

VAPAAKSI VIILTELYSTÄ -OMAHOITO-OHJELMA

Arvet ja häpeä

Tämän tehtävän tarkoitus on auttaa sinua näkemään, kuinka paljon viiltely aiheuttaa häpeän tunteita. Rajoittaako häpeän tunne sinua olemasta avoimesti ja rohkeasti se ihminen, joka olet? Kuinka paljon esität jotain muuta kuin todellisuudessa olet? Oman minuuden verhoaminen joksikin muuksi aiheuttaa puolestaan yksinäisyyden ja vieraantuneisuuden tunteita.

a) Tulosta tämän tiedoston lopussa oleva kehonkuva tai piirros erilliselle paperille kehosi ääriviivat. Piirrä kuvaan kaikki arvet, joita kehossasi on.

b) Mieti hetki vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Ovatko arpesi sellaisissa paikoissa, että voit piilottaa ne vaatteilla?
2. Puhutko arviasi ystäville, perheenjäsenille tai hoitohenkilökunnalle?
3. Jätätkö mieluummin kertomatta totuuden arprien synnystä?
4. Valehteletko, sepiätkö tarinoita arprien synnystä?
5. Viillätkö itseäsi yleensä paikkoihin, jotka ovat tavallisesti vaatteiden peitossa?
6. Käytätkö kesällä pitkähihaisia paitoja ja pitkiä housuja, etteivät arpesi näy?
7. Peitätkö arpia koruilla, huiveilla tms.?
8. Oletko ottanut tatuointeja arprien päälle?
9. Viillätkö vanhojen arprien päälle?
10. Onko sinulla muita tapoja peitellä tai salailla arpiasi?

c) Muistele hetki tilanteita, kun joku on huomannut arpesi ja kysynyt sinulta siitä.

1. Kuinka reagoit?
2. Vastasitko totuudenmukaisesti, valehtelitko vai vaihdoitko puheenaihetta?
3. Miltä sinusta tuntui oman vastauksesi jälkeen?
4. Kuinka vastapuoli reagoi vastaukseesi?

VAPAAKSI VIILTELYSTÄ -OMAHOITO-OHJELMA

Arvet ja häpeä

