

The image features a light teal background with several teal line-art illustrations of leaves scattered around the central text. The leaves vary in shape and size, some showing detailed vein patterns. The text is centered and reads "Itsesi puolella" in a large, black, serif font.

# Itsesi puolella

© Katri Siitonen  
@elamanmakuinen.fi

## Johdanto

Tämä kurssi on kutsu sinulle tutkia sekä omia rajoja että vihan ja surun tunteita. Toivottavasti viihdyt kurssin parissa ja se tarjoaa sinulle oivallusten lisäksi myös uusia kehollisia kokemuksia sekä lisää ymmärrystä ja hyväksyntää omaa itseäsi ja koko tunnekirjoasi kohtaan.

### **Huomio:**

Tämä kurssi ja sen sisältö (tekstit, audio, luennot) ovat tekijänoikeuden alaista materiaalia. Materiaalia ei saa kopioida, jakaa tai käyttää kaupallisesti ilman lupaa. Tämä sisältö on tarkoitettu ainoastaan tämän kurssin ostaneille henkilöille henkilökohtaiseen käyttöön.

---

## Luento 1: Rajat -Mitä ne ovat?

Tämä luento selkeyttää, mitä rajat ovat – ja mitä ne eivät ole. Rajojen ympärillä on paljon väärinkäsityksiä, ja tässä luennossa puretaan näitä yleisimpiä väärinkäsityksiä liittyen rajoihin. Samalla tutkitaan, miksi rajat ovat meille elintärkeitä ja miten ne suojaavat sekä mahdollistavat aidon yhteyden.

 Klikkaa linkkiä katsoaksesi videon, video avautuu YouTubeen.

<https://youtu.be/qorAaoHWQEU>

### **Pääkohdat:**

- Rajat määrittävät oman tilan ja tarpeet
  - Rajat eivät ole kylmyyttä, vaan itsemyötätuntoa
  - Kun rajat ovat selkeät, yhteys on turvallisempaa
-

## Luento 2: Erilaiset rajat -ja miksi niiden tunnistaminen on tärkeää

Tässä luennossa tarkastellaan, millaisilla elämän osa-alueilla omat rajat on tärkeää tunnistaa ja millaisia erilaisia rajatyyppejä on olemassa.

### Luentoön liittyvä oivallus:

Kun alat tunnistaa, millä osa-alueilla rajasi ovat vahvat ja millä osa-alueilla ne yhä vuotavat, voit alkaa tietoisemmin ja tehokkaammin suunnata huomiosi ja energiasi kohti niitä osa-alueita, jotka kaipaavat vahvistusta.

 Klikkaa linkkiä katsoaksesi videon, video avautuu YouTubeen.

[https://youtu.be/C3\\_kyeDcWsk](https://youtu.be/C3_kyeDcWsk)

## Reflektiotehtävä: Rajojen tunnistaminen ja vahvistaminen

Pohdi ja kirjoita (tai piirrä tai vaikka äänitä ajatuksesi).

### 1. Millä osa-alueilla rajani ovat jo vahvat ja selkeät?

Missä tilanteissa tunnistan, että osaan pitää puoliani ja ilmaista omat tarpeeni ilman selittelyä tai syyllisyyttä?

### 2. Missä huomaan rajojeni vuotavan?

Mitkä tilanteet, ihmiset tai tunteet saavat minut ylittämään omat rajani tai unohtamaan ne hetkellisesti?

### 3. Miten toimin tällä hetkellä näissä tilanteissa?

Millaisia ajatuksia, tunteita tai toimintamalleja minulla on silloin, kun rajani vuotavat?

#### 4. Miten voisin toimia toisin jatkossa?

Millainen olisi uusi, rajani huomioiva toimintatapani?

Millaisten pienten valintojen tai tekojen kautta voisin alkaa vahvistaa juuri tätä rajaa?

#### 5. Miten voisin sanoittaa rajani toisille?

Millaisia lauseita voisin käyttää, kun haluan ilmaista rajani – myös silloin, kun se jännittää?

*(Esimerkiksi: "Tämä on minulle uusi tapa toimia, ja jännittää sanoa tämä ääneen, mutta haluan harjoitella.")*

#### 6. Mitä tarvitsen, että voin vahvistaa tätä rajaa käytännössä?

Mitä tukea, turvaa tai muistutusta tarvitsen, jotta uskallan pitää kiinni siitä, mikä on minulle oikein ja totta?

