



Harjoitus: Ketjuanalyysi

Miksi?

Opit pilkkomaan vaikeat tilanteet loogiseksi palasiksi.

Hahmotat ketjuanalyysin avulla paremmin, mitä vaikeissa tilanteissa tapahtuu. Siten pystyt paremmin välttämään vastaavia tilanteita jatkossa.

Miten?

Tämän harjoituksen voit tehdä silloin, kun haluat paremmin ymmärtää, miten toimit ongelmatilanteissa.

Harjoitukseen on hyvä varata aikaa ainakin 15 minuuttia, jotta ehdit rauhassa pohtia tilanteeseen liittyneitä tekijöitä. Jotta saat parhaan hyödyn harjoituksesta, kannattaa se tehdä rauhallisessa ympäristössä ja kirjata muistiin. Näin hahmotat tapahtumakulun selkeämmin.

Mieti jokin hankala tilanne. Pura se ketjuanalyysin kysymysten avulla paloiksi.

Aina kun vaikeita tilanteita ilmenee, käy ne läpi analyysin avulla. Näin saat paremman ymmärryksen siitä, mitä oikeastaan tapahtui.

1. Mitä tapahtui?

Kuvaile ongelma.

Esim. Olin päättänyt vähentää käyttöä, mutta olin ärsyyntynyt ja turhautunut, joten retkahdin.



2. Missä yhteydessä asia tapahtui? Edelsikö sitä jokin tapahtuma?

Tätä tapahtumaa voidaan kutsua myös laukaisevaksi tekijäksi. Kuvaile se.

Riitelin seurustelukumppanini kanssa.

3. Mitä ajatuksia edeltävä tapahtuma sinussa herätti?

Kuvaile, minkälaisia mielikuvia mielessäsi kulki.

Ajattelin, että en tee kuitenkaan mitään oikein, niin mitä väliä tälläkään on.



4. Mitä tunteita edeltävä tapahtuma sinussa herätti?

Kuvaile tunteita, joita koit mielessäsi ja kehossasi.

Kehossa tuntui kireää ja hermostunut olo, päässä humisi. Ajattelin, että ei millään ole mitään väliä. Ajattelin, että minulla on oikeus tähän.

5. Mihin pulmalliseen toimintaan tunteet johtivat?

Mitä teit?

Soitin kaverille ja menin hänen luokseen. Käytimme huumeita.

6. Mitkä olivat toiminnan välittömät seuraukset sinulle?

Lyhyen aikavälin seuraukset ovat usein myönteisiä. Voit esimerkiksi saada hetkellisen helpotuksen tuskalliseen tunteeseen.

Meillä oli hauskaa ja unohdin huolet hetkeksi. Olo oli rento.



7. Mitkä olivat toiminnan pitkän aikavälin seuraukset sinulle?

Tunsin syyllisyyttä itselle tehdyn lupauksen rikkomisesta. Olo on lannistunut ja epätoivoinen.

8. Pysähdy vielä pohtimaan, mihin pyrit omalla toiminnallasi.

Kaikella toiminnalla on jokin pyrkimys.

Halusin, että oloni helpottuu. Halusin, että kumppanini huolestuu minusta.



9. Mikä olisi nyt jälkikäteen rauhassa pohtien ollut mielestäsi viisasta, rakentavaa ja arvojesi mukaista toimintaa?

Miten haluaisit tulevaisuudessa toimia, jos olisit samankaltaisessa tilanteessa?

Olisin voinut ottaa aikalisän ja käydä vaikka treenaamassa. Olisin voinut sopia riidan. Haluaisin toimia näin.

10. Palaa vielä alkuun.

Oliko joitakin tekijöitä, jotka altistivat sinua toimimaan siten kuin toimit? Näitä tunnehaavoittuvuutta lisääviä tekijöitä voivat olla esimerkiksi nälkä, väsymys, stressi, kivut, alkoholi ja ihastuminen.

Olin nälkäinen ja päivä oli ollut muutenkin raskas, joten olin valmiiksi pahalla päällä.