



Övning: Min miljö sorg

Varför?

I denna övning lär du dig att identifiera miljö sorg och hur den kan ta sig uttryck. Du lär dig också att förstå vikten av att sorgen bemöts med medkänsla.

När du kan identifiera dina känslor av miljö sorg så kan du få en djupare förståelse för dig själv och ditt förhållande till världen omkring dig.

Hur?

Fundera på följande frågor. Skriv ner dina tankar nedan eller på ett papper. Dela med dig av dina tankar med en närstående om möjligt.

När under livets lopp har du upplevt sorg eller liknande känslor som orsakats av miljöproblemen? I vilka situationer och i vilken form?

Vilka olika nyanser av sorg känner du igen? Hur känns sorgen i kroppen och psyket?



Är sorg en svår eller lätt känsla för dig just nu? Hur kan du just nu uttrycka sorg? Hur skulle du vilja uttrycka sorg?

Har du observerat miljö sorg hos andra personer? Hos vem?

Känner du vemod eller längtan efter något, såsom ett mer bekymmerslöst liv eller vissa platser?

Hittar du nyanser av medkänsla i sorgen? Medkänsla innebär välvilja och en önskan att lindra andras lidande. När man sörjer kan man känna medlidande med sig själv, andra som sörjer, andra djurarter eller jordklotet. Vilka tankar väcker detta?



Vad skulle hjälpa dig att leva med miljö sorgen? Vem skulle du kunna dela dessa tankar med? Önskar du att du skulle kunna uttrycka din sorg i större utsträckning än nu?

På vilket sätt hanterar du sorg? Skulle du själv eller tillsammans med andra kunna skapa en plats eller ett sätt som gör att du kan ge utrymme åt miljö sorgen och trösten?

Skriv med egna ord en dödsruna för något som klimat krisen tvingar dig att ge upp eller avstå från, antingen delvis eller helt.

Detta kan till exempel vara snörika vintrar, glaciärer och ett liv utan bekymmer för klimatet eller att organismer dör ut. Du kan berätta vad denna sak har betytt för dig och hur mycket tacksamhet du har känt för det.