

12 askelta Ehyempään aikuisuuteen
- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996
– osa 5

12 askelta Ehyempään aikuisuuteen
- Opas Kristus-keskeisen
parantumisen tielle, 1996

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- 12 askeleen ohjelman neljäs askel: ”Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkiskelun.”
- 4. askeleessa toteamme, että elämässämme on kohtia, joihin pitäisi puuttua. Toteamme myös, ettemme näe itse kaikkia noita kohtia.
- Kieltäminen on tehnyt meidät sokeiksi nurkkiimme kertyneelle lialle.
- Heikko itsetunto on estänyt meitä tietämästä mitään elämämme kauneudesta ja arvokkuudesta.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- 4.askeleessa meidän Korkeampi Voimamme tulee luoksemme huolehtivana ystävänä. Jumala avaa silmämme näkemään elämämme heikkoudet, jotka kaipaavat muutosta, ja auttaa meitä rakentamaan vahvuksiemme varaan.
- 4.askeleessa kävelemme elämämme käytäviä lehtiä kädessä ja merkitsemme siihen heikot ja vahvat alueet.
- 4.askeleeseen valmistaudumme kertaamalla kolme ensimmäistä askelta ja pyytämällä Jumalalta rohkeutta kohdata ne elämänalueet, joita kieltäminen on tähän asti suojanut.
- 12 askeleen ohjelma ei ole kokonaisuudessaan helppo, ja sen neljäs askel on erityisen vaativa.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- 4.askeleen rukous:
 - ” Rakas Jumala, olen itse sotkenut elämäni. Olen tehnyt sen, enkä saa sitä tekemättömäksi. Minun virheeni ovat omia virheitäni, ja aloitan perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkiskelun. Kirjoitan paperille sen missä olen toiminut tai asennoitunut väärin, mutta myös sen mikä on ollut hyvää. Rukoilen voimaa voidakseni suorittaa tämän tehtävän loppuun”

