

# Harjoitus: Ulkoistaminen

---

## Miksi?

Sairastuneen käyttäytyminen voi olla arvaamatonta ja pelottavaa. Ulkoistaminen auttaa läheistä suhtautumaan tähän ymmärtäväisemmin, kärsivällisemmin ja ystävällisemmin.

## Miten?

### Mielikuvat sairauden ulkoistamisessa

1. Syömishäiriön ottaessa ohjat sairastunut saattaa vaikuttaa siltä kuin jokin ulkopuolinen voima ohjaisi hänen käytöstään.

- Mielikuvia, jotka voivat auttaa läheistä syömishäiriön ulkoistamisessa, ovat kidnappaaja, kuristajakäärme ja kiusaaja.
- Syömishäiriö on kidnappaaja, joka on kaapannut sairastuneen aivot. Syömishäiriö pyrkii uhkauksilla saamaan auttavat luopumaan vapauttamisyrittämisestä. Samoin kuin Tukholma-syndroomassa panttivanki on kidnappaajaa kohtaan myönteinen eikä aluksi edes halua vapautua.
- Syömishäiriö kuristaa sairastunutta kuin boakäärme sekä rajoittaa tämän ravinnonsaantia ja suuntautumista muuhun elämään.
- Kiusaaja vähättelee, mitätöi ja haukkuu jatkuvasti. Hän vaatii yhä enemmän ja enemmän suorituksia, rajoituksia ja kontrollia. Mikään ei kuitenkaan riitä kiusaajalle. Syömishäiriökäyttäytyminen auttaa sairastunutta vain hetkellisesti.

2. Syömishäiriö peittää sairastuneen omat luonteenpiirteet, tahdon, toiveet ja unelmat aivan kuin ukkospilvi peittäisi auringon taivaalla. Aurinko ei häviä mihinkään, vaikka sen kehrä ei edes erottuisi synkän pilven takaa.

Sairauden väistyessä aurinko alkaa kuitenkin taas pilkistää. Vilaukset sairastuneen omasta persoonasta ovat hyvin toivoa antavia.

---