

SISUKORD

Lugejale	9
----------------	---

ME LUKUSTUME, ET TOIME TULLA

Tunded lukustavad käitumismalli	13
Tõlgendame tegelikkust	19
Millisena me ennast näeme?	24
Olukorrast olenevad tunded	31
Kompenseerimine ja alistumine	35
Vältimine ja põgenemine	39
Tundelukkudega seotud toimetulekuviise	47
HARJUTUSI	53
Hinda oma tundeid	53
Tundeluku aktiveerumine	54
Mida teha, kui raske tunne võtab võimust?	54
Mõtete ja kujutelmade aktsepteerimine	55
Testi oma toimetulekumeetodeid	57
Täienda nõudlikkuse tundelukuga seostuvaid lauseid	60
Uuri oma hirmusid	61
Täienda lauseid seoses oma hirmudega	63
Täiskasvanuea meelispaik – visualiseerimisharjutus	64

LAPSEPÕLVE MÕJU

Tundelukud kasvavad välja kogemustest	67
Kas trauma või tundelukk?	73
Lapse toimetulekuvõime	77

Vajaduste rahuldamise võimed	82
Kõik algab sünnist	92
Ise lapsevanemana	97
Nüüdne aeg ja lapsepõli seostuvad	106
HARJUTUSI	111
Küsitlus oma lapsepõlve kohta	111
Milline oli sinu lapsepõlv?	114
Mida sulle lapsepõlves õeldi?	117
Mis sulle lapsepõlves osaks sai?	119
Seos vanematega	122
Vanemlike võimete hinnang	123
Missugused olid su vanemad?	126
Vastanduvad kooslused	129
Suhted lähedaste inimestega	131
Lapsepõlve konfliktsituatsiooni käsitus	133
Mida tegid su vanemad sinu lapsepõlves?	133
Meenusprojekt	136
Lapsepõlv ja noorukiiga – elukaar	140
Kolm ebameeldivat olukorda lapsepõlves	142
Taaskohtumine lapsepõlve ebameeldiva olukorraga – visualiseerimisharjutus	143
Isik, kes kohtles mind lapsepõlves halvasti	146
Testi ennast lapsevanemana	147

LUKKUDE LAHTIMURDMINE

Me oleme oma osade summa	152
Lapsed täiskasvanus	157
Sisekonfliktid	166
Turvalisuse tagamine	174
Paarisuhe lapsevanemaga?	180
Täiskasvanuid ei ole olemas	185
Kasvamise võimalus	189

HARJUTUSI	192
Istume, kuulame ja hingame	192
Vestle oma laps-minadega	193
Sisedialoog	195
Luba teha vigu – meenutuskaart	196
Meenutuskaart nõudlikkuse tundeluku kohta	197
Kahjulik impulsiivne käitumine – meenutuskaart	198
Karistava lapsevanema vaigistamine	200
Kohtumine oma sisemise lapsega	201
Kuidas läheb – visualiseerimisharjutus	202
Testi oma täiskasvanulikkust	203
Kirjandust	206
LISAD	207
Testi oma tundelukkusid	207
18 TUNDELUKKU	213
Alistumine	214
Emotsionaalne tõkestatus	216
Läbikukkumine	217
Hülgamine	218
Tunnustuse otsing	220
Väärkohtlemine	221
Klammerdumine	223
Õigustamine	224
Pessimism	225
Karistatavus	227
Sõltuvus	228
Puudulik enesekontroll	229
Kaitsetus	231
Tundevaegus	232
Ohvrimeelsus	234
Kõrvalejäetus	236
Nõudlikkus	237
Puudulikkus	239

LUGEJALE

Selle raamatu kirjutamise ajal on mu esimese raamatu *Tunne lakkosi* (eesti k „Tundelukud“, Varrak 2017) ilmumisest möödunud umbes viis aastat. Tundelukude raamat osutus palju populaarsemaks, kui ma oskasin arvata. Raamat on müügi- edetabelites endiselt kõrgetel kohtadel ja sellest antakse välja kordustrukke.

Soomlased on tundelukud omaks tunnistanud. Oleme testinud oma tundelukkusid, teinud teste, selgitamaks välja lapsepõlve mõjutusi meie tundelukude tekkele, oleme luge- nud raamatuid, käinud kursustel, avanud lukkusid indivi- duaal- ja grupiteraapias ning arutlenud nende üle internetis ja kohvilauas.

Viie aastaga on mu oma arusaamad tundelukudest muu- tunud sügavamaks ja küpsemaks. Neid arusaamu ja mõtteid pakungi sulle selles raamatus: uut vaatenurka, uusi ideid, uusi töövahendeid – vanadest loobumata ja neid lõhkumata. Arvukate abivajajatega tegeldes, aidates neil nende tunde- lukkudega toime tulla, olen aastate jooksul saanud ohtrasti uusi kogemusi. Selles töös olen ikka veel palju juurde õppi- nud. Ühtlasi olen välja arendanud uusi meetodeid tunde- lukkude lahti murdmiseks. Olen ise kasutanud raamatus pakutud meetodeid ja harjutusi omaenese tundelukude avamiseks. Neist on abi saanud ka mu patsiendid. Seepärast usun, et raamatust võib sinulgi mitmel moel kasu olla.

On tõsiasi, et meil kõigil on tundelukkusid. Tõsi on seegi, et nende lukkude avamine nõuab palju tööd. Loodan, et minu raamat motiveerib sind tegema seda tööd sinu enda heaks. Loodan ka, et leiad raamatu arvukaist ülesannetest, harjutustest ja testidest endale sobivaid töövahendeid. Üks ülesanne sobib ühele, teine harjutus teisele. Vali selliseid ülesandeid, mis tunduvad just sulle sobivat. Proovi mõnda harjutust ka siis, kui see ei huvitagi sind eriti või kui see tundubki raske olevat.

Selle raamatu mõte on aidata sul iseennast oma teekonnal aitama. Minu pakutud teraapias on see keskne tegevuspõhimõte. Olen sinu teekaaslane, aga ma ei käi seda teekonda sinu eest. Ma ei taha teha oma patsiente endast sõltuvaks.

See raamat on järg teosele „Tundelukud“. Juhatan sind tundelukkude maailma, kui see pole sulle juba varasemast tuttav. Raamatu lisadest leiad nii tundelukuteste kui ka tundelukkude kirjeldused. Nende abil saad testida oma tundelukkusid ning täpsema ülevaate sellest, mida üks või teine tundelukk tähendab. Soovitan lugeda ka eelmist raamatut „Tundelukud“, sest sealt leiad palju tundelukkudega seotud põhiteavet ja näiteid.

Raamat suudab aidata sind ainult teatud piirini. Kui sulle tundub, et sa ei jõua lukkudega edasi, siis soovitan pöörduda asjatundliku abi saamiseks spetsialisti poole. Alati pole kerge abi saada, aga ära kaota lootust, kui sa kohe ei leia endale sobivat aitajat. Ka sõber või abikaasa võib sind aidata ja võite oma tundelukkude kallal üheskoos töötada.

