



Päihdelinkki

# Irti läheisriippuvuudesta

Tehtäväkirja

Eevi Vuoristo

## 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 tyhmyydestä, 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 itseen. 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 vilpitöntä halua katkaista se, miten kumpikin omalta osaltaan pitää toimimatonta suhdedynamiikkaa yllä. Toipuminen voi vaatia hyvin isoja asioita, jotka eivät itsessään anna takeita pääsemiselle määränpään. Toipumisessa olisikin tärkeä hetkeksi unohtaa määränpää, eli se, jatkuuko suhde vai ei. Oleellisempaa on oma eheytyminen. Vasta ajan saatossa näkee, kestääkö 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.

## Irti läheisriippuvuudesta – Alkukartoitus

### Tehtävä:

#### Arvioi seuraavia kysymyksiä asteikolla 1-10.

- Miten paljon ahdistusta läheisriippuvuus tuo tällä hetkellä elämääsi?  
(1 = ei lainkaan, 10 = ahdistus on jatkuvaa ja täyttää elämäni)
- Miten tyytyväinen olet elämääsi tällä hetkellä yleisesti?  
(1=hyvin tyytymätön, 10=täysin tyytyväinen)

Mitä tapahtuu, jos et lähde tekemään muutosta vaan annat asioiden jatkua ennallaan? (Esim. ahdistus pysyy tai lisääntyy, oma elämä jää elämättä, omat unelmat toteuttamatta.)

Mille hyvälle ja arvokkaalle muutos elämässäsi tekisi tilaa?

Mitä konkreettista muutoksen tekeminen edellyttäisi sinulta?

#### Jatka seuraavia lauseita vapaasti kirjoittaen:

*En enää halua....* (Esim. en enää halua jättää omia tarpeitani huomiotta, en enää halua piilotella tunteitani, en enää halua vahtia ja kontrolloida toista.)

Minkä pienen, konkreettisen askeleen voisit ottaa itsesi hyväksi jo nyt? (Esim. alan tehdä aamuisin mindfulness-harjoituksen, varaan aikaa omille harrastuksille, soitan pitkästä aikaa ystävälle.)

*Sen sijaan haluan...* (Esim. sen sijaan haluan pitää huolta itsestäni, keskittyä omaan hyvinvointiini ja elämääni, haluan voida tehdä asioita pelkäämättä, miten suhteen käy.)

#### Visualisointiharjoitus

Kuvittele, että olet lähtenyt ottamaan vastuun ensisijaisesti itsestäsi ja omasta hyvinvoinnistasi. Katso elämääsi eteenpäin. Mitä hyvää se on tuonut elämääsi...

*Kolmen kuukauden päästä?*

*Kuuden kuukauden päästä?*

*Vuoden päästä?*

## Miten läheisriippuvuus ilmenee juuri sinulla?

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

Psykoterapeutti Ross Rosenberg 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 tyypillisten 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 eheytymään. 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.

## Tarkkailet jatkuvasti läheistäsi

**Arvioi asteikolla 1-10, kuinka voimakkaasti tämä näyttäytyy elämässäsi.** (1= ei ollenkaan, 10 = koko ajan).

Läheisriippuvainen on enemmän perillä läheisensä tunteista, toiveista, haavoista ja triggerieistä (eli asioista, jotka laukaisevat jonkun traumaattisen tapahtuman uudelleen kokemisen) kuin omistaan. Hän on oppinut lukemaan läheisestään ”merkkejä”. Milloin hän on räjähdysaltis, milloin ei kannata puhua, mistä puhumista kannattaa välttää. Tämä tarkkailu voi olla täysin tiedostamatonta ja automaattista. Samalla voi käydä niin, että ei enää huomaa itseään; ei ole oikein perillä siitä, mitä itse tuntee, tahtoo tai tarvitsee. Tai vaikka tietäisikin, sen ilmaiseminen on pelottavaa ja se jää usein sanoittamatta.

