

Sisällys

1 Esipuhe	9
-----------------	---

Tausta

2 Eläimenä uutta oppimassa	17
Onko ihminen eläin?	18
Ihmisen suhde muihin eläimiin.	20
Lajiominaisuudet ja lajityypilliset tarpeet	23
Oppimisen tavat meillä ja muilla	28
Nykyaikainen eläintenkoulutus	32
Käyttäytymisanalyysi psykologian ja eläintenkoulutuksen yhdistäjänä	35
3 Mielentila, oppimisen kivijalka.	39
Mielentilan ehdoilla	40
Mielentilan ja tunteiden tunnistaminen	43
Itsemyötätuntoista koulutusta.	45
Lyhyt- ja pitkäkestoiset tunnetilat	47
Yhteiset tunteemme.	49
<i>Yhteyden hetkiä metsässä</i>	51
Opittu avuttomuus vastaan pystyvyyden tunne	53

4 Ruumis ja oppiminen	61
Oppiminen on fyysistä	63
Oppi näkyy aivoissa	68
Automaattiohjauksella	71
Ruumiinlumetta: lume- ja nosebovaikutus	72
<i>Mieli oppii, lihakset oppivat – oppiiko suoli?</i>	77
Kipu ja oppiminen	79
Omaan tahtiin, omilla ehdoilla	85
<i>Kun eläinten kouluttajan lapsi pelkäsi pistämistä</i>	90

Metodit

5 Klassinen ehdollistuminen: Kun asiat yhdistyvät toisiinsa	93
Pavlovin koirista opittuihin pelkoihin	94
<i>Testaa klassista ehdollistumista</i>	98
Ehdollistumista vai ”kuudes aisti”?	99
Klassinen ehdollistuminen hyötykäyttöön	101
6 Operantti ehdollistuminen: Kun teoilla on seurauksia	105
Oppimista kokeilemalla	106
Keppiä ja porkkanaa	107
Operantin ehdollistumisen nelikenttä	108
Positiivinen vahviste	109
<i>Palkkioiden käyttö päihdevieroituksessa</i>	115
<i>Tag teach – naksutinkoulutusta ihmisille</i>	122
Negatiivinen rangaistus	124
Positiivinen rangaistus	126
Negatiivinen vahviste	128

7 Siedättäminen ja vastaehdollistaminen: Pelko pois pala palalta	131
Pelon hoitoa mukavuusalueella.	133
Vaikeuta varovasti.	135
Pakottaminen ei ole siedättämistä	138
Peittämällä huomio muualle	143
<i>Lunan tilanteennollaustemppu</i>	146
Käyttäytymisterapeutin keinoja:	
Rentoutuminen ahdistuksen tilalle	148

Koulutusprosessi käytännössä

8 Koulutussuunnitelma: Portaittain kohti tavoitetta	153
Suunnitelmallisesti tavoitetta kohti.	154
Lähtötilanne	158
<i>Tee itsellesi hyvinvointikartoitus</i>	159
Tavoitteen asettaminen	165
Vahvistetiheys.	168
Kriteerisuunnitelma	169
Opittu osaksi arkea	170
Koulutussuunnitelman välitarkastelu	174
Koulutussuunnitelma ravitsemusasiantuntijan testissä	175
9 Entä jos en kykene muuttumaan?	181
Kaikessa ei tarvitse olla hyvä	183
<i>Luonteenvahvuuksien käyttö ihmiseläimen kouluttamisessa</i>	186
Oppimisesta viisastumiseen	188
Viitteet	191
Kirjallisuus	197

1 Esipuhe

Vastaa mahdollisimman nopeasti seuraavaan kysymykseen: Kun menet sisään kotisi kylpyhuoneeseen, kummalla puolella ovea on valokatkaisija? Voi olla, että joudut miettimään vastausta hetken, ehkä kuvittelemaan itsesi kylpyhuoneen ovele ja ojentamaan mielessäsi kätesi. Varmaa kuitenkin on, että arjessasi et joudu miettimään asiaa. Kätesi läiskähtää valokatkaisijalle oikeaan kohtaan aivan automaattisesti ja käytännössä koskaan erehtymättä. Olet oppinut tavan, joka on uponnut selkäyttimeesi niin syvälle, ettei sitä tarvitse enää lainkaan miettiä.

