella, sillä kun harhaluulot alkavat murentua, alatte tuntea jotain sanoinkuvaamatonta. Sitä kutsutaan onnellisuudeksi.”

De Mello tarkoittanee näillä sitä, että olemme itse vastuussa tunteistamme. Meille voi olla tapahtunut pahoja asioita. Kuitenkin tunteet ovat vain ja ainoastaan omiamme. Ja niille voimme vain itse tehdä jotain. Jos pahat asiat ovat tapahtuneet joskus kauan sitten, tahdonko päästää tunteesta irti ja alkaa elää tyytyväisenä tässä päivässä siihen mitä minulla on ja mihin kaikkeen on mahdollisuus? Tämä usein loukkaa ihmisiä. Tuntuu, että on kiellettyä sanoa ääneen, että olemme itse vastuussa tunteistamme.

Kuitenkin sinä olet päättänyt nyt ottaa vastuun omista tunteistasi ja lähteä tälle itsetuntemuksen tielle.

Muista, että tie on pitkä ja matka kestää lopun elämää. Mutta tie muuttuu koko ajan helpommaksi kulkea.

Mitä parhaita matkaa sinulle.

Voimia.

Näin olet tullut itse omaksi terapeutiksesi.

-Anneli