

Jakso 4: Rajat – on opeteltava sanomaan ei.

Naisten päihteiden käyttöön ja siitä toipumiseen liittyy vahvasti rajat ja samalla myös rajattomuus. Omien rajojen hahmottaminen ja myös se, että osaa pitää niistä kiinni, on iso osa itsestään huolehtimista ja toipumista. Siksi niistä puhuminen ja niiden harjoittelu on niin tärkeää jokaisen päihteiden käytöstä toipuvan naisen kanssa.

Minä olen Yhdessä kokonainen-hankkeen projektityöntekijä Tiina ja tässä jaksossa mukana myös hankkeen toiminnassa mukana oleva Mira.

Kuuntelet podcastia Kokonaiset ja tässä jaksossa puhutaan omien rajojen tunnistamisesta ja niistä kiinni pitämisestä.

-Mitä sä ajattelet? Mitä ne rajat sun mielestä merkitsee siinä päihteiden käytöstä toipumisessa?

-Mitä mä olen tässä parin vuoden aikana ymmärtänyt, niin mitä enemmän niitä rutiineja on siinä elämässä ja just säännöllisyys ihan nukkumisessa, syömisessä, kaikessa. On ymmärtänyt, että miten tärkeitä juttuja ne on. Ehkä sitä ajatteli siellä päihdemaailmassa, että ei mitään rajoja ja kaikki on vapaata ja sillä lailla. Mutta totuushan on se, että mitä syvemmälle siihen päihdemaailmaan menee, niin sitä rajatumpi se sun elämä on. Se pienenee ja pienenee se tila, missä on.

-Eli kyllä ulkoa asetetaan se muotti, missä pitää olla? Voisiko sitä kuvata niin?

-Nyt kun on tässä hetken ollut raittiina, niin näiden rajojen ja rutiinien kautta on oppinut ymmärtämään myös sen, että minkälaisiin paikkoihin sitä on mennyt ja minkälaisen ihmisten kanssa sitä on ollut tekemisissä. Vaikkei olisi halunnutkaan. Ja on oppinut ymmärtämään sen, että sitä menee koko ajan kauemmas ja kauemmas sieltä, niin sitten ehkä selkeämmin näkee ne asiat ja haluaa vetää ne rajat.

-Niin, olisiko se vaikka siten, että se on ollut oikeasti todella rajatonta se elämä. Ei ole osannut rajata ollenkaan. Jos ajatellaan, että kun sinä tiedät mitä tarvitset, mitä tunnet ja mitä sinä ajattelet niin sehän asettaa sinulle jo aika hyvän tien siihen, että minkälaiset omat rajat ovat. Silloin, jos on hirveän kovia myllerryksiä, niin se on varmaankin juuri se, mikä tuottaa sitä rajattomuutta.

-Kyllä, ja mitä enemmän ja syvemmälle siihen päihdemaailmaan menee, sitä enemmän kaikki omat sellaiset periaatteet, joista on halunnut pitää kiinni ja uskonut, ne jäävät. Se laskee se rima koko ajan. Vaikka periaate, että en varasta, en tee mitään sellaista. Sitä rupeaa lopulta huomaamaan, että teet ihan mitä vaan, kun se rima laskee vaan koko ajan alemmas ja alemmas. Ja sitä enemmän sinulla on sitten paha olla. Niistä tulee sitten niitä omia häpeän tunteita ja kaikkia. Kyllä nämä kulkee käsi kädessä. Se on ihan selvä.

-Niin joutuu siis luopumaan omista periaatteistaan ja rajoistaan. Ajatteletko niin, että sellaista toisten puolesta tekemistä tai sitten omien tarpeiden ja tunteiden häivyttävistä on nähtävissä? Siellä porukassa kun ollaan, niin joutuu vähän tekemään toisten tarpeiden ja toisten halujen mukaan eikä pysty toteuttamaan sitä omaa elämäänsä. Tuleeko siellä päihdemaailmassa esille sitä?

-No tottakai tulee. Mutta nyt on itekkin miettiny just sitä, että kyllähän sitä on lapsuudesta asti ollut älyttömät miellyttämisen tarpeet. Kyllä siihen on pitänyt ryhtyä peilaamaan ihan sinne lapsuuteen asti, ja käymään läpi, että mitä se oikeastaan mitä minä haluan. Minkälaisen ihmisten kanssa haluan olla tekemisissä ja miksi? Kyllä oma kroppa kertoo ja sieltä kautta sitä niinku oppii.

-Toit tuossa aika hyvin esille sen, että aika moni kenen kanssa on raja-asioistakin puhunut, niin on juuri tuonut sen, että on jo lapsesta asti asettanut vähän itsensä sivuun. Elänyt niin, että mitä muut haluaa ja tarvitsee. Vähän semmoista myötäilyä. Niin se voi olla haastavaakin sitten löytää toipumisen aikana niitä omia rajoja. Miten sä koet, että onko sulle tullut joku ahaa-elämys, että tämä auttoi, nyt osaan rajata vähän paremmin? Tai tuliko jotain sellaisia, että tässä mun pitäisi asettaa rajat ja olet vähän miettinyt, että uskallanko vai en? Onko ollut sellaisia tilanteita?