Samanlaisia syvälle juurtuneita tapoja on ihmisten ja muiden eläinten elämässä lukemattomia. Illalla tulee otettua hammasharja käteen ja pestyä hampaat sen suuremmin tunnustelematta, tekeekö juuri nyt mieli pestä hampaat tai onko se juuri tänään tarpeellista hampaiden terveydelle. Vaellushevonen lähtee muiden perässä kävelemään tuttuun suuntaan ja tahtiin, vaikka uusi jännittynyt ihminen selässä heiluu ja antaa ristiriitaisia viestejä. Kissa kävelee ruokakupille tarkistamaan tarjonnan, kun ruokapussi rapisee, vaikkei kissalla sillä hetkellä olisi edes nälkä. Me kaikki teemme elämästämme ymmärrettävää ja hallittavaa kehittämällä tapoja.

Aivotutkimus kertoo saman asian näin: Oppiessa aivoihin syntyy uusia yhteyksiä hermosolujen välille. Kun toistat samaa asiaa monta kertaa, tietty yhteys vahvistuu. Mitä enemmän toistat, sitä vahvemmaksi yhteys käy ja sitä helpommin ja todennäköisemmin teet saman asian samalla tavalla jatkossakin. Sellaiset yhteydet, joita ei käytetä lainkaan, karsiutuvat pois.

Kuvittele seuraavaksi, että joku on käynyt vaihtamassa kylpyhuoneesi valokatkaisijan oven toiselle puolelle. Kuinka kauan menee en-

nen kuin kätesi lakkaa hamuilemasta katkaisijaa väärältä puolelta? Todennäköisesti kauan. Kätesi eksyy kerta toisensa jälkeen väärään paikkaan, vaikka tiedät, että se on turhaa ja koko asia ärsyttää sinua. Juuri kun luulet oppineesi, menet kylpyhuoneeseen väsyneenä ja stressaantuneena ja huomaat vanhan tavan palanneen jälleen kerran pintaan – aivan samoin kuin koirallasi, joka räyhäsi taas lenkillä vastaan-tulijalle, vaikka olette harjoitelleet korvaavaa käytöstä jo pitkään.

Vaikka ihmisaivoilla pystyy pohtimaan avaruuden laajentumista ja elämän tarkoitusta, niissä jylläävät silti monet samat lainalaisuudet kuin vaikkapa koiralla. Vaikka pystymme lukemattomiin sellaisiin asioihin, joihin koira ei pysty, ponnistelemme myös samanlaisten asioiden parissa. Me kaikki eläimet kangistumme kaavoihin, joten meidän on vaikeaa muuttaa totuttua käyttäytymistämme. Yritämme ryhtyä kuntoilemaan, mutta innostus lässähtää alkumetreillä. Haluamme alkaa harrastaa öljyvärimaalausta, mutta iltaisin maaliputkiloiden sijaan aukeaa televisio. Ruohonleikkuri pitäisi kerrankin huoltaa ennen kesää, pitäisi syödä terveellisemmin, pitäisi vähentää päästöjä ja pitäisi lakata ärähtelemästä työkavereille, mutta jotenkin se vain ei onnistu.

Entäpä jos voisimme löytää ratkaisun avaimet niistä opeista, joilla haluamme muuttaa koiramme tai hevosemme käytöstä? Voisimmeko kokeilla itseemme niitä samoja menetelmiä, joita käytetään eläimiin ja jotka ovat tutkitusti tehokkaita ja lisäävät hyvinvointia?

Eläinkoulutus saattaa herättää monenlaisia mielikuvia. Mieleen saattaa tulla pitkää piiskaa heiluttava sirkusesiintyjä, jonka ympärillä tiikerit tai elefantit tekevät temppuja. Toinen vaihtoehto on herkkujen kanssa tohiseva ja koiralleen pehmoisia puhuva sketsihahmo. Kolmas eläinten kouluttamiseen liittyvä stereotypia on, että se vaatii erityisiä ja salaperäisiä hevos- tai koirakuiskaajan taitoja.

Näitä kaikkia ja monia muita ennakkokäsityksiä kannattaa haastaa tätä kirjaa lukiessa. Kouluttaminen ei tapahdu piiskalla napsauttamalla, vaan se vaatii pitkäjänteistä työtä. Kouluttamiseen ei myöskään tarvitse liittyä valtataistelua eikä vaaran tuntuja. Eläinkoulutuksen keinoja todella voi soveltaa myös ihmiseen – olemmehan mekin oppivia

eläimiä. Eläinten kouluttamisesta on nykyisin saatavilla paljon myös tutkittua tietoa, joten mystiikkaan ei tarvitse uppoutua.

