

SUVI BOWELLAN

NYT  
RIIT  
TÄÄ

RAJAT  
KILTTEY-  
DELLE

HE  
NICASTA  
ELÄMÄÄ



SUVI BOWELLAN

# Nyt riittää – rajat kiltteydelle



#rajatkiltteydelle



BAZAR



© SUVI BOWELLAN JA BAZAR KUSTANNUS 2024

BAZAR KUSTANNUS ON OSA  
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

ISBN 978-952-403-534-7

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN  
KANNEN KUVA: ISTOCKPHOTO JA SATU KONTINEN  
KIRJAILIJAKUVA S. 205: SAMPO KORHONEN  
TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN  
TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA



## SISÄLLYS

---

ESIPUHE..... 9

MITÄ RAJAT OVAT JA MIKSI NIITÄ  
TARVITAAN ..... 19  
Miksi henkilökohtaiset rajat ovat tärkeitä 22 | Terveiden  
rajojen määritelmä 25

ERITYYPPISIÄ RAJOJA ..... 29  
Emotionaaliset rajat 32 | Fyysiset rajat 33 | Sosiaaliset  
rajat 34 | Mentaaliset rajat 35 | Aineelliset rajat 36 |  
Ajankäyttöä koskevat rajat 37 | Yksityisyyden loukkaa-  
minen 38

RAJAT MUILLE JA SUHTEESSA ITSEEN .. 41  
Toisten rajojen tunnistaminen ja kunnioittaminen 45 |  
Itselle asetetut rajat 47 | Asioita, jotka eivät ole vastuul-  
lasi 51 | Asioita, jotka ovat omalla vastuulla 57

---

SYITÄ RAJATTOMUUELLE ..... 63  
Kasvatus 68 | Kulttuuri 73 | Sukupuoliroolit 75 | Temperamentti 77 | Traummat, mielenterveyden haasteet ja neuropsykiatriset syyt 80

RAJATTOMUUDEN OIREITA..... 85  
Mistä tietää tarvitsevansa selkeämpiä rajoja? 90 | Mielenterveys 90 | Fyysinen terveys 92 | Sosiaalinen elämä 94

MITEN TUNNISTAA OMAT

RAJATTOMUUTTA AIHEUTTAVAT

TUNTEET JA AJATUKSET ..... 99  
Miten voi oppia tarkkailemaan omia ajatuksiaan 106 | Kuinka löytää omat ydinuskomukset 110 | *Harjoitus: Vahvasta positiivista uskomusta* 113 | Terveitä rajoja tukevia uskomuksia 115 | Trauma ja rajat 116

---

MITEN TUNNISTAA TILANTEET,  
JOLLOIN RAJAN ASETTAMINEN ON  
TARPEEN ..... 121  
Viha on vihje 124 | Keho kertoo totuuden 129 | *Harjoitus:*  
*Kyllä vai ei* 131 | Muita merkkejä, joista voi tunnistaa rajan  
asettamisen tarpeen 133

KUINKA RAJOJA ASETETAAN ..... 137  
Neljä rajan asettamisen vaihetta 140 | Miten toimia han-  
kalien ihmisten kanssa 145 | Muita hankalia tapauk-  
sia 151 | Miten sanoa ei 156 | Kertauksena: Näin onnistut  
parhaiten rajojen asettamisessa ja pitämisessä 159 | Tur-  
vallisuuden tunne on tärkeä 161 | Epäonnistumisista voi  
oppia 163

---

MITÄ ON ODOTETTAVISSA, KUN ALKAA ASETTAA RAJOJA.....	169
Omat tunteet ja reaktiot voivat yllättää 172   Joskus pitää ottaa etäisyyttä 175   Mitä hyvää on odotettavissa, kun alkaa asettaa rajoja 178   Vahvistavia ajatuksia 189   <i>Harjoitus: Tulevaisuuden näkymät 191</i>	
LOPPUSANAT.....	193
KIIITOKSET.....	200
LÄHTEET.....	202
KIRJAILIJASTA.....	204