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Neljäs askel on ensimmäinen matkaan kuuluvista kasvun askelista.
- Tässä vaiheessa tarkkailemme käyttäytymistämme ja laajennamme käsitystä itsestämme. Minän etsimisen seikkailu alkaa neljännestä askeleesta ja jatkuu seitsemänteen askeleeseen.
- Näiden neljän seuraavan askeleen aikana teemme henkilökohtaisen tilannearvion, keskustelemme siitä muiden ohjelmaan osallistuvien kanssa ja pyydämme Jumalaa poistamaan vajavuutemme.
- Itsetutkiskelumme on ehdottomasti oltava rehellistä, jotta löytäisimme oikean minämme, sillä siihen toipumisemme perustuu.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Neljäs askel auttaa meitä pääsemään kosketuksiin ”varjomme” kanssa, sen puolen itsestämme, jonka kanssa olemme pitäneet kätkössä jo hyvin kauan – salatun luontomme.
- Käsitämme, että ”varjomme” on olennainen ossa meitä ja että meidän on se hyväksyttävä.
- Tämä puoli luontoamme kätkee sisäänsä katkeruutemme, pelkomme ja muut tukahdetut tunteet.
- Kun alamme nähdä itsemme, opimme hyväksymään koko olemuksemme – niin hyvän kuin pahan.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Hyväksytyämme itsemme havaitsemme itsessämme sellaista selviytymiskäyttäytymistä, joka on kehittynyt lapsuudessamme.
- Hämmentävinä lapsuusvuosinamme nämä käyttäytymismallit suojelivat elämäämme, mutta niiden säilyminen aikuisuuteen estää meitä toimimasta nyt asiallisella tavalla.
- Kieltäminen on elintärkeä selviytymistaito, jonka opimme varhain lapsuudessa. Se tyrehdytti henkisen kasvumme pitämällä meidät mielikuvitusmaailmassamme.
- Tahdoimme kuvitella että asiamme olivat paremmin kuin ne todellisuudessa olivat.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Kieltäminen suojeli meitä omilta tunteiltamme ja auttoi meitä tukahduttamaan kotiympäristöstä johtuvan kivun.
- Häpeä ja syyllisyydentunne saivat meidät vaikenemaan, sen sijaan että olisimme olleet rehellisiä ja kohdanneet pilkan kohteeksi joutumisen pelkomme.
- Syrjäänvetäytymisemme esti meitä henkisesti kypsymästä terveeseen aikuisuuteen.
- Tosiasioiden kieltämisen tajuaaminen on lähtökohta sille, että myönnämme totuuden omasta menneisyydestämme.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Katkeruus ja pelko ovat asioita, jotka täytyy käsitellä ennen itsetutkiskeluun ryhtymistä.
- Katkeruus, jota tunnemme meitä vahingoittaneita ihmisiä, paikkoja ja asioita kohtaan, pitää meitä vallassaan ja vaikeuttaa nykyistä elämäämme.
- Katkeroidumme, jos pidämme piilossa ne kipeät kolhut, jotka ovat pilanneet elämäämme. Niin syntyy viha, pettymys ja masennus.
- Jos katkeruuttamme ei selvitetä, on olemassa vaara, että sairastumme fyysisesti tai psyykkisesti.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Pelko rajoittaa kykyämme ajatella järkevästi.
- Kun pelko on läsnä, on vaikea nähdä tilanteita oikeassa perspektiivissä.
- Pelko on muiden lannistavien ja ahdistavien tunteiden alkujuuri. Se estää meitä ilmaisemasta itseämme rehellisesti ja reagoimasta asillisesti vaaratilanteisiin.
- Voidaksemme muuttaa käyttäytymistämme meidän on siis ensin kohdattava ja hyväksyttävä pelkomme.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Pelokkuuden myöntämistä seuraa väliaikainen itsetunnon menetys. Se kuitenkin palautuu sitä mukaa kuin valmiutemme luottaa Jumalaan kasvaa.
- Inventaarion tekeminen edellyttää turvautumista Jumalan johdatukseen.
- Uudistimme suhteemme Jumalaan ensimmäisen ja toisen askeleen aikana, ja nyt pyydämme häneltä apua.
- Inventaarioprosessin edistyessä huomaamme, että muutosta tarvitaan. Tehtävä helpottuu, kun pidämme mielessämme että Jumala on kanssamme.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Neljäs askel saa meidät tajumaan, että eräät lapsuudessamme hankkimat taidot eivät välttämättä sovellu aikuisen elämään.
- Muiden syyttely omista vastoinkäymistämme, oman haitallisen käyttäytymisen kieltäminen ja totuuden vastustaminen ovat hylättäviä käyttäytymismalleja.
- Näistä opituista huonoista käyttäytymismalleista on tullut huonoja luonteenominaisuuksia.
- Tarkastellessamme niitä ne alkavat vaivata meitä. Mieleemme saattaa palata kipeitä muistoja ja asioita, joiden luulimme painuneen unhoon.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Neljättä askelta ottavan on hyödyllistä panna omat ajatuksensa paperille.
- Kirjoittaminen kokoaa harhailevat ajatuksemme ja pystymme keskittymään olennaiseen, siihen mikä on todellista.
- Rehellinen moraalinen itsetutkiskelu antaa meille näkemystä vahvuuksistamme ja heikkouksistamme.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Tosiasioiden kieltäminen juontuu lapsuutemme ympäristöstä, jota emme pystyneet hallitsemaan. Se oli meidän keinomme suhtautua läheisten aikuisten epäjärjestykseen, epävakauteen ja väkivaltaisuuteen.
- Vanhempana kieltämismenetelmä suojeli meitä edelleen, niin ettei meidän tarvinnut kohdata todellisuutta, vaan voimme kätkeytyä harhakuvitelmien ja mielikuvituksen taakse.
- Kieltäminen oli yksi monista keinoista, joilla suojelimme itseämme lapsena.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Kieltämisen eri muodot:
- 1. Suora kieltäminen: ihminen teeskentelee, että jotakin asiaa ei ole olemassa, vaikka se todellisuudessa on olemassa (esim. olemalla piittaamatta fyysisistä oireista, jotka saattavat viitata olemassa oleviin ongelmiin)
- 2. Vähättely: Ihminen myöntää ongelman olevan olemassa, mutta kieltäytyy näkemästä sen vakavuutta (esim. myöntää vain käyttävänsä liikaa lääkkeitä, kun itse asiassa on kyse jo selvästä riippuvuudesta)
- 3. Syyttely: Ihminen tunnistaa ongelman ja syyttää jotakuta muuta sen aiheuttamisesta (esim. syyttää muita omasta eristäytymistäipumuksestaan).