Voi olla, että tarvitset hetken rauhoittumista ennen tilanteita. Se voi tarkoittaa muutamaa syvää hengitystä, tietoista pysähdystä tai lempeää kosketusta omaan kehoon. Voit esimerkiksi huomaamattomasti silittää tai hieroa kädelläsi etureisiä, tai puristella toista kättäsi rauhallisesti ranteesta ylöspäin kohti kyynärpäätä ja takaisin. Voit myös sanoa mielessäsi jonkin myötätuntoisen lauseen, joka vahvistaa tunnetta: *"Olen turvassa, ja saan ilmaista itseäni."*

Tällaiset pienet eleet auttavat sinua pysymään läsnä hetkessä, jolloin et niin helposti ajaudu vanhojen toimintamallien vietäväksi.

## Sisäiset rajat

Sisäiset rajat kertovat **itsearvostuksesta ja itsearvosta**.

Sisäiset rajat ovat sitoumuksia itseä kohtaan. Ne määrittävät, kuinka johdonmukaisesti toimin suhteessa siihen, miinkä tiedän olevan minulle totta ja arvojeni mukaista toimintaa, myös silloin kun se ei tunnu helpolta.

Ne määrittävät sen, miten valitsen kohdella itseä ja toisia, ja miten reagoin silloinkin, kun olen epävarmuuden tai pelon äärellä.

Mitä vahvemmin alamme arvostaa itseämme, sitä luontevammin pystymme myös asettamaan ulkoisia rajoja ja pitämään niistä kiinni.

Rajatyöskentely usein alkaa sisäisten rajojen kirkastamisella.

Pohdi ja kirjoita (tai piirrä tai vaikka äänitä ajatuksesi).

**1. Millaisia sisäisiä rajoja minulla on, jotka suojaavat minua ja tukevat hyvinvointiani sekä ovat linjassa arvojeni kanssa?**

Esimerkiksi: pidän taukoja, kun väsyn; kohtelen itseäni lempeästi sisäisessä puheessa; huomaan ajoissa kuormituksen merkit ja reagoin niihin tavalla, joka tukee sekä jaksamista että omien arvojen mukaista elämää.

**2. Millaisissa tilanteissa sisäiset rajani vuotavat, tai toimin tavoilla, jotka eivät ole linjassa arvojeni tai hyvinvointini kanssa?**

Esimerkiksi: annan sisäisen kriitikon ohjata toimintaa; jatkan suorittamista kehon viesteistä huolimatta; sivuutan omat tarpeeni; tai vetäydyn tilanteissa tai ihmissuhteissa tavalla, joka näyttää rajalta, mutta onkin välttelyä epämukavuudelta tai pelolta.

**3. Mikä minussa mahdollistaa haitallisten tai kuluttavien toimintamallien jatkumisen?**

Esimerkiksi: täydellisyyden tavoittelu, häpeä omista tarpeista, ankaruus itseä kohtaan, automaattiset opitut reaktiot, tai tapa selittää itselle, miksi omat tarpeet tai arvot eivät ole tässä tilanteessa ensisijaisia.

**4. Mikä estää minua toimimasta oman parhaani ja arvojeni mukaisesti, kun tiedän mikä olisi minulle hyväksi?**


Mitä pelkoja, uskomuksia, sisäisiä ristiriitoja tai opittuja suojautumismalleja nousee esiin silloin, kun minun pitäisi tehdä valinta, joka vaatii rehellisyyttä, näkyväksi tulemistä tai epämukavuuden sietämistä?

**5. Millaisia sisäisiä rajoja minun olisi tärkeää vahvistaa, jotta voisin toimia johdonmukaisesti, rehellisesti ja arvokkaasti itseäni kohtaan myös silloin, kun se ei ole helppoa?**

Esimerkiksi: raja itsekriittiselle puheelle, kyky pysähtyä ennen automaattista suorittamista, halu kohdata epämukavuus sen sijaan että harhauttaa itsensä siitä pois, sekä valinta toimia arvojen mukaisesti silloinkin, kun kukaan muu ei sitä näe.

## Somaattinen harjoite

Tässä harjoitteessa ohjataan sinua tunnistamaan kehon kautta, miltä turva, oma tila ja rajojen rakentuminen tuntuvat.

 Klikkaa linkkiä kuunnellaksesi audion. Audio avautuu Google Drivessa – parhaan kokemuksen saat kuuntelemalla audion kuulokkeilla.

