



Tunnelukkona vajavuus / häpeä.

Suosittelen, että tulostat materiaalin ja kirjoitat käsin pohdintasi. Tai kirjoitat kysymykset itsellesi. Käsin kirjoittaminen vaikuttaa aivoihin eri tavalla kuin koneella kirjoittaminen. Pohdinta on usein syvempää kun kirjoitat käsin. Tee itsellesi kansio minkä voit säilyttää ja palata tehtäviin.

1. tehtävä.

Vajavuuden tunnelukko saa ihmisen kokemaan itsensä vajavaisena, viallisenä, muita vähäarvoisempana, pahana, arvottomana, ei-rakastettavana.

Vajavaisuuden / häpeän aihe voi olla mitä vain. Voit kokea häpeää koska ajattelet olevasi liian vihainen, liian tarvitseva, liian paha, liian ruma, liian laiska, liian kaunis, liian tyhmä, liian viisas, pitkä, heikko, lyhyt jne. Siis ihan mitä vain liian...

Tarkista vielä mitkä kaikki väittämät kertovat vajavuuden tunnelukon olemassaolosta.

Valitse vaihtoehdoista 1-6 se, joka kuvaa parhaiten sinua ja merkitse se lauseen edessä olevalle

viivalle.

ARVIOINTIASTEIKKO:

- 1 = Ei kuvaa minua lainkaan
- 2 = Ei juuri kuvaa minua
- 3 = Kuvaa minua vähän
- 4 = Kuvaa minua kohtalaisesti
- 5 = Suurimmaksi osaksi kuvaa minua
- 6 = Kuvaa minua täysin

Kukaan haluamani mies/nainen ei voisi rakastaa minua nähtyään puutteeni.
Kukaan haluamani mies/nainen ei haluaisi jäädä luokseni, jos hän tuntisi todellisen minäni.
Olen luonnostaan virheellinen ja puutteellinen.
Yritänpä kuinka kovasti tahansa en voi saada ketään merkittävää miestä/naista, joka kunnioittaisi minua tai saisi minut tuntemaan, että olen arvokas.
En ole muiden rakkauden, huomion tai kunnioituksen arvoinen.
Minusta tuntuu, etten ole rakastettava.
Olen pohjimmiltani sellainen, jota ei voi hyväksyä, eikä sitä voi paljastaa muille.
Jos muut tietäisivät peruspuutteeni, en voisi katsoa heitä silmiin.
Silloin kun ihmiset pitävät minusta, tuntuu kuin pettäisin heitä.
Huomaan usein, että kriittiset ja torjuvat ihmiset vetävät minua puoleensa.
Minulla on salaisuuksia enkä halua lähelleni ihmisiä paljastamaan niitä.
On oma syyni, että vanhempani eivät voineet rakastaa minua tarpeeksi.
En kerro ihmisille, millainen todella olen.
Eräs suurimmista peloistani on, että puutteeni paljastuvat.
En voi ymmärtää, miten joku voisi pitää minusta.

2. tehtävä.

Ota sitten käsittelyyn erikseen jokainen väittämä, minkä arvosanaksi annoit 3, 4 tai 5.

Vastaa kysymyksiin jokaisen valitsemasi väittämän kohdalla:

1.Miten tämä näkyy elämässäsi tällä hetkellä?

2. Millaista todistusaineistoa sinulla on asiasta? Huom! oma ajatus ei ole todiste mistään. Todistusaineistoksi käy vain konkreettinen todellinen puhe tai teko. Kirjoita tarkalleen, mitä joku sanoo sellaista, mikä todistaa lauseen todeksi.

3. Voitko huomata jonkin valitsemasi lauseen kohdalla, että se ei ole totta kohdallasi?

Vajavuudessa kyse ei ole siitä, mitä teet, vaan siitä millainen koet olevasi.

Sinun on hankala olla toisten ihmisten kanssa, koska pelkäätkö koko ajan, että toiselle paljastuu jokin ”totuus” sinusta.

Kun tunnelukko alkaa helpottaa otettaan näet, että vajavuuden ja häpeän tunteissa on ollut kyse erehdyksen pohjalta syntyneestä tai suureen liioitteluun perustuvasta käsityksestä.

3. tehtävä.

Kirjoita mitä tapahtumia sinulle tulee lapsuudesta mieleesi, joissa olet joutunut kokemaan häpeää?

Usein on kysymys vaativien ja kriittisten vanhempien tavasta puhutella ja kohdella lasta.

Esimerkiksi:

Muistan kun olin ehkä noin 6 vuotias ja veljeni harrastivat puisten koriste-esineiden tekemistä käsin kaivertamalla kauniita kuvioita niihin. Halusin myös tehdä sellaista ja tein äidilleni joululahjaksi puisen rintakorun. Minulla ei ollut muuta kuin vesivärit ja maalasin korun haalean harmaaksi. Ja koristekaiverruksetkaan ei varmasti olleet kovin hienot.

Äiti avasi kuusi vuotiaan kömpelösti tekemän paketin. Edelleen voin muistaa sen häpeän tunteen, kun jännittyneenä odotin äidin reaktiota, halusin niin kovasti saada kuulla jotain nättiä.

