

Esimerkkikirjoitus

Väsyttää... sattuu...en jaksaisi edes kirjoittaa... väsyttää... väsyttää.. en minä tunnista muuta tunnetta nyt.. mitä minun pitäisi kirjottaa edes, en minä jaksa.., väsyttääääää... Kamalaa tajuta, miten väsynyt on.. ja mitä kaikkea on tapahtunut, en mä halua aatella! Taistelua kaikki, omat virheet, mokat, hitto IDIOOTIT ihmiset, sairastelu, työtä, ihmiset, oman ajanpuute.. aina jotain! mitä pitäisi hoitaa.. Tuen puute! en tiedä edes mitä tukea tarvitsen, kehokin väsynyt,

Mihin voi edes luottaa!!! En tiedä nyt.. ainakaan varmaksi.. ei vaan en tiedä!

Onko pakko jaksaa tämä?! Sekavaa räpiköimistä, en minä osaaaaa. tuntuu että tullut vain lisää ongelmia.. tai ehkä vain näen ne nyt vasta.. ahdistaa.. kamalaa nähdä kaikki selkeämmin.

Turruttaa, on niin kamalaa ollut pitkään.. väsyttää, ahdistaa turruttaa.. en jaksa käsitellä..

oli vaan niin PASKAA!! vääryyttä ja paskaa!!! nyt pitää silti vielä jaksaa pinnistää... koota itsensä... epäreilua! en minä jaksa!! mutta mitä olisin voinut.. mahdoton tilanne..

Vahvuuden PAKKO! *(kirjoitus on kokonaan isoilla kirjaimilla ja raivon tunne läsnä)* Oon itselleni armoton.... *(itkua)*

voinko olla heikko nyt? Vaikka kukaan muu ei antaisi mulle tilaa siihen? Mua on kohdeltu väärin, satutettu.... ja sitten itse tehnyt lisää ongelmia. siltä tuntuu.. vihaan itseänikin kun annoin kaiken mennä miten meni...häkissä, pettynyt! paskaa.....!! *(raivon läpi kyyneliä.. surua)*

Kirjoittamisen edetessä väsymyksen ja niskakivun alta paljastuu raivoa ja vihaa, sekä surua ja epätoivoa. Näiden tukahdutettujen tunteiden purkautuminen on itkua ja raivoa.

Väsymys ja niskakipu helpottavat huomattavasti kolmen kirjoituskerran jälkeen tukahdutettujen tunteiden purkauduttua.