

## Halu kontrolloida puolisoa ja hänen käytöstään

Arvioi asteikolla 1-10, kuinka voimakkaasti tämä näyttäytyy elämässäsi.  
(1 = hyvin heikosti, 10 = hyvin voimakkaasti)

Läheisriippuvainen uskoo olevansa turvassa ja rakastettu, kunhan läheinen toimii tietyllä tavalla tai välttää toimimasta joillain satuttavilla tavoilla, esim. ei käy baarissa tai ei ole vihainen. Läheisriippuvaisen kontrolloinnin pyrkimys on koettaa estää läheistä toimimasta tavoilla, jotka satuttavat. Tällöin riippuvuuden kohde usein välttää itse vastuulta ja läheisriippuvainen elää ahdistuksessa ja jännityksessä. Yritys välttää kipua tuottaakin kipua.

**Esimerkki:** Läheisriippuvaisen puoliso käyttää paljon alkoholia ja käyttäytyy silloin epävakaasti. Tämä herättää läheisriippuvaisessa turvattomuutta ja hätää. Läheisriippuvainen haluaisi estää kumppanin juomisen (ymmärrettävästi) välttääkseen kokemasta kipua. Jotta hän pystyisi estämään kumppanin juomisen ja siitä seuraavan kivun, hän koettaa järjestää kalenterin täyteen yhteisiä menoja, ettei kumppanilla olisi aikaa juoda. Kontrollointi voi ottaa hyvin monenlaisia muotoja: kikkailua, ettei läheinen näkisi tiettyjä ihmisiä, pullojen piilottelua, omien menojen perumista, jotta pystyy seuraamaan läheistään. Kontrolloinnin takana on syvä turvattomuuden tunne, jota kontrolloinnilla pyritään ratkaisemaan. Lopulta yritys välttää kipua alkaakin kaventaa omaa elämää.

**Kuinka voimakkaasti tämä ilmenee sinulla?**  
(1 = hyvin heikosti, 10 = hyvin voimakkaasti)

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

**Mitä pelkää tapahtuvan, jos luovut kontrollista?** (Esim. pelkään, että toinen juo/pettää/pelaa. Pelään, että se herättää minussa pelkoa ja ahdistusta.)

**Mitä vastuuta läheisesi onnistuu välttämään sillä, että sinä kontrolloit?** (Esim. hän ei ota tilannetta vastuulleen itse, hän ei hoida talousasioitaan tms.)

**Mille elämässäsi tulisi tilaa, jos kontrollointi ei veisi energiaasi?** (Esim. nähdä ystäviä, keskittyä itselleni tärkeisiin asioihin.)

Mitä se olisi käytännössä, jos irrottaisit kontrolloinnista? (Mitä et enää tekisi? Mitä tekisit sen sijaan? (En enää suunnittelisi menoani vain hänen mukaansa, en enää vahtisi hänen toimiaan, en enää tiedustelisi jatkuvasti.)

Maailmassa on kolmenlaisia asioita:

Minun asioitani, sinun asioitasi ja elämän asioita.

Käytä energiaasi niihin asioihin, joihin SINÄ voit vaikuttaa.