

KIMMO TAKANEN

TUNNE- LUKKOJEN TYÖKIRJA



WSOY

KIMMO TAKANEN

**TUNNE-
LUKKOJEN
TYÖKIRJA**

WSOY
HELSINKI

WSOY:n Kirjallisuussäätiö on tukenut teoksen kirjoittamista.

© Kimmo Takanen ja WSOY 2020
Werner Söderström Osakeyhtiö
Graafinen suunnittelu Taru Staudinger
Taitto Vitale Ay
ISBN 978-951-0-44541-9
Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

LUKIJALLE	7
------------------------	----------

OSA 1	13
--------------------	-----------

Motivaatio.....	14
Testaa tunnelukkosi.....	16
Aikuisuuden mielipaikka.....	40
Piirrä ja sanaile lukkosi.....	43
Testaa selviytymiskeinosi	50
Ylikompensaation testaaminen	58
Lapsuuden mielipaikat	70
Lapsuuden tutkiminen	81
Vanhempien toiminta.....	84
Lapsuuden aikajana	86

OSA 2	95
--------------------	-----------

Aikuiselämän tapahtumat	96
Tunteiden käsittely.....	106
Tunnepäiväkirja	109
Tunnelukon aktivoituminen	110
Vanhemmuuden vaikutusten arviointi.....	125
Tarinatyöskentely.....	134
Lapsuuden muistelu	149
Vanhemmuuden taitojen arviointi	190
Lapsen haastattelu	195
Tarpeiden tyydyttyminen lapsuudessa	201
Millaisia vanhempasi olivat?.....	205
Lapsuuden epämukavien tilanteiden kohtaaminen	213

OSA 3	235
Keskustele lapsiosiesi kanssa.....	236
Kirjeiden kirjoittaminen.....	252
Testaa aikuisuutesi.....	260
Kirjoita moodipäiväkirjaa	263
Millaista elämää haluat elää?	280
 Kirjallisuus	 284
Liite – Esimerkkivastauksia tarinoihin	285

LUKIJALLE

**TUNNELUKKOJEN AVAAMINEN EI OLE MIKÄÄN HELPPO TEHTÄVÄ.
SE ON PITKÄAIKAINEN, VÄHINTÄÄN VUOSIA – USEIN KOKO
LOPPUELÄMÄN – KESTÄVÄ PROSESSI. HIENOA, ETTÄ OLET
PÄÄTTÄNYT RYHTYÄ TÄHÄN. SE KERTOO SIITÄ, ETTÄ OLET VALMIS
TEKEMÄÄN TYÖTÄ OMAN JA LÄHEISTESI HYVINVOINNIN ETEEN.**

Tämän työkirjan tarkoitus on ohjata sinua työssäsi, kun omatoimisesti avaat tunnelukkojasi. Kirja antaa työskentelylle rakenteen sekä tarjoaa siihen tukea ja ohjausta. Työkirjan rinnalle sopivat erityisesti teokset *Tunne lukkosi*, *Murra tunnelukkosi* sekä *Parisuhteen tunnelukot*. Ne tukevat työskentelyäsi, lisäävät motivaatiotasi ja tarjoavat paljon käytännön esimerkkejä, tuovat esille skeematerapian periaatteet sekä valaisevat teoriaa tunnelukkoihin liittyen. Teoria on tarkoituksella jätetty tämän kirjan ulkopuolelle, jotta voit nyt keskittyä itse työn tekoon.

Luultavasti tiedostatkin jo tunnelukkosi ja sen, että niiden avaaminen vaatii paljon työtä. Työhön on kuitenkin vaikea tarttua vaikka kaipaisikin muutosta elämäänsä. Monesti työskentelyn alku ja liikkeelle lähtö on kaikkein vaikeinta. Kun on päässyt alkuvaikeuksista yli ja vauhtiin, prosessin ylläpito ei tunnu enää niin kuormittavalta. Päinvastoin, se alkaa helpottaa elämääsi. Omatoiminen työskentely tunnelukkojen avaamiseksi on kuin liikunnan harrastamista. Harjoituksen kohteena ei kuitenkaan ole keho vaan mieli ja tunteet. Tuloksia minkä tahansa oman hyvinvoinnin osa-alueen suhteen voi saada aikaiseksi vain omatoimisen tekemisen ja panostamisen kautta.

