

MINÄ-TILAT

Ikään kuin minussa eläisi...

Minä-tiloilla tarkoitetaan erilaisia puolia itsessämme, jotka ilmenevät eri ajan hetkillä.

Välillä meissä ilmenee jokin lapsi-alkuinen tila, välillä vanhempi-alkuinen tila. Välillä meissä ilmenee jokin opittu selviytymiskeino, välillä toimiva, vastuullinen aikuinen.

Ikään kuin minussa eläisi...

LAPSITILAT

1. Haavoittuva lapsi

Tunnen itseni haavoittuvaksi, samalla tavalla kuin olen lapsuudessa joutunut kokemaan. Tähän liittyy tunnelukolle ominainen tunne:

Hylkääminen -> Hylätty lapsi. Tunnen itseni hylättynä yksinäiseksi ja turvattomaksi, kaipaen huomioita, varmuutta ja läsnäoloa.

Kaltoin kohtelu -> Kaltoin kohdeltu lapsi. Tunnen itseni hyväksikäytetyksi, kiusatuksi ja nöyryytetyksi. Kaipaen turvaa ja suojaa.

Tunnevale -> Vaille jäänyt lapsi. Tunnen että jään vaille rakkautta. Kaipaan rakkautta, empatiaa ja läheisyyttä.

Ulkopuolisuus -> Ulkopuolinen lapsi / Yksinäinen lapsi. Tunnen itseni ulkopuolisena erilaiseksi ja yksinäiseksi. Haluan kuulua joukkoon.

Riippuvuus -> Riippuvainen lapsi. Tunnen itseni avuttomaksi ja kyvyttömäksi. Kaipaan aikuista tukemaan ja auttamaan esim. päätöksen teossa.

Suojattomuus -> Turvaton lapsi. Tunnen itseni pelokkaaksi, turvattomaksi ja suojattomaksi. Kaipaan aikuisen suojelua ja turvaa.

Vajavuus -> Viallinen lapsi. Tunnen itseni puutteelliseksi, vialliseksi, huonoksi, häpeälliseksi tai pahaksi. Kaipaan arvostusta ja hyväksyntää.

Epäonnistuminen -> Epäonnistunut lapsi. Tunnen itseni epäonnistuneeksi tai pelkään epäonnistumista. Kaipaan kannustusta, ohjausta ja tukea.

Alistuminen -> Alistunut lapsi. Tunnen itseni alistetuksi tai uhrautuvaksi. Kaipaan ymmärrystä ja huomioon ottamista.

Vaativuus -> Riittämätön lapsi. Tunnen itseni riittämättömäksi. Kaipaan arvostusta ja hyväksyntää.

2. Vihainen lapsi

Tuntee itsensä vihaiseksi, raivostuneeksi, on turhautunut, koska haavoittuvan lapsen tarpeet (emotionaaliset tai fyysiset) eivät saa vastakaikua, tarpeet eivät tyydyty ja lapsi suuttuu.

Tunnelukko aktivoituu kun sisäinen lapsi kokee lapsuuden tilanteen toistumisen.

Hylkääminen -> suutun, koska en saa tarvitsemaani varmuutta ja läsnäoloa tai minut jätetään yksin ja hylätään.

Kaltoin kohtelu -> suutun, koska en saa tarvitsemaani turvaa tai suojaa, tai minua kohdellaan väärin.

Tunnevaeje -> suutun, koska en saa tarvitsemaani rakkautta, empatiaa tai läheisyyttä.

Ulkopuolisuus-> suutun, koska minua ei oteta mukaan vaan jätetään ulkopuolelle.

Riippuvuus -> suutun, koska minua ei auteta tai jos minua yritetään auttaa vaikka haluan yrittää itse.

Suojattomuus -> suutun, koska en saa tarvitsemaani suojaa ja turvaa, vaan joudun taas olemaan peloissani.

Vajavuus -> suutun, koska en saa tarvitsemaani arvostusta ja hyväksyntää tai koen että minua kritisoidaan.

Epäonnistuminen -> suutun, koska en saa tarvitsemaani tukea ja ohjausta, tai jos joku epäilee onnistunko tehtävässäni.

Alistuminen -> suutun, koska en saa tarvitsemaani ymmärrystä ja huomioon ottamista tai minua alistetaan ja tarpeitani ei huomioida (yleensä mökötän).

Vaativuus -> suutun, koska en riitä itselleni enkä toisille.

