

Ajatusvääristymien tunnistaminen

Yksi riippuvuuskäyttäytymiseen johtava tekijä ovat ajatusvääristymät. Ajatusvääristymillä tarkoitetaan mielen sisäisiä perusteluja, jotka ohjaavat käyttäytymistä tiettyyn suuntaan. Helposti tunnistettava esimerkki voisi olla suklaan syömiseen liittyvä ajatusvääristymä. Ajattelet, että olet ansainnut suklaalevyn, koska sinulla on ollut raskas päivä. Tai ajattelet, että tämän suklaalevyn jälkeen aloitat terveellisemmän elämän. Ajatusvääristymät eivät siis perustu faktoihin ja siihen, miten asiat oikeasti ovat. Todennäköisesti rankan päivän jälkeen fiksumpi tapa hemmotella itseään olisi kävelylenkki ja puhelinkeskustelu ystävän kanssa tai lämmin suihku. Ja terveellisemmän elämän voi aloittaa jo heti tänään, sitä ei tarvitse siirtää huomiseen.

Myös riippuvuuskäyttäytymisen kohdalla käyttäytymistä ylläpitää ajatusvääristymät ja tämän vuoksi niiden tunnistaminen on tärkeää. Kun tiedostat omat ajatusvääristymäsi, on sinun helpompi vaikuttaa niihin ja kyseenalaistaa niitä tilanteissa, joissa ajatusvääristymä hiipii mieleesi.

Tehtävä: Ajatusvääristymät

Ohessa on lista 13 yleisimmästä ajatusvääristymästä, jotka pitävät riippuvuuskehän liikkeessä. Tämä harjoitus liittyy kuusivaiheisen riippuvuuskehän valmisteluvaiheeseen. Lue esimerkit ja kirjoita oma ajatusmallisi, jota useimmiten käytät kyseisen ajatusvääristymän kohdalla. Sinun ei tarvitse tunnistaa kaikkia ja osa on hyvin samankaltaisia. Tehtävä on Paula Hallin Koukussa seksiin -kirjasta.

Kirjoita "Ajattelen näin" -kohtaan oma esimerkkisi.

1. Rationalisointi

Tämä ajatusvääristymä saa aikaan tekosyitä käyttäytymiselle logiikkaa ja järkeä käyttäen. Esimerkiksi: "Käyttäytymiseni on oikein, koska en ole tehnyt sitä ikuisuuksiin, mikä osoittaa, että kyse ei ole riippuvuudesta" tai "On mahdotonta itsetyydyttää ilman pornoa". **Ajattelen näin:**

2. Puolustelu

Tästä on kyse silloin kun puolustelet käyttäytymistäsi. Esimerkiksi näin: "Kun olen humalassa, en voi itselleni mitään" tai "Kukaan ei pysty hallitsemaan riippuvuuskäyttäytymistä, kun tilaisuus tarjotaan kuin lautasella eteen." **Ajattelen näin:**

3. Vähättely

Tällä ajatusvääristymällä vältetään vastuuta käyttäytymisestä ja se kielletään kokonaan. Esimerkiksi: "Olen netissä vain 10 minuuttia..." tai "Eihän tämä ole yhtä paha kuin..." **Ajattelen näin:**

4. Suurentelu

Tämä on vähättelyn vastakohta. Eli vähättelyn sijasta suhteellisen epäoleelliselle asialle, tapahtumalle tai olosuhteille annetaan isompi merkitys. Esimerkiksi: "Minulla oli aivan kauhea päivä ja olen niin stressaantunut, etten selviä ilman riippuvuuskäyttäytymistä" tai "Kumppanini on pilkannut ja kaltoin kohdellut minua ja siksi on ihan ok rauhoitella itseäni näin." **Ajattelen näin:**