## ESIPUHE

Selkeämpien rajojen tarve on teema, jota käsittelen asiakkaitteni kanssa vuodesta toiseen. Valtaosa asiakkaistani on kilttejä, herkkiä, miellyttämisenhaluisia, empaattisia ja enemmän tai vähemmän traumoja kokeneita. He tulevat hakemaan apua uupumukseen, ihmissuhdeongelmiin, itsetuottamuksen puutteeseen tai vatsavaivoihin, ja haasteiden taustalta löytyy rajattomuutta. Terveet rajat liittyvät erottamattomasti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kaikilla elämän osa-alueilla ja liian löyhät, olemattomat tai joustamattomat rajat aiheuttavat hankaluuksia.

Rajatonta väsyttää, ahdistaa, masentaa, uuvuttaa, kiukuttaa. Keho ilmoittelee stressistä erilaisten krepmpojen välityksellä. Elämä ei etene toivottuun suuntaan ja



hyvistä yrityksistä huolimatta sama turhauttava kaava toistuu vuodesta toiseen: rajattomana joutuu tavalla tai toisella hyväksikäytetyksi, ei saa kaipaamaansa kohtelua ja omat tarpeet ja toiveet jäävät kuulematta. Se synnyttää lisää turhautuneisuutta, epäoikeudenmukaisuuden tunteita, kiukkua, lannistuneisuutta ja alakuloa. Tätä kuormittavien tunteiden ja täyttymättömien tarpeiden möykyä pitää purkaa jollain tavalla, ja usein se purkautuuinkin passiivis-aggressiivisesti. Sen sijaan, että ilmaisisi toiveensa selkeästi, omia tarpeita ja tunteita saatetaan tuoda esille epäsuorasti. Se voi näkyä hienovaraisena manipulointina, valittamisena, sulkeutumisena tai vaikkapa selän takana puhumisena. Tunteet voidaan myös pitää niin piilossa, että muut eivät niitä huomaa. Silloin ne tekevät myyräntyötänsä sisällämme vaikuttaen hyvinvointiimme. Toisinaan sisäinen paine voi purkautua myös äkillisenä räjähtämisenä. Kun on pitänyt mölyt mahassaan riittävän kauan ja omista rajoistaan on joutanut jo aivan liian usein, seurauksena voi olla tilanteeseen nähden suhteettoman suuri reaktio. Se on kuitenkin parempi kuin kaiken patoaminen sisuksiinsa.

Kuulostaako tutulta? Masentavalta ja ärsyttävältä? Kuvaus on yleistetty ja ehkä hieman liioiteltu, mutta varsin osuva yhteenveto rajojen puutteesta kärsivien yleisistä haasteista ja tuntemuksista. Rajojen puute suhteessa itseensä ja muihin ihmisiin on yksi merkittävistä väsymyksen

ja uupumuksen aiheuttajista. Se aiheuttaa epämääräistä tyytymättömyyttä, ahdistusta, kiusatuksi tai hyväksikäytetyksi tulemista, arvottomuuden tunteita, masennusta ja itsesyytöksiä. Se aiheuttaa ongelmia ihmissuhteissa ja suhteessa itseen. Se voi näkyä jatkuvana ärtyneisyytenä, uhriutumisenä, sivuutetuksi tulemisena ja hylätyksi tulemisen pelkona. Rajaton voi suorastaan hukata itsensä ja kärsiä kyvyttömyydestä tehdä päätöksiä. Kaikki tämä voi kuulostaa lannistavalta, mutta muutos on onneksi mahdollinen. Kenenkään ei tarvitse elää ovimattona tai sivuroolissa lopun ikäänsä, jos aidosti haluaa oppia rajanvetoa ja saada elämänsä uusille urille.