Raamatus „Tundelukud“ räägitakse inimese sisemisest lapsest, täiskasvanust ja lapsevanemast. Põhimudel ja põhilised juhtnöörid on selles osas samaks jäänud, aga mudelit on käesolevas raamatus laiendatud. Tegelikult on mudel tükeldatud väiksemateks osadeks. Kui jagame oma isiksusega seotud asju väiksemateks tervikuteks, siis mõistame ennast

paremini. Näeme paremini, kust meie sisemised vastuolud ja neist põhjustatud tunded välja pulbitsevad.

Keskne muudatus varasemaga võrreldes on see, et ühe sisemise lapse asemel räägin vastses raamatus meie sisemisest lapserollidest. Leiame eneses imiku, väikese jõnglase, nii mängu- kui ka kooliealise lapse ning teismelise. Ka täiskasvanud iseendast võime leida mitmeid külgi, just sobivaid igale lapserollile.

Tundeluku avanemine ei tähenda seda, et me ei tunne ennast enam kunagi hüljatuna, üksildasena, tõrjutuna, küündimatuna või läbikukkununa. Kui tundelukk avaneb, siis ei ahelda see meid enam meile endale kahjuliku toimingu külge, vaid me oskame siis käsitleda oma tundeid uutmoodi, täiskasvanu kombel: teadvustame oma tundeid ja toimime teisiti, kuigi ehk tunneme endiselt ebamugavust.

Tundelukkude töötlemise eesmärk on tugevdada vastustus- tundliku täiskasvanu osa eneses. Täiskasvanuna oskame kas või rääkida oma halvast enesetundest või paluda abi, selmet üritada tingimata ise üksinda toime tulla. Oskame täiskasvanu kombel tüliküsimust lahendada, selle asemel et mornitsedes tummahammast mängida, kuigi meie sisemisele lapsele tunduks just trotslik vaikimine parima toimetulekuviisina. Täiskasvanuna oskame toimida vastavalt oma vajadustele, jäämata teiste inimeste reaktsioonide meelevalda, nii nagu jääme lapsepõlves.

Kui õpime oma tundeid käsitlema, siis suudame tegutseda konstruktiivsemalt, ebamugavaist tundeist hoolimata. Tunded ei lukusta meid enam automaatselt meile kahjulikesse toiminguisse. Sellise enesearenduse tulemusena on nii meil endil kui ka meie lähedastel parem olla.

Tunded on mingil moel olnud koos meiega juba lapsepõlvest saadik, ja neist tingitud teguviisid on lukustunud aastate jooksul. Üksnes tundeid töödeldes saame vabaneda

oma lukkudest ja õppida teisiti toimima. Pole olemas kiirteed õnnele, vaid me peame läbi käima töörohke ja sageli ka valulise raja. Kui midagi tahetakse töödelda, siis tuleb tööd teha. Jään ka edaspidi sinu teekaaslaseks, hakkame liikuma!

Oulus, veebruaris 2017

Kimmo Takanen

ME LUKUSTUME, ET TOIME TULLA

TUNDED LUKUSTAVAD KÄITUMISMALLI

Tundelukud on lapsepõlves ja nooruses õpitud käitumismallid, mis peavad aitama raskete tunnetega hakkama saada. Nende mõjul me väldime oma tundeid või põgeneme nende eest, alistume neile või sõdime nende vastu. See väljendub samalaadses tegutsemises ja käitumises. Kuigi mõistusega saame aru, et ei tasuks toimida nii, nagu toimime, siis tunded otsekui lukustavad meid meile kahjulikku käitumismalli, kui püüame lihtsalt ebameeldivaist tundeist vabaneda.

Tundelukud suunavad meid käituma lapsepõlves ja nooruses õpitud käitumismallide järgi. Kui tundelukuk aktiveerub, ärkavad meis tunded, mille mõjul me ei suuda tegutseda täiskasvanu kombel arukalt, lahendusele orienteeritult ja nii, nagu see antud olukorras õige oleks. Selle asemel toimime lapselikult, lastes tunnetel ennast juhtida.

Lapsepõlves olid tundelukukudega seotud toimetulekumeetodid kasulikud, sest need aitasid meil hakkama saada ja kohaneda ümbritsevate olukordadega, mida me ise ei saanud mõjutada. Seevastu täiskasvanueas raskendavad ja takistavad need ümbritsevate olude, situatsioonide ja muutustega kohanemist. Täisealisena oleks meil teisi meetodeid, mille abil

ettetulevates olukordades hakkama saada, aga tundelukud teevad meid taas suuremateks või väiksemateks lasteks. Me mõistus ähmastub ja meid juhivad tunded, kusjuures tavaliselt me ise ei teadvustagi seda.

Täiseas muutuvad tundelukud kahjulikuks, sest me ei vaja enam lapsepõlve toimetulekumalle, aga ei oska neist ka vabaneda. Me ei vaja lapsepõlve toimetulekumeetodeid, sest oleme täiskasvanud ja elame hoopis teistsugustes oludes, täiesti teises maailmas, kus lapsea meetodid enam ei toimi. Justkui oleksime üles kasvanud džunglis ja asunud siis elama linna. Linnas ei saa me käituda nagu džunglis, sest satuksime siis kohutavatesse raskustesse.

Täisealisena on meil rohkem võimalusi ja valikuid ning teistsuguseid võimeid ja oskusi ettetulevates olukordades hakkama saamiseks. Seepärast võiksime loobuda lapsepõlve käitumismallidest. Ent me ei saa lahti lasta millestki, millest me omateada kinni ei hoiagi. Me ei saa muuta ega parandada midagi sellist, mille olemasolust me pole teadlikud. Seepärast on tundelukkude tundmaõppimine ja teadvustamine vältimatult vajalikud esimesed sammud nende avamiseks. Juba üksnes tundelukkude tundmaõppimine aitab sageli mõista oma käitumisviisi, pakkudes teisiti toimimise võimalusi.

See, et laps loob endale tundelukke, on tema toimetuleku seisukohast mõistlik. Tundelukud on lapse hakkamasaamist soodustavad käitumismudelid. See, et täiskasvanu kasutab lapsena õpitud meetodeid, on arusaadav, ent teistsugustes oludes tekkinud probleemi lahendamise seisukohast pole see mõistlik ega otstarbekas. Püüame kasutada meetodit, mida valdame, ja kuna me valdame seda, siis kasutame seda, kuigi see ei aita meil saavutada soovitud tulemust. Pole siis ime, et klammerdume oma tundelukkudesse. Neist pole kerge vabaneda, sest oleme väiksest peale harjunud neist abi saama.

Tundelukud on meis kõvasti kinni ja püüavad vastu

pidada. Oleme harjunud sellega, et need juhivad meid, ja meil pole suurt tahtmist neist vabaneda, isegi kui mõistame nende kahjulikkust. Samal moel teab iga suitsetaja suitsetamise kahjulikkust ja ohtusid, suutmata siiski sellest harjumusest niisama lihtsalt loobuda. Nõndasamuti on tundelukud meie kahjulikud harjumused, millest on raske vabaneda.

