

## Miten läheisriippuvuus ilmenee juuri sinulla?

Tämän osion tarkoituksena on lisätä tietoisuuttasi siitä, miten läheisriippuvuus ilmenee juuri sinulla. Seuraavassa tehtävässä on yleisiä ja tyyppillisiä läheisriippuvuuden ilmenemismuotoja, mutta ne eivät suinkaan ole ainoita ja kaiken kattavia. Mitä niistä tunnistat?

Psykoterapeutti Ross Rosenborg käyttää läheisriippuvuudesta termiä self love deficit disorder. Suora suomennos olisi vaje itsensä kokemisessa rakkauden arvoiseksi. Tämä kuvastaa hyvin läheisriippuvuuden ydintä ja saa ihmisen oireilemaan läheisriippuvuudelle tyyppillisten taipumusten mukaan. Riippuvuuden kohteesta haetaan ratkaisua sisäiseen turvattomuuden tunteeseen. Heikko itsetunto ja vajavainen tunne omasta arvosta ohjaavat helposti etsimään ja löytämään ihmisen, joka enemmänkin vahvistaa näitä haavoja kuin auttaa niitä eheytyään. Läheisriippuvaisen ihmisen elämänkaarella on usein jo varhaisia kipeitä kokemuksia ja emotionaalista turvattomuutta läheisissä ihmissuhteissa.

Läheisriippuvassa suhteessa on usein myös kyse valtapeleistä, useimmiten tarkoituksesta. Läheisriippuvainen toisaalta alistuu, toisaalta taas kantaa vastuuta liiaksikin. Se, miten läheisriippuvuus kullakin oireilee, on aina yksilöllistä. On kuitenkin nähtävissä selkeitä yhdistäviä tekijöitä.

**Källa till webbadress:** <https://paihdelinkki.fi/sv/oma-apu/laheiset/irti-laheisriippuvuudesta-tehtavakirja/miten-laheisriippuvuus-ilmenee-juuri-sinulla>