

12 askelta Ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996

– osa 4

12 askelta Ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen
parantumisen tielle, 1996

Ehyeksi aikuiseksi – osa 4

- Kaikilla aikuisilla, jotka ovat kasvaneet tunnevammaisessa kodissa, on käyttäytymisessään tiettyjä yhteisiä piirteitä.
- Heidän käyttäytymisensä paljastaa sisimmässä vallitsevan epäjärjestyksen, joka vaikuttaa tuhoisasti kaikkiin asianosaisiin.
- 1. Koska tunnemme alemmuutta, tuomitsemme itsemme ja muut säälimättä. Peittääksemme alemmuudentunteemme pyrimme olemaan täydellisiä, otamme vastuun muiden tekemisistä, koetamme hallita ennalta-arvaamattomien tapahtumien seuraukset, suutumme kun asiat eivät suju toivomallamme tavalla tai panettelemme toisia sen sijaan että puuttuisimme itse ongelmaan.
 - Esim.
 - Puhun usein perheestäni ja sosiaaliseen lähipiirini kuuluvista. Kerron usein heidän vioistaan ja vajavuuksistaan muille.
 - Ollessani yksin omissa ajatuksissani arvostelen usein itseäni. Tunnen itseni toisinaan typeräksi, riittämättömäksi, rumaksi tai arvottomaksi.
 - Tunnen itseni turhaksi. Yritän auttaa muita ja toivon heidän huomaavan minut.
- 2.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 4

- 1. Koska tunnemme alemmuutta, tuomitsemme itsemme ja muut säälimättä. Peittääksemme alemmuudentunteemme pyrimme olemaan täydellisiä, otamme vastuun muiden tekemisistä, koetamme hallita ennalta-arvaamattomien tapahtumien seuraukset, suutumme kun asiat eivät suju toivomallamme tavalla tai panettelemme toisia sen sen sijaan että puuttuisimme itse ongelmaan.
 - Esim.
 - Puhun pahaa ja valitan ihmisistä, jotka saavat minut tuntemaan itseni voimattomaksi.
 - Kompensoin alemmuudentunteeni siten, että _____
- 2. Meillä on taipumus eristäytyä ja tunnemme olomme vaivautuneeksi muiden ihmisten, erityisesti auktoriteettiasemassa olevien kanssa.
 - Esim. Pysin sulautumaan taustalle töissä. En tahdo varsinkaan esimieheni huomaavan minua töissä.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 4

- 2. Meillä on taipumus eristäytyä ja tunnemme olomme vaivautuneeksi muiden ihmisten, erityisesti auktoriteettiasemassa olevien kanssa.
 - Esim.
 - Tunnen oloni yleensä kiusaantuneeksi keskustelutilanteissa, etenkin kun huomio kohdistuu minuun.
 - Kun puhun auktoriteettiasemassa olevan ihmisen kanssa, minun on vaikea ilmaista itseäni.
 - Eristäydyn muista, koska se on helpompaa kuin kanssakäyminen muiden kanssa.
 - Eristäydyn muista ihmisistä siten, että_____
 - Ollessani auktoriteettiasemassa olevien ihmisten lähetyvillä menettelen yleensä seuraavasti: _____

Ehyeksi aikuiseksi – osa 4

- 3. Etsimme muiden hyväksyntää ja teemme mitä tahansa saadaksemme ihmiset pitämään itsestämme. Olemme äärimmäisen lojaaleja siinäkin tapauksessa, ettei lojaaliutemme tunnu perustellulta.
 - Esim.
 - Tarjoudun tekemään ihmisille palveluksia ennen kuin he ehtivät pyytää.
 - Minua kiusaa mitä ihmiset ajattelevat ja sanovat minusta. Kun ihmiset lakkaavat puhumasta tullessani paikalle, oletan heidän puhuneen minusta.
 - Vaikka en lainkaan pitäisi esimiehestäni tai ystäväistäni, pysyn lojaaleina, koska pelkään tulevani hylätyksi.
 - Minun on vaikea myöntää, että lapsuudenkotini oli epätasapainoinen. Tunnen syyllisyyttä jos myönnän, että vanhemmillani oli puutteita.
 - Etsin omaisteni ja ystäväieni hyväksyntää siten, että _____
 - Pelkään ettei lojaaliuteni _____ kohtaan ole perusteltua, sillä _____