Tämän työkirjan tavoitteena on auttaa sinua omatoimisessa työskentelyssä tunnelukkojesi avaamiseksi. Työkirja pyrkii johdattamaan sinut kokonaisvaltaiseen prosessiin ja antamaan sinulle työkaluja, joiden avulla pääset konkreettisesti eteenpäin tunnelukkojen avaamisen kanssa. Kirjan

uudistetut ja parannetut tehtävät on ryhmitelty kokonaisuudeksi, joka etenee skeematerapian työskentelymallin pohjalta.

Jokaisen tehtävän tarkoituksena on vahvistaa Vastuullista Aikuista itsessäsi. Se tarkoittaa myös Sisäisen Lapsen olemassaolon sallimista. Rakennamme yhteyttä aikuisen osasi ja lapsiosiesi välille, niin että he voivat yhdessä liittoutua haitallisia mielenosia vastaan. Tämä luo pohjaa vastuulliselle aikuismaiselle toiminnalle tunnelukkoperäisen käyttäytymisen sijaan.

Suurin este omatoimiselle työskentelylle, olipa kyseessä sitten tunnelukkojen avaaminen tai fyysisen kunnon kohottaminen, on motivaation puute. Motivaation puute aiheuttaa välttelykäyttäytymistä ja saa lykkäämään toimenpiteisiin ryhtymistä. Ei ole helppoa ryhtyä kohtaamaan epämurkavia asioita, jos on koko ikänsä vältellyt niitä.

Kirja pakottaa sinut kohtaamaan itsesi, sisäisen maailmasi, menneisyytesi, tunteesi, ajatuksesi ja toimintatapasi. Itsensä kohtaaminen on kuin peiliin katsomista, emme aina pidä näkemästämme, vaikka meillä ei ole muuta vaihtoehtoa kuin hyväksyä se, mitä näemme. Voimme kuitenkin löytää uuden näkökulman näkemäämme ja tarkastella kaikkea toisenlaisella asenteella. Kun voimme tarkastella lapsuutemme kokemuksia lempeydellä, ymmärryksellä ja hyväksynnällä, tunnetason haavamme voivat parantua ja tunnelukkomme voivat avautua.

Kirja ei koskaan korvaa terapiaa. Jos omatoiminen työskentely menee liian raskaaksi, kannattaa tosissaan harkita ammattiavun hankkimista. Se ei nykypäivänä ole sen ihmeellisempi juttu kuin Personal trainerin hankkiminen. Ei ole yhtään mitään syytä hävetä sitä! (Jos olet erimieltä, niin väitän, että se on tunnelukkosi puhetta. Huomaatko, mitä ne tekevät sinulle!) Työkirja sopiikin erinomaisen hyvin myös osaksi terapia-työskentelyä. Voit tehdä kirjan harjoituksia terapian kotitehtävinä ja voitte käsitellä niitä yhdessä terapeuttiesi kanssa.

Yksittäisten tehtävien tekeminen sieltä täältä tai kaikkien kirjan harjoitusten nopea tekeminen ei ole itsetarkoitus. Pyri etenemään kirjan rakenteen mukaisesti. Anna itsellesi aikaa ja tilaa tehdä harjoituksia. Usein työtä on mahdotonta tehdä, jos esimerkiksi elämäntilanteesi ei sitä tunnu sallivan. Siksi on tärkeää pohtia sitä, miten oikein saat järjestettyä itsellesi työskentelyyn tarvitsemasi mahdollisuuden. Jos välttely on ensisijainen selviytymiskeinosi, niin lykkäät helposti tehtäviin ryhtymistä. Jos jokin

tehtävä tuntuu vaikealta ja se ei juuri sillä hetkellä tunnu ajankohtaiselle, voit huoletta siirtyä eteenpäin ja palata myöhemmin keskeneräisten tehtävien äärelle.

Tunnelukot ovat siitä pirullisia, että ne eivät itse halua tulla avatuiksi. Tunnelukkojen avaaminen on luopumista itselle tutuista toimintatavoista. Tavoista, jotka tiedämme haitallisiksi, mutta joista luopuminen on vaikeaa. Tunnelukot lakastuvat, hajoavat ja jopa kuolevat pois työskentelyn edetessä. Siksi tunnelukot tekevät kaikkensa, jotta tämän kirjan tehtävät jäisivät tekemättä. Siksi jo se, että olet tässä vaiheessa kirjaa, aivan sen alkumetreillä, on jo merkittävää. Jokin osa sinua haluaa vapautua tunnelukkojen kahleista ja niiden tuottamista ongelmista. Se on aivan mahtava juttu!