Kirjan tavoitteena on antaa lukijalle eläintenkoulutukseen pohjaavia keinoja, joilla kuka tahansa voi parantaa omaa elämänlaatuaan ja kehittää itseään. Kirja antaa eväitä muun muassa pelkojen kanssa toimimiseen ja erilaisten elämänmuutosten tekemiseen – ja onpa mukana haastattelu ja vinkkejä näiden metodien käyttöön myös toiminnallisia suolistosairauksia hoitavalta lääkäriltä.

Kirjan kirjoittajat ovat työskennelleet pitkään eläinten ja ihmisten oppimisen parissa.

Tua Onnela on eläintenkouluttaja ja toimittaja. Hän työskenteli kymmenen vuotta sanomalehdissä toimittajana ja erilaisissa esihenkilötehtävissä, kunnes päätti kokeilla, voisiko työksensä tehdä jotain, mitä todella rakastaa. Hän suoritti eläintenkouluttajan ammattitutkinnon ja teki harrastuksestaan työn. Nykyään Tua kirjoittaa työelämästä, yhteiskunnasta, eläimistä ja eläinten käyttäytymisestä, kouluttaa hevosia, koiria ja kissoja sekä pitää luentoja ja kursseja eläinten, erityisesti hevosten, käyttäytymisestä ja kouluttamisesta. Tuen asiakkaita ovat niin kilparatsastajat ja hevosammattilaiset kuin tavalliset lemmikinomistajat ja hevosharrastajat. Monesti koulutustyössä ratkotaan jotakin eläimen käyttäytymisen tai hyvinvoinnin ongelmaa, mutta asiakkaat tahtovat myös uusia ideoita eläinystävänsä kanssa harrastamiseen ja työkaluja sen ymmärtämiseen. Vapaa-ajallaan Tua puuhaa Luna-taman kanssa tai lojuu sohvalla Saara-kissan tassunlämmittimenä. Eläimeltä saatu ystävällinen lipaisu tai pehmeä turvan kosketus on Tuen mielestä palkitsevinta maailmassa, ja näitä palkkioita saadakseen hän on valmis ponnistelemaan miten paljon hyvänsä.

Jenni Spännäri on teologian tohtori, tutkija ja tutkimusjohtaja sekä kouluttaja. Hän on tutkinut muun muassa viisautta ja elämäkokemusta, myötätuntoa työelämässä sekä innovatiivisuutta ja elämän merkityksellisyyttä useissa tutkimusprojekteissa. Parhaillaan hä-

nen käynnissä olevat tutkimusprojektinsa käsittelevät muun muassa ihmisen ja hevosen välistä suhdetta, ihmisten terveyskäyttäytymistä sekä katsomusten siirtymistä perheissä sukupolvelta toiselle. Jenni on myös kirjoittanut lukuisia tiedejulkaisuja sekä ollut mukana kirjoittamassa kirjoja *Viisaus – Käyttäjän opas* ja *Myötätunnon mullistava voima*. Jennillä on eläinsuhteita ennen muuta hevosiin, joiden kanssa hän touhuilee monenlaista: maastoilee sekä harrastaa ratsujousiammuntaa ja joskus kouluratsastustakin. Hän myös kouluttaa hevosharrastajana erilaisia asioita positiivista vahvistetta käyttämällä. Koulutukset voivat keskittyä erilaisiin tarpeellisiin hoitotoimenpiteisiin mutta myös huvin vuoksi hevosen kanssa opeteltaviin temppuihin, kuten koripallon pelaamiseen ja nenätyöskentelyyn eli kohteiden etsimiseen haistelemalla. Työssään yliopistolla ja yritysmaailmassa Jenni on työskennellyt laajasti oppimisen parissa ja pohtinut usein ihmisen ja eläimen oppimisen eroja. Hän on miettinyt, miten uusien taitojen ja toimintatapojen opettelusta ja oppimisesta voisi saada yhtä hauskaa ja palkitsevaa kuin hevosen kanssa puuhailustakin. Ratkaisu taitaa piillä positiivisessa vahvistamisessa.