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Kieltämisen eri muodot:
- 4. Verukkeiden esittäminen: Ihminen esittää tekosyitä, alibeja, puolusteluja ja muita selityksiä omalle tai jonkun muun käyttäytymiselle (esim. uskottelee muille sairastuneensa, vaikka todellinen syy poissaoloon on juopumus)
- 5. Yleistäminen: Ihminen käsittelee ongelmia yleisellä tasolla ja tyypillisesti välttää tiedostamasta tilannetta tai olosuhteita henkilökohtaisella ja tunneperäisellä tasolla (esim. pahoittelee myötätuntoisesti ystävän työttömyyttä, vaikka tietää sen johtuvan pohjimmiltaan tämän vastuuttomuudesta)
- 6. Väistely: Ihminen muuttaa puheenaihetta välttääkseen vaaralliset aiheet (esim. alkaa puhua säästä, kun aviopuoliso ottaa puheeksi pankkitilin ylitykset)
- 7. Hyökkäys: Ihminen suuttuu ja ärtyy, kun joku puuttuu vallitsevaan asiantilaan, ja välttelee aihetta (esim. alkaa rähjätä työolosuhteista esimiehen ottaessa puheeksi myöhästymiset)

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- 4.askeleessa tulemme olemaan kosketuksissa monien käyttäytymismuotojen ja asenteiden kanssa, joita olemme kuljettaneet muassamme lapsuudesta saakka.
- Tultuamme aikuisiksi voimme valita toisen elämäntyylin.
- Katkeruus on yleensä syyllinen numero yksi, jolla on tuhoisa vaikutus elämäämme ja usein henkisen pahoinvointimme merkittävin aiheuttaja.
- Kun teemme listaa kaikista, mihin suhtaudumme katkerasti, huomaamme katkeruuden heikentäneen itsetuntoamme, hyvinvointiamme ja ihmissuhteitamme.
- Katkeruuden hautominen aiheuttaa stressiä, ahdistusta ja hallitsemattomia vihan tunteita. Jos niille ei tehdä mitään, ihmisissä voi ilmetä vakavia henkisiä ja fyysisiä seurauksia.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Jos kaunan tunteet saavat jatkua, ne voivat johtaa vakavaan masennukseen, joka lopulta tuhoaa elämämme.
- Katkeruus:
- Meille on tehty paha ja meillä on kohtuullinen oikeus tuntea katkeruutta.
- Kantaessamme katkeruutta emme kuitenkaan rankaise muita kuin itseämme.
- Emme voi elää katkerina ja parantua samanaikaisesti.
- Tilanne ratkeaa parhaiten, kun pyydämme Jumalalta voimaa antaa anteeksi ihmiselle, joka on rikkonut meitä vastaan.
- Meidän on opittava käsittelemään katkeruuttamme terveellä tavalla, se on tärkeä osa toipumistapahtumaa.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Katkerana saatamme:
 - tuntea tulleemme väärin kohdelluiksi
 - tuntea tulleemme syrjäytetyksi
 - haluta kostaa, olla vihaisia ja kantaa kaunaa
 - kokea itsemme vähäarvoisiksi
 - tuntea itsemme loukatuiksi

- mieti tilanteita, joissa katkeruus on sinulle ongelma?

