



Harjoitus: Tunnista haitalliset ajatukset

Miksi?

Harjoituksen tavoitteena on

- 1) tunnistaa ilmastotunteisiin liittyviä jumiutuvia ajatusmalleja – esimerkiksi välttelyä, lamaannusta tai pakonomaista toimintaa
- 2) muotoilla niille vaihtoehtoinen ajatusmalli, joka vie eteenpäin.

Miten?

Lue alla olevat esimerkit. Pohdi, tunnistatko itselläsi niistä joitain. Entä tunnistatko joitain samantyyppisiä ajatusmalleja?

Muotoile ajatusmallit omiin ajatuksiisi sopiviksi. Kirjoita ne paperille tai vastauskenttään.

Kirjoita seuraavaksi vaihtoehtoinen ajatusmalli, joka sisältää poispääsyn alkuperäisten ajatusten kehästä.

Kuulostele, miltä muotoilemasi uusi vaihtoehto tuntuu. Voisitko muokata ajatuksiasi siihen suuntaan?

Pohdi myös, voisitko puhua näistä ajatusmalleista jonkun kanssa.

Välttely

Esimerkit:

Haitallinen ajatusmalli: Ilmastonmuutos on liian suuri asia käsittää ja ratkaista. Sen vuoksi yritän olla välittämättä siitä. Huolet painavat mieltäni, mutta työnnän ne pois. Koska en voi ratkaista asiaa yksin, jatkan elämäni kuten ennen.

Vaihtoehtoinen ajatusmalli: On ok olla toistuvasti huolissaan näin isosta asiasta. Minun on vaikea yhdistää tavallista arkielämää ilmastotietoisuuteen, mutta voin ainakin yrittää. Ilmastokriisi koskee kaikkia muitakin ihmisiä. Tiedän, etten ole yksin.

Lamaannus

Esimerkit:

Haitallinen ajatusmalli: Tunnen syvää surua, koska maailmankuvani on järkkynyt ilmastomuutokseen liittyvien tosiasioiden vuoksi. Pidän surun sisälläni. Tunnen oloni lamaanneeksi ja masentuneeksi.

Vaihtoehtoinen ajatusmalli: Suru on täysin ymmärrettävää. Voin jakaa sen jonkun kanssa. En pelkää surua tai lamaannusta. Uskon, että tunteet saavat tulla ja mennä, voimakkainakin.



Ristiriidat

Esimerkit:

Haitallinen ajatusmalli: Minua pelottaa kertoa ilmastonmuutoksesta lähipiirilleni. He eivät ymmärrä minua. Ehkä he jättävät minut ulkopuolelle, koska kokevat, että olen erilainen tai moralisoin.

Vaihtoehtoinen ajatusmalli: Kerron asioista ja tunteistani läheisilleni. Minun ei pidä joutua peittelemään tunteitani tai pelkäämään hylkäämistä. Ansaitsen hyväksyntää ja ymmärrystä. Minulla on oikeus saada tukea. Minulla on myös oikeus tuntea, että olemme samalla puolella.

Ylikorostunut vastuuntunto

Esimerkit:

Haitallinen ajatusmalli: Minun pitäisi tehdä kaikkeni, eikä sekään riitä. Hävettää, että en saa enempää muutosta aikaiseksi maailmassa.

Vaihtoehtoinen ajatusmalli: Minä saan pyrkiä hyvään. Maailma on kuitenkin epätäydellinen. Välillä on tehtävä kompromisseja. Se ei ole epäonnistumista. Minä teen parhaani.

Kirjoita alle oma haitallinen ajatuksesi ja vaihtoehtoinen ajatus. Voit toistaa harjoituksen kaikkien niiden ajatusten kohdalla, jotka tunnistat.

Haitallinen ajatus

Vaihtoehtoinen ajatus