

Ympäristötunteisiin liittyviä keskustelukysymyksiä

Sisällys

Pelko.....	2
Ahdistus.....	3
Suru.....	5
Syällisyys ja häpeä.....	6
Suuttumus.....	8
Into.....	9
Riittämättömyys.....	10
Yhteenkuuluvuuden tunne.....	11
Toivo ja elinvoimaisuus.....	12
Rohkeus ja päättäväisyys.....	13

Tekijä: Panu Pihkala

**TOIVOA &
TOIMINTAA**

Pelkoon ja huoleen liittyviä keskustelukysymyksiä

1. Miltä pelko tuntuu kehossa ja mielessä? (käyttäkää aikaa molempien pohtimiseen, vaikka ne voivatkin yhdistyä; kyse on lopulta "kehomielestä")
2. Miltä huoli tuntuu kehossa ja mielessä?
3. Mikä on huolen ja pelon suhde? Millä tavalla nämä tunteet ovat samanlaisia ja mitä eroja niissä on?
4. Mitä suuria hyötyjä pelosta ja huolesta voi olla?
(Vaarojen tunnistaminen, toiminnan säätely niiden ehkäisemiseksi, välittämisen merkkejä)
5. Millä tavalla pelko ja huoli voivat liittyä myötätuntoon sekä rakkauteen?
6. Mitä haittoja pelosta ja huolesta voi olla? Millainen pelko ja millainen huoli ovat epäterveitä? (Jatkuva tai ylikorostunut pelko tai huoli; fobiat; ruminaatio eli peloissa ja huolissa rypeminen, joko yhdessä tai toisten kanssa; niin voimakas pelko, että toimintakyky laskee tai katoaa, eli paniikki)
7. Millaisia ympäristöasioihin liittyviä pelkoja ihmisillä on? Millaisia asioita ihmiset pelkäävät ilmastokriisin suhteen?
(Jos ryhmä on turvallinen, voidaan keskustelua käydä myös henkilökohtaisella tasolla, tai ainakin tarjota siihen mahdollisuus: Mitä me itse kukin pelkäämme ympäristökriisin suhteen?)
8. Tunnistatteko "pelon pelkoa"? Mitä haittaa sellaisesta voi olla?
9. Miten kannattaa toimia erilaisten pelkojen ja huolien suhteen?
Millaiset asiat lisäävät toimintakykyä ja tarvittaessa rauhoittavat mieltä?
10. Mitkä ominaisuudet, tunteet ja tavat auttavat pelon ja huolen rakentavassa käsittelyssä? (esim. rauhallinen tilanearvio, sopiva rohkeus, riittävä päättäväisyys, epävarmuuden käsittelykyky, kyky puhua tunteista luotettujen ihmisten kanssa)
11. Miten yhteisöissä, joissa elän ja liikun, suhtaudutaan ympäristöasioihin liittyvään pelkoon ja huoleen?
12. Osataanko yhteisössämme riittävästi käsitellä pelkoa ja huolta? Nouseeko kehitysideoita?