Õppisime juba lastena ebameeldivatest, rasketest tunnetest pääsema. Meil ei olnud ses suhtes valikuvõimalust, pidime tunnetega hakkama saama tollal meie jaoks võimalikul viisil, kasutades neid vahendeid, mis lapseas meie käsutuses olid. Lastena ei suutnud me oma tundeid teadvustada, lastel pole selleks vajalikke võimeid ja oskusi. Laps vajab oma tunnete käsitlemiseks täiskasvanu toetust ja abi. Täiskasvanu ülesanne on toetada last, kui laps ise ei suuda oma tunnetega hakkama saada. Kui täiskasvanu abi pole saadaval, peab laps ise parimal võimalikul viisil toime tulema. Laps õpibki ära parima võimaliku viisi, kuidas pääseda vanematega, õdede-vendadega ja eakaaslastega tekkinud rasketest olukordadest.

Toimetulekumallid on lapse funktsionaalne viis sisemiselt ohjeldada ebameeldivat tunnet, mille tekke põhjuseks on välised asjaolud, mida ta ei saa mõjutada. Laps on sellises olukorras haavatav ning ta tunnetab oma abitust ja võimetust sündmuste kulgu mõjutada. Sageli on probleem lapse ja tema lähedaste, eriti vanemate vastastikmõjus. Lapse tundelukud tekivad ennekõike vastastikmõjus vanematega. Mõnikord on tundelukude tekke põhjus aga vastastikmõju puudumine.

Samal moel nagu lapsepõlves üritame nüüd oma tundeid funktsionaalselt hallata. Välisolud ei allu meie kontrollile, mistõttu püüame välise tegutsemisega hallata oma sisemist tunnet. Tunnete haldamine ja kontrollimine toimetulekumallide abil on aga nüüd niisama näilik, nagu see oli lapsepõlves. Lapsena ei suutnud me tekkinud olukorda kontrollida ja tundsime ennast abituna, ning püüdsime siis nii hästi, kui

saime, hallata olusid oma toimingutega. Täiskasvanuna jät-kame õpitud kombel, olgugi et selleks poleks vajadust.

Abitustunne ongi keskne tunne, kui tundelukud aktivee-ruvad. Tundelukud kisivad meid tagasi sama abitustunde valda, mida kogesime lapsena. Olime abitud, kui meie vane-mad riidlesid, olime abitud, kui meid koolis kiusati, olime abitud, kui meid alistati, kui meile esitati ebaõiglasi nõudmisi ja kui meid karistati.

Tundelukud juhivad endiselt meie tegemisi, ja see tekitab probleeme nii meile endile kui ka teistele. Sattudes olukorda, mille kontrollimine tundub meile üle jõu käivat, ei suuda me suhtuda probleemi lahenduskeskselt ja toimida raskes olukorras täiskasvanulikult. Me püüdleme selle poole, kuidas tundetasandil kõige paremini häirivast tundest vabaneda. Püüame vaid ebameeldivast tundest lahti saada.

Tundelukud tekitavad meis tundeid, mis ei näi alluvat meie kontrollile. Tunded on bioloogilised, füsioloogilised ja füüsili-sed reaktsioonid. Need on ennekõike kehalised reaktsioonid. Tunne annab end tunda ja ilmneb füüsilises kehas. Kui tunne kehas tekib, teeme selle kohta kas teadlikke või teadvustamata tähelepanekuid. Meie meel hakkab kujundama lugu tundest ja selle tähendusest.

Keha reageerib ettetulevale olukorrale, tekitades meis emotsionaalse reaktsiooni ehk tundereaktsiooni. Kehalise tundereaktsiooni keskne mõte on hoida meid elus. Keha rea-geerib parimal võimalikul viisil, et tuleksime toime ja jääk-sime ellu. Meis toimib bioloogiline, eluspüsimit soodustav masinavärk.

Toimetulek on võitlus ellujäämise eest, see on elus-püsimine. Kui tundelukud täiskasvanueas aktiveeruvad, siis hakkame seda endale teadvustamata kasutama käitumis-malle, mille eesmärk on ellu jääda. Me ei vaja selliseid vahen-deid kuigi sageli, sest üksnes väga harva satume tõepoolest

eluohtlikku olukorda. Ent tunne, mida tajume, annab vihje, et meie elu võib olla ohus, ja toimetulekumallid aktiveeruvad. Need võivad aktiveeruda pisimastki vihjest.

Meil on valikus kolm ellujäämist tagavat tegutsemisviisi, kui tajume ebameeldivaid tundeid. Üks viis nendest tunnetest pääseda on **passiivsus**, mis halvimal juhul viib jõuetuse, abituse ja täieliku teovõimetuseni. Seda viisi kasutame eriti siis, kui tunneme end olevat silmitsi ülekaaluka ähvarduse või hädaohuga. Siis võib passiivsus, tegutsemisest loobumine, isegi täielik alistumine olla parim ellujäämisviis. Siis me ei provotseeri vastaspoolt meid ründama, tegutsema meid kahjustaval moel. Sellepärast tardubki maanteele sattunud põder tema poole kihutavate autolaternate ees: ta püüab mitte provotseerida ülekaalukana näivat ohtu.

Teine, täiesti vastupidine tunnete küüsisist pääsemise viis on **ründamine**, mis võib halvimal juhul viia füüsilise või vaimse vägivallani teiste inimeste vastu. Rünnates üritame kompenseerida (parandada, muuta) tunnet, aga tundelukkude mõjul liialdame sellega, kompenseerime üle. See võib ilmneda tugevamas reageerimises, kui antud olukorras vaja. Kui reageerime liiga tugevasti, näiteks süüdistame teisi või maandame oma frustratsiooni karjudes, siis on sellise käitumise põhjuseks ennekõike omaenda sisemine tundereaktsioon, mida me ei suuda enam talitseda.

Kolmas võimalus on kasutada vältimist ja põgenemist. **Vältimine** on ennetav teguviis, s.t me püüame toimida nii, et teatud ebameeldivat tunnet ei tekiks või et see ei tugevneks. Vältime ebameeldivaid tundeid äratavaid olukordi, inimesi ja kohti. **Põgenemine** tuleb kasutusele siis, kui midagi tundeid äratavat on juba toimunud. Siis püüame tekkinud olukorrast kas füüsiliselt või vaimselt põgeneda. Võime tõmbuda omaette. Võime ka emotsionaalselt põgeneda, otsides abi sõltuvustest ja sundmõtetest.

Kuigi mõistusega teame, et meil pole vaja töölt koju jõudes hakata kohe nõusid pesema või koristama, *tundub* see vahel õige teguviisina. Kui toimiksime teisiti, siis tunneksime teisiti. Võib-olla oleksime ängistunud ja tunneksime ennast laisana, kui istuksime diivanile puhkama. Enne töö, siis lõbu. Nõnda oleme harjunud mõtlema juba lapsest saati. See lapsepõlveaegne, meesisene reegel juhib paljusid meist ja sagedamini, kui arvatagi oskame.

