

# Oman tarinan kirjoittaminen

Oman tarinan työstäminen auttaa tulemaan tietoisiksi omasta elämänculusta 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. Pelirajaton-nettisivuilta löydät pelaajien ja läheisten tarinoita.

## Miten pelaamiseni alkoi?

- Minkä ikäinen olin?
- Mitä pelasin? Miten tai miksi jouduin pelien äärelle?
- Miltä pelaaminen tuntui, miten se vaikutti minuun ja millaisia tunteita siihen liittyi?

## Miten pelaamiseni jatkui?

- Missä vaiheessa aloin pelata enemmän?
- Mitkä seikat vaikuttivat pelaamisen jatkumiseen?
- Millaisia muistoja ja tunteita minulla on pelihistorian varrelta (hyviä ja huonoja)?

## Pelaamisen kriisiytyminen ja toipuminen

- Missä vaiheessa huomasin pelaavani liikaa? Mitä silloin tapahtui? Mikä oli ratkaiseva hetki?
- Millaisia yrityksiä minulla on ollut lopettaa pelaaminen? Retkahtamisia?
- Millainen muutosvaihe on ollut?

## Miten tästä eteenpäin?

- Missä vaiheessa olen nyt suhteessa pelaamiseen?
- Mitä toivon elämältä ja mitä tavoittelen? Mitä toivon tapahtuvaksi tulevaisuudessa?
- Kuuluuko pelaaminen/pelaamattomuus osana hyvään elämään?
- Olisiko pelaamattomuus saavutettavissa? Mitä se vaatisi? Mitä minun pitäisi konkreettisesti tehdä?