Ahdistukseen liittyviä keskustelukysymyksiä

1. Mitä ahdistus-sana sinun mielestäsi tarkoittaa? Mikä on sen suhde pelkoon ja huoleen? (rajat ovat joskus häilyviä, mutta pelolla on yleensä tarkempi kohde ja keholliset reaktiot ovat erilaisia)
2. Millaisia erilaisia ahdistuksen muotoja voi olla? (voimakkaat ahdistusoireet, joskus jopa ahdistuneisuushäiriöt; väljempi "ahistus"; teknisesti määritelty "ahdistus-emoatio" eli ongelmallisen epävarmuuden kokeminen, joka saa miettimään toimintatapoja ja etsimään lisäinformaatiota; eksistentiaalinen ahdistus)
3. Miltä ahdistuksen eri muodot tuntuvat kehossa ja mielessä? (käyttäkää aikaa molempien pohtimiseen, vaikka ne voivatkin yhdistyä; kyse on lopulta "kehomielestä")
4. Milloin ahdistus on hyödyllistä ja milloin se on haitallista?
5. Mitä sinä ajattelet ympäristöahdistus- ja ilmastoahdistus-sanojen tarkoittavan? Millä tavalla kuulet nämä sanat: ovatko ne sinulle positiivisia vai negatiivisia asioita, vai jotain siltä väliltä?
6. Kun puhutaan laueasti ympäristöahdistuksesta tai ilmastoahdistuksesta, mitä kaikkia tunteita ja reagoititapoja näihin laajoihin ilmiöihin saattaa sisältyä? (esimerkiksi pelko ja huoli, suru, syyllisyys, ylitsekäyvyyden tai avuttomuuden tunteet, järkytys tai jopa trauma, merkityksettömyyden tunne, alakuloisuus tai jopa masentuneisuus, halu toimia ongelman ratkaisemiseksi ja etsiä lisätietoa)
7. Millaiset asiat aiheuttavat ihmisille ympäristöahdistusta? (sekä ekologiset seikat että sosiaaliset seikat; psykologisilla tekijöillä on oma osansa)
8. Millä tavalla omiin ahdistuksen tunteisiin kannattaisi reagoida? (mielenterveysjärjestöjen materiaaleista löytyy hyviä vinkkejä siihen, miten voisi välttää "ahdistuskehää" eli sitä, että itse ahdistus alkaa ahdistaa ja pelottaa, mikä johtaa suurempaan lamaantumiseen; laajalla tasolla ympäristöahdistusta, jos se ei ole ylenpalttista, kannattaa arvostaa, koska se on välittämisen merkki; on hyvä tiedostaa, että oma henkilöhistoria ja psyykinen rakenne vaikuttavat ahdistusherkyyteen)
9. Mitä voi tehdä, jos oikein ahdistaa? (puhua luotetulle ihmiselle, tehdä itsesääätelyä jne.; kehollisia harjoituksia ja mielikuvaharjoituksia ahdistuksen lievittämiseen löytyy esim. seuraavista teoksista: Cacciatore & Karukivi 2014, 92–3, vrt. 103–4; Jääskinen 2017a, 104–108, 169–171)

10. Miten toisten ihmisten ympäristöahdistusta kannattaisi kohdata rakentavasti?
(osoittaa ymmärrystä, tukea ihmisiä ylenpalttisen ahdistuksen välttämiseksi, arvostaa sitä että toiset välittävät yhteisestä tulevaisuudestamme)

11. Miten yhteisöissä, joissa elän ja liikun, yleisesti suhtaudutaan ympäristöahdistukseen?

12. Osataanko yhteisössämme riittävästi käsitellä (ympäristö)ahdistusta? Nouseeko kehitysideoita?

13. Mitkä ominaisuudet, tunteet ja tavat auttavat ahdistuksen rakentavassa käsittelyssä? (esim. kyky rauhoittaa hermostoa, epävarmuuden käsittelykyky, kyky puhua tunteista luotettujen ihmisten kanssa, vaikuttamismahdollisuudet)