Matame oma tunded tegutsemisse, selmet neid vaid jälgida ja endale teadvustada. Põgeneme tunnete eest, tegutse des nõnda, et kaob tunnete ja nende taustategureiks olevate vajaduste teadvustamise võimalus. Selle asemel, et lihtsalt teadvustada oma viha, süütunnet, puudulikkust, alaväärsus-tunnet või muid peidetud tundeid, sööme, joomme, suitsetame, mängime hasartmänge, spordime, loeme, kuulame, vaatame või kasutame mõnda teist, täiskasvanul juba õige rafineeritud toimetulekumalli.

Sukeldume tõesse või harrastustesse, hakkame abikaasaga tülitsema või karjume laste peale – kõik üksnes selleks, et vältida peidetud tunnete ja vajaduste teadvustamist. Varjame endiselt neidsamu tundeid, mida harjusime varjama juba lapsena. Surume täiskasvanuna maha neidsamu vajadusi, mida õppisime juba lapsena maha suruma.

Täiskasvanute psüühikahäireid võib pidada lastele omas- teks püüeteks leida lahendus emotsionaalsest vaegusest põh- justatud valule ehk viisideks, mida kasutatakse vajakajäämise kogemusest põhjustatud ebameeldivatest tunnetest vabane- miseks. Ühesuguseid häireid tekitab vajakajäämine nii lastes kui ka täiskasvanus elavais lapserollides.

Lapse psüühikahäired on loomulik reaktsioon tingimus- tele, milles laps elab. Neid häireid saab leevendada tingi- musi parandades. Kui lapse kasvukeskkonnas ei aktsepteerita tema häireid, siis otsib laps teise mooduse reageerida

emotsionaalsele vajakajäämisele. Samal viisil reageerib täiskasvanus elav laps psüühiliselt meeesisestele ja -välistele oludele.

TÖLGENDAME TEGELIKKUST

Tundelukud moonutavad tegelikkust. Meie silmad näevad ja kõrvad kuulevad seda, mida tahavad näha ja kuulda meie tundelukud. Tundelukud on otsekui läätsed, mis mõjutavad seda, millistena me oma meelest inimesi ja asju näeme. Nad suurendavad ja pisendavad asju, mida me näeme, andes neile liiga suure või väikese tähenduse. Nad koondavad meie tähelepanu liigselt mõnele üksikasjale, mistõttu toimunu kogupilt läheb meie jaoks kaduma.

Kujutle järgmist olukorda. Isa ja poeg sõidavad autoga ja satuvad avarisse. Mõlemad saavad tõsiselt vigastada. Kohale sõidab kaks kiirabiautot ja nad viiakse teine teise haiglasse. Poissi on vigastuste tõttu vaja opereerida. Ta viiakse operatsioonisaali. Aga kui kirurg kohale jõuab, ütleb ta: „Ma ei saa teda opereerida, see on minu poeg.“ Kuidas see on võimalik?

Paljud meist on oma meelde sisendanud arusaama, mille järgi arst on meesisik. Lugu lugedes loob meel kujutluspilte ja sõna „kirurg“ juures kujutletakse tõenäolisemalt meesarsti. Kinnistunud assotsiatsiooni tõttu kujutleme arsti mehena ega pruugi näha võimalust, et tegemist võiks olla poisi emaga.

Olukorra tõlgendamine toimub meie meeles, me reageerime nähtule ja kuuldule tundelukude vahendusel. Mõtleme ja tunneme viisil, mis ei põhine tegelikkusel, vaid meie minevikul. Tundelukude tõttu vaatleme ettetulevaid olukordi pigem meis elava lapse kui täiskasvanu silmade läbi. Lapse silmis võib olukord näida ohtlikum kui täiskasvanu pilguga vaadates.

Teeme oma meeles palju tõlgendusi, sest me ei tea täpselt,

kuidas asjad sel hetkel on või mis hakkab juhtuma. Tõlgendus on nüüdishetke kogemuse tõlgendus või tulevikuoootus ja oletused tulevikus toimuva kohta. Tõlgendamine käivitub kohe, kui tajume olukorda oma meeltega. Tavaliselt reageerime nähtu ja kuuldu põhjal. Tundelukud mõjutavad suurel määral ka seda, mida tajume eri olukordades, millistele asjadele pöörame tähelepanu ja millest huvitume. Need suunavad meie valvsust näiteks hädaohtudele või tegemata töödele.

Tundelukud annavad olukordadele oma värvingu, tekitavad kindlasuunalisi tõlgendusi ja võivad olukorrale lisada teema, mida seal tegelikult ei pruugi olla. Näiteks hoolimine või usaldus võivad kujuneda olukorraga seostatud teemadeks ja me muutume siis ise seda märkamata nende asjade suhtes valvsaks. Oleme siis väga huvitatud sellest, kas teine inimene hoolib meist või kas me võime teda usaldada. Otsime siis märke nende seikade olemasolust või puudumisest. Siis on tegemist meid mõjutava tundevaeguse (hoolimine) ja väärkohtlemise (usaldus) tundelukudega.

Meie meeles elavad uskumused tekitavad tundelukke. Tõlgenduste taustategurid on lõppude lõpuks meie oma kogemused, mis on tekitanud mitmesuguseid uskumusi. Kui kardame õnnetusi, siis oleme võib-olla mingis elujärgus sattunud õnnetusse. Kui keegi on meid petnud, võime hakata kahtlustama teisi inimesi halbades tagamõtetes. Me otsustame isiklike kogemuste põhjal, milline on maailm ja teised inimesed. Hakkasime uskuma, et õnnetus võib tabada meid mis tahes hetkel või et kes tahes võib meid petta. Kui meid kord maha jäeti, hakkasime kartma hülgamist.

Meil ei pea tingimata olema isiklike kogemusi õnnetustest või ebausaldusväärsetest inimestest, vaid me võime oma käsitusi asjadest ja inimestest kujundada ka selle põhjal, mida kuuleme teistelt. Meid võidakse õpetada kahtlustama inimesi, sest teiste meelest võivad nad olla ebaausad ja salakavalad.

Niisamuti võidakse meid õpetada olema valmis selleks, et mis tahes hetkel võib meid tabada õnnetus.

Võib olla nii, et inimese oma elus pole juhtunud õnnetusi ega ole ta langenud pettuse ohvriks, aga tema vanemate elus on seda olnud. Võib-olla tabas neid kunagi õnnetus ja pärast seda hakkasid nad kartma taas õnnetusse sattumist. Võib-olla keegi pettis vanemaid ja nad hakkasid kahtlema teiste inimeste usaldusväärsuses. Nii annavad vanemad oma käitumise vahendusel oma uskumusi ja hirme lastele edasi. Tundelukkude puhul ongi asi sageli just selles, et vanemad istutavad oma uskumusi ja hirme lastesse. Nii ei pruugi lapsel endal olla mingeid isiklikke kogemusi õnnetuste ja ebausaldusväärsete inimestega, aga ta õpib siiski neid kartma.

Ebaausaid inimesi on tõesti olemas ja ka õnnetusi võib tõesti juhtuda. See ei tähenda aga, nagu peaksime kogu aeg otsima kaitset petturluse ja õnnetuste vastu. Meil pole vaja esmajoones ja kogu aeg olla valmis kõige halvemaks. Õnnetustesse satutakse siiski väga harva ja ka pettuse ohvriks langetakse väga harva.

