



Harjoitus: Tunnista omat rajasi

Miksi?

Tämä harjoitus auttaa sinua:

1. Tulemaan tietoiseksi siitä, miten rajojasi on ylitetty. Se, että tunnistat tullessi väärin kohdelluksi, on tärkeä osa toipumisprosessia.
2. Tunnistamaan ja asettamaan omaa hyvinvointiasi suojaavia rajoja.

Miten?

Varaa rauhallinen tila ja aikaa harjoituksen tekemiseen. Tee harjoitus sellaisella hetkellä, kun olosi on hyvä ja rauhallinen, sillä harjoitus saattaa herättää vaikeita tunteita ja muistoja.

Kuuntele omaa oloasi. Jos harjoitus tuntuu liian haastavalta nyt, voit jättää sen väliin. Palaa harjoitukseen myöhemmin.

Voit tehdä harjoituksen myös jonkun turvallisen henkilön kanssa, jos se tuntuu helpommalta.

Harjoituksessa on kolme vaihetta.

Vaihe 1. Tunnista, miten rajojasi on ylitetty

Kartoita, millaisin tavoin rajojasi on rikottu tai rikotaan.

Rajojani on ylitetty...

- Hengellisesti. Esim. Minulle on kerrottu, miten ja mihin minun tulee uskoa.
- Henkisesti. Esim. Minua on painostettu kertomaan yksityisasiostani julkisesti. Minua on uhattu sosiaalisten suhteiden katkeamisella.
- Fyysisesti. Esim. Minuun on koskettu ilman lupaa. Minua on kielletty käyttämästä ehkäisyä / ottamasta verensiirtoa vastaan.
- Sosiaalisesti. Esim. Suhteitani yhteisön ulkopuolisiin ihmisiin on rajoitettu. Minua on painostettu avioitumaan tietyn henkilön kanssa ja/tai liian nuorena ja/tai liian nopeasti.
- Seksuaalisesti. Esim. Oikeuttani päättää intiimeistä asioista, kuten ehkäisy, itsetyydytys, kumppanin valinta ja seksuaalinen suuntautuminen, on rajoitettu.
- Taloudellisesti. Esim. Minun on odotettu käyttävän paljon aikaa ja rahaa yhteisön toimintaan, enkä siksi ole pystynyt opiskelemaan/ työskentelemään kuten haluaisin.



Vaihe 2. Hahmota omat rajasi

Pohdi, millaisia rajoja haluat oppia vetämään. Miten sinua saa kohdella? Millaiset rajat suojaisivat parhaiten hyvinvointiasi?

1. Hengelliset rajani

Esim. Minulla on oikeus päättää omasta vakaumuksestani. En anna muiden sanella, miten minun pitää uskoa.

2. Henkiset rajani

Esim. Päätän itse, mitä jaan yksityiselämästäni. En suostu kuuntelemaan uhkailua.

3. Fyysiset rajani

Esim. Päätän omasta kehostani ja siitä, miten ja milloin sitä saa koskea. Päätän itse terveyteeni liittyvistä asioista.



4. Sosiaaliset rajani

Esim. En anna muiden sanella, kenen kanssa saan viettää aikaani.

5. Seksuaaliset rajani

Esim. Päätän itse ehkäisystäni, seurustelukumppanistani ja siitä, milloin ja millaista seksiä haluan.

6. Taloudelliset rajani

Esim. En anna muiden määrätä, mihin käytän rahani. Päätän itse opinnoistani ja urastani.



Vaihe 3. Opi puolustamaan rajojasi

Pohdi, mitä voit tästä lähtien tehdä huolehtiaksesi, että rajojasi kunnioitetaan.

Esimerkiksi

- Kuuntelen paremmin tunteitani, tarpeitani ja kehoni viestejä. Luotan niihin ja harjoittelen niiden sanoittamista.
- En pyytele anteeksi, jos en ole toiminut väärin.
- Pyydän, mitä tarvitsen.
- Kerron, jos jokin loukkaa minua.
- Opettelen rauhoittamaan itseni haastavissa tilanteissa esimerkiksi hengityksen avulla.
- Annan itselleni luvan sanoa ei.
- Lähdän pois tilanteesta, jossa rajojani rikotaan.
- Hyväksyn sen, että joskus pahoitan toisen mielen koska pidän omista rajoistani kiinni.

Keksitkö muita tapoja?

Voit miettiä jotain tilannetta, jossa sinun on ollut haastavaa asettaa rajoja. Pohdi, millaisin tavoin voisit jatkossa huolehtia niistä jämäkämmin. Mitä voisit tehdä ja mitä sanoa?

Esim. En ole uskaltanut sanoa vanhemmilleni vastaan, kun he ovat väittäneet opintojani turhiksi. Voin sanoa, että päätän itse omasta elämästäni, ja siitä, mikä minulle on tärkeää. Voin myös lähteä tilanteesta.

Huomaa

Harjoituksen jälkeen saatat tuntea monenlaisia tunteita, kuten vihaa tai surua siitä, että rajojasi on rikottu. Kaikki tunteet ovat sallittuja.

Jos mahdollista, jaa kokemuksesi jonkun turvallisen ihmisen kanssa.