



# Harjoitus: Kohtaa suru tietoisesti

---

## Miksi?

Harjoituksen tarkoituksena on auttaa sinua suruntunteiden käsittelyssä. Harjoittelet tuntemaan surua tukahduttamatta sitä tai harhautumatta muihin asioihin.

Vähitellen voit oppia hyväksymään surusi.

## Miten?

Seuraavien ohjeiden avulla voit opetella tietoista surun kohtaamista.

Harjoituksen tekemistä varten on hyvä varata rauhallinen tila, jossa tuntuu mahdollisimman turvalliselta kohdata haastaviakin tunteita. Voit esimerkiksi maata sängylläsi.

---

1. Valitse lähimenneisyydestä sellainen menetys, jonka kohtaamiseen arvelet olevasi valmis. Alkuun voi olla hyvä valita jokin pienehkö menetys ja edetä suurempiin seuraavilla harjoituskerroilla.

2. Palauta mieleesi, minkälaista oli ennen kuin menetys tapahtui.

3. Miltä tuntuu nyt, kun ajattelet, ettei asiaa enää ole?

Jos tunnet surua, pyri suhtautumaan siihen uteliaasti ja sallivasti:

- Mitä tunnet kehossasi, esimerkiksi rinnassa ja kurkussa? Nousevatko kyyneleet silmiisi? Jos nousevat, älä estele niitä. Itkeminen voi lievittää stressiä.
- Millaisia ajatuksia ja tulkintoja suru herättää? Älä takerru ajatuksiin, vaan kohtaa ne kiinnostuksella. Päästä sitten ajatuksista irti.
- Mitä suru yllyttää sinua tekemään? Tekeekö mielesi hakea lohtua läheiseltä? Vai haluatko ryhtyä tekemään jotain ihan muuta, jotta sinun ei tarvitsisi kohdata surua?

4. Kerro itsellesi, miksi suruntunne on ymmärrettävä. Esimerkiksi "Totta kai olen surullinen, koska en voi enää olla mukana perheeni juhlapäivien vietossa."

5. Pyri hetken kuluttua päästämään surusta irti. Älä lietso sitä, äläkä takerru siihen.

6. Jos suruntunne on sietämätön, suuntaa huomiosi jonkin ajan kuluttua tietoisesti muualle. Lähde saunaan tai lenkille, soita ystävälle, pelaa peliä tai katso elokuvaa.

7. Toista harjoitus aika ajoin.

---