Suruun liittyviä keskustelukysymyksiä

1. Miltä suru tuntuu kehossa ja mielessä? (käyttäkää aikaa molempien pohtimiseen, vaikka ne voivatkin yhdistyä; kyse on lopulta ”kehomielestä”)
2. Millaisia erilaisia surun muotoja tunnistatte, esimerkiksi voimakkuuden tai keston suhteen? (voimakas murhe, surullisuus, haikeus, alakuloisuus, melankolia jne.)
3. Millä tavoin suru voi olla elämää palvelevaa? (auttaa käsittelemään menetyksiä, auttaa arvostamaan sitä mitä on jäljellä tai mitä on ollut)
4. Millaisissa tapauksissa suru voi muodostua haitalliseksi? (jos suruprosessi ei pääse käyntiin tai jos se niin sanotusti jäätyy; nk. komplisoitunut suru; niin valtava suru että se vahingoittaa liikaa)
5. Miten niissä yhteisöissä, joissa elät ja liikut, suhtaudutaan suruun? Onko surulle näkyviä käsittelytapoja? Jos, millaisia? Pidetäänkö surua heikkouden tai vahvuuden merkinä? Miksi? Ilmeneekö surun suhteen sukupuolittuneita normeja (sosiaalisia sääntöjä, valtarakenteita)? Koetaanko suru enemmän jonkin tietyn sukupuolen asiaksi? Opetetaanko lapsille surutaitoja?
6. Mitä ajattelet ympäristösurusta? Tunnistatko suruja, jotka liittyvät ympäristöasioihin tai globaalikysymyksiin?
7. Millaisia erilaisia ympäristösurun muotoja ihmisillä voi olla?
(Ks. Pihkala 2019, *Mieli maassa?*, s. 175–205)
8. Millaisia asioita ihmiset surevat ilmastokriisin suhteen? (ihmisille, muille eläimille ja kasveille koitua kärsimys; elämäntapoihin ja identiteetteihin liittyvät menetykset; suru sosiaalisten ristiriitojen lisääntymisestä; esim. Etelä-Suomessa talvien muutokseen liittyvä suru jne.)
9. Tunnistetaanko yhteisössasi tai yhteiskunnassasi ympäristösurua? Onko sille käsittelykeinoja? Jos, millaisia?
10. Millaiset asiat tai toimintatavat auttaisivat ympäristösurun rakentavaan kohtaamiseen?
 - a) Yksilötasolla? (yksilölliset surutaidot, esim. kirjoittaminen ja muut luovat menetelmät, muistopaikan luominen tai muistoesineiden vieminen surupaikalle, luonnossa liikkuminen)
 - b) Yhteisöllisesti? Nouseeko kehitysideoita omaan yhteisöön liittyen?
(yhteisölliset surutaidot, esim. vertaistuki ja keskusteluryhmät, erilaiset rituaalit, yhteinen osallistuminen)

taidetapahtumaan tai luovaan prosessiin) (Vrt. Pihkala 2017, Päin helvettiä?, s. 167–186. Yleisiä vinkkejä surun käsittelyharjoituksiin: Jääskinen 2017a, 134–141.)

Syällisyyteen ja häpeään liittyviä keskustelukysymyksiä

1. Miltä syällisyys tuntuu kehossa ja mielessä? (käyttäkää aikaa molempien pohtimiseen, vaikka ne voivatkin yhdistyä; kyse on lopulta ”kehomielestä”)
2. Millä tavalla syällisyys voi olla rakentavaa ja elämää palvelevaa? (jos syällisyyttä synnyttävät normit ovat kohtuullisia, syällisyys voi motivoida ihmistä toimimaan paremmin ja hyvittämään aiempia virheitään)
3. Millä tavoin syällisyys voi muodostua haitalliseksi? (esim. ylikorostunut syällisyys; jos ihminen ei itse halua antaa itselleen ikinä anteeksi tai jos yhteisössä ei ole hänelle koskaan anteeksiantoa; jos ihminen tukahduttaa syällisyytensä ja kääntää sen pelkästään aggressioksi)
4. Miten syällistäminen ja oikeutettu syällisyyden osoittaminen eroavat toisistaan? Onko sana ”syällistä” aina negatiivinen ja jos on, mitä sanoja tulisi käyttää oikeutetun syällisyyden osoittamisesta?
5. Mitä ajattelet ympäristösyällisyydestä? Tunnistatko sitä ihmisissä? Entä itsessäsi?
6. Millaisista asioista ihmiset kokevat ympäristösyällisyyttä?
7. Miten ympäristösyällisyyteen suhtaudutaan yhteisössäsi / yhteiskunnassasi?
8. Miten häpeä eroaa syällisyydestä?
9. Miltä häpeä tuntuu kehossa?
10. Millä tavoin häpeä voi aiheuttaa ongelmia? Entä missä tapauksissa häpeä voi palvella elämää? (häpeä helposti ylikorostuu ja aiheuttaa itsetunto-ongelmia; parhaimmillaan häpeä voi ohjata väärässä olevaa tahoja tekemään parannuksen ja löytämään uudelleen kunnian ja kelvollisuuden yhteisön silmissä, mutta normien tulisi olla oikeudenmukaisia, jotta häpeä toimii)
11. Tunnistatko ympäristöasioihin liittyvää häpeää ihmisissä? Onko esimerkiksi niin kutsuttu *lentohäpeä* itse asiassa sekä syällisyyttä että häpeää, tilanteesta riippuen?
12. Keiden ihmisten tulisi mielestäsi kokea ympäristösyällisyyttä, ja missä määrin?

