



Harjoitus: Aiheellinen vai aiheeton syyllisyys?

Miksi?

Tämä harjoitus auttaa sinua arvioimaan, onko syyllisyydentunteesi aiheellinen vai ei.

Harjoituksen avulla voit käsitellä syyllisyydentunteitasi. Turhasta syyllisyydestä on hyvä yrittää päästää irti.

Miten?

Lue alla olevat kysymykset ja pohdi vastauksia. Voit kirjoittaa vastaukset vastauskenttiin tai muistiinpanoihisi.

Mieti jotain tekoa tai valintaa, josta tunnet syyllisyyttä.

Esimerkki: Tunnen syyllisyyttä siitä, että olen jättänyt uskonyhteisöni ja aiheuttanut vanhemmilleni kärsimystä.

Auttaako syyllisyys sinua sopeutumaan tilanteeseen, ja esimerkiksi korjaamaan tekemiäsi virheitä?

Esim. Ei. En voi palata yhteisöön, jos haluan voida hyvin. Syyllisyyden tunne ei auta, vaan haittaa.



Onko tekosi/valintasi aiheuttanut muille vahinkoa tai kärsimystä?

Esim. En. Sen olisi voinut estää vain jäämällä yhteisöön. Se taas olisi aiheuttanut vahinkoa itselleni.

Olisitko voinut estää vahingon syntymisen?

Esim. En. Sen olisi voinut estää vain jäämällä yhteisöön. Se taas olisi aiheuttanut vahinkoa itselleni

Oliko sinulla mahdollisuus, voimavaroja tai valtaa valita toisin?

Esim. Ei. Taistelin valintani kanssa pitkään. Minulla ei ollut voimia jatkaa yhteisössä ristiriitaisten ajatusteni ja tunteideni kanssa. Valinta oli hyvinvointiani ajatellen ainoa oikea.



Jos vastasit yhteen tai useampaan kysymykseen "ei", on mahdollista, että syyllisyyden tunteesi on ainakin osittain aiheeton tai tilanteeseen sopimaton.

Tällöin voit kokeilla toimia toisin kuin syyllisyys kehottaa:

- Jatka sen tekemistä, mikä aiheutti syyllisydentunteen.
- Älä välttele syyllisyyttä aiheuttavia asioita, vaan lähesty niitä.
- Tällä tavoin elämänhallinnantunteesi voi lisääntyä.

Jos syyllisyys on aiheellista

Mikäli arvioit, että syyllisyyden tunteesi on perusteltu, korjaa virheesi pyytämällä tarvittaessa anteeksi tai hyvittämällä tekosi. Sitoudu toimimaan niin, että jatkossa vastaavaa ei tapahdu.

Aina virheen korjaaminen tai anteeksipyyntö ei ole mahdollista, esimerkiksi ihmissuhteen katkeamisen takia. Tällöin kannattaa olla lempeä itseäsi kohtaan, hyväksyä tekonsa seuraukset ja pyrkiä päästämään tunteesta irti.

Jos et pysty enää korjaamaan tilannetta, voit käsitellä tunteitasi esimerkiksi kirjoittamalla läheisellesi kirjeen harjoituksessa [1. Tunteiden käsittely kirjoittaen](#)