Työkirja etenee samassa järjestyksessä kuin terapeutin kanssa käytävä skeematerapia: aluksi kartoitetaan tunnelukkosi, sitten selviytymiskeinosi, myöhemmin vanhemmuuden vaikutukset sekä aikuisuuden moodit. Kartoituksen jälkeen ryhdytään varsinaiseen tunnelukkojen työstämisvaiheeseen, johon kirja tarjoaa skeematerapiasta tuttuja työskentelytapoja. Lapsuuden epämurkuvien tilanteiden kartoittaminen ja niiden tietoinen kohtaaminen ovat keskeisiä toimenpiteitä tunnelukkojen avaamisessa. Yhtä lailla tärkeää on käsitellä aikuisuuden tilanteita, joissa tunnelukot aktivoituivat. Vaikka mieluusti jättäisimme tämän kaiken tekemättä, emme voi välttää näitä työvaiheita, kun tavoitteemme on vapautua tunnelukoistamme.

Tunnelukkojen työstäminen on kuin kaivoksen perustamista. Maaperän tutkimisen sijaan kohteena on oma itsemme ja oma menneisytemme, erityisesti lapsuutemme ja sen vaikutukset nykypäiväämme. Kaivosta ei kannata perustaa minne tahansa. Ensin kartoitetaan maaperää tutkimalla ne alueet, missä kannattaa tehdä lisätutkimuksia. Tunnelukko-testi on tämä ensimmäinen kartoitusvaihe. Kaivos kannattaa perustaa sinne, missä on vahvimmat löydökset. Siksi tutkimme ensisijaisesti vahvimpia lukkojasi. Näiden lukkojen äärelle perustamme kaivoksen, jota ryhdymme rakentamaan aina vain syvemmälle kaivautuen. Tehtävät johdattavat sinut syvemmälle lapsuutesi maailmaan, tutkimaan ja tarkastelemaan kokemiasi tilanteita.

Tunnelukkojen avaaminen on kuin minkä tahansa uuden taidon opettelemista. Et voi oppia uutta taitoa ilman harjoittelua. Jokaisen

taidon harjoittelussa joudut itse tekemään kaiken työn, vaikka joku sinua opastaisikin. Hyvä ohjaaja voi edesauttaa oppimista, mutta ei poista työn tarvetta. Kirja tarjoaa puitteet ja opastuksen tälle harjoittelulle. Opettelet kirjan kanssa uutta aikuisuuden taitoa, jonka avulla kykenet kohtaamaan ja käsittelemään paremmin tunteesi ja voit sitä kautta saada paremmin omille tarpeillesi tyydytystä. Näin haitallisten selviytymiskeinojen käyttötarve heikkenee.

Kirjassa on runsas joukko erilaisia tehtäviä. Aluksi tehdään tunnelukko-testi ja sen jälkeen edetään lukkojen työstämiseen. Tuloksia tutkitaan ja pohditaan, tapahtumien taustoja mietitään ja etsitään esimerkkitilanteita. Näin pääset syvemmälle itsesi tutkimisessa.

On tärkeää, että uskallat oikeasti kirjoittaa kaiken tämän kirjan sivuille. Kirjaan täyttämäsi ja kirjaamasi tiedot ovat sinun elämääsi ja monet asiat voivat olla vaikeita tai kipeitä kirjoittaa ylös. Ne ovat äärimmäisen henkilökohtaisia asioita. Saatat pelätä, että joku löytää kirjan ja saa tietää sinusta asioita, joita et ole valmis jakamaan. Pidä kirja itselläsi, ei ole tarkoituksenmukaista jakaa sitä esimerkiksi kumppanillesi. Jos joku tutkii kirjaasi, saatat alitajuisestikin jättää kirjaamatta asioita ylös paljastumisen pelon vuoksi. Toivon, että uskallat ottaa tämän riskin ja kirjaat kaiken niin rehellisesti ylös kuin pystyt. Kirjoittaminen itsessään on terapeutista, ja kun siihen yhdistetään skeematerapeuttinen työskentelyprosessi, on mahdollista saada aikaan vaikuttavia tuloksia.

