



Tunnelukot



- Emme voi muuttaa lapsuuttamme mutta voimme muuttaa sen vaikutusta meihin tässä hetkessä.

Mikä on tunnelukko?

Tunnelukot pohjautuvat sisäisiin uskomuksiin, joita meillä on itsestämme, toisista ihmisistä ja elämästä ylipäänsä.

Tunnelukot saavat meidät uskomaan negatiivisia asioita itsestämme, toisistamme tai maailmasta.

Uskomus poistuu sillä, että lakkaa uskomasta.

Huom!

- Tunnelukset eivät ole mielenterveyden häiriöitä.
- Ne ovat hyvin tavallisia ajattelu- ja reagoititapoja, jotka olemme oppineet menneisydessämme.
- Pitkään jatkunut tunnelukkojen vaikutus voi aiheuttaa esim. masennusta, ahdistuneisuutta ja uupumusta.




Tunnelukset ja niiden tuottamat sisäiset uskomukset

- Alistuminen – ”minun on pakko alistua”
- Emotionaalinen estyneisyys – ”tunteet on hallittava”
- Epäonnistuminen – ”olen epäonnistuja”
- Hylkääminen – ”minut hylätään kuitenkin”
- Hyväksynnän haku – ”toiset määrittävät arvoni”
- Kaltoin kohtelu – ”kuka tahansa voi haavoittaa”
- Kietoutuneisuus – ”kaikki täytyy jakaa kanssasi”
- Oikeutus – ”minulla on oikeus!”
- Pessimistisyys – ”kaikki menee kuitenkin pieleen”

Tunnelukset ja niiden tuottamat sisäiset uskomukset

- Rankaisevuus – ”virheistä pitää rangaista”
- Riippuvuus – ”en pärjää yksin”
- Riittämätön itsekontrolli – ”teen mitä haluan, milloin haluan!”
- Suojattomuus – ”maailma on vaarallinen paikka”
- Tunnevaje – ”kukaan ei oikeasti välitä minusta”
- Uhrautuminen – ”tehtäväni on palvella toisten tarpeita”
- Ulkopuolisuus – ”en kuulu mihinkään”
- Vaativuus – ”olen riittämätön”
- Vajavuus – ”olen kelvoton”



Tunnelukko opitaan lapsuudessa

- Tunnelukko on lapsuudessa opittu ja sisäistetty malli, jonka mukaan reagoimme tunteita herättävässä tilanteessa.
- Tunnelukon vaikutuksesta tilanteessa virittyvät tunteet lukitsevat sinut toimintaan: välttelemään, antautumaan tai hyökkäämään.

Mitä tunnelukkosii puhuvat sinulle?

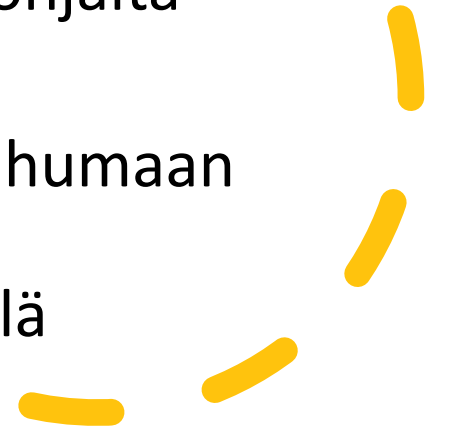
Tunnelukot tuottavat ajattelua, joka ilmenee mielessäsi sisäisenä puheena.





Miten olet oppinut tuntemaan?

- manteliumake on ohjelmoitu lapsuudessamme
- tunnelukon aktivoituessa manteliumake aktivoituu ja tuottaa tiedostamattomien emotionaalisten lapsuusmuistojen pohjalta tunnereaktion
- voimme opetella puhumaan manteliumakkeelle rauhoittavalla äänellä



Tunteesi kertovat tarpeistasi

-
- **Pelko** – turvallisuuden tarpeemme ei tyydyty
 - **Ahdistus** – voi olla merkki siitä, että itsemme toteuttamisen tarpeemme ei tyydyty
 - Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteet aiheuttavat ahdistusta, ja kertovat siitä että yhteenkuuluvuuden tarpeemme ei tyydyty
 - Riittämättömyyden ja huonommuuden tunteet ovat ahdistavia, ja kertovat siitä että arvostuksen tarpeemme eivät tyydyty
 - **Kun tunnet jotain, pysähdy tutkimaan tunnettasi. Mitä tunteesi yrittää sinulle viestiä?**

Kolme keinoa selvittää tunnelukoista

Kun antaudut tunnelukolle

- Esim. jos antaudut epäonnistumisen tunnelukolle, alisuoriudut tehtävissäsi, koska et usko onnistuvasi.

Kun välttelet tunnelukkoa

- Jos välttelet hylkäämisen tunnelukkoa, vältät parisuhteita tai syvemmän tunneyhteyden muodostumista, jotta et joudu kokemaan itseäsi hylätyksi.

Kun hyökkäät tunnelukkoa vastaan

- Kompensoimalla epäonnistumisen tunnelukkoa vaadit itseltäsi virheettömyyttä ja täydellisyyttä suorituksissasi ja vähättelet toisten suorituksia.
- Kun hyökkäät hylkäämisen tunnelukkoa vastaan, olet omistushaluinen, kontrolloiva ja tarkertuva toisia kohtaan. Haluat ennaltaehkäistä hylätyksi tulemisen.

Tunnista tunnelukkos

- Tunnelukkojen tiedostaminen ja tunnistaminen on välttämätön ensiaskel niiden avaamisessa.
- Mitä voimakkaampi tunnelukkos on, sitä useammin se aktivoituu.
- **Ydintunnelukko** on se tunnelukko, joka vaikuttaa voimakkaimmin elämässäsi.