Terveet rajat suojaavat ihmisen minuutta, voimavaroja, kehoa ja fyysistä ympäristöä. Ne auttavat meitä puolustamaan itsellemme tärkeitä arvoja ja varmistamaan sen, että meillä riittää aikaa, energiaa ja muita resursseja elää mahdollisimman hyvää elämää. Terveet rajat löytyvät itsensä tuntemisen, rehellisyyden ja vastuun ottamisen kautta. Muiden syyttely ei ole tie parempiin rajoihin ja itsekunnioituksen lisääntymiseen. Muiden syyttäminen oman elämän hankaluuksista ja epäoikeudenmukaisuuksista antaa vallan pois omista käsistä. Jos hyvinvointi on kiinni siitä, että toisten pitää muuttua, olemme voimattomassa asemassa. Kaikkeen emme voi vaikuttaa, mutta kannattaa tehdä jotain niille asioille, joihin voimme vaikuttaa. Näitä asioita ovat esimerkiksi omasta jaksamisesta huolehtiminen,

se kuinka itse käyttäytyy, miten antaa kohdella itseään, millaisille asioille antaa aikaansa, kenet päästää lähipiiriinsä, kuinka ilmaisee itseään, mitä valintoja tekee ja kuinka käsittelee tunteitaan.

Yhtä lailla, kun olen auttanut asiakkaitani tunnistamaan ja asettamaan hyvinvointiaan suojaavia rajoja, olen joutunut itse opettelemaan tervettä rajanvetoa. Synnyin olosuhteisiin, joissa ei aina ollut sitä turvaa, mitä lapsi tarvitsee. Vanhempani rakastivat minua ja tekivät parhaansa niillä taidoilla, ymmärryksellä ja voimavaroilla, mitä heillä oli, mutta sain varsin huonon mallin rajoista. Olen todistanut monenlaista rajojen rikkomista, puolustuskyvyttömyyttä ja kyvyttömyyttä asettaa rajoja itselle. Olen nähnyt sekä itsekeskeisyyttä että ylikiltteyttä. Kumpikin näistä on huono strategia, jos haluaa kokea ihmisuhteissaan kunnioitusta, luottamusta, läheisyyttä ja turvaa; asioita, joiden saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi tarvitaan terveitä rajoja ja vastuunottoa itsestä.

Kirjan tarkoitus on auttaa stressaantuneita, uupuneita, ylikilttejä ja masentuneita tunnistamaan rajansa ja muuttamaan elämäänsä terveiden rajojen avulla. Rajoista voisi kirjoittaa monesta eri näkökulmasta. Tämä kirja keskittyy käsittelemään rajoja yksilötasolla ja pohtimaan sitä, miten jokainen meistä voi huolehtia rajoistaan ja sitä kautta omasta hyvinvoinnistaan. Kirja sivuaa myös kulttuurillisia eroja ja ympäristömme vaikutusta käsityksemme

rajoista. Tarkoituksena on auttaa lukijaa ymmärtämään, että rajojen vetämisen vaikeus on monen tekijän summa ja sen taustalla on arvoja ja uskomuksia, jotka on saatettu omaksua useiden sukupolvien saatossa. Myös traumatisoituminen ja erilaiset neuropsykologiset haasteet vaikuttavat siihen, miten hyvin osaamme pitää omat rajamme ja kunnioittaa muiden rajoja. Tämän ymmärtäminen auttaa suhtautumaan omiin haasteisiinsa lempeällä ymmärryksellä sen sijaan, että kritisoi itseään ja kokee olevansa huono.

Tyyllilleni uskollisena pyrin esittämään asiat mahdollisimman konkreettisesti ja ymmärrettävästi. Jaan myös ihmisten tarinoita, jotta lukija voi niiden kautta tunnistaa omia toimintamallejaan. Tarinoiden kautta asiat myös painuvat hyvin mieleen. Jotta asiakkaitteni, tuttavieni ja ystäväni henkilöllisyys pysyy salassa, olen muuttanut nimet, välillä myös sukupuolet. Olen myös yhdistellyt samantyyppisten haasteiden kanssa painiskelleiden ihmisten tarinoita ja muuttanut yksityiskohtia. Kokemukset ovat kuitenkin todellisia ja varsin yleisinhimillisiä.