Työkirjan tärkeä anti on tarjota ohjausta tunnelukkoprosessin oma-toimiseen eteenpäin viemiseen. En jätä sinua yksin tunnelukkojesi äärelle, vaan kuljen mukana kirjan sivuilla. Voit kuvitella, että teemme työtä yhdessä, ohjaan ja opastan sinua eteenpäin työskentelyssä. Joskus tukeni ei ole riittävää, koska en ole konkreettisesti läsnä. Silloin on hyvä, että käännyt kumppanisi, ystäväsi tai muun tukihenkilön puoleen.

Nykypäivän ihmisen tulee pitää itsestään kaikilla tavoilla huolta, ei pelkästään fyysisesti vaan ennen kaikkea psyykkisesti ja emotionaalisesti. Tunnetaidot ovat tärkeimpiä taitoja, joilla voit rakentaa itsellesi hyvää elämää. Sitä teemme tämän kirjan sivuilla.

Oulussa marraskuussa 2019

Kimmo Takanen

OSA

1

MOTIVAATIO

Kaikki lähtee liikkeelle motivaatiosta, se on liikkeelle paneva voima. Vaikka kuinka toivoisimme jotain, mutta meiltä puuttuu motivaatio, tuloksia on vaikea saada aikaiseksi. Motivaatio saattaa vaihdella jopa päivittäin. Motivaatio on joskus hukassa, koska emme ole pysähtyneet pohtimaan syitä toiminnallemme. Löytämällä motivaation innostumme panostamaan itseemme ja työn tekeminen helpottuu. Seuraavat kysymykset kartoittavat työskentelymotivaatiotasi.

Kuinka motivoitunut olet työstämään tunnelukkojasi? ☐
(arvioi asteikolla 0–10, 0=ei lainkaan, 10=erittäin motivoitunut)

Mikä on lähtökohtasi? Millainen on elämäntilanteesi, mitkä ovat nykypäivän haasteesi, ongelmasi ja vaikeutesi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Millaisia muutoksia kaipaavat elämäsi? Mikä on tavoitteesi? Millaiseksi aikuiseksi haluat kasvaa tämän kirjan harjoitusten myötä?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mikä voisi parantaa motivaatiotasi? Mistä saisit itsellesi lisää tukea, neuvoja tai ohjausta?

.....

.....

.....

.....

Millaisia haasteita tulet luultavasti kohtaamaan työn alkumetreillä tai myöhemmin?

.....

.....

.....

.....

Mitkä voisivat olla hyödyllisiä (aikuismaisia) keinoja haasteiden voittamiseksi?

.....

.....

.....

.....

Kirjaa ylös tämän hetken ajatuksesi ja tunteesi työkirjan aloittamiseen liittyen:

.....

.....

.....

.....

TESTAA TUNNELUKKOSI

Tunnelukkojen kartoittaminen on työskentelyn ensimmäinen askel, ja sen voi aloittaa tekemällä tunnelukkotestin. On tärkeää, että tiedostat tunnelukkosasi ja osaat nimetä ne, kun huomaat niiden ohjaavan käyttäytymistäsi. Voi olla, että olet jo tehnyt tunnelukkotestin netissä. Testin voi tehdä useamminkin, aina silloin tällöin. Tee testi nyt kirjaan, jonka avulla tuloksia käydään tarkemmin läpi.

Arvioi seuraavat väitteet asteikolla 1–6 sen mukaan, miten olet tuntenut viimeksi kuluneen vuoden aikana.

- 1 = Ei kuvaa minua yhtään**
- 2 = Ei juurikaan kuvaa minua**
- 3 = Kuvaa minua vähän**
- 4 = Kuvaa minua kohtalaisesti**
- 5 = Kuvaa minua suurimmaksi osaksi**
- 6 = Kuvaa minua täysin**

Laske kunkin osion pisteet yhteen ja merkitse tunnelukon voimakkuus:

- 25–30 = erittäin vahva**
- 17–24 = vahva**
- 11–16 = keskivahva**
- Alle 11 = heikko**

Mikäli osiossa on ainakin yksi ”5” tai ”6” vastaus, tunnelukko on vähintään vahva, vaikka yhteispisteet jäisivät sen alle.

