

VAPAUDU VIINISTÄ HELPOSTI & ILOLLA!

OSA III/II: Opitaan
asettamaan rajat



SOBERISTI

Tunnistatko seuraavista itsesi?

- Olet juonut alkoholia ympäristön painostuksesta, vaikka sinun ei ole tehnyt mieli.
- Olet antanut kohdella itseäsi toistuvasti huonosti ystävyys- ja/tai parisuhteessa.
- Parisuhteessa ollessasi luovut omista jutuista.
- Vaadit itseltäsi enemmän kuin toiselta.
- Sinun on vaikeaa sanoa ei ilman, että koet tarvetta perustella.
- Päädyt usein sanomaan kyllä, vaikka haluaisit sanoa ei.
- Sinun on vaikea tuottaa toiselle pettymys.





Riippuvuuden taustalla on usein rajattomuutta

- Rajat ovat ihmissuhteille asetettuja vähimmäisvaatimuksia, joiden rikkominen ei ole missään olosuhteissa hyväksyttävää.
- Rajat ovat yksilön tapa kunnioittaa ja suojella itseään.
- Miksi toiset osaavat vetää rajat ja toiset ei? Perimä ja kasvatus vaikuttavat.
- Rajattomuus periytyy.
- Mitä heikompi yhteys on itseen ja omiin tunteisiin, sitä vaikeampaa on pitää rajoja yllä pari- ja lähisuhteissa.
- Opitut mallit ovat voineet kulkea mukana lapsuudesta asti: olemme saattaneet oppia ohittamaan ja vähättelemään tunteitamme ja tarpeitamme.
- Toisaalta, rajattomalla voi myös olla tarve kontrolloida tai puuttua toisten elämään, ja naamioda se huolehtimiseksi. Läheisriippuvuuden taustalla on rajattomuus, ja se voi ilmetä suorittamisena, liioiteltuna vastuun kantamisena ja toisten rajojen ylittämisenä.
- Moni rajaton yksin juoja on vaarassa alkoholisoitua, kun ulkopuolelta tulleet rajat poistuvat: avioero, etätyöt, työttömyys, eläkkeelle jääminen..

Kun sinulla on terveet rajat

- Tunnistat ja tiedät, mihin asti toisten elämään voi puuttua.
- Et koe tarvetta selitellä sanoessasi ei.
- Et tunne syyllisyyttä sanoessasi ei silloin, kun se on tarpeellista.
- Syyllisyyden tunteet eivät estä sinua tekemästä niin kuin itselle on parhaaksi.
- Suutut ja ilmaiset vihaa rakentavasti, kun joku käyttäytyy törkeästi.
- Parisuhde on ihana lisä omaan elämään, mutta ei koko elämä. Sinulla on myös omia ystäviä, harrastuksia ja omia elämäalueita, joihin kumppanisi ei kuulu.
- Osaat nauttia myös yksin olemisesta.





Rajojen vahvistamista kannattaa harjoitella

- Vahvat sisäiset rajat auttavat tasa-arvoiseen ihmissuhteeseen ja suojaavat hyväksikäytöltä, kaltoinkohtelulta, katkeroitumiselta ja uupumiselta.
- Terveiden rajojen tunnistamiseen ja haitallisten rajojen muuttamiseen kannattaa panostaa.
- Yhteys itseen löytyy omiin tunteisiin, ajatuksiin ja toimintatapoihin tutustumalla. Kehon viestit ja tunteukset kertovat käsittelemättömistä tunteista ja epäselvistä rajoista.
- Jos et tunnista etkä kunnioita omia rajojasi, ei kukaan muukaan tee niin.



Miten vedetään rajat jämäkästi, mutta lempeästi?

- Pysy rauhallisena ja omassa voimassasi. Hengitä muutaman kerran syvään ennen kuin reagoit.
- Pidä katsekontakti, äläkä väistä vaikka mieli tekisi.
- Puhu suoraan, harjoittele sitä vaikka ystävän kanssa tai peilin edessä.
- Kuuntele mitä toisella on sanottavaa. Rauhoita tässäkin välissä itseäsi.
- Älä syytä toista, vaan kerro rauhallisesti miltä sinusta tuntuu.
- Jotta saat voimaa puheeseesi, seiso tukevasti ja nosta kädet napasi korkeudelle.
- Pidä pääsi paikallaan. Auktoriteetit eivät heilu.
- Jos sinulta pyydetään jotain, mikä ei tunnu sinusta hyvältä, käytä Nalle Puhin lausetta: ”Minusta se ei tunnu hyvältä.”





Harjoittelu tekee mestarin!

- Tehtävä: opettele sanomaan ei ilman mitään selittelyjä ja perusteluja.
- Harjoittele sitä peilin edessä ja/tai jonkun luotetun ystävän kanssa.
- Jos huomaat, että parisuhteissasi on ollut tietty kaava, jossa olet antanut ylittää rajasi, tunnista se. Lupaa itsellesi, että alat kuunnella ja tunnistaa omia rajojasi ja pidät niistä myös kiinni. Lujasti ja lempeästi.