Ne kirjan osuudet, joissa käydään läpi rajattomuuden syitä ja sitä, mistä rajojen vetämisen tarpeen voisi tunnistaa ovat tärkeitä heille, jotka haluavat ymmärtää itseään ja omaa toimintaansa. Jos koet jo ymmärtäväsi ne moninaiset syyt, jotka aiheuttavat elämässäsi rajattomuutta, mutta et ole osannut siirtyä ymmärryksestä tekoihin, voit

hyötyä siitä, että tutkit uskomuksiasi ja tunteitasi vielä vähän syvemmin ja opettelet konkreettisia tapoja rajojen asettamiseksi ja ylläpitämiseksi. Kyky analysoida omaa itseään ja ymmärtää syy-yhteyksiä ei välttämättä tarkoita sitä, että ymmärrys olisi vielä muuttunut positiiviseksi toiminnaksi. Itsestään ja muista voi oppia yhä uutta, vaikka luulisi tutkineensa mielensä ja ihmissuhteittensa sopukat jo perinpohjaisesti. Näin kävi itsellenikin tätä kirjaa kirjoittaessa.

Koen tärkeäksi todeta, että itsensä kehittämisen saralla toistetaan usein sitä viestiä, että jokainen on oman onnensa seppä, asenne ratkaisee ja meillä on mahdollisuus vaikuttaa itseemme ja elämämme kulkuun. Monissa tapauksissa näin onkin, mutta on myös tilanteita, jotka eivät ole käsissämme. Emme ponnista elämään samoista lähtökohdista, meillä ei ole aina yhdenvertaisia mahdollisuuksia tehdä valintoja ja henkinen tai fyysinen terveydentila vaikuttaa siihen mihin kaikkeen pystymme. Olemme lähtökohtaisesti vastuussa tekemisistämme ja meille on annettu vapaa tahto. Elämässä on kuitenkin myös tilanteita, joissa pienen ihmisen harteille ei voi ladata vastuuta kaikesta ja kyky tai mahdollisuudet käyttää vapaata tahtoa ovat rajatut. Ympäristö, tarkoittaen elinympäristöä, kulttuuria, erilaisia instituutioita ja sosiaalisia suhteita vaikuttaa valintoihimme ja mahdollisuuksiimme. Käytössämme olevat voimavarat ja mahdollisuudet ovat rajatut myös silloin, jos

kärsimme fyysisestä sairaudesta tai mielenterveyden haasteista. Kaikki tässä kirjassa annetut ohjeet eivät siis välttämättä ole aina ja joka tilanteessa toteutettavissa. Sovella sitä, mitä pystyt ja mikä tuntuu hyvältä.

Minun toiveeni tälle kirjalle on, että se antaa sinulle ajateltavaa, työkaluja ja rohkeutta tehdä sellaisia valintoja, jotka vaikuttavat hyvinvointiisi, itseluottamukseesi ja elämäsi sujuvuuteen positiivisella tavalla. Toivon myös, ettet ole itsellesi turhan ankara, jos huomaat ettet ole osannut kunnioittaa omia rajojasi tai toisten rajoja. Uskon, että toimimme ainakin useimmiten parhaan kykymme mukaan sillä ymmärryksellä ja osaamisella, mikä meillä on kussakin tilanteessa. Toivoisin kovasti myös sitä, että sellaiset ihmiset, joilla on tapana talloa toisten rajoja ja jotka kokevat sen jopa oikeudekseen, lukisivat tämän kirjan ja pohtisivat valintojensa seurauksia. Jokainen, joka kantaa vastuun itsestään ja kohtelee muita arvostavasti, tekee maailmasta vähän paremman meille kaikille. Toivotan sinulle hyvää matkaa ja avointa mieltä tämän kirjan parissa. Tässä rohkaisun sanoja matkasi varrelle.

## USKALLA ASETTAA RAJAT

Uskalla asettaa rajasi.

Aseta ne suojaamaan herkkyyttäsi ja energiaasi.

Aseta ne suojaamaan mieltäsi, kehoasi ja tunteitasi.

Uskalla asettaa rajasi.

Aseta ne vartioimaan aikaasi ja jaksamistasi.