-No kun tulee se ajatus, että joku asia ei tunnu hyvältä, ni mulla on ollut tapana, että minä lähden sitten siitä sivuun. Niin tietoisuus siitä, että miksi minun pitäisi aina väistää ja että se on ihan ok, että minäkin sanon mielipiteen ja asiani. Tai tietoisuus siitä, että mun ei tarvitse sietää tai kuunnella joitakin asioita, jotka tuntuvat musta tosi pahalta.

Kyllä itsellä ainakin ne vanhat asiat, jotka siellä on, niin sitten ne nousevat jonkun toisen kautta. Peilejähän me ollaan. Mä oon ihmetellyt, kun jotkut asiat nousee niin iholle. Sitten on miettinyt, että miksi tämä menee näin iholle ja ymmärtänyt, että ne tulee sieltä menneestä, että miten joku on kohdellut tai miten minä olen kohdellut. Sieltä ne vaan tulee. Niitä pitää kohdata ja käydä läpi. Näin mulla ainakin on, että koska sillä päihteellä ne on aina siirtänyt tai ei ole kohdannut millään tavalla sellaisena kuin ne on. Ei ole tarvinnut ajatella, niin kyllähän se selvää on, että ne jonakin päivänä sitten nousee.

-Oli aika tärkeä juttu minkä sanoit. Monesti sekin vaihe, kun opettelee ja oppii niitä rajoja asettamaan, niin sitten kun sanoit, että joku asia tulee hirveän iholle. Sekin on tavallaan sitä, että kun oppii itse laittamaan tekemään rajaamista, niin se saattaa kuitenkin herättää esimerkiksi vähän semmoista syyllisyyttä siitä, että saanko tehdä näin.

-Kropassa tuntemukset kyllä kertoo, mikä tuntuu hyvältä ja mikä pahalta. Sitten, jos on vähän epävarma olo niin silloin on parempi pysähtyä eikä tehdä yhtään mitään. Keho viestii kyllä.

Ja sitten se aika. Mitä enemmän niitä rajoja rupee vahvistumaan ja hahmottumaan, niin sitä varmempi olo tulee itsensä kanssa. Se on aika hieno fiilis.

-Ja myös häviää se, että minun ei tarvitse tuntea syyllisyyttä siitä, että suojelen itseäni ja pidän huolta omasta hyvinvoinnista.

- Oikeasti se on aika jännä eka kertaa elämässään opetella sanomaan ei ja ruveta vetämään niitä rajoja. Eihän se tietenkään hetkessä tule, mutta se mitä on ne pienet kokemukset jo, niin kyllä mä sanon, että kyllä niistä aika hieno fiilis tulee. Se on sitä oikeata vapauden tunnetta.

-Muistan, että joskus mulle kerroit sellaista, että kun oli tilanne missä piti rajata ja sitten sua vähän mietitytti, että uskallatko. Ja sitten kun olit sanoittanut, että nyt tämä ei käy ja tähän haluan vetää tän mun rajan. Sitten, kun totesit, että oli ihan mahtava huomata, että mitään kauheita ei tapahtunutkaan, vaikka huolehdit niistä sun rajoista.

-Niin. Ei tullut mitään väkivaltilannetta tai muuta vastaavaa ja kukaan ei lähtenyt ovet paukkuen paikalta. Istuttiin kaikki siinä ihan normaalisti ja käytiin asia läpi ja lopulta kätehtiin. Kaikki oli hyvin, mitään ei jäänyt hampaankoloon. Elikkä se meni just silleen, kun kuuluukin mennä. On se jännä, että näin nelikymppisenä rupee opettelemaan erilaisia riitelytaitoja ja tällaisia. Ne on just niitä ihan kauheita epämukavuustilanteita minulle, yleensä ne ääripäät niissä aina kummittelee. Niin nyt meni ihan tälleen, että ei tässä ole mitään ongelmaa. Oli vaikea tilanne, mutta selvittiin siitä puhumalla ja ihan normaalisti. Että ei ole mitään hätää. Siellä vanhassa maailmassa se monestikin, niin eihän tuollaiset tilanteet... että ne oli aina niitä ääripäitä justiinsa.

-Eli juuri se, että oikeastaan ihan vaan konkreettisesti harjoittelemalla ja altistamalla itsensä niihin tilanteisiin, pääsee eteenpäin. Sitten vaan se, että ottaa ja sanoo ääneen, vaikka tuntuikin vaikealta.

Kokonaiset, tarvitaan joku, joka tulee avuksi.