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Pelko :
- Toiseksi pahin syyllinen on pelko. Pelko on tunne, jonka koemme päällimmäisenä, kun ryhdymme tarkastelemaan itseämme.
- Tuntiessamme pelkoa meille tulee yhä voimakkaampi tarve kieltää, torjua ja väistää todellisuus.
- Omaksumamme epärealistinen näkökulma saa liioitellusti painoa ja vahvistaa tunnereaktioitamme.
- Pelko voi aiheuttaa suunnatonta kärsimystä. Se iskee meihin fyysisesti ja synnyttää meissä tunteita, jotka vaihtelevat levottomuudesta pakokauhuun.
- Pelätessämme saatamme hermostua, voida pahoin tai hämmentyä.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Pelko on perimmäinen syy monenlaiseen henkiseen pahoinvointiin.
- Se on ensimmäinen reaktiomme silloin, kun huomaamme, ettei tilanne ole hallinnassamme.
- Monenmoiset psyykkiset ja fyysiset sairaudet ovat usein suoraa seurausta tästä epäterveestä tunteesta.
- Monesti pelko estää meitä tajuamasta, että on olemassa tehokkaita keinoja selvittää sen aiheuttajat.
- Toipumisprosessiin kuuluu olennaisesti, että opimme tiedostamaan pelkomme terveellä tavalla.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Kun käymme läpi pelkojamme, saatamme havaita, että ne johtuvat suoraan päätöksentekokyvyttömyydestämme.
- Tai sitten luulemme, että asiat muuttuisivat, jos vain osaisimme tehdä oikeat päätökset.
- Pelko on ensimmäinen reaktiomme, kun emme pysty hallitsemaan elämäämme.
- Pelko on uskon vastakohta.
- Pelkäämme silloin, kun tunnemme asioiden luisuneen pois hallinnastamme ja epäilemme Jumalan kykyä auttaa.
- Katkeruuden ja pelon kohtaaminen kysyy paljon rohkeutta.
- On tärkeä muistaa, että Jumala on kanssamme ja auttaa meitä joka askeleella. Kun saamme apua ja ymmärtämystä Jumalalta, ahdistuksemme vähenee.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Tukahdutettu tai epäasianmukaisesti ilmaistu viha:
- Hyvin yleinen syy moniin ongelmiin, joita ilmenee tunnevammaisissa kodeissa kasvaneiden aikuisten elämässä, on viha.
- Meillä on taipumus tukahduttaa viha, koska sen myöntäminen aiheuttaa epämiellyttävän olon.
- Emme tiedä että tukahdutettu vihantunne voi johtaa syvään katkeruuteen ja masennukseen. Siitä aiheutuu fyysisiä komplikaatioita, jotka voivat kehittyä stressiin liittyviksi sairauksiksi.
- Vihantunteen kieltäminen tai epäasiallinen julkituominen vaikeuttaa ihmissuhteiden ylläpitoa, koska emme voi olla rehellisiä tunteidemme suhteen, vaan meidän on jatkuvasti teeskenneltävä.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Kun tukahdutamme vihantunteemme tai ilmaisemme niitä epäasiallisesti, tunnemme usein
 - katkeruutta
 - masennusta
 - itsesääliä
 - ahdistusta
 - mustasukkaisuutta
 - stressiä

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Hyväksynnän etsiminen:
- Monet meistä pelkäävät paheksuntaa ja arvostelua.
- Yritimme kiihkeästi saavuttaa vanhempien, isovanhempien, sisarusten ja muille meille tärkeiden ihmisten hyväksyvän rakkauden.
- Se onnistui harvoin. Sen seurauksena yritimme jatkuvasti päteä toisten edessä.
- Sama jatkui aikuisuuteen ja vaikutti vahvasti siihen, että elämämme ja ajattelumme pyörii nyt muiden ihmisten tarpeiden ympärillä.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Sen sijaan että etsisimme hyväksyntää positiivisella tavalla, yritämme eri keinoin saada muilta vahvistusta, jotta voisimme olla tyytyväisempiä itseemme ja saisimme ihmiset pitämään (tai inhoamaan) meistä.
- Tämä erottaa meidät omista tunteistamme ja toiveistamme ja estää meitä huomaamasta omia tarpeitamme ja kaipauksiamme.
- Seuraamme toisten reaktioita ja yritämme ylläpitää sitä kuvaa, joka heillä on meistä.
- Koetamme koko ajan miellyttää kaikkia ja juutumme usein ihmissuhteisiin, joista meille on vahinkoa.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Etsiessämme toisten hyväksyntää
 - tahdomme miellyttää ihmisiä
 - tunnemme itsemme arvottomiksi
 - pelkäämme epäonnistumista
 - emme piittaa omista tarpeistamme
 - pelkäämme arvostelua
 - olemme epävarmoja