13. Keiden ihmisten tulisi mielestäsi kokea ympäristöhäpeää tai ilmastohäpeää, ja missä määrin?

14. Onko yhteiskunnassa keinoja päästä eteenpäin ympäristösyllisyydestä tai ympäristöhäpeästä?

15. Ympäristöongelmat ovat järjestelmätason ongelmia, joihin vaikuttavat sekä yksilöt että rakenteet. Miten tämä vaikuttaa ympäristösyllisyyteen? (Yksilöiden ei tulisi vapauttaa itseään vastuusta, muttei myöskään masentua jatkuvan syyllisyyden kourissa)

16. Miten ajattelet oman lapsuudenperheesi ja yhteisösi vaikuttaneen siihen, miten suhtaudut syyllisyyteen ja häpeään?

17. Tuleeko mieleenne kehitysideoita siitä, miten yhteisössämme voitaisiin kohdata rakentavammin ympäristösyllisyyttä ja mahdollista ympäristöhäpeää? (esim. avoin puhe syyllisyys- ja häpeäkysymyksistä; yhteisöllisiä keinoja löytää anteeksiantoa ja kelvollisuutta)

Suuttumukseen liittyviä keskustelukysymyksiä

1. Miltä suuttumus tuntuu kehossa ja mielessä? (käyttäkää aikaa molempien pohtimiseen, vaikka ne voivatkin yhdistyä; kyse on lopulta ”kehomielestä”)
2. Mitä erilaisia sävyjä suuttumuksella voi olla? (esim. äreys, kiukku, raivo, vimma)
3. Miten suuttumus ja viha eroavat toisistaan?
4. Millä tavoin suuttumus voi palvella elämää?
(auttaa puolustamaan tärkeitä asioita, tuottaa jämäkkyyttä)
5. Millä tavoin suuttumus voi muodostua haitalliseksi?
(suuttumus voi luisua liian voimakkaaksi ja henkilö voi raivoissaan vahingoittaa toisia; suuttumus voi luisua vihaksi ja joitakuita ihmisiä saatetaan alkaa käyttää syntipukkeina; suuttumus voi muodostua yleisreaktioksi kaikenlaisiin asioihin; suuttumukseen voi jäädä koukuun)
6. Mitä ajattelet ympäristösuuttumuksesta? Entä ilmastoraivosta (climate rage)?
7. Millaiset ympäristökriisiin liittyvät asiat voivat herättää suuttumusta tai raivoa?
8. Onko joillakuilla ihmisillä erityinen syy olla raivoissaan ilmastokriisin vuoksi? Jos, keillä ja miksi?
9. Miten moraalinen närkästys ja oikeamielinen suuttumus liittyvät yhteen?
(ne nousevat epäkohdasta)
10. Miten suuttumusta voisi kanavoida rakentavalla tavalla?
(esim. väkivallaton kansalaisvaikuttaminen, kuten mielenosoitukset)
11. Mitä voi tehdä kehollisten reaktioiden hallitsemiseksi, jos oikein raivostuttaa?
(esim. puuskuttaminen, ulos lähteminen, jalan tömistäminen ym.: ks. Jääskinen 2017a, 126–129; Jääskinen 2017b, 145–8; Cacciatore & Karukivi 2014, 149–169)
12. Onko yhteisössasi/yhteiskunnassasi tarjolla rakentavia keinoja suuttumuksen käsittelylle? Millaisia normeja (sääntöjä, valtarakenteita) suuttumuksen suhteen vallitsee? Onko joillakuilla ihmisillä tai esimerkiksi jollakin sukupuolella suurempi oikeus suuttua kulttuurissasi?