Miltä sinusta tuntuu, kun tarkkailet toista? (Esim. ahdistuneelta, kireältä, pelokkaalta.)

Minkä verran toisen tarkkailu vie huomiota pois itsestäsi? Mitä sinulta jää mahdollisesti tekemättä/näkemättä/kokematta, kun huomiosi on toisessa? (Esim. en huomaa omia tarpeitani, en huomioi ystäviäni, en ole läsnä kotona/töissä.)

Kun havahdut siihen, että ylitarkkailet toista, mitä voisit tehdä sen sijaan? (Esim. voisin pidättäytyä neuvomasta ja keskittyä omaan hengitykseen.)

### Olet tiedostamattasi asettanut mielenrauhasi läheisesi varaan

**Arvioi asteikolla 1-10, kuinka voimakkaasti tämä näyttäytyy elämässäsi.** (1= ei ollenkaan, 10 = koko ajan).

On selvää, että hyvät ja toimivat ihmissuhteet tuovat elämään onnea ja vakautta.

Läheisriippuvaista ohjaa alitajuinen uskomus, että hän saa itse mielenrauhan, kun vain läheinen muuttuu. Parisuhteessa läheisriippuvainen on kuitenkin hyvin nopeasti laittanut ”kaikki munat yhteen koriin”. Suhteet ovat usein edenneet kovaa kyytiä tilanteeseen, josta ei ole helppo lähteä. Läheisriippuvainen on ehkä lopettanut näkemästä ystäviä eikä omia harrastuksiakaan oikein ole. Läheisriippuvainen uskoo sinnikkäästi, että kaikki helpottaa, kunhan läheinen muuttuu. Tällöin oma onnellisuus on ikään kuin asetettu toisen käsiin.

Riippumatta siitä, mitä läheisesi tekee tai on tekemättä, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?

Pohdi ja kirjaa, mitä onnellisuus ja hyvä elämä ovat sinulle.

Muistuta itseäsi päivittäin näistä ajatuksista:

*Minulla on avaimet omaan elämäni. Minä riitän.*

### Heikot tai olemattomat rajat

**Arvioi asteikolla 1-10, kuinka voimakkaasti tämä näyttäytyy elämässäsi.** (1= ei ollenkaan, 10 = koko ajan).

Rajojen tehtävä on tuoda suhteeseen turvaa. Läheisriippuvainen on usein kasvanut kodissa, jossa emotionaaliset rajat ovat olleet heikot tai liiankin rankat. Hän ei välttämättä ole oppinut, että hänellä on oikeus kertoa, mikä satuttaa, ja pyytää toista olemaan satuttamatta. Läheisriippuvainen usein pelkää konfliktia viimeiseen asti eikä halua olla hankala – kunnes ei enää pysty ja räjähtää tai

tilanne muuten kärjistyy dramaattisesti. Todellisuudessa läheisriippuvainen pelkää niin paljon torjutuksi tai hylätyksi tulemista, että hän sopeutuu käytökseen, joka voi olla henkisesti tai fyysisesti hyvin satuttavaa.

Minkälaiset rajat toisivat suhteeseen turvaa? (Esim. yhdessä sovitut pelisäännöt, se että sovittaisiin menoista yhdessä, se että saisimme tukea terapiasta.)

Mitkä asiat aiheuttavat sinulle turvattomuuden tunteita suhteessa? (Esim. pelko suhteen jatkosta, hallitsemattomat riidat, kumppanin juominen, epätietoisuus suhteen jatkosta.)

### **Jatka lausetta:**

*Jotta minulla olisi turvallinen olo, haluan....* (Esim. haluan luottaa, että minulla on tilaa kertoa tunteistani, haluan että keskustelemme yhdessä tärkeistä asioista, haluan tietää etukäteen viikonlopun menoista.)

*Jotta minulla olisi turvallinen olo, minulle ei enää sovi, että...* (Esim. että sopimukset rikotaan, että minulle valehdellaan, että asioita piilotellaan.)

