

MIKSI OLET SELLAINEN KUIN OLET?

Itseluottamus on ihmisen sisäinen mielikuva (uskomus) itsestään. Ihminen on sellainen kuin uskoo olevansa. Itseluottamus ei siis ole mikään fyysinen suure tai tarkasti määriteltävissä oleva kokonaisuus. Se on syvällä alitajunnassa oleva tunteenomainen mielikuva itsestä.

Miksi olet sellainen kuin olet? Kun haluat selvittää itsellesi kuka olet ja miksi olet sellainen kuin olet, sinun ei tarvitse analysoida koko elämääsi (esim. 35-vuotias ihminen on elänyt 12.775 päivää); muutamat ratkaisevat hetket ja tapahtumat riittävät.

MITKÄ OVAT OLLEET

- > **4-5 keskeisintä ihmistä elämässäsi, jotka ovat muokanneet sinua?**
- > **6-10 kohtalokasta hetkeä elämässäsi?**
- > **6-10 tietoisista tai tiedostamattomasta ratkaisevaa valintaa, jotka olet tehnyt?**

Käsittele edellä luetellut paperilla tai tietokoneellasi. Pohdi ja maistele kysymyksiä. Kun ryhdyt analysoimaan tapauksia, ne nousevat yleensä tietoisuuteen pala kerrallaan. Kuuntele sisintäsi rennossa tilassa ja maistele tuntemuksiasi. Nuku yön yli ja kokeile uudestaan. Vähitellen ihmisten, tapausten ja valintojen vaikutukset selkenevät ja ymmärrät, miksi olet sellainen kuin olet.

RATKAISEVAT HETKET VOIVAT MUUTTA IHMISEN PYSYVÄLLÄ TAVALLA

Ratkaisevat hetket ovat tehneet sinut osittain sellaiseksi kuin olet. Yksi tällainen hetki voi kestää vain muutamia sekunteja, mutta sen aiheuttama kipu voi kestää vuosia ja arpi saattaa olla ikuinen. Tutkimusten mukaan ihminen voi toistaa näin syntyneitä kuvia mielessään satoja kertoja päivässä.

- * Tyttö lähestyi koulussa poikaa, johon hän oli ihastunut. Poika työnsi hänet pois: ”sinä olet niin ruma ja paksu!” Tämä palaute poltti jäljen tytön minäkuvaan ja hän on toistanut sitä mielessään yli 20 vuotta. Sen seurauksena hän syö liikaa ja näkee peilissä itsensä rumana.
- * Vanhemmat pitivät poikaa saamattomana ja huomauttivat siitä toisinaan. Tästä huomautuksesta muodostui pojan oma sisäinen dialogi. Aikuisena hänellä oli suuria vaikeuksia mm. työpaikan saamisessa. Työpaikkahaastattelussa hän toisti tiedostamatta itselleen: ”En minä tätä työtä kuitenkaan saa, kun olen niin saamaton!”

Tällaiset tapaukset ylläpitävät **sisäistä dialogia** (tiedostamatonta reaaliaikaista keskustelua itsensä kanssa). Kun joku antaa edellä mainitulle naiselle tai miehelle positiivisen palautteen, pitää hän sitä teeskentelynä. Hän kiittää kohteliaisuudesta, koska niin on opetettu, mutta ajattelee itsekseen, että muut eivät tiedä mistä puhuvat: ”Minä olen ruma ja paksu!” ”Minä olen saamaton!”

MINUUS

- * **Kuviteltu minuus** muodostuu siitä, mitä ihmiset ovat sanoneet sinulle ja mitä olet kokenut.
- * **Aito minuus** on se osa sinua, jossa ovat kaikki taitosi, kykysi, viisautesi... eli kaikki asiat, jotka määrittelevät sinut ihmisenä.

VASTAA KYSYMYKSIIN ”KYLLÄ” TAI ”EI”

- 1 Perustuuko minäkuvasi siihen, mitä muut sinusta ajattelevat ja sanovat?
- 2 Teetkö asioita tehdäksesi muut onnelliseksi, vaikka saisit itse pahan mielen?
- 3 Onko sinusta vaikea iloita aidosti toisten onnistumisista?
- 4 Moititko itseäsi huonoksi tai typeräksi, jos teet virheen - tai joskus vaikka et tekisikään?
- 5 Onko sinun vaikea ottaa riskejä elämässäsi?

- * Jos vastaat yhteenkin kysymykseen ”kyllä”, minäkuvasi voi olla vääristynyt.
- * Jos vastaat kolmeen kysymykseen ”kyllä”, et elä aidosti omaa elämääsi. Teet liikaa valintoja menneiden tapahtumien pohjalta (toistat menneisyyttäsi ja/tai sen aikaansaamia malleja).

SUHDE ITSEENSÄ

Elämän tärkein suhde on suhde oman itsensä kanssa. Lähes kaikki ihmiset kokevat lapsuudessaan traumaattisia hetkiä, joita ei voi muuttaa. Me emme ole niistä vastuussa, koska emme voineet tapahtumille mitään. Mutta siitä olemme vastuussa, mitä aikuisena ajattelemme itsestämme ja minkälaisia valintoja teemme.

Oletko hylännyt itsesi, kun joku toinen on hylännyt sinut? Poika ei saanut hyväksyntää, kannustusta ja rakkautta isältään. Vaikka poika teki mitä tahansa, löysi isä aina virheitä ja huomautti niistä. Isä on jo kuollut, mutta poika jatkaa samaa sisäistä dialogia itsensä kanssa (en osaa, en opi, teen aina väärin...). Kun hän kohtaa haasteita ja uusia tilanteita, ohjelmoi hän itse itsensä epäonnistumaan.