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Ylihuolehtivuus:
- Otimme lapsena usein kannettavaksemme vastuun muiden ihmisten huolista ja ongelmista, joiden selvittäminen oli meille aivan ylivoimaista.
- Siksi emme koskaan saaneet elää normaalia lapsuutta.
- Meille asetetut vaatimukset ja saamamme kehuja siitä, että olimme ”pieniä aikuisia”, saivat meidät uskomaan, että meillä oli lähes jumalallisia voimia.
- Muista huolehtiminen paisutti itsetuntoamme ja meistä alkoi tuntua, että olimme korvaamattomia.
- Elämälle tuli tarkoitus.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Huolehtijoina suorastaan nautimme sotkuisista tilanteista kaikkien vakuuttaessa, että meitä tarvitaan.
- Vaikka olemme usein katkeria, kun toiset vain ottavat vastaan eivätkä anna mitään, emme voi sallia muiden hoivaavan itseämme.
- Emme myöskään osaa nauttia itseemme palkitsemisesta.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Huolehtijalle on usein tyypillistä
 - olla läheisistään riippuvainen
 - kadottaa identiteettinsä
 - olla piittaamatta omista tarpeistaan
 - pelastaa ihmisiä
 - tuntee suurta vastuuta
 - tuntee olevansa korvaamaton

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Halu hallita:
- Meillä ei ollut lapsuudessamme juuri minkäänlaista mahdollisuutta hallita ympäristöämme eikä asioita, joita elämässämme tapahtui.
- Aikuisena meillä on poikkeuksellisen voimakas tarve hallita tunteemme ja käyttäytymisemme, ja yritämme määrätä myös muiden tunteita ja käyttäytymistä.
- Meistä tulee joustamattomia ja elämästämme puuttuu spontaanisuus.
- Kun on suoritettava jokin tehtävä tai hoidettava jokin tilanne, emme usko sen tekemistä kenellekään muulle kuin itsellemme.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Ohjailemme epäsuorasti muita voittaaksemme heidän hyväksyntänsä ja pitääksemme yllä sellaisen hallinnan tasapainon, joka saa meidät tuntemaan olomme turvalliseksi.
- Pelkäämme elämämme muuttuvan huonommaksi, jos luovumme johtajanasemastamme.
- Stressaannumme ja ahdistumme, jos auktoriteettiasemamme on uhattuna.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Koska meillä on tarve hallita, meillä voi olla taipumus
 - ylireagoida muutokseen
 - olla tuomitsevia ja joustamattomia
 - pelätä epäonnistumista
 - olla luottamatta muihin
 - ohjailla muita
 - olla suvaitsemattomia

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Hylätyksi tulemisen pelko:
- Pelko siitä, että meidät hylätään, on reaktiota varhain lapsuudessa syntyneeseen jännitykseen.
- Näimme lapsena, että meistä vastuussa olevat aikuiset käyttäytyivät ennalta arvaamattomasti.
- Emme koskaan tienneet tänään, olisivatko vanhempamme huomenna huolehtimassa meistä.
- Monet meistä kokivat joko fyysisen tai henkisen hylkäämisen.
- Sitä mukaa kuin vanhempiemme riippuvuudet voimistuivat, heidän kykynsä toimia vanhempina heikkeni.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Meillä lapsilla ei ollut yksinkertaisesti suurta merkitystä.
- Aikuisina meillä on taipumus valita itsellemme kumppani, jonka kanssa voimme toistaa oppimaamme käyttäytymismallia.
- Yritämme tyydyttää kaikki kumppanimme tarpeet täydellisesti, ettei meidän tarvitsisi kokea hylätyksi tulemisen tuskaa,
- Tarpeemme minimoida hylkäämisen mahdollisuus käy kiistakysymysten ja erimielisyyksien selvittämisen edellä.
- Tällaisesta menettelystä seuraa jännittynyt ilmapiiri, jossa kommunikointi on vaikeaa.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Pelätessämme tulevamme hylätyiksi meillä on taipumus
 - tuntea itsemme turvattomaksi
 - murehtia liikaa
 - tulla riippuvaisiksi muista
 - ylihuolehtia asioista
 - tuntea itsemme torjutuiksi
 - välttää yksinoloa

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Auktoriteettien pelko:
- Pelko auktoriteettiasemassa olevia ihmisiä kohtaan saattaa johtua vanhempiemme meihin asettamista epärealistisista odotuksista – siitä että meistä toivottiin enemmän kuin kykymme riittävät.
- Oletamme että auktoriteettiasemassa olevat ihmiset asettavat meihin epärealistisia odotuksia, ja siksi pelkäämme, ettemme pysty niitä täyttämään.
- Emme kykene kanssakäymiseen ihmisten kanssa, joiden ymmärrämme olevan valta-asemassa.
- Tulkitsemme usein jo ihmisten itsevarman käyttäytymisen väärin vihaksi. Arkailemme ja olemme yliherkkiä.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Vaikka olisimme miten päteviä tahansa, vertaamme aina itseämme muihin ja päättelemme olevamme riittämättömiä.
- Siitä seuraa, että jatkuvasti uhraamme eheytemme välttääksemme ristiriitoja ja arvostelua.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Auktoriteettiasemassa olevien pelko saa meidät usein
 - vertaamaan itseämme muihin
 - ottamaan asiat henkilökohtaisesti
 - pelkäämään torjutuksi tulemista
 - reagoimaan toimimisen sijaan
 - tuntemaan itsemme riittämättömiksi
 - käyttäytymään töykeästi