Aseta ne vartioimaan sinulle tärkeitä asioita.

Aseta rajat rakkaudesta itseesi.

Aseta ne, jotta voisit voida hyvin ja nauttia elämästä.

Kun sinä voit hyvin, jaksat jakaa hyvästäsi muillekin.

Terveet rajat eivät ole itsekkyyttä.

Ne eivät ole kieltäytymistä yhteistyöstä.

Niiden tehtävä on suojata sitä, mikä on tärkeää.

Ne varmistavat sen, että sinulla riittää voimia.

Sinun ei tarvitse aina joustaa, taipua ja miellyttää.

Sinun ei tarvitse antaa kaikkeasi kaikille.

Toisten tunteiden tai ongelmien ei tarvitse olla sinun harteillasi.

Voit auttaa ja olla tukena hukkaamatta rajojasi.

Ole armollinen itseäsi kohtaan, kun opettelet rajanvetoa.

Rajat voivat tuntua vaikeilta.

Et ehkä tiedä mihin, milloin ja miten asettaa ne.

Saatat välillä antaa periksi tai asettaa rajat turhankin hanakasti.

Se on ok ja kuuluu prosessiin.

Sinä opit kyllä.

Saatat potea huonoa omaatuntoa.

Sekin kuuluu asiaan. Aseta rajat siitä huolimatta.

Ajan myötä se muuttuu helpommaksi ja huomaat, kuinka taakkasi kevenevät.

Sinulla on lupa sanoa ei ja kyllä.

Sinulla on lupa valita, mitä haluat ja mitä et.

Sinä tiedät, mikä on sinulle oikein ja hyväksi.

Sinun ei tarvitse antaa toisten sanella elämäsi.

Ansaitset tulla kohdelluksi hyvin.

Ansaitset tulla kuulluksi ja nähdyksi.

Tarpeillasi on merkitystä eikä kellään ole oikeutta vähätellä niitä.

Vedä siis rohkeasti rajasi.

Kerro mielipiteesi, toiveesi, tarpeesi ja mieltymyksesi.


Merkitse tonttisi ja tee selväksi missä sen rajat kulkevat.



Tee se niin monta kertaa kuin on tarve.  
Ihmiset oppivat kyllä uudet pelisäännöt.  
He, jotka eivät opi, eivät ole kunnioittaneet sinua alun  
perinkään.

Kunnioittamalla itseäsi ja asettamalla rajasi osoitat  
arvostusta ja huolenpitoa itseäsi kohtaan.  
Se ei ole muilta pois.  
Se vahvistaa itseluottamusta ja turvan tunnetta.  
Sinä olet kaiken hyvän arvoinen.

Järvenpäässä keväällä 2024,  
Suvi



# RAJOJEN TEHTÄVÄ ON SUOJATA JA MAHDOLLISTAA HYVÄLTÄ TUNTUVA VUOROVAIKUTUS.

Ylikilteiltä, stressaantuneilta, uupuneilta ja masentuneilta terveet rajat usein puuttuvat. Syyt tähän voivat kummuta esimerkiksi lapsuudesta tai kulttuurisista ajatusmalleista.

Tunneterapeutti **Suvi Bowellan** opastaa käytännönläheisesti, miten löytää hukassa olevat rajat ja huomata omat toimintatavat. Terveet rajat tuovat elämään lisää itsekunniotusta, arvostusta ja sujuvuutta. Niiden määrittäminen ei välttämättä ole helppoa, vaan se vaatii itsetutkiskelua, rehellisyyttä ja itseluottamusta. Syvään iskostuneiden uskomusten tarkastelu voi kuitenkin herätellä ja auttaa suhtautumaan itseensä lempeämmin.

”KUN USKALLAT PYYTÄÄ,  
MITÄ TARVITSET, OSOITAT  
ARVOSTUSTA JA HUOLENPITOA  
ITSEÄSI KOHTAAN.”



9 789524 035347

ISBN 978-952-403-534-7 | 17.3

HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

*Hidasta  
elämää -kirjat  
kustantaa*

BAZAR