



# Harjoitus: Millaista tarinaa kerrot itsestäsi?

## Itsetunto- ja identiteettipulmien omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Opit erottamaan toisistaan tosiasioita koskevat kuvaukset sekä omat näkemykset eli arviot asioista.

### Ohje:

Oman tarinan tarkastelu etäämpää voi auttaa suhtautumaan hieman kevyemmin sellaisiin näkemyksiin, joiden pitäminen tosiasioina rajoittaa elämää.

Lue alla olevat kysymykset, ja pohdi niihin vastaukset kirjoittaen.

---

### 1. Aloita kirjoittamalla pieni tarina itsestäsi.

Kirjoita siitä, millainen olet ollut aiemmin, millainen olet nyt ja millainen haluaisit olla. Kirjoita ylös etenkin sellaiset asiat, jotka vaivaavat sinua elämässäsi tai itsessäsi.

Muista, että kirjoitat tarinaa vain itseäsi varten. Pyri siis olemaan mahdollisimman avoin, ja kirjoita niin kuin oikeasti ajattelet.



## 2. Etsi sitten tarinastasi

### a) kuvaukset

Kuvaukset ovat toteamuksia, jotka eivät ole riippuvaisia mielipiteestä tai arvioijan näkemyksestä. Esimerkiksi seuraavat lauseet ovat kuvauksia:

- "Olen 155 cm pitkä"
- "Asun puutalossa"
- "Hiukseni ovat kiharat"

Henkilön pituus, talon rakennusmateriaali ja hiusten kiharuus ovat ominaisuuksia, jotka ovat samoja riippumatta arvioijasta sekä siitä, onko kukaan arvioimassa asiaa.

### b) arviot

Seuraavat lauseet puolestaan ovat arvioita:

- "Olen liian lyhyt"
- "Asun rumassa talossa"
- "Hiukseni ovat epäsiistit"

Nämä toteamukset ovat täysin riippuvaisia arvioijasta ja hänen mieltymyksistään.



### 3. Pohdi lopuksi tekemiäsi arvioita

- Voisiko joku muu tehdä elämästäsi toisenlaisia arvioita?
- Voisitko itse?
- Tarvitseeko näihin arvioihin suhtautua ehdottomana totuutena?
- Onko näiden arvioiden pakko rajoittaa elämääsi ja vangita huomiosi?
- Vai voivatko ne kulkea rauhassa mukana samalla, kun kuljet kohti sinulle mielekästä elämää?