Pohdi samalla, mitkä ovat tyypillisiä tilanteita, joissa tunnelukkosasi aktivoituvat: missä, kenen kanssa, millaisissa olosuhteissa? Kirjaa ylös, mikäli mieleesi tulee jokin tilanne tai esimerkki osion lauseista.

VÄITTEET

PISTEET

A | ALISTUMINEN

1. Minulla on vaikeuksia pitää puoleni ihmisten kanssa.
2. Olen liian kiltti.
3. Haluan välttää ristiriitatilanteet.
4. Annan toisen päättää puolestani, minun on vaikea sanoa ”ei”.
5. Tarvittaessa miellytän toisia välttääkseni ikävät seuraamukset. ..

YHTEENSÄ

TUNNELUKON VOIMAKKUUS:

Kirjaa ylös, mikäli mieleesi tulee jokin tilanne tai esimerkki ylläolevista lauseista:

.....

.....

Edellä kuvatut lauseet liittyvät alistumisen tunnelukkoon. Mitä voimakkaampia vastauksia löysit, sitä voimakkaampi on tunnelukkosasi ja sitä enemmän sinulla on taipumusta alistua ihmissuhteissasi.

B | VAATIVUUS

1. Minun on hoidettava kaikki velvollisuuteni ennen kuin voin rentoutua.
2. Minun on tehtävä aina parhaani.
3. Minun on vaikea olla tyytyväinen suorituksiini.
4. Menestyn elämässäni mutta minun on vaikea pysähtyä nauttimaan siitä.
5. Asetan itselleni paineita ja olen stressaantunut.

YHTEENSÄ

TUNNELUKON VOIMAKKUUS:

Kirjaa ylös, mikäli mieleesi tulee jokin tilanne tai esimerkki ylläolevista lauseista:

.....

.....

Yllä olevat toteamukset liittyvät vaativuuden tunnelukkoon. Vaativuus on sitä, että vaatii itseltään kohtuuttomia. Vaatimukset eivät usein kuitenkaan tunnu itsestä kohtuuttomilta, koska vaativuustasoon on tottunut yleensä jo pienestä pitäen.

C | RIIPPUVUUS

1.

Tarvitsen toisia selvittääkseni arjen haasteissa.
2.

Tukeudun liian helposti toisiin ihmisiin.
3.

Välttelyn vastuuta, aloitteellisuutta ja haasteellisia tilanteita. ...
4.

En osaa huolehtia itsestäni.
5.

En luota itseeni siinä, että osaisin tehdä hyviä päätöksiä.

YHTEENSÄ

TUNNELUKON VOIMAKKUUS:

Kirjaa ylös, mikäli mieleesi tulee jokin tilanne tai esimerkki ylläolevista lauseista:

.....

.....

Riippuvuuden tunnelukossa on kysymys liiallisesta arkisesta tukeutumisesta toiseen ihmiseen, yleensä kumppaniin. Itsenäistymiskehitys on tavallaan jäänyt kesken.

D | SUOJATTOMUUS

1.

Pelkään, että minä tai läheiseni sairastuvat tai joutuvat onnettomuuteen.
2.

Pelkään monia asioita.
3.

Pelkään välillä, että menetän kontrollin ja tulen hulluksi.
4.

Minusta tuntuu usein, että jotain pahaa on tapahtumassa.
5.

Olen usein huolissani maailman vaarallisuudesta.

YHTEENSÄ

TUNNELUKON VOIMAKKUUS:

Kirjaa ylös, mikäli mieleesi tulee jokin tilanne tai esimerkki ylläolevista lauseista:

.....

.....

Suojattomuuden tunnelukon vuoksi pelkäämme kohtuuttomalla tavalla joitakin asioita. Pelkomme näkyvät tavallisesti välttelykäyttäytymisenä, välttelemme pelkojemme kohteita.

E | ULKOPUOLISUUS

1. Koen usein itseni ryhmässä ulkopuolisena erilaiseksi.
2. Tunnen itseni usein oudoksi tai poikkeavaksi.
3. En hakeudu sosiaalisissa tilanteissa toiminnan keskipisteeseen. ..
4. Olen kuin yksinäinen susi.
5. Eristäydyn omiin oloihini, koska en viihdy sosiaalisissa tilanteissa.