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Tunteiden tukahduttaminen:
- Meillä monella on vaikeuksia ilmaista tunteitamme tai edes ymmärtää, että meillä on niitä.
- Me säilytämme sisällämme syvää emotionaalista kipua ja syyllisyyden sekä häpeän tunnetta.
- Lapsena tunteisiimme vastattiin paheksuen, vihaisesti tai torjuvasti.
- Selviytymistarkoituksessa opimme kätkemään tunteemme ja tukahduttamaan ne kokonaan.
- Aikuisina meillä ei ole kosketusta tunteisiimme.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Voimme sallia itsellemme vain ”hyväksyttäviä” tunteita pysyäksemme ”turvassa”.
- Todellinen luontomme vääristyy, kun koetamme suojautua siltä, mitä todella tapahtuu.
- Valheelliset ja tukahdutetut tunteet voivat aiheuttaa katkeruutta, vihaa ja masennusta, mikä johtaa usein fyysiseen sairastumiseen.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Se että olemme tukahduttaneet tunteemme, on usein johtanut siihen että
 - olemme epätietoisia tunteistamme
 - olemme masentuneita
 - tunteemme ovat epäaitoja
 - sairastumme
 - meillä on vaikeuksia ihmissuhteissa
 - kartamme keskustelua

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Eristäytyminen:
- Tavallisesti meistä tuntuu turvallisemmalta siirtyä pois ympäristöstä, jossa tunnemme olomme epämukavaksi.
- Eristäytymällä estämme muita näkemästä itseämme sellaisina, kuin todella olemme.
- Kiellämme oman arvomme emmekä katso ansaitsevamme rakkautta, huomiota emmekä hyväksyntää.
- Arvelemme myös, ettei kukaan voi rangaista eikä loukata meitä silloin, kun emme ilmaise tunteitamme.
- Piiloudumme mieluummin kuin otamme riskejä, jotta meidän ei tarvitsisi kohdata yllättäviä seurauksia.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Kun eristäydymme, usein myös
 - pelkäämme tulevamme torjutuiksi
 - tunnemme hävinneemme
 - viivyttellemme
 - olemme arkoja ja ujoja
 - olemme yksinäisiä
 - näemme itsemme muista poikkeavina

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Heikko itsetunto:
- Heikon itsetunnon juuret ovat kaukana lapsuudessa. Tuona aikana meitä ei useinkaan kannustettu uskomaan, että olimme riittävän hyviä ja tärkeitä.
- Jatkuvan arvostelun takia uskoimme olevamme ”huonoja” ja syypäitä perheen moniin ongelmiin.
- Jotta olisimme tunteneet itsemme hyväksytyiksi, yritimme yhä kovemmin miellyttää.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Alhainen itsetunto heikentää kykyä asettaa ja saavuttaa tavoitteita.
- Pelkäämme ottaa riskejä.
- Tunnemme olevamme vastuussa asioista, kun ne menevät pieleen, ja kun asiat sujuvat hyvin, emme laske sitä omaksi ansioksemme.
- Sen sijaan meistä tuntuu, ettemme ole ansainneet mitään ja olemme varmoja, ettei tilanne kestä hyvänä pitkään.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Kun meillä on heikko itsetunto, meillä on taipumus
 - yrittää pelastaa ja miellyttää muita
 - eristäytyä muista
 - olla epävarmoja
 - pitää yllä kielteistä minäkuvaa
 - vaikuttaa riittämättömiltä
 - pelätä epäonnistumista