Ehyeksi aikuiseksi – osa 4

- 4. Arastelemme kiivasluontoisia ihmisiä ja pelkäämme henkilökohtaista arvostelua. Ahdistumme ja reagoimme hyvin herkästi.
 - Esim.
 - En pysty kuuntelemaan kovin tulisieluista saarnaa.
 - Kun joku jolla on voimakkaat mielipiteet, puhuu kanssani, paljastan harvoin todellisia tunteitani. Sen sijaan sanon, mitä oletan hänen toivovan kuulla.
 - Toivon ehkä salaa voivani kostaa kiivaileville ja mielipiteitä omaaville ihmisille, jotka uhkaavat rauhaani.
 - Kauhistan kun joku huomauttaa minun tehneen virheen työssäni.
 - Ensimmäinen muistoni tilanteesta, jossa säikyin kiivasluontoista ihmistä, oli sellainen, että _____
 - Reagoin itseeni kohdistuvaan arvosteluun siten, että _____

Ehyeksi aikuiseksi – osa 4

- 5. Meillä on taipumus hakeutua suhteisiin tunne-elämältään etäisten ihmisten kanssa, joilla on riippuvuuksiin taipuvainen persoonallisuus. Terveet, lämminhenkiset ihmiset eivät viehätä meitä siinä määrin.
 - Esim.
 - Minulla on suhde ihmisen kanssa, joka vaikuttaa piittaamattomalta. Minusta tuntuu, etteivät ongelmani merkitse hänelle mitään.
 - Elämä on ainaista kriisiä. En edes tiedä millaista olisi elää normaalia elämää.
 - Muut tuntuva järjestelevän elämäni itseni sijasta.
 - Minusta tuntuu toisinaan, että kiusaukselle ”periksi antaminen” on minun tapauksessani ansaittua, koska olen kärsinyt ja tehnyt niin paljon muiden puolesta.
 - Elämässäni vaikuttavat ihmiset, joiden persoonallisuutta hallitsevat riippuvuudet tai pakonomaiset käyttäytymismuodot (esim. alkoholismi, työnarkomaani, uhkapelaaja, uskonfanaatikko, täydellisyydentavoittelija) ovat seuraavat _____
 - Saan eniten hoivaa ja tukea seuraavista ihmissuhteistani. _____

Ehyeksi aikuiseksi – osa 4

- 6. Elämme uhreina ja tunnemme rakkaus- ja ystävyysuhteissamme vetoa toisiin uhreihin. Emme erota sääliä rakkaudesta. Olemme taipuvaisia ”rakastamaan” ihmisiä, joita voimme sääliä ja pelastaa.
 - Esim.
 - Tuntuu siltä, että vedän aina lyhyemmän korren, ja voin myös allekirjoittaa sanonnan ”luu jää jakajan käteen”.
 - Olen melkein tyytyväinen itseeni tehtyäni jotakin muiden hyväksi. Tiedän kuitenkin kokemuksesta, ettei kukaan arvosta sitä.
 - Ystäväni kehuvat minua hyväksi kuuntelijaksi, mutta minua harmittaa, että he menettävät mielenkiintonsa heti, kun minulla on jotakin kerrottavaa.
 - Kulutan runsaasti aikaa muiden ihmisten ongelmien selvittelyyn.
 - Huomasin että minua ”käytettiin hyväksi” viimeksi silloin, kun _____
 - Yritän pelastaa muita tekemällä seuraavia asioita: _____

Ehyeksi aikuiseksi – osa 4

- 7. Olemme joko liian vastuuntuntoisia tai suhtaudumme vastuuseen hyvin kevyesti. Yritämme ratkoa muiden ongelmia tai odotamme muiden kantavan vastuun puolestamme.
 - Esim.
 - Tavallisesti soitetaan minulle, kun perheessäni on ongelmia.
 - Kukaan muu työpaikalla tai seurakunnassa ei huolehdi asioista niin hyvin eikä tee niin kovin töitä kuin minä.
 - Kun asiat menevät huonosti kotona tai työpaikalla, minusta tuntuu, että olen jotenkin epäonnistunut.
 - Tai
 - Muut eivät ymmärrä miten sairas olen, ja minulta odotetaan liikaa.
 - Odotan vain sopivaa tilaisuutta päästä takaisin kiinni elämään.
 - Odotan, että Jumala muuttaisi elämäni positiiviseen suuntaan.
 - Tunnen, että joudun kantamaan liikaa vastuuta aina kun _____
 - Kaihdan vastuuta silloin, kun _____

