



Harjoitus: Katastrofiuskomusten tarkastelu

Mustasukkaisuuden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit tarkastelemaan kuviteltuja seuraamuksia etäämmältä.

Ohje:

Pohdi, mitä tapahtuisi, jos menettäisit kumppanisi. Mikä siinä olisi kaikkein pahinta?

Kirjoita järjestyksessä kaikki kuvittelemasi pahimmat seuraukset. Jatka, kunnes olet käynyt läpi kaikki seuraukset tyhjentävästi läpi etkä keksi enää muuta.

Käy sitten lista läpi uudelleen. Arvioi, kuinka todennäköinen pelkäämäsi seuraus on (asteikolla 0–10, jossa 0 = ei lainkaan todennäköinen ja 10 = varma).

Seuraukset:

Mitä tapahtuu?

Esim. "En selviä yksin." Kirjoita myös pelkäämäsi seurauksen todennäköisyys asteikolla 0–10.

Ja mitä sitten tapahtuu?

Esim. "En ole mitään ilman toista." Kirjoita myös pelkäämäsi seurauksen todennäköisyys asteikolla 0–10

Entä sitten?

Kirjoita myös pelkäämäsi seurauksen todennäköisyys asteikolla 0–10



Mitä sitten?

Kirjoita myös pelkäämäsi seurauksen todennäköisyys asteikolla 0–10

Ja sitten?

Kirjoita myös pelkäämäsi seurauksen todennäköisyys asteikolla 0–10

Pohdi seuraavaksi, miten voisit selvitä pelkäämistäsi seurauksista

Esim. "En selviä yksin: Ero olisi aluksi vaikea, mutta uskon, että selviytyisin siitä. Olen aiemminkin elänyt yksin, ja osaan huolehtia asioistani. Myös ystäväni ovat selvinneet omista eroistaan. Hakisin tukea ystäviltäni ja sukulaisiltani. Voisin hakea myös ammattiapua."

Esim. "En ole mitään ilman toista: Vaikka toisen menettäminen tuntuu vaikealta, miksi ajattelen näin? Olen elänyt aikaisemminkin ilman tätä suhdetta. Todennäköisesti selviäisin siitä, ja voisin löytää uudelleen sen, mitä olen ilman toista."

Esim. "En tule koskaan löytämään ketään: On täysin mahdollista, että löytäisin uuden, tyydyttävän parisuhteen."