

Omat rajat ja hyvinvointi

Omien rajojen tunnistaminen ja niistä kiinni pitäminen tuovat turvaa, sillä rajat määrittelevät ne asiat, jotka ovat meille hyväksi ja mitkä eivät. Rajoissa on kyse omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta ja itsensä määrittämisoikeudesta. Nämä oikeudet ja velvollisuudet koskevat jokaista ihmistä.



Omien rajojen sisäpuolella ovat ne asiat, joista olemme vastuussa, ja kun hahmotamme omat rajamme, osaamme ilmaista ne myös muille. Rajat tuovat meille vapautta toteuttaa omannäköistämme elämää, jossa olemme yhteydessä omaan hyvinvointiimme.



Henkilökohtaiset rajat määrittelevät sen mitä olemme ja mitä taas emme. Ne antavat meille vapauden tulla omaksi itseksemme. Romanssihuijarin valheellinen lupaus ihmissuhteesta rikkoo näitä rajoja.



Fyysiset rajat määrittelevät kuka saa koskea meitä, minne ja miten. Fyysisten rajojen ilmeiseminen muille ja se, että niitä kunnioitetaan, antavat meille vapauden olla fyysisesti turvassa. Näitä rajoja romanssihuijari ylittää painostaessaan kokijaa ottamaan intiimejä kuvia ja lähettämään niitä.



Älylliset rajat tarkoittavat oikeutta omaan näkemyksiin, ajatuksiin, arvoihin ja tulkintoihin ilman että muiden mielipiteet mitätöivät tai hallitsevat niitä. Ne myös tarkoittavat kykyä kunnioittaa toisten ajattelua. Romanssihuijari pyrkii kaikin keinoin vääristelemään uhrin kokemusta todellisuudesta.



Tunne-elämän rajat auttavat meitä ottamaan vastuun omien tunteidemme käsittelystä. Niiden avulla voimme irrottautua muiden kokemista tunteista. Romanssihuijari usein syyllistää ja esittää olevansa hätätilanteessa saadakseen huijauksen kokijaa lähettämään heille rahaa.



Taloudelliset rajat määrittelevät arkipäiväisen talouden painopisteitä. Ne antavat vapauden suunnitella ja turvata omaa taloutta. Näiden rajojen ylittäminen on romanssihuijarin keskeisin tavoite.



Verkkotodellisuuden rajat määrittelevät vuorovaikutustamme verkossa ja oman verkkoidentiteettimme toimintaa. Ne antavat meille vapauden yksityisyyteen ja turvallisuuteen. Huijaustilanteessa rikolliset rikkovat näitä rajoja muun muassa vainoamalla, vaatimalla uhrin sijaintitietoja ja jatkuvalla viestittelyllä.

Rajoja pohdittaessa on tärkeää kirkastaa itselleen, mistä asioista on itse vastuussa ja mistä asioista ei. Raja voi mennä esimerkiksi siinä, että jokainen on vastuussa vain omista tunteistaan – kenenkään toisen aikuisen tunteista ja tarpeista ei voi olla vastuussa. Omista rajoistaan huolehtiva ihminen kunnioittaa myös toisten ihmisten rajoja ketään vähättelemättä tai jyräämättä.



Romanssihuijauksen kokenut on ollut tilanteessa, jossa hänen rajojaan ei ole kunnioitettu. Tämän vuoksi omien rajojen uudelleen hahmottaminen on tärkeä osa kokemuksesta toipumista. Monelle romanssihuijauksen kokeneelle omista rajoista huolehtiminen voi olla vaikeaa huijaukokemuksen jälkeenkin.



Tukea romanssihuijauksesta toipumiseen ja tietoa ilmiöstä:

nettideitturva.fi/omatuki