Kirjan opit on siis suunnattu ensisijaisesti itsen kouluttamiseen. Niitä on toki mahdollista soveltaa myös muihin – eläimiin tai ihmisiin – mutta kehotamme tällöin ottamaan avuksi eläinkoulutuksen tai ihmispsykologian opaskirjoja. Muistutamme myös, että tämä kirja ei pyri olemaan terapiaa eikä korvaamaan mahdollisten ongelmien lääketieteellistä hoitoa. Fyysisen tai henkisen terveyden ongelmissa suosittelemme ottamaan yhteyttä lääkäriin tai muuhun ammattilaiseen ja kokeilemaan tässä kirjassa esitettyjä asioita vain tasapainoisessa tilassa.

Itseään kouluttava ihminen on kiinnostavassa kaksoisroolissa – samaan aikaan kouluttajana ja koulutettavana. Tämä on tuttua jo siitä, kun ihminen opettelee tai kehittää eläinkoulutuksen taitojaan. Jos hän haluaa saada vaikkapa koiran oppimaan jonkin tempun, hänen on opittava kouluttamaan sekä arvioitava ja kehitettävä omaa toimintaansa jatkuvasti, jotta koira oppisi mahdollisimman tehokkaasti. Kaksois-

rooli ei siis ole suinkaan mahdoton, mutta sen tiedostamisesta voi olla hyötyä.

Tämän kirjan keskeisin lähtökohta on eläinten koulutuksessa. Niinpä käytämme oppimiseen ja kouluttamiseen liittyvistä ilmiöistä eläintenkoulutuksen ja etologian termejä, emme psykologian tai kasvatustieteiden, silloin kun nämä ovat keskenään erilaisia.

Kirjan alussa tarkastelemme ihmistä eläimenä: Millainen eläin ihminen on ja miten ihminen oppii? Samalla kerromme siitä, mitä nykyaikainen eläintenkoulutus on. Kirjan toisessa osassa keskitymme menetelmiin ja erilaisiin oppimisen ja kouluttamisen lajeihin. Lopuksi annamme konkreettisia esimerkkejä, miten koulutuksessa voi edetä käytännössä koulutussuunnitelman laatimisesta aina siihen asti, että opituista asioista tehdään tapa.

Tervetuloa ihmiseläimen kouluttajaksi!

Tua ja Jenni

PS: Lisää tietoa ja koulutuksia aiheesta osoitteessa www.opikuinelain.fi.



2 Eläimenä uutta oppimassa

Jos tämä kirja herättää etukäteen vastareaktioita, se johtuu todennäköisesti kahdesta ajatuksesta. Ensinnäkin ihmisen kutsuminen eläimeksi voi kuulostaa radikaalilta ja kiistanalaiselta. Toiseksi koulutus saatetaan nähdä alistavana tapahtumana, jossa ylempi yksilö käyttää valtaansa alempaan ja manipuloi tätä käyttäytymään haluamallaan tavalla.

Ensimmäinen ajatus ei pidä lainkaan paikkaansa. Se, että ihmisenkin on eläinlaji, on biologinen tosiasia, josta ei tieteessä kiistellä. Ihminen on toki monella tapaa ainutlaatuinen eläin mutta eläin yhtä kaikki. Jälkimmäisen ajatuksen taas ei tarvitse pitää paikkaansa. Alistavaa ja manipuloivaa eläinten koulutusta kyllä yhä esiintyy, mutta se ei ole ainoa eikä lainkaan suositeltava vaihtoehto. Esimerkiksi Suomessa eläinten kouluttajan ammattitutkintoa ei voi suorittaa perustamalla koulutusta kivun tai pelon tuottamiseen, vaan koulutuksen pitää turvata eikä heikentää eläimen hyvinvointia. Moni kouluttaja näkee kouluttamisen ennen kaikkea eläimen onnellisuutta lisäävänä toimintana, joka tuo eläimelle iloa, turvaa, itsevarmuutta ja kyvykkyyden kokemuksia. Koulutus on vuorovaikutusta, jossa myös koulutettava voi vaikuttaa asioiden kulkuun. Tällaiseen ajatukseen kouluttamisesta myös tämä kirja pohjautuu.

Tässä luvussa tarkastelemme ihmistä eläimenä: Onko ihminen eläin? Mitä ovat ihmisen lajityypilliset tarpeet eli mitä lajiominaisuuksia ihmisen kouluttamisessa pitää ottaa huomioon? Entä miten ihminen oppii? Lisäksi käsittelemme kouluttamista: Mitä nykyaikainen eläinten koulutus on? Miten sitä voidaan soveltaa ihmiseen?