Hirmud põhjustavad muret ja stressi. Stressiseisundis pole me nii tähelepanelikud nagu lõdvestunult. Kui tähelepanu hajub, hakkame tegema vigu, mille tagajärjel võime sattuda õnnetusse või pettuse ohvriks. Teisalt ei tasu ennast ka liigse optimismiga suigutada, uskudes, et midagi halba ei saa juhtuda. Tualetti minnes ei tasu jätta rahakotti baariletile ja paadisõidule minnes tuleb päästevest selga panna.

Iga tundelukuga seostub teatud uskumus iseenda, teiste inimeste või maailma kohta. Need uskumused on nii tugevad, et tunduvad meile tõsiasjadena, mitte arvamustena. Need on emotsionaalsed ehk tundetasandi uskumused, mis tähendab, et need nimelt tunduvad tõena, kuigi mõistus võib neile vastu vaielda. Näiteks tunnen vahel, et olen halb, kuigi mõistusega võttes tean, et olen täiesti hea inimene.

Uskumused tekivad lapsepõlves vastastikmõju olukordades. Nad ei teki iseenesest, nende teke sõltub meid ümbritsevatest oludest. Kui keegi nimetab meid rumalaks, hakkame seda uskuma. Ehk mitte päris esimest korda seda kuuldes, aga kui väljast tulev sõnum üha kordub ja seda korratakse rõhutatult, hakkame vähehaaval uskuma selle paikapidavust. Mõnikord võib ka üksainus kogemus olla küllalt tugev, tekitamaks kahjulikku uskumust.

Teisalt kahtleme ja peame oma uskumuste paikapidavust küsitavaks. Võime uskuda, et oleme rumalad või oskamatud. Usume seda kindlalt, aga samas tahaksime uskuda, et tegelikult ei pea see paika. Võib-olla üritame tõestada, et meie uskumus on vale. See, kes tunneb pidevalt vajadust tõestada, et on tark või teistest osavam, usub arvatavasti sisimas, et on rumal ja teistest viletsam.

Meie meeles on pilte teistest inimestest. Kogemustele tuginedes on meil tekkinud käsitusi sellest, millised nad on. Ent nad pole siiski kunagi selle pildiga täiesti vastavuses. Meie käsitused teistest inimestest võivad vabalt vägagi väärad olla. Oleme loonud pilte teistest inimestest oma tähelepanekute ja kogemuste põhjal.

Meie isiklikud kogemused on siiski väga piiratud ja me teeme nende alusel kergekäelisi üldistusi. Ellujäämise seisukohalt ongi turvaline, kui teeme üldistavaid otsustusi inimeste võimaliku meid kahjustava käitumise kohta, sest nõnda kaitseme end kurbade kogemuste eest. Niisamuti on meil oma kogemustest kujundatud pilt maailmast ja me näemegi maailma enda loodud pildi taolisena. Kurvad kogemused loovad sünge maailmapildi.

Tundelukud lukustavad meie keha, tunded ja meele. Lukustumine takistab mõtete ja tunnete vaba liikumist. Tundelukud tekitavad negatiivseid assotsiatsioone ja nende kaudu vääri tõlgendusi kogetud olukordadest. Seostame aistinguid oma

meeles mõne käsitlemata kogemusega ja ängistunult. Ängistudes lukustume oma toimetulekumallidesse.

Stressivaba ja sundimatu meel assotsieerib vabalt. See rändab vabalt ringi ja arendab uusi mõtteid ja kujutelmi. Vaba assotsiatsioon tekitab meie teadvusse uut sisu: uusi ideid, teistsuguseid vaatenurki, mitmesuguseid fantaasiaid, mõistlikke unistusi, realistlikke püüdeid ja lootusrikkaid stsenaariume. Vaba ja uus sisu võib seisneda ka selles, et meel võib mõnel hetkel ka täiesti vaikselt püsida, sest iga hetke ei pea täitma mõtetega.

Masendunud ja ängistunud inimene ei suuda oma meelt ja mõtteid loovalt kasutada. Vaba meel huvitub ja innustub kergesti. See laseb mälestustel lähedalt ja kaugelt mõtteisse naasta. Tal pole vaja takistada millegi sissepääsu teadvusse. Kui meel on lukkudest vaba, võime kunagisi elujuhtumeid ja olukordi elavalt mäletada ja meenutada. Näeme elavaid unenägusid. Uus meelesisu pakub meile uudseid tundeid ja suunab meid uudselte tegutsemata. See toob loovuse meid mitmel moel esile, nii et võime üllatada iseennast ja lähedasi.

Inimmeel on võimas masinavärk, mida tasub kasutada. See pakub meile võimalusi milleks tahes. Seetõttu on mõtete pidev eemalolek vaevalt küll olukord, mille poole peaksime püüdlema. Ilma ettekujutusvõimeta oleksid paljud asjad jäänud leiutamata. Teadliku kohalolu treenimise ja *mindfulness*-meetodi põhimõtteist jääb mõnikord mulje, et me peaksime püüdma oma meeli tühendada ja vaigistada. Pigem on põhimõte siiski lasta kõigel juhtuda nii, nagu juhtub, lasta mõtetel ja kujutluspildidel tulla ja minna, vabalt vahelduda. Toimuvat vastu võttes peaksime vaid püüdma seda teadvustada.

Ehk peaksime vaid vaigistama oma meeles kaikuvat häält, et seal oleks ruumi ka millelegi muule. Ehk pääseks siis kuuldavale ka mõni vaiksem hääl. Meeles või ümbruskonnas

valitsev vaikus võib mõjuda ängstavalt. See võib meenutada meile lapsepõlvkodu õhkkonda, rääkimisest keeldumist, karistamist vaikimisega (nn *silent treatment*) ja probleemide mahavaikimist. Me ei oskagi ehk seni vaikust nautida, kuni me pole jõudnud arusaamisele oma negatiivsetest assotsiatsioonidest, mis seostuvad vaikimisega.

Masendunud või ängistunud meel takerdub üha sarnasemasse mõttekäikusse. See ei ole erk, vilgas meel. Ta kontrollib, muretseb tuleviku pärast ja nämmutab minevikus toimunut, leidmata probleemidele tõelisi lahendusi. Tundelukud tekitavad negatiivsete assotsiatsioonide tõttu ikka ja jälle ühesuguseid mõtteid. Need sündmõtted takistavad vabade assotsiatsioonide sündi.

Visualiseerimisharjutused, mis panevad meele vabalt assotsieerima, on otsekui depressioonitabelid, mis elavdavad masendunud ja lukustunud meelt. Raamatu harjutuste osast leiad visualiseerimisharjutuse, mille abil saad uurida oma täiskasvanuea meelispaiku. See harjutus aitab sul meelt lõdvestada ja vabamalt assotsieerida.

MILLISENA ME ENNAST NÄEME?

