PELIHIMOMÖRKÖ / Katri, Tiltti

Kuva on tehty tekoälyllä.

Rahapelihimon voi ajatella mörkönä. Se voi olla todella tärkeästä tarpeesta. Kun tarve ei täyty, pelaaminen saattaa olla keino, jolla yritetään täyttää tarve tai peittää se.

Tässä harjoituksessa on tarkoitus myös ulkoistaa pelihimo luomalla sille oma hahmo ja nimeämällä se. Se voi auttaa käsittelemään pelihimon taustalta löytyviä tarpeita.

1. Ajattele pelihimosi möröksi. Anna sille nimi. Voit myös piirtää sen

Pelihimo on tunne. Tunteet yrittävät aina kertoa meille jotain, myös ne tunteet, joita emme haluaisi tuntea. Tunteiden takana on aina jokin tarve.

2. Mitä sinun mörkösi yrittää sinulle kertoa? Jos se kirjoittaisi sinulle kirjeen, mitä siinä lukisi? Millaisia tarpeita se yrittää näyttää sinulle?

Tunteet ovat kiinteä osa meitä, niin mukavat kuin ikävätkin tunteet. Mörkökään ei siis ole ilkeä, sillä on vain tärkeä viesti, jonka se yrittää saada sinut huomaamaan.

3. Miten voisit suhtautua mörköön myötätuntoisemmin ja samalla myös itseesi? Jos kirjoittaisit mörölle vastauksen, mitä kirjeessä lukisi?