*Muista! Sinä opetat muille, kuinka sinua saa kohdella.*

### **Heikko itsetunto**

**Arvioi asteikolla 1-10, kuinka voimakkaasti tämä näyttäytyy elämässäsi.** (1= ei ollenkaan, 10 = koko ajan).

Läheisriippuvaisen itsetunto on lähes poikkeuksetta heikko. Tämä ei kuitenkaan välttämättä näy ulospäin. Heikko itsetunto voi oireilla rajattomuutena, itsesyytöksinä ja alemmuudentunteina. Lapsesta alkaen tarvitsemme vanhemmiltamme toistuvaa peilausta siitä, että olemme riittäviä ja rakkaita omina itsenämme. Joskus pienet ja paha tarkoittamattomat kommentit voivat jäädä elämään meihin loppuelämäksemme, puhumattakaan siitä, jos olemme olleet selkeän kritiikin tai syytösten kohteena. Läheisriippuvainen janoaa kokea olevansa tärkeä ja rakastettu. Läheisriippuvainen kaipaa rakkautta kuin Sahara vettä.

Minkälainen käsitys sinulla on itsestäsi? (Esim. tunnen oloni usein altavastaajaksi ja pelokkaaksi, ulospäin vaikutan luultavasti ihan tasapainoiselta, mutta koen usein ahdistusta. Välillä ajattelen olevani heikko, vaikka järjellä tiedän olevani ihan riittävän hyvä.)

Mitä arvelet, minkälainen käsitys muilla on sinusta? (Esim. minua pidetään empaattisena, ehkä liiankin mukautuvana, helppona ja vaivattomana ihmisenä.)

Mitä asioita arvostat itsessäsi? (Esim. uskallusta pohtia syvällisesti, herkkyyys, muiden huomioiminen, huumorintaju.)

Mitä elämässäsi tapahtuisi, jos tietäisit että olet riittävä juuri sellaisena kuin olet? (Esim. en enää yrittäisi miellyttää niin paljon. Uskaltaisin kokeilla minua kiinnostavia asioita rohkeammin. Uskaltaisin kertoa mielipiteeni.)

### Oma identiteetti on hukassa

**Arvioi asteikolla 1-10, kuinka voimakkaasti tämä näyttäytyy elämässäsi.** (1= ei ollenkaan, 10 = koko ajan).

Läheisriippuvaisessa suhteessa oma identiteetti alkaa hapertua. Todellisuudessa identiteetin rakentuminen on usein jäänyt kipeästi kesken. Identiteetissä yhdistyy erilaisia rooleja, joiden koemme kuuluvan itsellemme. Ihminen voi olla esimerkiksi sekä äiti, työntekijä, puoliso, ystävä, se reipas tai se, johon voi luottaa. Syvempi olemuksemme on kuitenkin jotain, mitä tällaiset roolit eivät pysty kahlitsemaan. Läheisriippuvainen ei enää ehkä edes muista, mistä asioista itse aidosti pitää ja millainen on, jos ei pakota itseään väkisin esimerkiksi miellyttäjän tai mahdollistajan rooliin.

#### Jatka lausetta:

*Jos huomioni ei olisi niin kiinnittynyt läheiseeni, niin elämässäni tulisi tilaa...* (Esim. omille harrastuksille, omalle sosiaaliselle elämälle, sille, että voisin keskittyä paremmin töissä.)

*Mitkä asiat ovat ”niin sinua”?* (Esim. tanssi, asioiden syvälinen pohtiminen, luonnossa oleminen, kirjoittaminen.)

*Minkälaiset asiat ovat sinulle merkityksellisiä?* (Esim. luottamus, syvät ja aidot ihmissuhteet, se, että työ tuntuu minulle merkitykselliseltä, hyvä suhde lapsiin.)

*Mitä asioita haluaisit kokeilla, ihan itseäsi varten?* (Esim. maalausta, ratsastusta, käydä elokuvissa ja ravintolassa syömässä vain itseni kanssa.)

