

Toimivat tunteiden käsittelytavat

Olet nyt tunnistanut tunteita, jotka voivat olla riippuvuuskäyttäytymisesi taustalla. Tunteiden käsitteleminen toiminnalla on inhimillistä, me kaikki teemme niin. Toiset syövät suklaata ollessaan stressaantuneita, toiset käyttävät päihteitä, ja joku hukuttautuu työhön. Ja koska sinulla on seksiriippuvuus, sinä saatat tunnistaa, että reagoit tunteisiin seksikäyttäytymisen kautta. Tunteiden käsittelytaidot opitaan jo lapsuudessa. Usein tapahtuu niin, että syystä tai toisesta vanhempamme eivät opeta meitä käsittelemään tunteita toimivalla tavalla. Tämä voi olla esimerkiksi sitä, että lapsuuden perheessä tunteista ei ole puhuttu ollenkaan tai niitä on ilmaistu vain huutamalla. On siis hyvin ymmärrettävää, että et ehkä ole oppinut oikeita tapoja käsitellä tunteita, vaan reagoit tunteisiin esimerkiksi seksikäyttäytymisen kautta. Tarpeissasi ja tunteissasi ei ole mitään vikaa, mutta käyttämäsi keino on ns. "väärä" sillä se aiheuttaa sinulle ongelmia. Millä muulla tavoin voisit toimia tilanteessa, jossa koet yllä mainittuja tunteita. Voitko soittaa jollekin ystävälle? Mikä rauhoittaisi sinua? Auttaisiko sinua kävely äänikirjan kanssa luonnossa? Voisiko urheilla tai tehdä esimerkiksi käsitöitä?

Tehtävä: Millä muilla tavoin voisit käsitellä riippuvuuskäyttäytymistä aikaan saavia tunteita?

Pohdi, mitkä voisivat olla sinulle toimivat tavat käsitellä tunteita, jotka saattavat johtaa riippuvuuskäyttäytymiseen?

Mistä sinä saat lohtua, hyvää oloa, piristystä ja ehkä tulet kohdatuksi toisen ihmisen taholta? Mitä nämä asiat voisivat sinun kohdallasi konkreettisesti olla? Pohdi myös, voisiko tunteen hyväksyminen sellaisenaan olla vaihtoehto. Tunteita ei aina tarvitse "paeta" tai yrittää korjata. Tunteet menevät ohi ja myös ikävän tunteen kanssa voi oppia olemaan.

Sen lisäksi että riippuvuuskäyttäytymisen kautta käsitellään negatiivisia tunnetiloja ja saadaan niihin näennäistä lohtua, saa riippuvuuskäyttäytyminen aikaan myös positiivisia tunnetiloja. Eli käyttäytymisessä on ikään kuin kaksi mielekkyyttä; sen avulla paetaan negatiivisia tunteita ja sen avulla yritetään saavuttaa positiivisia tunnetiloja. Tämä voisi käytännössä tarkoittaa esimerkiksi:

Antti tekee töissä pitkää päivää ja on kovin stressaantunut. Tämän lisäksi hän ajoittain riitelee kumppaninsa kanssa ja kokee riitatilanteissa itsensä arvottomaksi, ja hän ajattelee kukaan ei halua häntä. Hänelle stressi ja arvottomuuden tunne ovat negatiivisia tunteita, joita hän pakenee ostamalla seksiä pakonomaisesti. Seksin ostaminen saa aikaan tunteen, että hän rauhoittuu ja purkaa stressiä ja lisäksi seksin ostamisesta hänelle tulee kokemus, että hän tulee näkyväksi ja häntä halutaan.

Mitä tunteita sinä yhdistät toimintavaiheeseen, mitä seksikäyttäytyminen saa sinussa aikaan? Rastita ne tunteet, jotka liittyvät seksikäyttäytymiseesi.

Tunteet

Vallan tunne

Hyväksytyksi tuleminen

Tunne siitä, että on haluttu

Arvostetuksi tuleminen

Rauhallisuus

Rentous

Tunteiden turtuminen

Jännitys

Tunne siitä, että muut välittävät

Yhteys muihin

Virkistymisen tunne

Luovuus

Helpottumisen tunne

Itsenäisyys

Hallinnan tunne

Vapaus vastuista

Erillisyyden tunne

Tunne siitä, että ei tarvitse olla kontrollissa

Vaaran viehätys

Kun olet kirjannut tunnistamasi tunteet, kirjoita kaikki seksikäyttäytymisesi muodot ja yhdistä niihin tunnistamasi tunteet. Jos esimerkiksi tunnistat itsetyydytyksen tuovan sinulle rauhan tunteen, kirjoita se rauhallisuuden kohdalle jne.

Mitä ajatuksia tehtävä herätti? Mitä oivalsit itsestäsi? Mistä muista asioista voisit saada edellä tunnistamiasi

Entä ovatko kaikki tunteet sinulle välttämättömiä? Voisitko elää tasapainoista elämään esimerkiksi ilman vallan tunnetta?