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Ylikorostunut vastuuntunto:
- Ongelmakodin lapsina tunsimme olevamme vastuussa vanhempiemme vaikeuksista.
- Yritimme olla ”mallikelpoisia” lapsia ja järjestää asiat sellaiseen kuntoon kuin oletimme muiden odottavan.
- Uskoimme olevamme vastuussa toisten tunteista ja teoista – jopa siitä, miten tapahtumat edistyivät.
- Nyt reagoimme yliherkästi toisten tarpeisiin ja otamme niistä vastuuta auttaen heitä tyydyttämään tarpeensa.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Meille on tärkeää että olemme täydellisiä.
- Teemme töitä vapaaehtoisesti, jotta ihmiset arvostaisivat meitä.
- Velvollisuudentuntomme saa meidät ylisuorittamaan, ja meillä on taipumus ottaa itsellemme enemmän kannettavaa kuin jaksamme kohtuudella kantaa.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Liian velvollisuudentuntoisina me helposti
 - suhtaudumme elämää liian vakavasti
 - vaadimme itseltämme liikaa
 - vaikutamme joustamattomilta
 - pyrimme täydellisyyteen
 - manipuloimme toisia
 - olemme väärällä tavalla ylpeitä

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Vastuuttomuus:
- Elämämme oli lapsena sellaista kaaosta, ettemme uskoneet millään tekemisellämme olevan mitään väliä.
- Mallit, jotka meillä oli, olivat epäluotettavia ja vastuuttomia, joten emme tienneet mikä oli normaalia.
- Meille asetetut odotukset eivät olleet mahdollisuuksiemme rajoissa.
- Emme pystyneet siihen, mitä meiltä odotettiin, joten lakkasimme yrittämästä.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Emme olleet kiinnostuneita kilpailusta menestyvien sisarusten kanssa, vaan sanouduimme mielummin kaikesta irti, ts. luovutimme.
- Aikuisina olemme vastuuttomia.
- Odotamme asioiden muuttuvan, ennen kuin ryhdymme toimeen.
- Elämä on kohdellut mielestämme meitä niin epäoikeudenmukaisesti, ettemme ole vastuussa nykyisestä tilastamme.
- Olemme hukkoa ongelmiimme, mutta emme näe, että millään olisi mitään väliä.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Kun emme ota vastuuta, on mahdollista että
 - syrjäydymme
 - tunnemme olevamme uhreja
 - alikäytämme kapasiteettiamme
 - vaikutamme välinpitämättömiltä
 - odotamme että muut pitävät meistä huolta
 - pidämme yllä väärää ylpeyttä

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Seksuaalisuuden epäasianmukainen ilmaiseminen:
- Olemme oppineet pitämään seksuaalisia tunteitamme luonnottomina tai epänormaaleina.
- Koska näistä tunteista on vaikea puhua muille, emme pysty mitenkään asennoitumaan terveesti seksuaalisuuteemme.
- Emme keskustele seksistä avoimesti kumppanimme kanssa, koska pelkäämme tämän ymmärtävän meidät väärin ja hylkäävän meidät.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Seksuaalisuuden epäasianmukainen ilmaiseminen voi olla esimerkiksi sitä, että
 - menetämme moraalitajumme
 - olemme himokkaita
 - viettelemme
 - olemme frigidejä tai impotentteja
 - vältämme läheisyyttä
 - tunnemme syyllisyyttä ja häpeää