Uskumused loovad minakontseptsiooni ehk minakäsituse, ettekujutuse iseendast. Minakontseptsioon pole seesama, mis mina. Võime näha ennast peeglist, aga me ei ole see peegelpilt. Minakontseptsioon on meie meeles olev kujutus enesest. Meil on seda parem enesetunnetus, mida paremini vastab minakäsitus meie tegelikule minale.

Minakäsitus võib olla moondunud, nii nagu teisedki kujutlused. See võib moonduda mitmel viisil. Me võime kujutleda ennast paremana või halvemana, kui me tegelikult oleme. Võib-olla ei taha me mõnda asja eneses näha. Võib-olla tahame näha ennast sellisena, nagu me tegelikult ei

KOHTUMINE OMA SISEMISE LAPSEGA

Kuidas lapsosa aeg-ajalt ennast tunneb? Vali järgnevast loetelust sõnu, millega võiksid iseloomustada oma tundeid:

ängistunud / masendunud / hüljatud / tõrjutud / üksildane / väärkoheldud / ära kasutatud / tagakiusatud / armastuseta jäänud / tähtsusetu / kõrvalejätetud / teistest erinev / abitu / kaitsetu / kartlik / murelik / tühiseks peetud / vääritud / kõlbmatu / süüdi / rumal / halb / häbenev / paha / läbikukkunud / andetu / puudulik / vihane / impulsiivne.

Kujutle siis, missugune võiks olla kes tahes väike laps, kes tunneks end sellisena. Kui vana see laps oleks, kus ta oleks, kas üksinda või teiste seltsis, mis on temaga juhtunud, mis temaga võiks juhtuda?

Sul pole vaja meenutada midagi oma lapsepõlvest, kujutled lihtsalt üht last – see võib olla kes tahes laps. Kui valisid „armastuseta jäänud”, siis võid kujutleda väikest last, kes seisab üksinda vihma käes ja külmetab märgades riides, ilma et keegi temast hooliks ja vaataks, et ta kuivad riided selga saaks. Või ehk näed oma kujutluses orvust kerjuslast sajanditaguses Pariisis. Näed vaimusilmas last, kelle sisimas valitsevad samasugused tunded nagu sinus elavas lapseski.

Kujutle siis ennast aitamas seda last sellise täiskasvanuna, nagu sa praegu oled. Lähed tema juurde, muretsed talle kuivad riided selga ja võtad ta enda juurde, hoolitsed ta eest ning annad talle just seda, millest ta on seni ilma jäänud. Võta orvust laps enda juurde elama, anna talle süüa ja riideid, paku talle enda juures kodu.

Sa olid lapsena tore väike poiss või tüdruk ja oled nüüdki seesama inimene. Oled veidi suurem ja vanem, aga oled endiselt seesama, nüüd täisealiseks saanud laps. Hoi a seda last oma kujutluses süles ja paita teda. Väike laps sinus vajab täiskasvanud sind, niisamuti nagu sa oleksid lapsena vajanud endale omataolist täiskasvanut. Võid nüüd olla enda jaoks see täiskasvanu, keda oleksid lapsena vajanud. Võid olla vastutustundlik täiskasvanu ja hea vanem oma väikesele tundlikule, vastuvõtlikule ja puudust tundvale lapsosale. Võid toita näljast last eneses, kui teed täiskasvanuna kõigepealt kindlaks, millist toitu ta vajab.

KUIDAS LÄHEB – VISUALISEERIMISHARJUTUS

Pane silmad kinni ja kujutle ennast oma lapsepõlvemaile. Kujutle, et oled teatud vanuses ja sul on mingil moel paha olla. Oled pettunud, kurb, tusane, üksildane või vihane. Kus sa oled? Mis viisil sa oled seal? Kuidas sa ennast kehaliselt tunned? Mida sa enda kohta mõtled?

Tee rollivahetus ja kujutle, et oled täiskasvanud enesena minemas lapse juurde. Tead, kus laps on, ja liigud tema poole. Lähened ettevaatlikult, vajadusel koputad uksele või annad muul viisil oma tulekust märku, võid küsida, kas tohid tema juurde tulla. Kui sobib, mine ta juurde, istu ta kõrvale, lapsele sobivasse kaugusse. Küsi lapselt, kuidas tal läheb.

Tee rollivahetus tagasi lapseks. Kuidas sulle tundus, kui täiskasvanu sinu juurde tuli? Kas kuulsid, mida ta sult küsis? Kas sa saad sellele täiskasvanule vastata? Kas ta tundub piisavalt turvaline ja usaldusväärne? Räägi, kuidas sul tegelikult läheb. Mis on sulle meeolehärmi põhjustanud? Mis juhtus? Võid rääkida täiskasvanule kas üksnes mõttes või kuuldavalt lapsehäällega. Võid rääkida täiskasvanule oma elust nii palju, kui tahad.

Tee rollivahetus tagasi täiskasvanuks. Kuula, mida laps sulle räägib. Kuula lapse häält, selle valjust ja hääletooni. Mida laps sulle räägib? Milliseid tundeid see sinus äratas? Kas sa saad last lohutada?

Võid teha seda ka rolliharjutusena. Kujutle oma koju mingit lapsepõlve sündmuspaika. Võid lavastada selle olukorra näiteks elutoas, magamistoas või WC-s. Asetu sellesse kohta lapsena. Koge lapse tundeid. Mõttele lapse mõtteid. Lahku siis sellest kohast, võta täiskasvanu roll ja lähene lapsele. Toimi niisamuti kui eespool kirjeldatud visualiseerimisharjutuses. Küsi, kuidas lapsel läheb ja kuidas ta ennast tunneb ning asetu siis lapse kohale ja räägi täiskasvanule, kuidas sul läheb. Vahetu jälle tagasi täiskasvanu ossa ja kuula last. Kuidas mõtled last lohutada?

Kas sul oli lapsepõlves turvalist ja usaldusväärset täiskasvanut, kelle poole võisid pöörduda, kui tundsid ennast halvasti? Võid korrata harjutust nii, et oled selles eri eas lapsena.

TESTI OMA TÄISKASVANULIKKUST

Tundelukkude töötlemise eesmärk on tugevdada vastutustundlikku täiskasvanut iseendas. Testi mõte on aidata sul tuvastada endas vastutustundlikku täiskasvanut ja näha, millises valdkonnas tuleks täiskasvanulikkust tugevdada.

Küsimusi on ühtekokku 45. Vasta neile võimalikult ausalt.

Hinda järgnevaid väiteid skaalal 1–6 vastavalt sellele, kui võrd väide sind iseloomustab.