Oikeutus -> suutun, jos asiat eivät mene niin kuin haluan.

3. Impulsiivinen lapsi

Toimin hetken mielihohteesta täyttääkseni tarpeitani ja saadakseni mielihyvää. En ota muita huomioon enkä noudata rajoja. Minulla on vaikeuksia pitkittää lyhyen tähtäimen tyydytystä. Olen usein kärsimätön ja saatan suuttua jos en voi toteuttaa mielihohteitani.

Koen että minulla on oikeus toimia niin kuin haluan. Tämä tila liittyy usein oikeutuksen tunnelukon aktivoitumiseen.

4. Tyytyväinen lapsi

Tunnen itseni rakastetuksi, tyytyväiseksi, tyydytetyksi, itsenäiseksi, suojatuksi, hyväksytyksi, kiitetyksi, ravituksi, opastetuksi, arvostetuksi, itsevarmaksi, päteväksi, sopivasti itsenäiseksi, turvallisesti, vastustuskykyiseksi, vahvaksi, hallituksi, sopeutuvaksi, joukkoon kuuluvaksi.

Olen optimistinen, spontaani, leikkisä ja tunnen yhteyttä ympärillä oleviin ihmisiin. Tuntuu että elämäni on elämisen arvoista.

Tähän tilaan ei liity mitään tunnelukkoja.

HAITALLINEN VANHEMPI -TILAT

Haitalliset vanhemmitilat syntyvät, kun sisäistämme lapsuudessa vanhempien haitalliset toimintatavat. Usein vanhemmitila puhuttelee sisäistä lasta sinä-muodossa, vanhemman äänensävyllä.

5. Vaativa vanhemp

Vaativa vanhemp uskoo että on olemassa oikea tapa tehdä asioita. Vaativa vanhemp painostaa lasta vastaamaan epärealistisiin odotuksiin. Vaativa vanhemp asettaa paineita sisäiselle lapselle jotta tämä tekisi asiat kunnolla ja toimisi vanhemman tahdon mukaisesti. Vaativa vanhemp haluaa että asiat ovat järjestyksessä, tavoittelee statusta tai menestystä, pyrkii olemaan pätevä tai välttää ajan hukkaa. Vaativa vanhemp kertoo miten lapsen pitää toimia, esim. voi olla väärin näyttää tunteita tai käyttäytyä spontaanisti. Vaativa vanhemp ilmaisee, että on väärin olla erehtyväinen tai spontaani. Lapsen tulee totella vanhemman määräyksiä. Vaativa vanhemp pettyy lapseen mutta ei rankaise lasta.

”olet sitten kunnolla!”

”käyttäydy!”

”istu suorassa, istu hiljaa ruokapöydässä!”

”siivoa huoneesi!”

Haavoittuva lapsi kokee usein huonommuutta ja riittämättömyyttä vaativan vanhemman toiminnan seurauksena.

6. Rankaiseva vanhemp

Rankaiseva vanhemp rankaisee sisäistä lasta toimien vihaisesti, kritisoimalla, syyttämällä tai estämällä lasta ilmaisemasta tarpeita tai tekemästä virheitä. Rankaiseva vanhemp syyttää itseä tai muita virheistä. Rankaiseva vanhemp myös uhkaa rangaistuksen mahdollisuudella jos lapsi ei toimi vanhemman tahdon mukaisesti.

”enkö minä sanonut että parempi että et edes yritä!”

”kannattaisi uskoa että olet yksi surkimus, ei sinusta mitään tule!”

”etkö edes tuota osannut tehdä oikein!”

”et saa jälkiruokaa jos et syö kaikkea!”

”jos et nyt mene lenkille niin et saa syödä mitään herkkuja illalla!”

”häpeä!”

Haavoittuva lapsi kokee usein huonommuutta, häpeää ja syyllisyyttä rankaisevan vanhemman toiminnan seurauksena.

HAITALLISET SELVITYTYMISKEINOT

Haitalliset selviytymiskeinot syntyvät lapsuudessa, kun lapsi pyrkii sopeutumaan ympäröiviin olosuhteisiin ja selviämään niissä. Lapsella ei ole vaihtoehtoa kuin sopeutua tilanteeseen, jolloin selviytymiskeino muuttuu pitkän toiston myötä minä-tilaksi. Lapsuudessa hyödyllinen selviytymiskeino muuttuu haitalliseksi aikuisuudessa, kun siitä tulee elämää rajoittavaa ja kärsimystä ylläpitävää toimintaa.

