

# Johdanto

Olemme ihmisinä sosiaalisia olentoja, joilla on luonnostaan biologinen tarve kiintyä turvallisesti toiseen ihmiseen. Läheisen ihmissuhteen kaipaaminen ja tarvitseminen ei itsessään ole riippuvuutta tai sairautta vaan täysin normaali ja inhimillinen tarve. On normaalia olla ajoittain huolissaan läheisestään. On normaalia joustaa ja huomioida toista. Turvallisessa suhteessa on tilaa läheisyydelle ja erillisyydelle ilman että se uhkaa suhdetta. Syvä itsetuntemus eheyttää ja opettaa uusia, rakkaudellisia tapoja toimia suhteessa itseensä.

Läheisriippuvuus voi kohdistua puolisoon, lapseen, vanhempaan tai ystävään. Läheisriippuvuudessa ihmissuhde alkaa kontrolloida elämää. Läheisriippuvainen etsii turvaa toisesta ihmisestä itsensä kustannuksella. Turvattomuuden tunne ja pelko ovat usein päivittäisiä tunteita. Läheisriippuvuus luo ahdistusta ja vahingollisia ihmissuhdekaavoja.

Koska läheisriippuvuudelle ei ole virallista diagnoosia, sen määrittely on haastavaa. Alla olevan listan avulla voit arvioida, tunnistatko jotain läheisriippuvuuden piirteitä itsestäsi.

Läheisriippuvaiselle suhteelle on tyypillistä:

- Epätasa-arvoinen valta-asema (taloudellisesti, emotionaalisesti, seksuaalisesti yms.). Odotus toisen muuttumisesta ja/tai yritys saada toista "paranemaan" tai muuttumaan.
- Suurempi kiinnostus riippuvuuden kohteen elämää kuin omaa elämää kohtaan.
- Ahdistuksen, avuttomuuden ja "jumissa olon" tunteet.
- Rajattomuus. Läheisriippuvainen ei ilmaise rajojaan tai hän antaa ylittää niitä vaikka ilmaisee toista.
- Tunne yksinäisyydestä ja kaipuu siihen, että toinen viimein näkisi, miten paljon läheisriippuvainen tekee suhteen eteen.
- Häpeä omasta tilasta. Järjen tasolla tietää, että suhde ei ole tasavertainen mutta ei pysty esimerkiksi vetämään rajoja.
- Säätelee omia menojaan riippuvuutensa kohteen mukaan.
- Jatkuva tarkkailu: millä tunnetilalla riippuvuuden kohde on? Onko se uhaksi?
- Univaikeudet, heräily, painajaiset, ahdistuneisuus.

Eheytyminen voi alkaa juuri siitä kohdasta elämää missä sillä hetkellä on. Nykytilanteen katsominen voi tuntua melkein

sietämättömältä mutta silti todellinen muutos lähtee aina itsensä hyväksymisestä. Läheisriippuvuuteen, kuten riippuvuuksiin yleensäkin, liittyy usein häpeää ja viallisuuden tunnetta. On tärkeää muistaa, että riippuvuus ei ole merkki tyhmydestä, viallisuudesta tai heikkoudesta. Riippuvuus on oire, ei ongelma itsessään.

Toipumiseen tarvitaan kärsivällisyyttä, sitoutumista ja uskallusta pysähtyä katsomaan itseään rehellisesti. Armollisuuden harjoittelu itseään kohtaan on välttämätöntä, sillä jos toipuminen onnistuisi itsesyytösten avulla, tätäkään tehtäväkirjaa ei tarvittaisi.

Läheisriippuvuus vie paljon aikaa, energiaa ja elämänvoimaa. Se estää näkemästä itseä, omia tarpeita ja tunteita. On oleellista kysyä: mitä minä en huomaa, kun keskityn toisen elämään? Läheisriippuvuudesta toipumisessa oleellista on kääntää katse itsen. Kuka minä olen, ihan itsenäni? Mitä minä kaipaan?

Läheisriippuvainen odottaa, että toinen muuttuisi, ottaisi viimein vastuun ja käsittelisi menneisyyden mörkönsä. Läheisriippuvainen kaipaa turvaa ja ihmistä, jonka kanssa saisi korvattua omia vaille jäämisiään. Läheisriippuvainen on jäänyt kiinni ajatukseen, että turvaa ja läheisyyttä olisi tarjolla, kunhan toinen vain muuttuisi. Keskittymällä toisen ihmisen ongelmiin läheisriippuvainen välttää katsomasta sitä ihmistä, joka on kaikista lähimpänä. Itseään.

Onko mitään tehtävissä ihmissuhteen pelastamiseksi? Läheisriippuvasta suhteesta on mahdollista kasvaa tasavertainen ihmissuhde, jossa on kaksi aikuista ihmistä. Mutta se ei ole mahdollista ilman vastuunottoa, molempien osapuolten syvää itsereflektiota ja vilpittömää halua katkaista se, miten kumpikin omalta osaltaan pitää toimimatonta suhdedynamiikkaa yllä. Toipuminen voi vaatia hyvin isoja asioita, jotka eivät itsessään anna takeita pääsemiselle määränpäähän. Toipumisessa olisikin tärkeä hetkeksi unohtaa määränpää, eli se, jatkuuko suhde vai ei. Oleellisempaa on oma eheytyminen. Vasta ajan saatossa näkee, kestäkö suhde uudessa tilanteessa. Vanhalla kaavalla se ei luultavasti kestä, mutta jotain uutta, todempaa ja tasavertaisempaa voi kyllä päästä syntymään.

Tämän tehtäväkirjan tarkoitus on tukea sinua katsomaan sitä ihmistä, kehen voit vaikuttaa, eli itseäsi.

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laheiset/irti-laheisriippuvuudesta-tehtavakirja/johdanto>