

1. Alistuuvuden tunnelukko.

Onko sinulla alistuvuuden tunnelukko?

Alistuvuuden tunnelukko saa sinut antautumaan muiden määrälltäväksi ja ohjattavaksi.

Alistumista on kahdenlaista:

*Omien tarpeiden tukahduttaminen ja alistuminen toisten vaatimuksille.

*Tunteiden tukahduttaminen (viha), koska pelkää toisten vastaavan samalla mitalla.

Sinulla on käsitys, että sinun tunteesi ja tarpeesi eivät ole toisten (esim. puoliso) mielestä tärkeitä tai oikeanlaisia. Toistuvan alistumisen seurauksena viha ja katkeruus kertyy mieleesi ja voi aiheuttaa monenlaisia oireita.

-Käytöksesi voi olla passiivisaggressiivista eli puhetausi voi olla pisteliäs, kehokielesi jäykkä ja sulkeutunut, voit olla töykeä ja torjuva.

-Sinulla voi olla vihanpurkauksia ja erilaisia fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä ja mahavaivoja.

-Vetäydyt ehkä läheisistä suhteista.

-Voit olla äkkipikainen ja myös päihtet saattavat olla ongelma.

Yleisin alistumisen tunnelukon näyttäytymismuoto on antautuminen. Olet mukautuva, mutta koet olevasi ansassa.

Koet olevasi muiden ihmisten komenneltavana, hallitsemana ja koet olosi voimattomaksi tässä tunteessa.

Alistuvuuden tunnelukossa vallitsee epärealistinen pelko seuraamuksista, jos ilmaisee omia tarpeitaan tai tunteitaan.

Testaa vielä alistuvuutesi ja arvioi väittämät 1-5 niin, että 1 ei kuvaa sinua ollenkaan ja 5 kuvaa täysin sinua.

1. Annan toisten määrätä elämästäni

2. Pelkkään, että jos en myönny toisten tahtoon, he kostavat, suuttuvat tai hylkäävät minut.

3. Tuntuu, että elämäni suurimmat päätökset eivät ole olleet omiani.

4. Minulla vaikeuksia pitää puoliani.

5. Murehdin hyväksyvätkö ja pitävätkö ihmiset minusta.

6. Pyrin välttämään ristiriitatilanteiden syntymistä.

7. Koen voimakkaasti toisten tuskan ja haluaisin auttaa.

Tehtävä:

Alistuvuuteen voi ohjata tiukka kuri lapsuusperheessä. Esimerkiksi ruokapöydässä olemiseen liittyviä asioita voi tulla mieleesi.

Pohdi ja kirjoita mitä ajatuksia sinulle syntyy siitä, milloin olet joutunut alistumaan olosuhteisiin, tunteiden piilottamiseen ja omien tarpeidesi sivuuttamiseen.

Kirjoita mitä kaikkea sellaista tulee mieleesi, että alistuvuus olisi voinut alkaa kehittyä.

Millaisissa tilanteissa lapsena sinulla ei ollut vaihtoehtoja.

Missä

Mitä

Kuka

Miten

Mitä seurasi, jos et toiminut kuten vaadittiin.

Pohdi ja kirjoita sitten mitä tilanteet ovat tänä päivänä.

Kenen suhteen koet, että sinä joudut alistumaan.

Kuka

Tilanne

Miten

Mitä tapahtuu, jos et toimi vaaditulla tavalla.

Miten vaatimus ilmenee. Huomaa, että vaatimus on jonkun ääneen esittämä, ei oma ajatus, että toinen vaatii jotain.

Huomaatko nykyisessä alistuvuuden tunteessa jotain, mikä ei ole todellista.

Miten voisit testata, onko alistuminen tarpeellista.

Missä tilanteessa päätät kokeilla mitä seuraa, jos kerrot oman ajatuksesi tai et toimi vastoin omaa tahtoasi. Suunnittele ja päätä, milloin ja mikä on sopivan turvallinen tilanne.

Kenelle sinun olisi hyvä puhua alistuvuuden tunteestasi.

Jos et pelkäisi seuraamuksia niin mikä muuttuisi elämässäsi?