7. Mukautunut antautuja

Mukautunut antautuja toimii passiivisella, nöyristelevällä, alistuneella, hyväksyntää hakevalla tai itseään halveksivalla tavalla peläten ristiriitaa tai hylkäämistä.

Mukautunut antautuja sietää hyväksikäyttöä ja huonoa kohtelua, hän ei ilmaise tarpeitaan tai toiveitaan, valikoi ihmisiä tai muutoin toimii tavalla, joka suoranaisesti ylläpitää itseä lannistavaa tunnelukkoa.

8. Eristäytynyt suojelija

Eristäytynyt suojautuja välttää tunnelukkoja. Eristäytynyt suojelija on kuin muuri tai aita, jonka sisällä tunnelukot piileskelevät. Pyrkimyksenä on suojella haavoittuvaa lasta haavoittuvuuteen liittyvältä tuskalta.

Eristäytynyt suojelija saattaa tuntea olonsa välinpitämättömäksi tai tyhjäksi ja voi ottaa kyynisen asenteen välttyäkseen tunteilta suhteessa ihmisiin tai tekoihin. Eristäytynyt suojelija leikkaa poikki tarpeita ja tunteita, irrottautuu emotionaalisesti ihmisistä ja kieltäytyy heidän avusta; tuntee itsensä eristyneeksi, hajamieliseksi, hajanaiseksi, persoonattomaksi, tyhjäksi tai olonsa tylsäksi.

Eristäytynyt suojelija tavoittelee hajanaista, itseä rauhoittavaa tai itseä stimuloivaa toimintaa, joskus pakonomaisesti tai liiallisuuksiin saakka.

Tila on syntynyt ympäristössä, mikä oli vaikea lapselle ja sen takia oli mielekästä etäännyttää itsensä siitä ja omista tunteistaan. Myöhemmin olisi ollut hyödyllistä luopua tästä toiminnasta ja tulla avoimemmaksi maailmalle sekä omille tunteille jälleen, mutta siitä on tullut toimintatapa, josta on vaikea päästää irti.

9. Ylikompensoija

Ylikompensoijan selviytymiskeinoja ovat vastahyökkäys ja kontrollointi. Ylikompensoija toimii kuin tunnelukolle vastakkainen tilanne olisi totta. Esim. jos on kyse vajavuuden tunnelukosta, hän pyrkii näyttäytymään täydellisenä ja yliverlaisena ja jos hän tuntee syyllisyyttä, hän syyllistää muita.

Ylikompensoija tuntee ja käyttäytyy kohtuuttoman mahtipontisella, aggressiivisella, määräilevällä, ylimielisellä, koppavalla, väheksyvällä, kontrolloivalla, kapinallisella, manipuloivalla, hyväksikäyttävällä, huomiota hakevalla tai statusta hakevalla tavalla.

Ylikompensoija voi olla myös passiivis-aggressiivinen tai äärimmäisen kohtelias, mutta samalla suunnitella kostoja. Toiset haluavat tarkan järjestyksen ja tiukan itsekontrollin suunnittelun, rutiinin ja varautumisen kautta. Ylikompensointi voi tulla ilmi myös työnarkomaniana.

TOIMIVA, VASTUULLINEN AIKUINEN

10. Toimiva, vastuullinen aikuinen

Tämä tila on aikuinen osa itseä. Toimiva aikuinen auttaa kohtaamaan lapsen emotionaaliset perustarpeet.

Tähän tilaan liittyy sopivia aikuisten käyttäytymismalleja kuten työntekoa, vanhempana olemista, vastuun ottamista ja omistautumista, tavoittelee miellyttäviä harrastuksia, huolehtii terveydestä ja omasta hyvinvoinnista.

Toimiva aikuinen tukee ja vahvistaa Haavoittuvaa lasta, asettaa Vihaiselle ja Impulsiiviselle lapselle rajoja ja edesauttaa ja tukee Tyytyväistä lasta.

Toimiva aikuinen taistelee haitallisia tiloja vastaan ja pyrkii löytämään uusia toimintatapoja.

Toimivan aikuisen vahvistaminen ja rakentaminen työskentelemään muiden tilojen kanssa on terapiatyöskentelyn päämäärä.

Lähteet:

Schema Therapy: A Practitioner's Guide. Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, Marjorie E. Weishaar - 2003.

Kognitiivisen psykoterapian koulutusmateriaali. Juhani Laakso, Integrum Instituutti.