YHTEENSÄ**TUNNELUKON VOIMAKKUUS:**

Kirjaa ylös, mikäli mieleesi tulee jokin tilanne tai esimerkki ylläolevista lauseista:

.....

.....

Ulkopuolisuuden tunnelukon vuoksi koemme itsemme helposti erilaisiksi ja ulkopuolisiksi ryhmätilanteissa. Se saa meidät usein välttelemään sosiaalisia tilanteita.

F | VAJAVUUS

1. Ihmiset saavat minut toisinaan häpeämään itseäni.
2. Olen herkkä kritiikille.
3. Esitän ihmisille muuta kuin todella olen ja pelkään paljastuvani.
4. Olisi ihme, jos joku voisi rakastaa minua.
5. Tunnen itseni arvottomaksi.

YHTEENSÄ**TUNNELUKON VOIMAKKUUS:**

Kirjaa ylös, mikäli mieleesi tulee jokin tilanne tai esimerkki ylläolevista lauseista:

.....

.....

Vajavuuden tunnelukon vuoksi koemme arvottomuutta ja häpeämme itseämme, ikään kuin sisällämme olisi jotain, mitä pitää piilottaa toisilta.

G | HYLKÄÄMINEN

1.

Pelkään että menetän läheiseni tavalla tai toisella.
2.

Rakastun ihmisiin, jotka eivät halua tosissaan sitoutua suhteeseen kanssani.
3.

Minun on vaikea kestää lyhyttäkään eroa läheisistäni ja ahdistun erotilanteissa.
4.

Pelkään, että kiinnostukseni kohde löytää jonkun minua paremman ja hylkää minut.
5.

Ihmissuhteeni ovat olleet epävakaita.

YHTEENSÄ

TUNNELUKON VOIMAKKUUS:

Kirjaa ylös, mikäli mieleesi tulee jokin tilanne tai esimerkki ylläolevista lauseista:

.....

.....

Hylkäämisen tunnelukko saa meidät pelkäämään kohtuuttomasti hylkäämistä ja sen mahdollisia seuraamuksia. Meidän on vaikea luottaa ihmissuhteiden jatkuvuuteen.

H | KALTOIN KOHTELU

1.

Minun on vaikea luottaa toisten ihmisen hyvántahtoisuuteen. ...
2.

Olen joutunut ihmissuhteissani kaltoinkohdeksi.
3.

Suojelen itseäni pitämällä ihmiset etäällä, etteivät he voi loukata minua.
4.

Pelkään että minut ennen pitkää petetään.
5.

Joudun olemaan varpaillani, etten tulisi loukatuksi.

YHTEENSÄ

TUNNELUKON VOIMAKKUUS:

Kirjaa ylös, mikäli mieleesi tulee jokin tilanne tai esimerkki ylläolevista lauseista:

.....

.....

Kaltoin kohtelun tunnelukon vuoksi päädyimme sietämään huonoa kohtelua, pidämme ihmiset etäällä tai päädyimme itse kohtelemaan muita kaltoin.

I | EPÄONNISTUMINEN

1. Toiset ovat minua parempia saavutuksissa.
2. Välttelen haasteita ja vaikeita tehtäviä epäonnistumisen pelossa.
3. Vertaan toistuvasti itseäni toisiin ja pidän itseäni huonompana.
4. En ole menestynyt elämässä.
5. Epäonnistumisen pelko rajoittaa minua etenemästä elämässäni.

YHTEENSÄ

TUNNELUKON VOIMAKKUUS:

Kirjaa ylös, mikäli mieleesi tulee jokin tilanne tai esimerkki ylläolevista lauseista:

.....

.....

Epäonnistumisen tunnelukko aiheuttaa kohtuutonta epäonnistumisen pelkoa. Se saattaa lamaannuttaa meidät tai laittaa meidät pyrkimään täydellisyyteen.

J | TUNNEVAJE

1. Minulla ei ole elämässäni ketään, joka pitäisi minusta huolta.
2. Suhteen alussa olen toiveikas ja uskon löytäneeni elämäni kumppanin. Suhde päättyy kuitenkin aina pettymykseen.
3. Kukaan ei todella kuuntele ja ymmärrä minua.
4. En saa tarvitsemaani tukea läheisiltäni.
5. En saa tarpeeksi kaipaamaani läheisyyttä, lämpöä tai hellyyttä. ..