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Neljänteen askeleeseen kuuluvaa tarkastelua tehdessämme meidän on myös katsottavat luonteenpiirteitämme ja pohdittava, mitä vahvuuksia ja heikkouksia meillä on.
- Vahvuutemme tulevat esiin käyttäytymisessämme, josta koituu meille ja muille myönteistä.
- Heikkoutemme näkyvät käyttäytymisessämme, josta koituu meille ja muille tuhoavuutta.
- Voidaksemme korjata ongelmakohtia meidän on tarvis tiedostaa ja tutkia sekä vahvuudet että heikkoudet.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Vahvuudet ja heikkoudet selviävät meille löydettyämme vastauksen siihen, miten meistä tuli sellaisia kuin olemme – miten muodostimme toimintaamme ohjaavat näkemykset, käsitykset ja asenteet.
- Tähän ei tarvita vuosikausien terapiaa.
- On kyse vain siitä, että pohdimme perusteellisesti ja rehellisesti niitä voimia, vaikutteita ja tarpeita, joista selviytymistaitomme kehittyivät ja jotka muokkasivat nykyiset ominaisuutemme.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Inventaarion laatimisessa saattaa tulla eteen vaikeuksia. Jos joudumme jossakin vaiheessa umpikujaan, kieltämismekanismimme toimii ehkä meitä vastaan.
- Meidän on pysähdyttävä vähäksi aikaa, mietittävä mihin pyrimme ja eriteltävä tunteemme.
- Meidän on myös pyydetävä Jumalalta apua. Tällaisina hetkinä Jumalan läsnäolo merkitsee paljon, ja meidän on oltava valmiit kääntymään hänen puoleensa ja etsittävä tukea hänestä.
- Suoritamme tätä itsetutkiskelua omaksi hyväksemme, emme muiden tähden.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Neljännen askeleen itsetutkiskelun avulla otamme todella ratkaisevan harppauksen kohti itsemme hyväksymistä ja matkamme jatkuu toipumisen tiellä.
- Kun jatkamme 5., 6. ja 7. askeleeseen, prosessi etenee sitä mukaa kuin totuus itsestämme selviää meille, keskustelemme siitä muiden kanssa ja pyydämme lopulta Jumalaa poistamaan puutteemme.
- Tässä vaiheessa tavoitteenamme on suorittaa rehellinen ja perusteellinen itsetutkiskelu.
- Jos teemme sen hyvin ja vilpittömin mielin, neljäs askel auttaa meitä murtautumaan irti menneisyyden kahleista.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Neljännen askeleen itsetutkiskelun avulla

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Kysymykset:
- 1. Millä tavoin sinulla on taipumus pakoilla todellisuutta?
- 2. Kuvaile tekoasi ja käyttäytymistäsi, jonka perusteella voit sanoa, että sinulla on ”petollinen sydän” (Jer.17:9,10)?
- 3. Miten kieltäminen aiheuttaa sinulle ahdistusta tai hämmennystä?
- 4. Missä asioissa epäilet kieltämismekanismien toimivan vilkkaimmin omassa elämässäsi?
- 5. Miten ylpeytesi estää sinua olemasta rehellinen itsellesi?

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Kysymykset:
- 6. Mikä menneisyyden muistoissa on sellaista, joka tuottaa sinulle ahdistusta?
- 7. Mitkä käyttäytymistottumuksesi tuhoavat elämäsi pahimmin?
- 8. Mitkä seikat estävät sinua pyytämästä Jumalalta, että hän tutkisi sinut ja katsoisi sydämeesi?
- 9. Mistä asiasta tunnet suurinta katkeruutta? Miten se vaikuttaa elämääsi?
- 10. Mainitse tilanteita, joissa katkeruutesi on johtanut vihastumiseen?
- 11. Mikä on suurin pelkosi? Miten se vaikuttaa elämääsi?

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Kysymykset:
- 12. Millaisia pelkoja sinussa herää, kun tajuat Jumalan tietävän kaikki vikasi?
- 13. Mistä tiedät, että sinulla on usko Kristukseen?
- 14. Mikä on mielestäsi suurin vahvuutesi? Miten se tukee sinua elämässäsi?
- 15. Mikä on mielestäsi suurin heikkoutesi? Mitä vahinkoa se tuottaa sinulle?
- 16. Keitä tai mitä kohtaan tunnet katkeruutta, vihaa , kiukkua ja muuta kielteistä?
- 17. Mikä saa sinut mahdollisesti vastustelemaan itsetutkiskelun suorittamista ja miksi?
- 18. Mitkä kokemasi kolhut tai epäonnistumiset saavat sinut yhä masentuneeksi?

Ehyeksi aikuiseksi – osa 5

- Kysymykset:
- 19. Mitkä keinot auttaisivat sinua keskittymään paremmin 4. askeleen edellyttämään itsetarkasteluun?
- 20. Haitallisesta käyttäytymisestä luopuminen on mahdotonta ilman Jumalan apua. Anoa hänen apuaan omin sanoin.
- 21. Mistä kolmesta tähän askeleeseen liittyvästä kysymyksestä tahtoisit keskustella yhdessä muiden kanssa?
- 22. Millaista tukea toivot saavasi pienryhmältä voidaksesi suorittaa 4. askeleen loppuun?
- 23. Neljäs askel on vaikea askel. Kerro mahdollisesti tuntemastasi vastahakoisuudesta tai epävarmuudesta.