### Toistuvat ihmissuhteet joillakin tavoilla turvattomien ja/tai epävakaiden ihmisten kanssa

**Arvioi asteikolla 1-10, kuinka voimakkaasti tämä näyttäytyy elämässäsi.** (1 = ei ollenkaan, 10 = koko ajan).

Läheisriippuvainen kiinnostuu usein ns. ”rikkinäisistä ihmisistä”. Rikkinäisyys voi ilmetä esim. addiktioina, narsismina tai muuna epävakautena. Rikkinäisyys kuvastaa tässä ihmistä, joka on jollakin tavalla jäänyt henkisesti kasvamatta aikuiseksi. Ehkä taustalla on traumoja tai niin kipeitä kokemuksia, että on joutunut lähinnä selviytymään elämässä. Läheisriippuvainen vetää usein puoleensa ihmisiä, joita voi lähteä hoivaamaan, pelastamaan tai muuttamaan. Tällaisissa suhteissa läheisriippuvainen välttää katsomasta itseään, sillä hän keskittyy niin kovin toisen muuttamiseen.

*Minkälaisen roolin tyypillisesti otat ihmissuhteissa? (Esim. huolehtija, ylivastuullinen, kontrolloija, äiti, isä, sopeutuja, alistuja tms.)*

*Mitä puolia et itsestäsi tyypillisesti näytä läheisissä suhteissa? (Esim. en uskalla näyttää herkkyyttä, tarvitsevuutta, kaipuuta, ”hankaluutta”, pettymystä tms.)*

*Mitä toivot, että tapahtuu, jos riippuvuuden kohde muuttuu? (Esim. toivoisin, että tilanne viimein rauhoittuisi, että löytäisin rauhan.)*

*Mitä sinusta itsestäsi voisi tulisi näkyville, jos sinulle olisi ihmissuhteessa tilaa? (Esim. leikkisyys, vapautuneisuus, omat kipeät kohdat.)*

### Valtava hylätyksi ja petetyksi tulemisen pelko

**Arvioi asteikolla 1-10, kuinka voimakkaasti tämä näyttäytyy elämässäsi.** (1= ei ollenkaan, 10 = koko ajan).

On selvää, ettei kukaan pidä hylätyksi tai petetyksi tulemisen tunteesta. Läheisriippuvaisella nämä pelot ovat normaalia voimakkaampia ja hallitsevampia. Voisi puhua jopa hylätyksi tulon kauhusta. Läheisriippuvainen on usein kokenut elämänkaarellaan joko ihan konkreettisen tai emotionaalisen hylätyksi tai petetyksi tulon. Hän tietää kivun, ja koska hän on kokenut sen jo lapsuudessa, kokemus on usein sisäistynyt omaksi syyksi. ”Minut hylättiin, koska en ole rakkauden arvoinen.” Vaikka oikeassa elämässä ei olisi kyse siitä, että vika olisi millään tavoin ollut läheisriippuvaisen, se kuitenkin tuntuu juuri siltä. Läheisriippuvaisessa elää syvä uskomus, että hän ei kestä hylkäämistä. Tästä syystä hän pysyy pitkiä aikoja huonossa suhteessa hieman paradoksaalisesti hyläten jatkuvasti itse itseään.

*Mitä kaikkea teet, ettet tulisi hylätyksi? (Esim. en pidä omia puoliani, en kerro, jos minua loukkaa, en uskalla ilmaista tarpeitani.)*

*Millä tavoin siten hylkäät itseäsi? (Esim. annan rajojeni ylittyä, en osaa olla omalla puolellani, en pidä huolta itsestäni.)*

*Miten uskaltaisit elää ja toimia, jos tietäisit että hylätyksi tulon pelko ei hallitsisi sinua? (Esim. uskaltaisin kokeilla jotain uutta harrastusta, uskaltaisin pyytää tukea, uskaltaisin kertoa syvemmin tunteistani.)*

*Mitä sinun olisi hyvä saada kuulla niillä hetkillä, kun hylätyksi tulon tunne aktivoituu? (Esim. ”Olet rakas ja turvassa.” ”Minä en hylkää sinua, olen tässä.”)*

### **Halu kontrolloida puolisoa ja hänen käytöstään**

**Arvioi asteikolla 1-10, kuinka voimakkaasti tämä näyttäytyy elämässäsi.** (1= ei ollenkaan, 10 = koko ajan).

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 välttyy 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.

