Läheisen muistilista

Listaan on koottu läheisen retkahtamiseen liittyviä apukysymyksiä ja ratkaisuehdotuksia. Tuntuvatko ne tutuilta?

1. Olenko lipsahtanut takaisin ajattelemaan, että muiden teot tai tekemättä jättämiset ovat minun hallittavissa ja vastuullani?

Palautan mieleeni omat ja muiden aikuisten vastuualueet itseen liittyen.

2. Koenko tarvetta kyttäillä tai tarkkailla toisen pelaamista tai pelaamattomuutta?

Mistä tarve minulle kertoo? Voiko syynä olla oma turvattomuuden tai epävarmuuden tunteeni? Muistelen miten voin työstää näitä tunteitani.

3. Tuputanko toisille ratkaisuja, tietoa, apua vaikka olen tähän väsynyt?

Ennen kuin tarjoan muille tukeani, mietin omia voimavarojani ja toimin näiden mukaisesti. Uskon toisen kykyyn auttaa itseään ja kysyn hänen avuntarvetta ennen kun tuputan.

4. Jätänkö omat tarpeeni ja tunteeni ilmaisematta pelosta tai koska en enää harjoittele asiaa?

Palautan mieleeni, että omien tarpeideni ja tunteideni ilmaiseminen on vastuullista aikuista toimintaa ja toimivan kommunikoinnin perusta. Harjoittelen asiaa pelosta tai tottumattomuudestani huolimatta. Ilmaisen itseäni, koska se vahvistaa itsetuntoani, estää uhrautumistani ja sen avulla kerron miten minua saa tai ei saa kohdella.

5. Ummistanko silmäni manipuloinnilta tai hyväksikäytöltä?

Lainaanko rahaa tai suostun tekemään asioita toisen puolesta? Muistan antaa asioiden tapahtua luontevasti eli annan pelaajan kohdata seuraukset, jotka hänelle pelaamisesta aiheutuu.

6. Jätänkö käymättä vertaisryhmässä tai vähättelen itseni hoitamisen tärkeyttä?

Muistutan itseäni kenen vastuulla oma hyvinvointi on. Muistelen tärkeysjärjestystä, jossa oma hyvinvointini takaa sen, että jaksan pitää lapsista huolta, käydä töissä ym.

7. Pakenenko omia tunteitani sijaistoimintaan?

Huomaanko pakenevani tunteita ahmimiseen, juomiseen, liialliseen työntekoon, nukkumiseen, pelaajan syyllistämiseen? Huomioin ja hyväksyn tämän lempeästi tiedostaen, että minun tulee opetella tunteiden sietämistä ja etsin tähän tukea.

8. Suoritanko elämääni eikä siinä ole tilaa itseni hemmottelulle ja ilolle?

Tunnen lipsuneeni takaisin elämän suorittamiseen enkä etsi iloa tai hyvää oloa tuottavia asioita itselleni ja pidän tätä vähäpätöisenä asiana. Teen korjausliikkeen ja tiedostan olevan arvokas ja ansaitsen hyvää. Opettelen sellaisten asioiden suomista itselleni, joista nautin.

9. Annanko muiden astella ylitseni ja ylittää rajani?

Muistelen mitkä ovat minulle tärkeitä asioita ja rajoja, joita en halua muiden ylittävän. Palautan tarpeen tullen mieleeni omat oikeuteni ja harjoittelen itseäni suojelevien rajojen rakentavaa ilmaisemista.