Oman tarinan kirjoittaminen

Oman tarinan työstäminen auttaa tulemaan tietoiseksi omasta elämänkulusta ja niistä tapahtumista, joilla on ollut erityistä merkitystä. Tarinan työstämisen kautta voi tarkastella itseään osana laajempaa kokonaisuutta, johon kuuluvat kasvuympäristö, työ, perhe ja muut läheiset, merkittävät elämäntapahtumat – myönteiset ja vaikeat tapahtumat. Mitä olet kokenut, kuinka sinusta tuli sinä. Joku viisas on sanonut, että menneisyys ei muutu, mutta sen merkitys voi muuttua.

Oman tarinan työstämisen voi aloittaa muistelemalla elämää taaksepäin ja kirjoittamalla ylös päivämääriä ja vuosia, joita tulee mieleen merkittävistä tapahtumista. Sen voi tehdä myös esimerkiksi aikajanalle. Tämän jälkeen voi laajentaa tapahtumien taustoja ja merkitystä kirjoittamalla lisää näistä tapahtumista. Antamalla aikaa itselle ja muisteloille kirjoitus pikkuhiljaa täydentyy.

Älä huolehdi kirjoitustaidosta tai välimerkeistä. Muista, että kirjoittaminen ei ole itsetarkoitus, vaan se on väline itsetuntemukseen. Anna itselle siis aikaa. Oman tarinan hahmottaminen on prosessi. Se vie aikaa ja vaatii muistelemista. Siksi kirjoittaminen, ajan kanssa, onkin paras tapa hahmottaa omaa historiaa. Kaikki eivät ole tottuneita kirjalliseen tuottamiseen. Asioita voi laittaa muistiin myös esimerkiksi ranskalaisilla viivoilla.

Vertaisryhmässä omien tarinoiden kertomisen kautta ryhmäläiset tulevat tutuiksi toisilleen. Jokainen kertoo oman tarinansa muulle ryhmälle haluamallaan tarkkuudella. Oman tarinan varsinainen merkitys ei ole sen kertomisessa muille, vaan se toimii työkaluna itselle muutostyön ja toipumisen aloittamisessa ja sen varrella.

Omaa tarinaa voi lähestyä kirjoituksessa ja ryhmässä käytävässä keskustelussa alla olevien väliotsikoiden sekä apukysymysten kautta. Esimerkkiä voi ottaa myös muiden tarinoista. Pelirajat'on-nettisivuilta löydät pelaajien ja läheisten tarinoita.

Millainen on suhteeni pelaavaan läheiseen?

- Puoliso, vanhempi, lapsi, sisko/veli, ystävä?
- Millaiseksi suhdetta kuvailisin?

Millaista elämä on ollut?

- Millaisia muistoja ja tunteita läheiseeni liittyy?
- Missä vaiheessa pelaaminen tuli esille?
- Miten suhtauduin pelaamiseen?
- Missä vaiheessa pelaamisesta alkoi näkyä haittoja? Millaisia ne olivat? Miten ne vaikuttivat minuun?

Elämäntilanteen kriisiytyminen

- Missä vaiheessa pelihaitat kriisiyttivät suhteeni läheiseen? Mitä silloin tapahtui? Mikä oli ratkaiseva hetki? Millaisia tunteita minulla oli?
- Miten olen yrittänyt vaikuttaa läheiseni pelaamiseen? Millaisia kokemuksia ne ovat olleet?
- Millainen muutosvaihe on ollut?

Miten tästä eteenpäin?

- Missä vaiheessa olen nyt suhteessa läheiseeni ja hänen pelaamiseensa?
- Mitä toivon elämältä ja mitä tavoittelen? Mitä toivon tapahtuvaksi tulevaisuudessa?
- Mitä asioita kuuluu hyvinvointiini? Kuinka voin niiden toteutumiseen vaikuttaa?
- Kuuluuko läheiseni pelaaminen/pelaamattomuus osana hyvään elämääni?
- Mitä ajattelen vaikutusmahdollisuuksistani läheiseni pelaamiseen? Olisiko pelaamattomuus saavutettavissa? Mitä se vaatisi? Mitä pitäisi tehdä? Kuinka voin olla siinä tukena?