

Mikä pitää läheisriippuvuutta yllä?

Läheisriippuvuus voi kohdistua puolisoon, ystävään, vanhempaan, lapsen tai oikeastaan keneen hyvänsä. Läheisriippuvainen usein ajattelee, että riippuvuus hellittäisi, jos riippuvuuden kohde vain muuttuisi. Tässä vaiheessa onkin oleellista tarkastella, mitä läheisriippuvainen itse saa suhteesta.

Ihmisen käyttäytymiselle on olemassa aina jokin pyrkimys, vaikka emme sitä usein tiedostakaan. Käyttäytymisen takana on yritys saavuttaa jotakin. Vaikka toiminta näyttäisi epäloogiselta ja toimimattomalta, toiminnan taustalla olevat motiivit on tärkeä tiedostaa. Tavoittelenko esimerkiksi turvaa, arvostusta, hyväksyntää vai ehkä kontrollia?

Moni läheisriippuvuuteen taipuvainen kertoo tietävänsä järjellä, että heidän ei olisi hyvä kontrolloida toista. He kertovat tietävänsä, ”että pitäisi vaan päästää irti”. On tärkeää tarkastella rehellisesti sitä, mitä läheisriippuvainen suhteesta saa ja minkä menettämistä hän pelkää. Riippuvuuden kohde usein antaa toisella kädellä ja ottaa toisella pois. Läheisriippuvainen usein vähättelee kipua, jota suhteessa kokee, ja vaikenee siitä. Läheisriippuvainen suhde voi tuoda elämään tarkoituksen tunnetta. Se voi tuoda tunnetta, että on toiselle korvaamaton.

Läheisriippuvainen pelkää, mitä riippuvuuden kohteelle tapahtuisi ilman häntä, ja toisaalta sitä, että läheinen pärjäisikin ilman häntä. Läheisriippuvainen suhde vie aikaa ja energiaa; kaikki ne tekstiviestit, kaikki odotus, jännitys, epäily ja pelko. Mitä jos aikaa ei menisikään kaikkeen tähän? Edessä olisi luultavasti tyhjyyden tunne. Tyhjyys puolestaan nostaa esiin syvän yksinäisyyden ja surun tunteet.

Läheisriippuvainen jaksaa toivoa parempaa yhä uudelleen ja uudelleen, vaikka aiemmat kokemukset kertovat, että edessä on luultavasti uusi pettymys. Läheisriippuvuus on yritystä säädellä omia tunteita toisen ihmisen kautta. Tämä jättää usein hyvin avuttoman olon. Siksi terveiden tunnesäätelytaitojen harjoittelu onkin tärkeää.

Esimerkkejä siitä, mitä läheisriippuvainen voi suhteesta voi hakea:

- tunnetta, että on jollekin tarpeellinen ja tärkeä
- harhautusta: kun keskittyy toisen haasteisiin tai suhteen ongelmiin, ei huomaa omia haavojaan
- seksuaalista ihailua ja huomiota

- näennäistä turvaa
- draamaa, joka on tutumpaa kuin tavallinen ja vakaa
- taloudellista turvaa
- jonkun, jota hoivata / jonkun, joka hoivaa itseä
- keinon välttää yksinäisyyttä
- korjaavaa kokemusta lapsuuden kipeille kokemuksille

Voit harjoitella [tunnesäätelytaitoja HUS mielenterveystalon sivuilla](#) .

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laheiset/irti-laheisriippuvuudesta-tehtavakirja/mika-pitaa-laheisriippuvuutta-ylla>