Onko ihminen eläin?

”Ihminen (*Homo sapiens*) on ainoa nykyisin elossa oleva ihmisten (*Homo*) sukuun kuuluva nisäkäs. Ihminen kuuluu kädellisten (*Primates*) lahkoon isojen ihmisapinoiden (*Hominidae*) heimoon ja on nykyisin elävistä kädellisistä laajimmalle levinnyt ja runsaslukuisin laji.” Näin kuuluu suomenkielisen Wikipedian määritelmä ihmisestä. Tässä määritelmässä ei ole mitään kiistanalaista, ja saman voi lukea mistä tahansa ihmislajia käsittelevästä tieteellisestä tekstistä. Ei ole epäselvää, etteikö ihminen olisi biologisesti yksi eläinlaji muiden joukossa.

2000-luvulla nopeasti karttunut tieto muiden eläinten mielestä eli esimerkiksi tietoisuudesta, tunteista, älystä ja oppimisesta on myös kaventanut montaa kuviteltua eroa ihmisten ja muiden eläinten väliltä. Meissä on paljon samaa, paljon enemmän kuin aiemmin tiedettiin tai edes haluttiin uskoa. Nykyään tiedetään, että ainakin kaikki selkärangaiset eläinlajit ovat kykeneviä tietoisuuteen. Ne pystyvät toimimaan tietoisesti ja kokemaan tietoisia tunteita.¹ Lukuisia sellaisia ominaisuuksia, joita aiemmin pidettiin vain ihmisille kuuluvina, on viime vuosien tutkimuksissa havaittu muiltakin eläimiltä. Esimerkiksi perustunteet, kuten pelko, suru ja ilo, aitoina tietoisina tunnekokemuksina kuuluvat ainakin kaikille nisäkkäille ja linnuille – todennäköisesti monille muillekin eläimille. Eläimiltä on löydetty myös kykyä empatiaan, estetiikan tajua, kykyä valmistaa ja kehittää työkaluja ja opettaa niiden käyttöä muille, mitä hienostuneimpia yhteistyön muotoja ja viestintäjärjestelmiä sekä ymmärrystä oikeudenmukaisuudesta.² Jotkut lajit ja yksilöt pystyvät jopa ajattelemaan ja pohtimaan, mitä toiset yksilöt ajattelevat, arvioimaan omien tietojensa vahvuutta, auttamaan toisiaan pyyteettömästi, laskemaan ja oppimaan sekä käyttämään ja soveltamaan ihmisten kieltä. Monet eläimet myös leikkivät.³ Eläinten oppimiskyky paljastuu yhä laajemmaksi – tutkijat ovat onnistuneet opettamaan jopa kimalaiset pelaamaan jalkapalloa.⁴ Uutta hämmästyttävää tietoa eläinten tietoisuudesta kertyy koko ajan lisää, eikä läheskään kaikkea ole vielä saatu selville.

Vaikeuta varovasti

Eläinten kanssa siedättämisen ja vastaehdollistamisen ehkäpä tärkein vaihe on aloituspisteen löytäminen. Aloituspisteen pitää olla sellainen, että se liittyy jollakin tavalla pelottavaan asiaan mutta ei vielä aiheuta merkittävää pelkoa tai epämurkavaa tunnetta. Se saa kevyesti epäilyttää mutta ei yhtään enempää. Jos aloituspiste tulee valittua väärin, siedätys ei välttämättä onnistu ollenkaan tai se hidastuu merkittävästi. Esimerkiksi luvun alussa esiintyneen islanninhevosen tapauksessa siedätys olisi kestänyt paljon kauemmin, jos se olisi yritetty aloittaa vaikkapa suoraan kengityspakin läsnäolosta. Aloituspisteen miettimiseen kannattaa siis uhrata kunnolla aikaa, jos haluaa kokeilla siedättämistä eläintenkoulutuksen periaattein itseensä. Esimerkiksi esiintymispelossa ensimmäinen piste voisi olla vaikkapa se, että henkilö käy katsomassa toisten esiintymistä aivan lavan vieressä tai pitää erittäin lyhyen maljapuheen ruokapöydässä oman perheensä kesken. Bussilla matkustamista jännittävä voisi käydä kävelylenkin ohessa seisomassa pysäkillä ja vastaehdollistamisen nimissä kuunnella samalla hyvää musiikkia. Hämmäskikammoinen voi katsella kuvia pienistä, mahdollisimman harmittoman näköisistä hämmäkeistä.