- 1 = ei iseloomusta mind üldse
- 2 = ei iseloomusta mind eriti
- 3 = iseloomustab mind vähe
- 4 = iseloomustab mind mõõdukalt
- 5 = iseloomustab mind suures osas
- 6 = iseloomustab mind täiesti

1. Mu elu on korras ja minu kontrolli all. _____
2. Mu suhted lähedaste inimeste, sugulaste ja sõpradega on korras. _____
3. Ma oskan öelda, kuidas ma ennast tunnen. _____
4. Tulen oma elus piisavalt hästi toime. _____
5. Luban endale häid asju. _____
6. Vajaduse korral saan ka tülikad ja ebameeldivad asjad tehtud. _____
7. Usun, et olen kõike head ära teeninud. _____
8. Tean, mida vajan, ja oskan seda välja öelda. _____
9. Tegutsen aktiivselt oma eesmärgi saavutamiseks, seda siiski üle tähtsustamata ja endale liigseid pingeid tekitamata. _____
10. Suudan nii endale kui ka teistele vigu andeks anda. _____

11. Lepin sellega, et ma alati kõike ei oska, ei tea ega suuda. _____
12. Probleemide ja raskete olukordade tekkides asun tegutsema eesmärgiga juhtida oma elu paremuse poole. _____
13. Suudan teadlikult viibida käesolevas hetkes. _____
14. Aktsepteerin ka ebameeldivaid tundeid. _____
15. Saan aru endast ja oma käitumisest. _____
16. Otsuseid tehes juhindun nii mõistusest kui ka tunnetest. _____
17. Oskan konfliktsetes olukorras rahulikult ja kindlalt enda eest seista. _____
18. Otsuseid tehes arvestan nii oma kui ka teiste vajadusi. _____
19. Olen lembe ja empaatiline nii enese kui ka teiste vastu. _____
20. Väljendan oma vihatunnet konstruktiivselt. _____
21. Räägin lähedaste inimestega oma tunnetest, lootustest ja vajadustest. _____
22. Kaitsen ennast ega lase teistel ennast halvasti kohelda. _____
23. Tean, mida ma pean tegema, et saada seda, mida vajan. _____
24. Suudan pikemat aega sihikindlalt tegutseda, saavutamaks enda jaoks tähtsat eesmärgi. _____
25. Suhtun ellu positiivselt ja vaatan lootusrikkalt tulevikku. _____
26. Loodan oma teadmiste ja oskuste peale ning usun, et saan hakkama. _____
27. Eeldan teistest inimestest vastutustundlikku käitumist. _____
28. Leian, et olen lugupidamist väärt ja et minu vajadused on olulised. _____
29. Oskan paluda teistelt vajalikku toetust, abistamist või lähedust. _____
30. Tunnen, et suudan lahendada oma elu probleeme. _____
31. Sekkun aktiivselt ja konstruktiivselt asjade käiku, kui asjad ei lähe nii, nagu ma õigeks pean. _____
32. Kannan ise vastutust oma heaolu eest. _____
33. Suudan tagasisidet vastu võtta ilma üle reageerimata. _____
34. Oskan hoolitseda enese ja oma heaolu eest. _____

35. Suudan teistelt abi paluda, kui ise midagi ei oska või ei tea. _____
36. Suudan näidata oma haavatavust, näiteks hirmusid. _____
37. Luban endal vahetevahel olla lapselik, mänguline ja spontaanne. _____
38. Tean, mida vajan, ja suudan seda teistelt paluda. _____
39. Ma ei tunne vajadust alavääristada teisi ega iseennast. _____
40. Töö ja puhkus on minu elus tasakaalus, vahepeal lõbutsen, vahepeal töötan. _____
41. Ma ei tunne vajadust teistele muljet avaldada või neid meelitada. _____
42. Legin rahulikult ja ärritumata nii enda kui ka teiste nõrkuste ja puudustega. _____
43. Legin oma ebakindluse ja hirmudega. _____
44. Ma ei muretse liialt tuleviku pärast ega kahetse minevikku, suudan keskenduda käesolevale eluhetkele. _____
45. Tean oma õigusi ja kohustusi inimsuhetes. _____

Arvuta kõikide väidete kohta antud punktid kokku ja kirjuta tulemus siia: _____

Vastutustundliku täiskasvanulikkuse tugevus: _____

- 0–134 nõrk
135–179 keskmine
180–224 tugev
225–270 väga tugev

KIRJANDUST

- Boon, Suzette: Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen. Traumaterapiakeskus, 2011.
- Haaramo, Soili; Palonen, Kirsti: Trauman monet kasvot. Therapieäätiö, 2002.
- Lowen, Alexander: Narcissism. Touchstone, 1997.
- Richo, David: Kuinka olla aikuinen ihmissuhteissa. Basam books, 2012.
- Takanen, Kimmo: Päästä irti – vapaudu läsnäoloon. Kirjapaja, 2013.
- Takanen, Kimmo: Tunne lukkosi – vapaudu tunteiden vallasta. WSOY, 2011.
- Takanen, Kimmo: Tunne sydämesi – matka uuteen rakkauteen. WSOY, 2015.
- Tähkä, Veikko: Mielen rakentuminen ja psykoanalyttinen hoitaminen. WSOY, 2001.
- Young, Jeffrey E.; Klosko, Janet; Weishaar, Marjorie: Skeematerapia. Edita, 2012.

LISAD

TESTI OMA TUNDELUKKUSID

Võid teha testi, et selgitada välja tundelukud oma praeguses elus. Testi tegemine võib aktiveerida su tundelukusid ja põhjustada ängistust, see on täiesti loomulik nähtus, mille pärast pole vaja muretseda. Kui testi tegemine tundub liiga raske, siis pea pausi ja jätkka hiljem.

Hinda järgnevaid väiteid skaalal 1–6 vastavalt sellele, kuidas oled tundnud viimase aasta jooksul.

- 1 = ei iseloomusta mind üldse
- 2 = ei iseloomusta mind eriti
- 3 = iseloomustab mind vähe
- 4 = iseloomustab mind mõõdukalt
- 5 = iseloomustab mind suures osas
- 6 = iseloomustab mind täiesti

Väited

Punktid

- A1. Mul on raske inimeste hulgas enda eest seista. _____
- A2. Olen liiga hea. _____
- A3. Tahan vältida konflikte. _____
- A4. Lasen teistel enda eest otsustada, mul on raske öelda ei. _____
- A5. Vajadusel meelitan teisi, vältimaks ebameeldivaid tagajärgi. _____

A OSA PUNKTID KOKKU _____

- B1. Pean kõik oma kohustused täitma, enne kui võin puhata. _____
- B2. Pean alati andma endast parima. _____

B3. Mul on raske oma saavutustega rahul olla. _____

B4. Mul on elus hästi läinud, aga mul on raske peatuda ja seda nautida. _____

B5. Tekitan endale pingeid ja olen stressis. _____

B OSA PUNKTID KOKKU _____

C1. Vajan teisi, et argipäeva ülesannetega toime tulla. _____

C2. Toetun liiga palju teistele inimestele. _____

C3. Väldin vastutust, enesealgatust ja proovile panevaid olukordi. _____

C4. Ma ei oska enda eest hoolt kanda. _____

C5. Ma kardan, et ei oska teha häid otsuseid. _____

C OSA PUNKTID KOKKU _____

D1. Kardan, et ma ise või mu lähedased võivad haigestuda või õnnetusse sattuda. _____

