



Tunnelukkojen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Lista rankaisevan tai vaativan moodin vastaisista lauseista

Tavoite:

Opit tunnistamaan rankaisevan tai vaativan moodin herättämiä ajatuksia itsessäsi. Opit myös uusia ja toimivampia tapoja puhutella itseäsi silloin, kun näitä ajatuksia ilmenee.

Ohje:

Alle on listattu tyypillisiä rankaisevan tai vaativan moodin herättämiä ajatuksia. Tuntuuko jokin näistä tutulta?

Jokaisen rankaisevan tai vaativan väittämän alle on listattu vasta-ajatuksia. Nämä uudet ajatukset auttavat sinua puhuttelemaan itseäsi sallivammin, lempeämmin ja realistisemmin.

Yritä tietoisesti puhutella itseäsi näillä vaihtoehtoisilla lauseilla aina, kun tunnistat, että itsessäsi herää rankaiseva tai vaativa ääni.

1. Olen huono ja riittämätön

Olet hyvä ja arvokas juuri sellaisena kuin olet. Sinun ei tarvitse pystyä kaikkeen. Saat tarvita ja pyytää apua. Sinun arvosi ei ole kiinni siitä, miten suoriudut. Kaikki ihmiset ovat ja saavat olla keskeneräisiä.

Kuka sinulle on sanonut noin? Kenellekään ei saa sanoa noin. Se on väärin ja vaikeuttaa suoriutumista.

Sinä ansaitset tulla kannustetuksi ja autetuksi.

2. Olen voimaton ja avuton

Saat olla haavoittuva ja sille on aina syynsä. Saat tarvita apua. Kaikki ovat välillä voimattomia ja avuttomia.

Onko sinulle jäänyt jostakin tunne, että sinä et saisi olla sellainen? Olen pahoillani puolestasi, että olet kokenut niin. Sillä tavoin sinulle ei saa viestiä.



3. Minusta ei pidetä ja minut hylätään

Sinä olet tärkeä ja arvokas.

Kuuntele, mistä tämä tunne tulee. Liittykö se vain tähän tilanteeseen, vai heijastaako se aiempia ihmissuhdekokemuksiasi?

Muistathan, että on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten itse kohtelet itseäsi. Kukaan meistä ei ole sellainen, josta kaikki pitäisivät, eikä kenenkään tarvitsekaan olla. Sinä saat pitää itsestäsi, ja saat ottaa välittämistä vastaan läheisiltäsi.

Sinä saat elää juuri sellaisena kuin olet, eikä sinun tarvitse olla jonkinlainen toisia ihmisiä varten. Sinun ei tarvitse yrittää saada heitä pitämään itsestäsi. Tärkeämpää on olla uskollinen sille, mitä sinä olet ja tarvitset.

Jos tämä ajatus liittyy aikaisempiin kokemuksiisi, olisiko pelko kuitenkin lapsen tai nuoren pelkoa, joka on jäänyt sinuun?

Olen pahoillani tämän lapsen tai nuoren puolesta. Hän on ollut kohtuuttomassa tilanteessa ja olisi tarvinnut ja ansainnut toisilta tukea, rakkautta ja jatkuvuutta. Sinulla on oikeus pyrkiä etsimään sellaisia ihmissuhteita, joissa koet olosi turvalliseksi.

4. Kaikki on minun syytäni

Me kaikki teemme virheitä. Haluamme toimia parhaalla mahdollisella tavalla, mutta emme voi ennustaa ja ennakoida, miten asiat menevät. Teemme valintoja tiettyssä hetkessä niillä tiedoilla ja kyvyillä, jotka meillä silloin on.

Sinä saat olla keskeneräinen niin kuin kaikki muutkin ovat. Olet silti arvokas.

Onko joku syyllistänyt sinua, kun olit lapsi tai nuori tai jäitkö silloin liian yksin?

Syyllistyminen voi olla lapsen tai nuoren kokemus, joka on jäänyt sinuun. Et kuitenkaan ole voinut silloin kannatella kaikkea tai toimia virheettömästi.

Syyllistäminen on väärin, eikä se auta. Tarvitset ja ansaitset ymmärrystä ja tukea siihen, että löydät oikean tavan toimia.

5. Kaikki on toivotonta

Vastoinkäymiset aiheuttavat surua ja pettymystä. Olen pahoillani puolestasi!



Saat hakea toisilta apua, kun asiat tuntuvat ylivoimaisilta. Sinä olet arvokas ja elämäsi on arvokasta. Onko toivottomuudentunteessa suojautumista? Estätkö sen avulla itseäsi luottamasta elämään, koska lisää pettymyksiä voi olla tulossa?

Sinä saat uskoa ja luottaa elämään. Kun asiat tuntuvat ylivoimaisilta, saat olla tarvitseva ja pyytää apua toisilta.

6. Tuntuu, että asiat menevät huonosti siksi, että minua rangaistaan jostakin

On satuttavaa kokea pettymyksiä. On surullista, että sinuun sattuu.

Jokainen tarvitsee ja ansaitsee silloin myötätuntoa ja lämpöä. Jos tunteisiin ei ole aiemmin saanut riittävästi tukea, nostavat haavoittuvuudentunteet herkästi sisäistä rankaisevaa suhtautumista.

Rankaiseminen ei auta ketään. Siitä tulee vain paha olo.

Haluan rohkaista sinua hakemaan yhteyttä toisiin ja välittämisen kokemusta