<https://drive.google.com/file/d/1LxtucdSfB-DsJkouwx7rJFUJS7VBEmcx/view?usp=sharing>

## Tukahdutettu viha ja varastoitunut selviytymisenergia

Jos terveet rajat eivät ole päässeet rakentumaan ja suojaamaan jo lapsuudesta lähtien, keho kantaa mitä todennäköisimmin suuren määrän varastoitunutta selviytymisenergiaa. Kun tuota energiaa lähdetään vapauttamaan, on hyvä huomioida muutamia seikkoja.

Pohjalla on hyvä olla hermoston vakauttamistyötä. Silloin kun tunteen nousun ja reaktion väliin alkaa jäädä aikaa, jolloin voi tietoisemmin valita, miten haluaa toimia, ollaan hyvässä pohjalla. Kun itseensä luottaa, päästään asteittain käsiksi tukahdutettuun vihaan sekä kehoon varastoituneeseen selviytymisenergiaan. Tämä energia ei ole vaarallinen, mutta sen voimakkuus vaatii kykyä säädellä. Tarkoitus ei ole purkaa vihaa silmittömästi toisten päälle tai vahingoittaa itseä, sillä se ei vapauta mitään – päinvastoin, se ylläpitää vanhaa reaktiomallia ja hermoston stressitilaa.

Sen sijaan energia vapautetaan hallitusti: kehollisilla liikkeillä, äänellä, hengityksellä ja omien rajojen asettamisella. Tällöin viha muuttuu **terveeksi aggressioksi**, joka ei riko vaan vahvistaa. Se antaa keholle ja mielelle mahdollisuuden käsitellä menneitä jännitteitä, puhdistaa tukoksia ja palauttaa luonnollisen liikkeen jännityksen ja rentouden välillä, jotta energia voi virrata vapaasti. Terve aggressio on maadoittunutta voimaa.

**Tee tämä harjoitus aina tarvittaessa.**

 Klikkaa linkkiä katsoaksesi videon, video avautuu YouTubeen.

<https://youtu.be/0NoNtvu4oEs>

## Muutama sana surusta

Suru on yksi ihmiselämän perustunteista. Suru on luonnollinen reaktio menetyksille. Se kertoo aina jostakin merkityksellisestä, jostakin, mikä on koskettanut meitä ja ollut meille tärkeää. Suru saatetaan sekoitetaan masennukseen ja siksi sitä saatetaan vältellä ja pitää jopa pelottavana.

Suru on tunne, joka auttaa meitä käsittelemään ja prosessoimaan menetyksiä, pettymyksiä ja haasteita elämässämme. Suru antaa meille mahdollisuuden kunnioittaa menetettyjä asioita ja ihmisiä sekä oppia niistä.

Suru liittyy usein menetykseen, kuten läheisen kuolemaan, parisuhteen päättymiseen, ystävyuden katkeamiseen tai muuhun meille tärkeään. Mutta surua ei aiheuta vain menetykset perinteisessä merkityksessä.

Surua nostaa pintaan myös menneisyydessä (usein lapsuudessa) syntyneet emotionaaliset haavat. Suru syntyy siitä, kun ihminen eheytyessään niistä sisäistää oman arvonsa ja ymmärtää, että häntä on kohdeltu tavoilla, jotka ovat satuttaneet ja joiden pohjalta on täytynyt mukauttaa omaa itseä ja omaa luontaista olemisen ja (tunne)ilmaisun tapaa. Suru koskee tuolloin usein kokonaisia elämänvaiheita.

Alun alkaen lapsen itsesäätely kehittyy yhteissäätelyssä turvallisen aikuisen kanssa. Ikävuodet 0-7 on neuroplastisuuden voimakkain kausi. Tuolloin hermosto ja aivojen peillisolut kopioi kaiken ympäristöstään. Lapsi siis rakentuu suhteessa ympäristöönsä, niin fyysisen kuin emotionaalisen ympäristön.

Jos lapsi kokee asioita ja/tai voimakkaita tunteita liikaa ja liian nopeasti ilman tarvittavaa yhteissäätelyä ja riittävää virittäytymistä lapseen, lapsi ei pysty sulattamaan ja integroimaan niitä terveeksi osaksi hermostoa ja elämää, jolloin ainoa vaihtoehto on suojautua ja sulkea ne pois. Ja kaikki mitä me ei saada sulatettua ja integroitua, jää häiriötilaksi kehoon ja hermostoon.

Näin on myös surun kanssa. Se täytyy tukahduttaa, ettei se häiritsisi meidän selviytymistämme. Tätä kutsutaan integroimattomaksi suruksi.