D2. Kardan paljusid asju. _____

D3. Kardan vahel, et kaotan enesekontrolli ja lähen hulluks. _____

D4. Mulle tundub sageli, et midagi halba on juhtumas. _____

D5. Olen sageli mures maailma ohtlikkuse pärast. _____

D OSA PUNKTID KOKKU _____

E1. Tunnen end rühmas sageli kõrvalisena, teistsugusena. _____

E2. Tunnen end sageli veidrana või teistest erinevana. _____

E3. Ma ei trügi seltskonnas tegevuse keskpunkti. _____

E4. Olen nagu üksik hunt. _____

E5. Tõmbun omaette, sest ma ei tunne ennast seltskonnas hästi. _____

E OSA PUNKTID KOKKU _____

F1. Inimesed panevad mind teinekord ennast häbenema. _____

F2. Olen tundlik kriitika suhtes. _____

F3. Näitan end inimestele teistsugusena, kui tegelikult olen, ja kardan paljastamist. _____

F4. Oleks ime, kui keegi suudaks mind armastada. _____

F5. Tunnen end tühisena. _____

F OSA PUNKTID KOKKU _____

G1. Kardan, et kaotan nii või teisiti oma lähedased. _____

G2. Armun inimestesse, kes ei taha minuga tõelist suhet luua. _____

G3. Mul on raske taluda lühikestki lahusolekut lähedastest, lahusolek ängistab mind. _____

G4. Kardan, et inimene, kellesse olen kiindunud, leiab kellegi minust parema ja hülgab mu. _____

G5. Minu suhted teiste inimestega pole olnud püsivad. _____

G OSA PUNKTID KOKKU _____

H1. Mul on raske loota teiste inimeste heatahtlikkuse peale. _____

H2. Olen kogunud inimsuhetes halba kohtlemist. _____

H3. Kaitsen ennast, hoides inimestega distantsi, et nad ei saaks mind haavata. _____

H4. Kardan, et mind peagi petetakse. _____

H5. Pean olema valvas, et mind ei haavataks. _____

H OSA PUNKTID KOKKU _____

I1. Teiste saavutused on minu omadest paremad. _____

I2. Väldin proovilepanekuid ja raskeid ülesandeid, kartes läbikukkumist. _____

I3. Võrdlen ühtelugu ennast teistega ja pean ennast kehvemaks. _____

I4. Mul ei ole elus hästi läinud. _____

I5. Hirm ebaõnnestumise ees ei lase mul elus edasi jõuda. _____

I OSA PUNKTID KOKKU _____

J1. Minu elus ei ole kedagi, kes minu eest hoolitseks. _____

J2. Suhte algul olen lootusrikas ja usun, et olen leidnud oma elupartneri. Siiski lõpeb suhe alati pettumusega. _____

- J3. Keegi ei kuula ega mõista mind tõeliselt. _____
J4. Ma ei saa oma lähedastelt vajalikku tuge. _____
J5. Ma ei saa piisavalt lähedust, soojust või hellust,
mida igatsen. _____

J OSA PUNKTID KOKKU _____

- K1. Ma ei pea käituma samade reeglite järgi nagu teised. _____
K2. Ma ei kannata, kui keegi püüab mind alistada või mulle
vastu seista. _____
K3. Ma rikun ühiskonna seatud norme. _____
K4. Minu meelest on mul õigus toimida omal moel,
teisi arvestamata. _____
K5. Solvun või pettun, kui kõik ei lähe minu tahtmist mööda. _____

K OSA PUNKTID KOKKU _____

- L1. Olen enese vastu karm. _____
L2. Olen oma vigade pärast enda peale vihane. _____
L3. Nimetan ennast lolliks, laisaks või isekaks, kui miski ei suju. _____
L4. Ma pole midagi head oma ellu ära teeninud. _____
L5. Mul on raske iseendale või teistele andestada. _____

L OSA PUNKTID KOKKU _____

- M1. Mul on raske spontaanselt oma tundeid väljendada. _____
M2. Mu sisimasse koguneb viha ja meelepaha. _____
M3. Püüan oma tundeid talitseda. _____
M4. Mul on raske teistele oma kiindumust näidata. _____
M5. Olen sageli vihane või frustreritud, kuigi teised ei
teagi seda. _____

M OSA PUNKTID KOKKU _____

- N1. Pööran palju tähelepanu elu negatiivsetele külgedele. _____
N2. Kui toimubki midagi head, kardan, et kohe juhtub
midagi halba. _____

N3. Muretsen palju tuleviku pärast. _____

N4. Mul on raske elult midagi head oodata. _____

N5. Olen pessimistlik. _____

N OSA PUNKTID KOKKU _____

O1. Ma tahan inimestele meeldida. _____

O2. Otsuseid tehes mõtlen, kuidas teised neisse suhtuvad. _____

O3. Teen kõik selleks, et ma ei jääks kõrvaliseks. _____

O4. Hoolitsen oma välimuse ja riietuse eest, et teised mind hindaksid. _____

O5. Kui olen edukas või saan millegagi hästi hakkama, siis ootan teistelt positiivset tähelepanu. _____

O OSA PUNKTID KOKKU _____

P1. Olen impulsiivne ja tüdinen kergesti. _____

P2. Mul on raske endale piire seada. _____

P3. Mul on raske oma impulsse valitseda. _____

P4. Ma ei mõtle alati oma tegude tagajärgedele. _____

P5. Väljendan ennast liiga jõuliselt. _____

P OSA PUNKTID KOKKU _____

Q1. Mu vanemad või partner mõjutavad mind liiga tugevasti. _____

Q2. Ma ei ole oma vanemaist eakaaslaste kombel iseseisvunud. _____

Q3. Mul ei ole piisavalt privaatsust. _____

Q4. Vanemad elavad end minu kaudu välja ja mul pole oma elu. _____

Q5. Jagan kõike oma vanematega, sest muidu tunnen end süüdi. _____

Q OSA PUNKTID KOKKU _____

R1. Arvestan teiste vajadusi rohkem kui enda omi. _____

R2. Tunnen end süüdi, kui teen nii, nagu ise tahan. _____

R3. Oluline on teha teised inimesed õnnelikuks. _____

R4. Olen harjunud teiste inimeste probleeme kuulama. _____

R5. Ma ei oska teisi paluda, et nad minu vajaduste eest
hoolitseksid. _____

R OSA PUNKTID KOKKU _____

Kanna iga osa kogupunktid tabelisse ja märgi tundelukkude tugevus:
25–30 = väga tugev, 17–24 = tugev, 11–16 = keskmine, vähem kui 11
= nõrk. Kui mingis osas on vähemalt üks vastus hindega 5 või 6, siis on
tundelukk vähemalt tugev ka siis, kui kogupunkte on vähem.

Osa	Tundelukk	Kogupunktid	Tundeluku tugevus
A	Alistumine		
B	Nõudlikkus		
C	Sõltuvus		
D	Kaitsetus		
E	Kõrvalejäetus		
F	Puudulikkus		
G	Hülgamine		
H	Väärkohtlemine		
I	Läbikukkumine		
J	Tundevaegus		
K	Õigustamine		
L	Karistatavus		
M	Emotsionaalne tõkestatus		
N	Pessimism		
O	Tunnustuse otsing		
P	Puudulik enesekontroll		
Q	Klammerdumine		
R	Ohvrimeelsus		