13. Miten omassa yhteisössäsi olisi hyvä käsitellä (ympäristö)suuttumusta? Kehitysideoita?

Intoon liittyviä keskustelukysymyksiä

- myös halu tehdä hyvää, toimintahalu, vaikuttamisen halu

1. Miltä into tuntuu kehossa ja mielessä?

2. Miltä tuntuu, kun haluaa tehdä hyvää?

3. Oletko kohdannut ihmisissä halua toimia ympäristöasioiden parhaaksi? Millaisia kokemuksia sinulla on tästä?

4. Miten yhteisössäsi/ yhteiskunnassasi suhtaudutaan ilmastointoon tai ympäristöintoon?

5. Millaiset asiat ylläpitävät intoa?

6. Millaiset asiat lannistavat intoa?

7. Millaiset toimenpiteet ja käytännöt voisivat auttaa innon ylläpitämisessä?
(esim. riittävä lepo, tasapainon etsiminen eri elämänalueiden välille, toisten tuki, riittävän huomion kiinnittäminen myös onnistumisiin ja hyviin yrityksiin)

8. Mitä varjopuolia suuressa innossa voi olla? (sokeus omasta jaksamisesta huolehtimiselle tai toisten ihmisten tilanteille, jos toiminta on maanista)

Riittämättömyyden tunteeseen liittyviä keskustelukysymyksiä

1. Miltä riittämättömyyden tunne tuntuu kehossa ja mielessä?
2. Onko riittämättömyyden tunteessa mitään hyvää? (jos se on kohtuullista ja kannustaa ihmistä tekemään asioita, joita hänen on mahdollista tehdä; mutta yleensä riittämättömyyden tunne lannistaa tai lamauttaa)
3. Oletko kohdannut riittämättömyyden tunteita ympäristöasioihin tai ilmastoasioihin liittyen?
4. Sitran ilmastotunne-kansalaiskyselyssä kesällä 2019 suomalaisista 44% tunnisti itsessään riittämättömyyden tunteita ilmastonmuutokseen liittyen. Mitä arvelet, minkä vuoksi ihmisillä on niin paljon näitä tunteita?
(ilmastonmuutoksen luonne eli se, että kukaan ei voi tehdä kaikkea; tarvittavien muutosten vaikeus; yksilöiden rajalliset vaikutusmahdollisuudet yhteiskunnan rakenteisiin; muutosten hitaus suhteessa tarvittavien muutosten nopeusvaatimukseen; mahdollisesti myös henkilöhistoria/persoonallisuuspiirteet tai toisten kohdistamat tunneviestit)
5. Miten riittämättömyyden tunteesta voisi päästä eteenpäin ja kasvattaa toimintakykyään?
(esim. ongelmien pilkkominen ihmisen kokoisiksi, yhteistoiminta, armollisuus itseä ja toisia kohtaan)
6. Läheisiä tunteita riittämättömyyden tunteelle ovat voimattomuus, avuttomuus ja ylitsekäyvyyden tunne (overwhelm). Mitä ajattelet näistä tunteista? Millaisia sävyeroja niissä on?
7. Miten omassa yhteisössäsi / yhteiskunnassasi suhtaudutaan riittämättömyyden tunteisiin? Tuovatko ihmiset niitä esiin? Ymmärretäänkö niitä? Onko niille käsittelykanavia? Kehitysideoita?

Huom! Kehollisia harjoitteita hyvän itsetunnon voimistamiseen: Jääskinen 2017a, 148–149.