YHTEENSÄ

TUNNELUKON VOIMAKKUUS:

Kirjaa ylös, mikäli mieleesi tulee jokin tilanne tai esimerkki ylläolevista lauseista:

.....

.....

Tunnevajeen tunnelukon vuoksi emme saa tunnetason tarpeillemme riittävää tyydytystä. Kärsimme vaille jäämisestä ja oireilemme sitä selviytymiskeinoillamme.

K | OIKEUTUS

1.

Minun ei tarvitse toimia samojen sääntöjen mukaan kuin muiden.

2.

En voi sietää sitä, että joku yrittää alistaa tai vastustaa minua. ..

3.

Rikon yhteiskunnan asettamia sääntöjä.

4.

Mielestäni minulla on oikeus toimia omalla tavallani ottamatta toisia huomioon.

5.

Suutun tai turhaudun, jos asiat eivät mene mieleni mukaan.

YHTEENSÄ

TUNNELUKON VOIMAKKUUS:

Kirjaa ylös, mikäli mieleesi tulee jokin tilanne tai esimerkki ylläolevista lauseista:

.....

.....

Oikeutuksen tunnelukon vuoksi koemme itsemme etuoikeutetuiksi ja toisia paremmiksi. Nostamme itsemme meitä koskevien sääntöjen yläpuolelle.

L | RANKAISEVUUS

1.

Olen ankara itseäni kohtaan.

2.

Olen vihainen itselleni virheistäni.

3.

Moitin itseäni tyhmäksi, laiskaksi tai itsekkääksi, kun asiat eivät suju.

4.

En ansaitse hyviä asioita elämääni.

5.

Minun on vaikea antaa itselleni tai toisille anteeksi.

YHTEENSÄ

TUNNELUKON VOIMAKKUUS:

Kirjaa ylös, mikäli mieleesi tulee jokin tilanne tai esimerkki ylläolevista lauseista:

.....

.....

Rankaisevuuden tunnelukko näkyy ankaruutena, vihamielisyytenä ja syytöksinä itseä ja toisia kohtaan. Emme usko armoon ja lempeyteen.

Tukea omatoimiseen työskentelyyn tunnelukkojen avaamiseksi

Tästä Tunnelukkojen työkirjasta löydät selkeän skeematerapiaan pohjautuvan työskentelymallin, uudistetut ja yhtenäiseksi kokonaisuudeksi ryhmitetyt harjoitukset omatoimiseen työskentelyyn tunnelukkojen parissa. Työkirja tarjoaa käyttöösi toimivat työkalut, joiden avulla pääset konkreettisesti eteenpäin tunnelukkojen avaamisen kanssa.

Kirjan tehtävät ja harjoitukset sopivat käytettäväksi *Tunne lukkosi*, *Murra tunnelukkosi* ja *Parisuhteen tunnelukot* -kirjojen ohessa. Harjoitusten avulla pääset käsittelemään ja pohtimaan tunnelukkojesi vaikutuksia. Teos ohjaa kohti konkreettisia muutoksia tunnelukkojen murtamiseksi.

Kimmo Takasen *Tunne lukkosi* -kirja on alan klassikko. Ihmiset ovat löytäneet hänen teoksistaan apua parempaan itsetuntemukseen ja avoimempaan itseilmaisuun. Takanen on skeematerapian edelläkävijä Suomessa. Hän ylläpitää suosittua tunnelukkosi.fi -sivustoa ja toimii skeematerapian kouluttajana.

18 TUNNELUKKOA

- 1 Alistuminen 2 Emotionaalinen estyneisyys
 - 3 Epäonnistuminen 4 Hylkääminen 5 Hyväksynnän haku
 - 6 Kaltoin kohtelu 7 Kietoutuneisuus 8 Oikeutus
 - 9 Pessimistisyys 10 Rankaisevuus 11 Riippuvuus
 - 12 Riittämätön itsekontrolli 13 Suojattomuus
 - 14 Tunnevaje 15 Uhrautuminen 16 Ulkopuolisuus
 - 17 Vaativuus 18 Vajavuus
-



www.wsoy.fi

14.8

ISBN 978-951-0-44541-9

KANNEN SUUNNITTELU: TYÖNALLE OY