

Tunnevajeen syntyminen ja selviytymiskeinot.

Tunnevajeen tunnelukko saa aikaan kokemuksen ja tunteen, että et ole kenellekään tärkeä. Sinusta voi tuntua, että ei ole olemassa ketään, jolta edes odottaisit mitään hoivaa tai ymmärrystä itsellesi. Koet, että kukaan ei oikein ymmärrä mitä koitat kertoa ja että olet aina yksin tunteidesi ja kokemustesi kanssa.

Tunnevajeessa näytät olevan muiden silmissä usein se vahva ja pärjäävä, et pyydä, etkä tarvitse itsellesi hoivaa tai huomiota. Olet kuitenkin kiinnostunut, miten muut pärjäävät ja jäät näin usein siihen rooliin, joka tukee ja antaa turvaa, osaamatta kuitenkaan itse olla vailla muilta tukea tai turvaa.

Tunnevajeen skeemaan kytkeytyy usein uhrautumisen tunnelukko.

Tunnevaje muistuttaa paljon hylätyksi tulemisen pelkoa, mutta se on enemmän painottunut nimenomaan omien emotionaalisten tarpeiden pois sulkemiseen. Omia emotionaalisia tarpeita ei ole lapsena täytetty, joten et osaa niitä aikuisena tunnistaa. Kuitenkin sisäisesti olet ”yksin”, voit olla masentunut ja katkera.

Usein ns. Yksinäiset sudet kärsivät tunnevajeen tunnelukon aiheuttamasta etäisyydestä ihmissuhteissa.

Tunnevaje siis syntyy lapsuuden vaille jäämisestä tunnetasolla.

Ensimmäisessä osiossa jo tunnistit mikä on sinun vaille jäämisesi muodoista kaikkein voimakkain ja nyt lähdet syventämään tuota tietoa ja tunnistamaan, miten se sinussa vaikuttaa.

1. Pohdi ja kirjoita, mitä kaikkea tähän mennessä olet oivaltanut jääneesi vaille?

-Mitä voit tavoittaa omasta lapsuudestasi

->Tunnistatko joissakin tilanteissa yksinäisen lapsen muistoissasi?

Kirjoita tarkalleen mitä voit tavoittaa, millaisia hetkiä ja muistikuvia.

Mitä tunsit silloin?

Mitä muuta huomaat?

2. Millaisia ihmissuhteita elämässäsi on nyt?

- Keneen voit luottaa?

- Rakastaako joku sinua ehdoitta nyt?

- Keneltä pyydät apua?

-Kuka lohduttaa, kun olet surullinen?

-Keneltä haet turvaa?

-> jos et tunnista elämässäsi tämän kaltaisia ihmisiä niin kirjoita oma arviosi siitä miksi heitä ei ole. Kirjoita myös, onko joskus elämässäsi ollut välittäviä ihmisiä?

Kirjoita elämäsi kuvaava tarina lyhyesti.

- Kirjoita miten sinut tuntevat ihmiset kuvaisivat sinua, millainen olet heidän mielestään ja heidän silmissään?
- Kirjoita sitten mikä tuossa kuvauksessa pitää paikkaansa sinun oman sisäisen kuvasi kanssa itsestäsi ja mikä ei pidä paikkaansa ja miksi.

Kirjoita miten kuvaisit ihmissuhteita elämäsi varrella?

Tunnistatko jonkinlaisen kaavan ihmissuhteissasi ja jos niin miten kuvaisit sitä?

Tunnistatko ihmissuhteissasi tunnevajeen tunnelukon ohjaamia valintoja? Esimerkiksi jotenkin etäisiä ihmisiä tai ihmisiä jotka eivät vastaa sinun tarpeisiisi?

Mitä selviytymiskeinoa käytät?

Esimerkiksi välttelet läheisiä ihmissuhteita / oletko yleensä jotenkin torjuva ihmisiä kohtaan / vältteletkö tilaisuuksia, joissa pitäisi hallita seurustelu ihmisten kanssa / koitatko selviytyä kaikesta itse / pidätkö omat murheesi omana tietonasi jne.

Kirjoita ja kuvaa tilanteita missä tunnistat käyttäväsi jotain selviytymiskeinoa, joka ikään kuin ruokkii emotionaalista vajettasi. Eli, että et saa tunnekokemuksia ihmisten kohtaamisista.

©Avaamoterapia

Kaikki oikeudet pidätetään.

Kopioiminen ja jakaminen ei ole sallittua

www.avaamoterapia.fi