Äiti ei sanonut mitään. Ei yhtään mitään. Mieleeni on jäänyt hänen katseensa, joka oli äärettömän pettynyt ja jotenkin koin siinä, että äitiä hävetti puolestani. Hän laittoi korun lipaston päälle. Muistan katsoneeni seuraavana päivänä oliko koru vielä siellä. Se ei ollut, enkä nähnyt sitä enää koskaan.

Äitini on ollut aina äärimmäisen taitava käsitöiden tekijä itse. Hän ei luultavasti kyennyt kohtaamaan oman tyttärensä kömpelyyttä vaikka tytär oli vain kuusi vuotias tuolloin.

Myöhemminkin teini-iässä sain usein kuulla ihmettelyä häneltä, että miten voi omena pudota noin kauas puusta.

Vielä vuosikymmeniä myöhemmin kun muistin tuon tilanteen, punastuin häpeästä. Tänä päivänä onneksi jo tilanne on toinen ja enemmänkin häpeän äitini käytöstä lapsen edessä.

Kirjoita nyt omia esimerkkejä, mitä voit muistaa. Lapsuuden hyväksikäyttökokemukset ovat merkittävä häpeän ja vajavuuden syntyyn vaikuttavia tapahtumia.

Jos muisteleminen on tuskallista, aloita pikkuhiljaa. Mieti mikä tuntuu mahdolliselta kohdata juuri nyt. Lohduta itseäsi ja anna ylitsevuotavaa myötätuntoa itsellesi.

4. mitä haluat nyt sanoa tuolle aikuiselle, joka ehkä oli myötävaikuttamassa vajavuuden tunteesi syntymiseen?

Kirjoita kaikki, mitä haluat sanoa ja kirjoita myös miksi toiminta on ollut väärin lasta kohtaan.

5. tehtävä.

Pohdi nyt tarkkaan ja rauhassa, mikä kaikki sinussa ja elämässäsi todistaa, että vajavuuden tunne, jota koet ei ole totta konkreettisesti?

Kirjoita kirje itsellesi ystävän näkökulmasta, mitä hyvä ystäväsi sanoisi sinulle. Mikä ei ole totta vajavuuden ajatuksessasi ja miksi?

Varo sortumasta arvosteluun tai itseironiaan tässä.

6. tehtävä.

Tee muistikortteja.

Tee itsellesi muistikortteja tai muistutuslauseita vaikka puhelimeen.

Kirjoita mitä kaikkea sinun olisi hyvä hoksata kun häpeän tai vähättelyn ja vajavuuden tunne pyrkii ottamaan vallan.

Kirjoita miten tiedät ja ymmärrät, että sinulla on tämä vajavuuden tunnelukko, joka saa sinut tuntemaan näin. Mutta onko se totta ja miten sinun olisi nyt hyvä ajatella?

Voit kirjoittaa muistikortteja varsinkin tiettyihin toistuviin tilanteisiin, joissa joudut vajavuuden valtaan. Tai joissa nyt ymmärrät, miksi käyttäydyt torjuvasti tai töykeästi tai vetäytyvästi jne. Kirjoita, miten haluaisit toimia ja miten toimisit jos ei vajavuuden tunnelukkoa olisi.

7. tehtävä.

Missä vajavuuden vaikutukset näkyvät eniten elämässäsi.

Esimerkiksi vältteletkö ihmisiä?

Miten toimisit jos ei sinulla olisi vajavuuden tunnelukkoa, etkä pelkäisi häpeää?

Mitä voit ensimmäisenä alkaa kokeilla? Päätä tilanne ja suunnittele milloin kokeilet tehdä toisin?

Huomaa ja kirjoita muistikortti siitä, että tilanne ei ole sinulle aluksi miellyttävä, mutta se ei haittaa.

Joudut laittamaan itsesi aluksi epämukavuusalueelle, mutta mitä ovat ne positiiviset asiat, joita voi seurata siitä?

Kirjoita mitä kaikkea positiivista voisi seurata jos muutat tapojasi?

Mitä muuta sinun olisi hyvä muuttaa elämässäsi?

8. tehtävä.

Miten voit suhtautua mahdolliseen kritiikkiin? Tarkoittaako kritiikki tai eri mieltä oleminen aina että sinä olet väärässä tai vääränlainen?

Mitä muuta se voi tarkoittaa?

9. tehtävä.

Keneen haluaisit uskaltaa luottaa?

Miten voisit sitä osoittaa?

Kenelle voisit kertoa häpeän tunteestasi ja kokemuksistasi?

Mitä arvostelemaa jätät sanomatta muille ihmisille tästä eteenpäin?

Minkälaisen itsesi arvostelun päätät nyt lopettaa?

Vajavuuden tunnelukkoa on erittäin hankala muuttaa. Mitä varhemmin se on syntynyt, sitä vaikeampi on päästä siitä irti.

Kuitenkin minä itse tiedän, että se on mahdollista. Sen kanssa on oltava jatkuvasti hereillä. Mitä enemmän voit tehdä muutoksia ihmissuhteissasi ja antautua alttiiksi haavoittuvuudelle, sitä paremmin pääset irti vajavuuden tunteesta.

Toista tehtäviä, palaa uudelleen kysymyksiin ja pyydä apua. Kerro ystävälle ja osoita luottamusta.

Muista, että voit kirjoittaa minulle sähköpostia, jos jäät vaikeisiin tunteisiin tai et osaa edetä tms.

-Anneli