Suru, jota ei ole saanut surra, kääntyy helposti oikeudettomaksi suruksi. Se voi liittyä lapsuuteen, jossa ei ollut riittävästi emotionaalista turvaa, taloudellista turvaa, tai jossa toisen vanhemman menetti aivoerossa tai alkoholille. Se voi liittyä vaurioituneeseen kehosuhteeseen, jos rajoja on loukattu esimerkiksi kiusaamisen, nimittelyn tai huomauttelun kautta.

Mutta kaikki mikä liittyy oman identiteetin kehittymiseen johonkin ehdollistumisen seurauksena sen sijaan että olisi saanut vapaasti ja turvassa kasvaa omaksi itsekseen, on surua, joka on oikeutettua ja kaipaa meiltä huomiota, tukea ja myötätuntoa. Tällainen suru voi tulla näkyväksi elämässä vasta paljon myöhemmin.

Surun sallimista ei myöskään helpota se, että nykyään moni kantaa surua yksin, mikä tekee siitä usein raskaampaa. Surua on tarkoitus surra yhdessä – perheissä, suvuissa, yhteisöissä.

Erytisesti silloin, kun suru liittyy lapsuuden vaille jäämisiin tai pitkäaikaisiin menetyksiin, tarvitaan usein todistaja. Joku, joka näkee, kuulee ja tunnustaa kokemuksen todeksi. Joku, joka sanoo: "Tuo, mitä sinä koit, oli totta. Sinulla on oikeus surra sitä. Suru usein tarvitsee tämän validoinnin ja läsnäolon, jotta se voi alkaa liikkua ja muuttua.

Suru ei yleensä ole nopea prosessi. Se liikkuu aaltoina – välillä voimakkaampina, välillä lievempinä – ja voi nousta uudelleen vuosienkin jälkeen. Kaikissa tapauksissa se ei koskaan katoa kokonaan, mutta se muuttuu osaksi elämää ilman, että se hallitsee kaikkea. Kun suru saa tulla nähdyksi ja kannatelluksi, se alkaa muuttaa muotoaan ja vapauttaa energiaa muihin asioihin.

Suru on usein osa myös muutosprosesseja. Kun irtautuu jostain vanhasta kohti uutta. Se voi myös kertoa siitä, että toksisen vahvuuden ja yksinpärjäämisen aika on ohi.

Kun surulle annetaan tilaa, alkaa syntyä lempeämpi suhde itseensä ja omaan historiaansa. Suru on silloin liike, joka vie kohti kokonaisempaa, rehellisempää ja vapautuneempaa elämää.

## Suru -harjoitus

Kun suru on supistettuna kehoosi, se voi näkyä myös kehon asennossa: olkapäät voivat kiertyä eteen, rintakehä sulkeutuu -suojaamaan sydäntä. Kun suru ei pääse virtaamaan, voi rakkauden vastaanottaminenkin tuntua vaikealta.

Rakkaudelle avautuminen tuo aina mukanaan riskin tulla hylätyksi. Jos et vielä täysin luota siihen, että osaat olla itse itsellesi turva myös elämän kipeissä hetkissä, voi olla, että alat huomaamattasi väistää rakkautta ja sen myötä myös surua.

Harjoituksessa kutsutaan surua lempeästi luokse. Avataan rintakehää vähän kerrallaan, tuodaan siihen lämmintä kosketusta sekä myötätuntoa itseäsi kohtaan. Kun opit seisomaan omalla puolellasi, suru ei enää pelota, eikä rakkauskaan tunnu uhkaavalta.

**Tee tämä harjoitus aina tarvittaessa.**

<https://youtu.be/DWcryqroiVI>

## Loppusanat

Kiitos, että otit aikaa itsellesi ja osallistuit tälle kurssille. Se ei ole pieni teko – se on merkittävä askel oman hyvinvoinnin, itsearvostuksen ja eheyden vahvistamisessa.

Muista, että rajojen ja kokonaisen tunneilmaisun sallimisen vahvistaminen ei ole kertaluontoinen hetki, vaan prosessi, joka etenee ja syvenee askel askeleelta. Jokainen kerta, kun palaat näihin luentoihin, reflektiotehtäviin ja somaattisiin harjoitteisiin, kasvatat ymmärrystäsi, rohkeuttasi ja kykyäsi olla omalla puolellasi.

Tämä työ ei koske vain sinua . Jokainen hetki, jonka vietät itsesi äärellä, hyväksyen yhä syvemmin itsesi kokonaisena, inhimillisenä ja tuntevana ihmisenä, vaikuttaa myös ympärilläsi oleviin ihmisiin. Se rakentaa eheyden ja kunnioituksen verkostoa, joka kantaa laajemminkin.