



Harjoitus: Ympäristösurunni

Miksi?

Tässä harjoituksessa opit tunnistamaan ympäristösurua ja sen erilaisia ilmenemistapoja. Opit ymmärtämään myös surun myötätuntoisen kohtaamisen tärkeyttä.

Kun tunnistat ympäristösuruntunteet, voit saada syvempää ymmärrystä itsestäsi ja suhteestasi ympäröivään maailmaan.

Miten?

Pohdi seuraavia kysymyksiä. Kirjoita ajatuksiasi alle tai paperille. Jos mahdollista, jaa näitä ajatuksia jonkun läheisen ihmisen kanssa.

Milloin olet kokenut ympäristöongelmiin liittyvää surua tai sen kaltaisia tunteita elämäsi varrella? Missä tilanteissa ja missä muodoissa?

Millaisia erilaisia surun sävyjä tunnistat? Miten suru tuntuu kehossasi ja mielessäsi?



Onko suru sinulle tällä hetkellä vaikea vai helppo tunne? Miten pystyt ilmaisemaan surua? Miten haluaisit ilmaista sitä?

Oletko havainnut ympäristösuraa toisilla ihmisillä?

Tunnetko haikeutta tai kaipuuta johonkin, esimerkiksi entiseen huolettomampaan elämään tai tiettyihin paikkoihin?

Löydätkö surusta myötätunnon sävyjä? Myötätunto on hyväntahtoisuutta ja halua lievittää toisten kärsimystä. Surressa voi tuntea myötätuntoa itseä, muita surevia, muita eläinlajeja tai maapalloa kohtaan. Millaisia ajatuksia mieleesi nousee tästä?



Mikä auttaisi sinua ympäristösurun kanssa elämisessä? Kenen kanssa voisit jakaa näitä tunteita? Toivoisitko, että voisit ilmaista surua nykyistä enemmän?

Millaisia tapoja sinulla on surun käsittelyyn? Voisitko itse tai yhdessä toisten kanssa luoda jonkin paikan tai tavan, jonka avulla voit antaa tilaa ympäristösurulle ja lohdulle?

Kirjoita omin sanoin muistokirjoitus jollekin sellaiselle asialle, josta ilmastokriisi pakottaa sinut luopumaan joko osittain tai kokonaan.

Tämä asia voi olla esimerkiksi lumiset talvet, jäätiköt, ilmastohuoleton elämä tai sukupuuttoon kuolevat eliölajit. Voit kertoa, mitä kaikkea tämä asia on merkinnyt sinulle ja miten paljon olet kokenut kiitollisuutta siitä.