

## Tunteettomasta tuntevaksi

Vuonna 1991 pastori-terapeutti Seppo Jokinen aloitti tunnekontaktiseminaarit, jotka ovat vuosien varrella tulleet tunnetuiksi kaikkialla Suomessa. Sepon jatkaessa työtään muualla, olen ottanut nämä omaksi työmuodokseni. Nimekseen ne saivat Häpeän lapset tunteidenkohtaamis- ja purkuseminaari. Vaihtelevasti teen näitä yhdessä eri ammattilaisten kanssa joista voisin mainita mm. : MM, opettaja, musiikkiterapeutti Liisa-Maria Lilja; pastori Mirja Metsala, sielunhototerapeutti Raija Henttonen.

Seminaareissa pyritään musiikin, eheyttävän rukouksen ja ryhmätyön avulla avaamaan niitä lukkiutuneita tunteita, joita voi syntyä varhaislapsuuden, kehityksen ja aikuiselämän aikana. Niissä etsitään yhteyttä sisäiseen lapseen, jotta Jumala voisi vapauttaa sen luovaksi, luottavaksi ja vapaaksi.

Seminaarit ovat viikonlopun (pe klo 18 - su n. klo 15) tai 5 päivän (ke klo 9 - su klo14) mittaisia. Emme suosittele samaan seminaariin puolisoita, toisilleen sukua olevia tai muuten läheisiä ihmisiä. Näitä seminaareja suunnittelemme nyt myös aviopareille.

### Luennot ja seminaarit

Luentojen aiheita: Perheen merkitys kasvualustana. Toimintahäiriöisen perheen lapset.  
Seksuaalisuus: lahja vai taakka?

Jumalan luoma seksuaalinen minä

Tuomitsemisen vaikutukset omassa ja

lähimmäisen elämässä.

Sanojen merkitys kasvatuksessa.

Olenko läheisriippuvainen?

Mistä on kyse riippuvuuksissa?

Kivisydän ja tunteet

Toipumisen askeleet – Askeleet parempaan

elämään (vähintään 3 luentoa)

**Häpeää käsittelevät viikonloput** 1-8 luentoa, luentoja voi pyytää myös yksittäin. ·  
Perheen sisäiset häpeän aiheuttajat

- Historiallinen häpeän taustamme
- Häpeän moninaiset taustat
- Häpeän tunnistimia
- Häpeä ohjaa sukua – Häpeäperheen toimintajärjestelmä
- Sanallinen häpäisy
- Seksuaalinen häpäisy
- Valheminä muodostuminen
- Haavoittava uskonnollisuus
- Hylkääminen häpeän juurena
- Sisääni rakentunut suorittaja
- Katkeruuden orjana
- Riippuvuus häpeän aiheuttamana
- Häpeän kohtaaminen ja käsittely
- Uusi identiteetti, totuuden lapset
- Jumalan rakkauteen sidotut

**Hylkäämistä käsittelevät viikonloput** 1-8 luentoa, luentoja voi pyytää myös yksittäin. ·  
Valmistaudumme matkaan

- Perheessä tapahtuva hylkääminen
- Hylätyille tiedoksi (saatteen teksti)
- Hylätyn maailma
- Hylkäämisen lajit
- Hylkäämisen synnynaikoja, -paikkoja  
ja tilanteita
- Hengellisyys ja hylkääminen
- Miten hylätty reagoi
- Turvattomuuden tragedia
- Turvattomuuden lähteitä
- Hylätyn kainalosauvat ja turvatekijät
- Työkaluja muutokseen
- Matkaeväitä eteenpäin – Jumala ei  
hylkää eikä hylännyt

### **Erityisalueita**

**Seksuaalinen häpäisy ja inesti** · Mitä ovat seksuaalinen häpäisy ja inesti? ·  
Raamatun suhtautuminen lapsen viettelyyn

- Milloin ja miten seksuaalinen häpäisy on  
alkanut paljastua?
- Miten paljon seksuaalista häpäisyä esiintyy  
Suomessa?
- Yhteys väkivaltaiseen maailmaamme

· Seksuaalisesti häpäistyn sisäinen maailma

· Uhri valheiden verkossa

· Miten voimme auttaa?

**Parisuhde** · Mikä on perhe? · Miehen ja naisen suhde · Naisen tarpeet · Miehen tarpeet

Parisuhde ja seksuaalisuus

· Isän merkitys (2-3 luentoa)

· Isä, ota minut syliin!

**Narsismi** · Narsistin jäljet · Narsismi keskellämme · Narsistin tunnistaminen · Miten toimia

· Miten Raamattu tunnistaa narsistin?

**Muita** Jumala rakastaa sinua Anteeksiantamisen merkitys Pelko – Häpeä – Syyllisyys Vihan vallassa

Mistä voimaa arjen aherrukseen?

Miksi minua masentaa?

Mitä on masennuksen taustalla?

Miten opin rakastamaan itseäni?

Ihmisenä Jumalan luomakunnassa

## **Yksi esimerkki viikonlopusta**

### **Elämäni halintaan!**

Hengellisen kasvun seminaarissa luennoimassa traumaterapeutti Tor Spiik. Vkl aikana tutustumme elämänkaareen ja sen vaikutuksiin, miten eri ihmiset voivat vaikuttaa elämäämme ja miten löytää tie uuteen elämään, oman elämän hallintaan. Terapeutista lisätietoja osoitteessa [www.chcry.net](http://www.chcry.net)

Perjantaina

Klo 18.00 – 18.30 Tervetuloakahvi

Klo 18.30 - 19.00 Sana päivien alkuun, paikallinen julistaja

Klo 19.00 – 21.00 Ihminen, luotu vai sattuma?

Mistä on kyse?

Klo 21.00 – 22 Keskustelua illan aiheesta

Rukous päivän päättyessä

Lauantaina

- Klo 08.30 – 9.00 Aamupala
- Klo 09.00 – 9.15 Sana aamuksi, paikallinen sana
- Klo 09.15 - 12.00 Miten perhe vaikuttaa yksilön kehitykseen
- Klo 12.00 – 13.00 Lounastauko - omatoiminen
- Klo 13.00 – 15.00 Elämän kaari ja sen vaikutukset
- Klo 15.00 – 16.00 Ryhmäkeskustelua
- Klo 16.00 – 16.30 Kahvitauko
- Klo 16.30 - 18.30 Hylätty ihminen
- Klo 18.30 Sana päivien päättyessä
- Klo 18.30 Rukouspalvelua

Sunnuntaina

- Klo 08.30 - 09.00 Aamupala
- Klo 09.00 - 12.00 Miten saada oma elämä hallintaan
- Klo 12.00 Lounastauko - omatoiminen
- Klo 13.00 - 14.00 Rakkauden kohteena oleminen
- Klo 14.00 - 15.00 Päivien päätöskeskustelu
- Klo 15.00 Päätöskavut

[takaisin](#)