

Heikot tai olemattomat rajat

Arvioi asteikolla 1-10, kuinka voimakkaasti tämä näyttäytyy elämässäsi.

(1= ei ollenkaan, 10 = koko ajan).

Rajojen tehtävä on tuoda suhteeseen turvaa. Läheisriippuvainen on usein kasvanut kodissa, jossa emotionaaliset rajat ovat olleet heikot tai liiankin rankat. Hän ei välttämättä ole oppinut, että hänellä on oikeus kertoa, mikä satuttaa, ja pyytää toista olemaan satuttamatta. Läheisriippuvainen usein pelkää konfliktia viimeiseen asti eikä halua olla hankala – kunnes ei enää pysty ja räjähtää tai tilanne muuten kärjistyy dramaattisesti. Todellisuudessa läheisriippuvainen pelkää niin paljon torjutuksi tai hylätyksi tulemista, että hän sopeutuu käytökseen, joka voi olla henkisesti tai fyysisesti hyvin satuttavaa.

Kuinka voimakkaasti tämä ilmenee sinulla?

Minkälaiset rajat toisivat suhteeseen turvaa?

(Esim. yhdessä sovitut pelisäännöt, se että sovittaisiin menoista yhdessä, se että saisimme tukea terapiasta.)

Mitkä asiat aiheuttavat sinulle turvattomuuden tunteita suhteessa?

(Esim. pelko suhteen jatkosta, hallitsemattomat riidat, kumppanin juominen, epätietoisuus suhteen jatkosta.)

Jatka lausetta:

Jotta minulla olisi turvallinen olo, haluan....

(Esim. haluan luottaa, että minulla on tilaa kertoa tunteistani, haluan että keskustelemme yhdessä tärkeistä asioista, haluan tietää etukäteen viikonlopun menoista.)

Jotta minulla olisi turvallinen olo, minulle ei enää sovi, että...

(Esim. että sopimukset rikotaan, että minulle valehdellaan, että asioita piilotellaan.)

Muista! Sinä opetat muille, kuinka sinua saa kohdella.

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laheiset/irti-laheisriippuvuudesta-tehtavakirja/miten-laheisriippuvuus-ilmenee-juuri-sinulla/heikot-tai-olemattomat-rajat>