Yhteenkuuluvuuden tunteeseen liittyviä keskustelukysymyksiä

1. Miltä yhteenkuuluvuuden tunne tuntuu kehossa ja mielessä?
2. Millaiset asiat synnyttävät ja voimistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta?
3. Keiden tai minkä kanssa on mahdollista kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta?
(useimmiten ihmisryhmissä, mutta luontoyhteyden kokeminen on myös yhteenkuuluvuutta; jotkut ihmiset kokevat kuuluvansa osaksi elonkehää ja bioottista yhteisöä)
4. Oletko kohdannut yhteenkuuluvuuden tunnetta ympäristö- tai ilmastoasioiden suhteen? Jos, millaista ja kenen kanssa?
5. Mitä hyvää yhteenkuuluvuuden tunne tuottaa?
(tuottaa hyvinvointia, auttaa jaksamaan, edistää yhteiskunnallisten päämäärien saavuttamista)
6. Voiko yhteenkuuluvuuden tunteella olla varjopuolia?
(voi, jos voimakasta yhteenkuuluvuutta kokeva ryhmä alkaa syrjiä toisia)
7. Miten yhteisössänne voisi vahvistaa sellaista hyvää yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka tukisi sosiaalista ja ekologista kestävyyttä?

Toivoon ja elinvoimaisuuteen liittyviä keskustelukysymyksiä

- sekä voimaantumiseen ja sitkeyteen

1. Mitä toivo sinulle tarkoittaa?
2. Millä tavalla toivo voi olla tunne?
3. Miltä toivo (tai sen eri muodot) tuntuu kehossa ja mielessä?
4. Mikä on toivon ja elinvoimaisuuden yhteys?
(toivo voi ilmentyä elämän merkityksellisyyden kokemuksena ja elinvoimaisuutena)
5. Millä tavoin toivo voi palvella elämää?
(auttaa jaksamaan, auttaa näkemään myös hyvät asiat)
6. Mitä varjopuolia toivolla voi olla? (jos se on toiveajattelua tai katteetonta ylioptimismia, todellisuudesta vieraantuminen ja penseys tarvittavien muutosten tekemistä kohtaan)
7. Millä tavoin ympäristökriisi ja ilmastokriisi horjuttavat ihmisten toivoa?
8. Miten toivoa tai elinvoimaisuutta voisi vahvistaa yhteisössäsä?
9. Millaisia käsityksiä toivosta, epätoivosta tai toivottomuudesta olet kohdannut ympäristökriisiin liittyen?

Tiedollisia keskustelukysymyksiä toivokäsityksiin liittyen

- Mitä tarkoitetaan sanoilla optimismi ja pessimismi?
- Mitä optimismi ja pessimismi tarkoittavat elämänasenteina?
Entä mitä ne tarkoittavat tulevaisuusnäkemysliittyvinä arvioina?
- Mikä on toivon ja optimismin suhde? (toivon voi nähdä myös syvempänä elämänasenteena, sitä ei ole pakko samaistaa toiveikkuuden kanssa)
- Mitä hyötyä optimismista voi olla?
- Mitä hyötyä pessimismistä (arviona) voi olla? (jos tietty tilanne on aidosti hyvin vaikea, pessimismi voi olla tarkka tilannearvio, joka ohjaa käytöstä sopivaan suuntaan)

Rohkeuteen ja päättäväisyyteen liittyviä keskustelukysymyksiä

1. Miltä päättäväisyys tuntuu kehossa ja mielessä?
2. Miltä rohkeus tuntuu kehossa ja mielessä?
3. Millaisia sävyeroja rohkeuden eri muodoissa on? (voimakas, esiinpiirtyvä rohkeus; arkeen nivoutuva rohkeus; liiallinen eli tyhmänrohkeus; suuria riskejä sisältävä hullunrohkeus)
4. Miten päättäväisyyttä ja hyvää rohkeutta voisi kasvattaa ympäristöasioihin liittyen?
5. Millaiset asiat tai toimintatavat vahvistavat päättäväisyyttä?
6. Millaiset asiat heikentävät päättäväisyyttä?
7. Voimistavatko yhteisösi jäsenet toistensa päättäväisyyttä tai rohkeutta?
Kehitysideoita?