Syytätkö itseäsi asiasta, joka tapahtui sinulle vuosikymmeniä sitten? Tytöllä oli vilkas isovelji joka menestyi koulussa. Tyttö oli luonteeltaan rauhallisempi. Kun hän meni kouluun, asettivat vanhemmat häneen samoja odotuksia kuin veljelle. Jatkuva vertaaminen veljeen masensi tyttöä ja koulumenestys jäi heikoksi. Kun hänen piti aikuisena oppia uusia asioita, toistin hän itselleen: ”Olen niin huono!” Sisäisen dialogin takia hän ei panostanut oppimiseen ja tulokset olivat sen mukaisia.

Sisäinen dialogi on automaattista ajattelua, joka muuttaa menneisyyden tulevaisuudeksi.

Minkälaista elämän laatua ja lopputulosta voi odottaa, jos negatiivinen dialogi saa jatkua? Sisäinen dialogi ylläpitää kuvitteellista minäkuva, joka määrittelee minkälainen ihminen on.

Toisinaan ihmisen on annettava itse itselleen sitä, mitä vaille hän on aikanaan jäänyt (rakkautta, arvostusta, anteeksiantoa...).

- * Kuka olet todella sydämässäsi?
- * Koska viimeksi tapasit aidon oman itsesi (ilman sisäistä dialogia)?
- * Mitä muut saavat, kun annat heille itsesi kokonaan (sellaisena kuin sisimmässäsi olet)?
- * Minkälaisen ihmisen tarjoat lähimmillesi: puolisollesi, lapsillesi, ystävillesi...?
- * Onko kanssasi kiva elää?

TOIMENPITEITÄ

1. Tunnista sinuun kohdistuneet ulkoiset vaikuttimet (ratkaisevat hetket ja ihmiset).
2. Mikä merkittävin valinta ohjasi sinut väärälle tielle (esim. tarttumaan kuviteltuun minäkuvaan)?
3. Arvioi kriittisesti sisäistä dialogiasi.
 - * Onko puhe totta vai vääristynyt käsitys?
 - * Onko nykyinen dialogi etujesi mukainen?
 - * Saatko sillä sen, mitä haluat ja ansaitset elämässäsi?
 - * Edistääkö se fyysistä ja henkistä terveyttäsi?
4. Kun kysymys on sinua loukanneesta toisesta ihmisestä, tee ”paras mahdollinen minimireaktio”. Mikä on vähin mitä voit tehdä, jotta saat tunteillesi rauhan? Maksimireaktio on ko. ihmisen vahingoittaminen, hänen asuntonsa polttaminen... Minimireaktio voisi olla kirjeen kirjoittaminen tapahtumasta, mutta ei sen lähettäminen. Seuraava vaihe voisi olla kirjeen lähettäminen. Kolmas vaihe voisi olla kertoa hänelle miltä sinusta silloin tuntui.

Tärkeintä on antaa anteeksi. Niin kauan kuin ryvet vihassa ja haluat kostaa, olet ko. ihmisen vallassa, jolloin hän vaikuttaa jatkuvasti elämäsi laatuun. Oma valintasi on antaa anteeksi ja mennä eteenpäin. Anteeksi antaminen ei tarkoita, että hyväksyt sen mitä tapahtui, vaan antamalla anteeksi jätät tapahtuman taaksesi.

KESKEINEN IHMINEN

Voit ottaa tästä paperista kopiot kaikkia keskeisiä ihmisiä varten, joiden vaikutuksia haluat analysoida. Tarvittaessa jatka kirjoittamista kääntöpuolelle tai toiselle paperille.

Ko. ihmisen nimi:

Minkä ikäinen hän oli silloin _____, entä nykyään

Minkä ikäinen sinä olit silloin _____, entä nykyään

Mikä oli keskinäinen suhteenne eli miksi olitte tekemisissä toistenne kanssa?

Mitä silloin tapahtui? Kuvaile tapahtuma (tapahtumat) fyysisesti ikään kuin se olisi kuvattu videolle.

Miltä sinusta tuntui?

Minkälaisia mielikuvia tai uskomuksia tämä synnytti sinulle?

Miksi luulet hänen tehneen niin kuin teki?

Näetkö mitään positiivista tapahtumassa?

Mikä voisi olla minimireaktio?

KOHTALOKAS HETKI

Voit ottaa tästä paperista kopiot kaikkia hetkiä varten, joita haluat analysoida. Tarvittaessa jatka kirjoittamista kääntöpuolelle tai toiselle paperille.

Mitä silloin tapahtui? Kuvaile tapahtuma fyysisesti ikään kuin se olisi kuvattu videolle.

Miltä sinusta tuntui?

Minkälaisia mielikuvia, uskomuksia tai sisäisiä dialogeja tämä hetki synnytti sinulle?

Näetkö mitään positiivista ko. tapahtumassa?

Miten voit muuttaa kohtalokkaan hetken vaikutusta itseesi? Mitä valintoja pitää tehdä? Mikä on uusi ja positiivinen dialogisi?

RATKAISEVA VALINTA

Voit ottaa tästä paperista kopiot kaikkia valintoja varten, joiden vaikutuksia haluat analysoida. Tarvittaessa jatka kirjoittamista kääntöpuolelle tai toiselle paperille.

Mikä oli valintasi? Kuvaile tapahtuma fyysisesti ikään kuin se olisi kuvattu videolle.

Miksi teit niin kuin teit? Miksi luulit, että juuri niin piti tehdä siinä tilanteessa?

Minkälaisia mielikuvia tai uskomuksia tämä valinta on synnyttänyt sinulle?

Näetkö mitään positiivista tässä valinnassa?

Miten voit muuttaa ratkaisevan valinnan vaikutusta itseesi? Minkälaisia valintoja sinun pitää tehdä tulevaisuudessa?