Siedättämisessä tärkeää on miettiä myös jokainen siedätyksen ”porras” riittävän matalaksi. Tehtävän pitää vaikeutua vasta sitten, kun edellinen porras on täysin mukavuusalueella. Näin hyppäykset portaalta toiselle eivät aiheuta enempää huolestumista kuin aloituspiste aiheutti. Jos seuraava porras osoittautuu liian korkeaksi, pitää palata askel taaksepäin ja miettiä porras uusiksi: mikä voisi olla välimalli edellisen ja seuraavan vaiheen välillä? Kaikki portaot kannattaa myös miettiä niin hyvin hallittaviksi kuin mahdollista. Moni eläintenkouluttaja tietää, miten uuvuttavaa hommaa on siedättää eläintä joihinkin toisiin eläimiin. Juuri kun lehmiä pelkäävä hevonen on ottanut rohkeasti askeleen lähemmäs lehmien aitausta ja ryhtynyt rennosti mutustelemaan ruohoa, lehmät saavat päähänsä rynnistää aidan viereen. Hevonen säikähtää, ja projekti jatkuu taas roimalta takamatkalta.

Ajokortin suorittaneen mutta autolla ajamista jännittävän ihmisen itesiedätysohjelma voisi edetä vaikkapa näin:

Aloita analysoimalla pelon syitä ja nykytilaa. Milloin pelko on syntynyt? Mistä se voisi johtua? Mitkä asiat tarkkaan ottaen pelottavat eniten: auton käyttö, onnettomuuden mahdollisuus, muu liikenne, liikennesääntöjen muistaminen vai jokin muu? Minkälaisia muita tunteita koet pelätessäsi ja voitko vaikuttaa niihin? Onko pelossa mukana fyysisiä tuntemuksia, kuten pahoinvointia, ja voitko vaikuttaa niihin ennen harjoituksia esimerkiksi lääkkeellä? Seuraavaksi tee koulutus-suunnitelma luvun 8 ohjeiden mukaan tai soveltamalla. Mieti suunnitelman mukaan mahdolliset palkkiot, joita haluat käyttää projektissa, ja suunnittele ainakin alustavasti koulutuksen etenemisvaiheet eli siedättämisen portaat. Vastaehdollistamisen välineenä voit käyttää myös jotakin rentoutustekniikkaa (katso lisää tämän luvun lopusta). Käytä erityisen paljon aikaa aloituspisteen mietintään: mikä ajamiseen liittyvä asia tuntuu sinusta ehkä ihan aavistuksen epäilyttävältä mutta ei vielä pelota tai käynnistä muita ikäviä tunteita? Älä mieti aloituspistettä sen mukaan, kuulostaako se mahdollisesti jonkun mielestä naurattavalta, äläkä kysy neuvoja somessa. Tunnet itse pelkosi parhaiten.

Jos aloituspiste on vaikkapa autossa ratin takana istuminen omassa pihassa, aloita siitä. Laita autossa soimaan hyvä musiikki tai syö vaikka päivän lounas siellä. Jos yksin autossa kököttämiseen uhkaa tulla nolouden tunteita mukaan, ajoita harjoittelu hiljaiseen aikaan tai pyydä läheistä ajamaan auto sellaiseen paikkaan, jossa saat olla rauhassa. Sääda penkki itsellesi mahdollisimman mukavaksi ja pidä ikkuna auki tai lämmitys päällä niin, että olosi on fyysisesti mahdollisimman mukava. Epämukava fyysinen olo voi hidastaa siedättymistä paljonkin, joten tähän puoleen kannattaa kiinnittää reilusti huomiota.

Kun istuskelu tuntuu aivan mukavalta, seuraava vaihe voi olla vaikkapa auton käynnistäminen. Käynnistä, anna käydä hetki ja sammuta. Toista, kunnes et enää jännity. Jos olet pelkoa analysoidessasi huomannut pelkääväsi erityisesti auton käyttöä, käy samalla tavalla kaikki muutkin auton käytön vaiheet: vaihda vaihdetta pihassa liikkumatta,