5. Syyllistäminen

Tästä on kyse silloin kun syytät jotakuta toista omasta käyttäytymisestä. Esimerkiksi: ”Jos vaimoni haluaisi enemmän seksiä, minun ei tarvitsisi toimia tällä tavalla” tai ”Jos työni olisi tyydyttävämpää, en käyttäytyisi näin”.
Ajattelen näin:

6. Oikeuttaminen

Tällainen ajattelu syntyy yleensä kaikkivoipaisuuden tunteesta tai itsesäälistä. Tästä on kyse silloin, kun etsit syitä, joilla voit selittää itsellesi, että ansaitset riippuvuuskäyttäytymisen. Esimerkiksi: ”Minun on pakko käyttäytyä näin, koska minulla ei ollut juurikaan seksuaalisia kokemuksia nuoruudessani” tai ”Minä olen tehnyt valtavasti töitä elättääkseni perheeni ja ansaitseen satunnaista hemmottelua.”
Ajattelen näin:

7. Ainutlaatuisuus

Tämä on hyvin samankaltainen kuin oikeuttaminen, mutta tässä fokuksessa on se, miten näet itsesi ainutlaatuisena yksilönä tai miten olosuhteesi ovat ainutlaatuiset. Esimerkiksi: ”Olen erittäin menestynyt ja ihmiset olettavat minun nauttivan seksin koko kirjosta” tai ”Minulla nyt vain on tämä mieltymys ja tämä on ainoa tapa tyydyttää sitä.”
Ajattelen näin:

8. Henkinen suodatin

Tätä strategiaa käytetään suodattamaan kaikki ajatukset, jotka voivat estää riippuvuuskäyttäytymistä. Esimerkiksi: ”Viime yö oli upea enkä kadu mitään” tai ”Kumppanini on usein täysin kohtuuton, joten minun on pakko käyttäytyä tällä tavalla”.
Ajattelen näin:

9. Uhriutuminen

Tämä on tekosyiden keksimistä uhrin roolista käsin. Esimerkiksi: ”Ei ole minun vikani, että minulla on riippuvuuskäyttäytymistä. Minua kaltoin kohdeltiin lapsena” tai ”Minun on pakko toimia näin, koska kaikki kiusaavat minua.”
Ajattelen näin:

10. Normalisointi

Tätä ajatusvääristymää käytetään usein yleistäen siten, että riippuvuuskäyttäytyminen vaikuttaa normilta. Esimerkiksi: ”Kaikki miehet katsovat pornoa” tai ”Halu harrastaa seksiä kauniiden naisten kanssa on synnynnäinen tarve”.
Ajattelen näin:

11. Kieltäminen

Tämä on todennäköisesti yleisin ajatusvääristymä, joka yksinkertaisesti tarkoittaa todellisuuden kieltämistä. Esimerkiksi: "Jos kumppanini ei saa tietää, mitään ongelmaa ei ole" tai "Ei käyttäytymisessäni ole mitään vikaa". Ajattelen näin:

12. Avuttomuus

Tämä voi olla erityisen voimakas ajatusvääristymä, erityisesti ihmisille, joilla on huono itsetunto. Esimerkiksi: "En voi käyttäytymiselleni mitään. Minulla ei ole koskaan ollut tahdonvoimaa" tai "En voi tälle mitään, olenhan seksiriippuvainen". Ajattelen näin:

13. Voittamattomuus

Tästä on kyse silloin, kun ajattelet olevasi "luodinkestävä". Toisin sanoen "En voi ikinä jäädä kiinni", "Kukaan ei tule koskaan tietämään mitä teen" ja "En minä voi saada seksitautia". Ajattelen näin:

Kun olet pohtinut ajatusvääristymiäsi ja kirjoittanut ne ylös, pohdi myös, mitä ajatuksia sinussa herää.

Minkälaisissa tilanteissa tunnistat ajatusvääristymiä? Ovatko jotkut ajatusvääristymät vahvempia kuin toiset? Mitkä ovat sinulle tyypillisimpiä ajatusvääristymiä?