Ehyeksi aikuiseksi – osa 4

- 8. Tunnemme syyllisyyttä, jos puolustamme itseämme tai esiinnyimme vaativasti. Annamme periksi muille sen sijaan että pitäisimme puolemme.
 - Esim.
 - Puolustauduttuani tunnen syyllisyyttä ja ajattelen, että ehkä olinkin väärässä.
 - Turvallisessa olotilassa hyvän ystävän tai perheenjäsenen seurassa vuodatan julki kaiken sen katkeruuden, jota tunnen kovin päällekkäyviä ihmisiä kohtaan.
 - Minulle tulee paha olo, kun kuulen eräiden ihmisten aikovan tulla tapaamaan minua ja keskustelemaan kanssani.
 - Patoan sisääni valtavasti vihaa enkä päästä sitä purkautumaan ulos luonnollisesti. Joskus kun ketään ei ole paikalla, huudan ääneen, paiskon ovia tai rikon esineitä.
 - Hiljattain pelkäsin ilmaista tunteitani ja annoin periksi _____lle, kun _____

Ehyeksi aikuiseksi – osa 4

- 9. Kiellämme, mitätöimme ja tukahdutamme tunteemme, jotka ovat lähtöisin traumaattisesta lapsuudesta. Meidän on vaikea ilmaista tunteitamme emmekä ole kovin tietoisia siitä, miten se on vaikuttanut elämäämme.
 - Esim.
 - Lapsuudessani on jaksoja, joista en todellakaan muista mitään.
 - Reagoin muutamiin tilanteisiin joutumalla suunnattoman pakokauhun, ahdistuksen tai pelon valtaan, enkä tiedä miksi.
 - Minun on vaikea innostua asioista. Muita ärsyttää kun en yhdy heidän innostukseensa.
 - Kun ahdistus tai pelko alkavat tuntua liian voimakkailta tai kun tuomitseva ääni kumisee päässäni, keksin jotain sellaista, joka kääntää ajatykseni muualle tai sammuttaa tuskan.
 - Kiellän, mitätöin tai tukahdutan tunteeni, kun _____

Ehyeksi aikuiseksi – osa 4

- 10. Olemme luonteeltamme riippuvaisia ja kauhistumme torjutuksi tai hylätyksi tulemisen ajatusta. Pysymme kiinni työtehtävissä ja ihmissuhteissa, joista on meille vahinkoa. Pelkomme estää meitä lopettamasta vahingollisia ihmissuhteita ja pidättää meitä solmimasta uusia terveitä ja antoisia suhteita.
 - Esim.
 - Kun joku läheinen ihminen on vaiti ja tunnetasolla poissa, alan kauhuissani pelätä pahinta,
 - Jos esimieheni ei tunnu huomaavan työtäni, oletan että he ovat tyytymättömiä ja toivovat minun lähtevän.
 - Kun ilmaisen olevani eri mieltä kuin ystäväni tai tuttavani, pelkään jälkeensä että olen tuhonnut suhteemme korjaamattomasti. Saatan jopa soittaa monta kertaa tasoitellakseni asioita tai pyytääkseni anteeksi.
 - Haaveilen usein siitä, millaista olisi jos minulla olisi toisenlainen työpaikka, eri puoliso, muita ystäviä jne.
 - Pelkään hylätyksi tai torjutuksi tulemistani eniten suhteessani _____
 - Tällä hetkellä selviän tästä pelosta siten, että _____

Ehyeksi aikuiseksi – osa 4

- 11. Kieltäminen, eristäytyminen, hallinta ja väärin kohdistettu syyllisyydentunne ovat merkkejä kotona vallinneista häiriöistä. Näiden käyttäytymismallien takia tunnemme itsemme toivottomiksi ja avuttomiksi.
 - Esim.
 - Toivon vain että ihmiset jättäisivät minut rauhaan.
 - Yritän järjestää oman elämäni, mutta olosuhteet tai muut ihmiset sekoittavat aina suunnitelmani.
 - Pysin paljastamaan itsestäni mahdollisimman vähän, tai yritän ”olla niin kuin oletetaan”.
 - Minulla ei ole paljon toivoa siitä, että asiat muuttuisivat. Kaikenlaista hyvää sattuu muille, mutta ei minulle. Tuntuu kuin päälläni olisi jonkinlainen kirous.
 - Toisinaan odotan vain, että pääsen kotiin, saan panna oven kiinni ja unohtaa todellisuuden.
 - Kodissani vallinneen epätasapainon seuraukset näkyvät elämässäni siten, että minä _____

