



Harjoitus: Kohti rennompaa ajattelua

Psykoosin omahoito-ohjelma

Tavoite:

Tulet tietoisiksi siitä, minkälaisia tulkintoja ja johtopäätöksiä teet. Opit suhtautumaan pidät niitä vain ajatuksina.

Ohje:

Pohdi esimerkkitilanteita, ja yritä niiden kautta erottaa, milloin kyse voi olla hätiköidystä johtopäätöksestä.

Pohdi esimerkkitilanteita kolmesta eri näkökulmasta:

- 1) syy on minussa,
- 2) syy on muissa ja
- 3) syy on sattumassa tai tilannetekijöissä.

Kirjaa ylös kuhunkin näkökulmaan liittyviä ajatuksia, tunteita ja toimintoja.

Esimerkki:

Pohditaan esimerkkinä tilannetta, jossa kaveri ei vastaa viestiisi. Jos ensimmäinen ajatuksesi on se, että kaverisi ei halua nähdä sinua, kannattaa sinun pohtia seuraavaa kysymystä:

Voitko olla 100 % varma, ettei hän halua nähdä sinua? Uskaltaisitko pistää koko omaisuuteni likoon sen puolesta, että se pitää paikkansa?

Jos vastauksesi on ei, on kyse arvauksesta. Arvaus perustuu tulkintaan siitä, että vika on sinussa. Vaikka arvauksesi tuntuisi vakuuttavalta, et voi kuitenkaan olla siitä täysin varma.

Mieti ensimmäiseksi esimerkkitilanne. Mitä tapahtui?

Esim. Kaveri ei vastaa viestiini.



Näkökulma 1. Syy on minussa:

Esim. Esim. Hän ei halua nähdä minua, koska viime kerralla, kun näimme, olin tosi väsynyt ja varmaan myös ärsyttävä. Nyt hän viivyttelee vastauksen kanssa, koska ei halua nähdä minua.

Näkökulma 2. Syy on toisessa:

Esim. Kaverini on aina tällainen. Hän viitsii vastata vain silloin, kun hänelle sopii. Häneltä ei ikinä saa nopeaa vastausta. Ehkä tämä ei liity mitenkään minuun.

Näkökulma 3. Syy on tilannetekijöissä tai sattumassa:

Esim. Kaverini oli kyllä itsekin viime kerralla tosi väsynyt. Hän mainitsi, että hänellä on paljon meneillään. Hän myös mainitsi potevansa huonoa omatuntoa, kun ei oikein jaksa pitää yhteyttä keneenkään.

Ajatuksia tehdystä vertailusta:

Esim. Luulen, että kyse ei ole minusta. Hän on hyvä ystäväni. Vaikka olin väsynyt, ei sen pitäisi ärsyttää häntä. Luulen, että hänellä on nyt jotakin meneillään omassa elämässään.