

Tutki seuraavan viikon ajan päivittäin:

1. Mitä tunnetta tai kokemusta vältit tai halusit välttää?
2. Mikä voisi olla pahinta tuon tunteen tuntemisessa?
3. Mitä teit välttääksesi kokemasta tunnetta?
4. Millaista ulkopuolista tukea tai millaisia sisäisiä voimavaroja tarvitsisit, jotta sinun ei tarvitsisi vältellä tuota tunnetta?

ESIMERKKI

Janne kuvailee välttämäänsä tunteita näin:

”En halua itkeä. En pysty ajattelemaan kunnolla, kun minua itkettää. Kuitenkin minussa on jokin puoli, joka itkee ja on surullinen koko ajan. En kestä kuunnella sitä. Haluan päästä siitä eroon. Pelkään, että jos annan itseni tuntea surua, niin masennun siten, etten pysty enää tekemään töitä. Pysin siis tekemään jatkuvasti töitä ja pidän itseni kiireisenä, etten ehtisi tuntea mitään. Vältän siis tuntemasta surua. Luulen, että tarvitsen apua, että voisin turvallisesti tuntea surua. Pelkään, ettei sisäinen suruni lopu koskaan.”

Voit kuvailla omia välttämisiä tunteita alle tai pohtia niitä mielessäsi.