Ehyeksi aikuiseksi – osa 4

- 12. Meillä on vaikeuksia läheisissä ihmissuhteissamme. Olemme epävarmoja emmekä luota muihin. Meillä ei ole selkeästi määritettyjä rajoja, ja siksi kumppanimme tarpeet ja tunteet hämmentävät meitä.
 - Esim.
 - Jos joku läheiseni on vihainen, tunnen heti itseni uhatuksi, vaikka viha kohdistuisi johonkuhun toiseen ihmiseen tai ulkopuoliseen voimaan.
 - Voin olla seksuaalisessa kanssakäymisessä puolisoni kanssa, mutta joskus on vaikeaa olla todella läheinen tai romanttinen.
 - Vähättelen usein ulkonäköäni (ainakin itsekseni) tai epäilen viehätysvoimaani.
 - Yritän muuttaa puolisoni tai kumppanini mielialaa ehdottamalla jotakin mukavaa tekemistä.
 - Nykyisin minulla on seuraavanlaisia vaikeuksia läheisissä ihmissuhteissani: _____
 - Minun on vaikea luottaa _____ kun _____

Ehyeksi aikuiseksi – osa 4

- 13. Meidän on vaikea saattaa projekteja päätökseen.
 - Esim.
 - Työni valmistuvat yleensä viime tipassa.
 - Työpöytäni pursuaa loistavia projekteja, joista olin innostunut, mutta jotka ovat yhä tekemättä.
 - Kodissani on ainakin yksi (tai useampi) huone, jota en toivo kenenkään näkevän.
 - Tunnen syyllisyyttä, kun ajattelen miten paljon aikaa ja voimavaroja olen tuhlannut surkeisiin suunnitelmiin ja kaavailuihin.
 - Kun minulta puuttuu motivaatio tai hidastelen, tunnen että _____
 - Seuraavat nykyiset projektini eivät edisty. _____

Ehyeksi aikuiseksi – osa 4

- 14. Meillä on voimakas tarve hallita asioita. Menemme liiallisuuksiin yrittäessämme muuttaa sellaista, mikä ei ole hallinnassamme.
- Esim.
- Tahdon olla selvillä puolisoni ja lasteni tekemisistä. Saatan joskus jopa penkoa heidän henkilökohtaisia tavaroitaan.
- Jos minulla on työntekijöitä, minun on vaikea antaa heidän ilmaista luovuuttaan. Tahdon että kaikki tehdään siten kuin minä haluan.
- Kun tapahtuu jotain vakavaa, joka ei ole hallittavissani, hermostun ja puran avuttomuuden tunteeni muihin. Tai yritän saada tilanteen hallintaani hosumalla hirveästi.
- Minun on hyvin vaikea rentoutua ja nukkua. Muiden mielestä olen ”hermoheikko”.
- Kun asiat eivät ole hallinnassani, pelkään että _____
- Kun asiat eivät ole hallinnassani, minusta tuntuu kuin _____

Ehyeksi aikuiseksi – osa 4

- 15. Toimimme usein impulsiivisesti. Toimimme ennen kuin olemme ehtineet miettiä vaihtoehtoisia menettelytapoja tai mahdollisia seuraamuksia.
 - Esim.
 - Tyydyn vähempään kuin mitä todella toivoisin, koska minun on vaikea tehdä päätöksiä.
 - Kirjoitan joskus kirjeitä, joita kadun myöhemmin.
 - Menen paikkoihin ja teen asioita etukäteen paljoakaan suunnittelematta. Minulle on elämäni aikana sattunut paljon ”virheitä”.
 - Lupaudun erilaisiin tehtäviin ja kadun sitä myöhemmin. Joskus panen jopa puolisoni tai lapseni soittamaan ja peruuttamaan lupauksiani.
 - Tein impulsiivisuuteni takia epäonnistuneen ratkaisun, kun
-

Ehyeksi aikuiseksi – osa 4

- Kaikilla aikuisilla, jotka ovat kasvaneet tunnevammaisessa kodissa, on käyttäytymisessään tiettyjä yhteisiä piirteitä.
- Kysymykset:
- Mistä kolmesta piirteestä tahtoisit keskustella yhdessä muiden kanssa?
- Miltä sinusta tuntui, kun luit em. piirteet? Missä määrin ne sopivat sinuun?
- Millä elämäalueilla katsot olevasi liioitellun velvollisuudentuntoinen tai hyvin vastuuntunnon?
- Minkä piirteistä tunnet lähinnä omaksesi? Miten se ilmenee elämässäsi?