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

*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? (Esim. en enää suunnittelisi menoja vain hänen mukaan, 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.*

### **Sinun on vaikea luottaa läheisiin, itseesi ja elämään**

#### **Arvioi asteikolla 1-10, kuinka voimakkaasti tämä näyttäytyy elämässäsi.**

(1= ei ollenkaan, 10 = koko ajan).

Läheisriippuvainen elää kroonisessa pelossa. Hän on saattanut tottua pettymyksiin, emotionaaliseen etäisyyteen, piilotteluun ja ehkä valheisiin. Tällöin on ymmärrettävästi vaikea luottaa, miksi luottaisikaan? On luultavasti hyvin totta, että läheiseen ei tietyissä asioissa voi luottaa. Mutta voisiko läheisriippuvainen alkaa luottaa itseensä? Läheisriippuvainen elää usein kaksijakoisessa tilassa. Osa hänestä aistii ja tietää, että kaikki ei ole hyvin. Osa hänestä taas vähättelee, selittelee ja haluaa uskoa läheiseensä. Niinpä hän kieltäytyy kuulemasta sisäisiä terveitä viestejä ja hälytyskelloja. Tähänkin syy löytyy usein läheisriippuvaisen lapsuudesta. Hän on saattanut joutua olemaan jonkin asian suhteen jatkuvasti varpaillaan. Hän on oppinut selviytymään ylisopeutumalla ja valehtelemalla itselleen.

*Onko sinun vaikea luottaa ihmisiin ympärilläsi?*

*Miten se ilmenee elämässäsi? (Esim. epäilen helposti kaikkia, minun on vaikea uskoa, että kukaan haluaisi minulle hyvää.)*

*Mikä muissa ihmisissä herättää sinussa epäluottamusta? (Esim. liian suuret lupailut, impulsiivisuus ja äkkipikaisuus.)*

*Mikä muissa ihmisissä herättää sinussa luottamusta? (Esim. rauhallisuus, avoimuus, kyky peilata omaa käytöstä.)*

*Miten elämäsi muuttuisi, jos uskaltaisit luottaa itseesi ja omaan arviointikykyysi?*

*”Sinä olet arvokas.”*

## Mikä pitää läheisriippuvuutta yllä?

Läheisriippuvuus voi kohdistua puolisoon, ystävään, vanhempaan, lapseen 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](#).

### Lähteä vai jäädä?

Tämän harjoituksen tuella voit jäsenellä erilaisia puolia, joita ihmissuhteen jatkamiseen tai päättämiseen liittyy. Ole itsellesi rehellinen. Harjoituksen tarkoitus ei ole kuitenkaan se, että listaat plussat ja miinukset ja teet sen perusteella päätöksen. Harjoituksen tarkoitus on ennemminkin hahmottaa läpinäkyvämmiin ja realistisempiin, mikä pitää suhdetta yllä.

*Mitä saan suhteesta? Mitä hyvää sen jatkaminen oletettavasti tuo?* (Esim. Tunnen oloni tärkeäksi, yhteinen huumori, yhteiset toiveet ja unelmat, perhe pysyy koossa, taloudellinen turva.)

*Mitä huonoja puolia suhteen jatkumisella on?* (Esim. Epävarmuus ja pelko epärehellisyydestä ja valheista. Jos emme hae apua, tuttu draaman kaari luultavasti toistuu. Olen lähes jatkuvasti varuillani.)

*Mitä hyvää suhteen päättymisen toisi? Mitä se mahdollistaisi?* (Esim. Riidat ja draama jäisi väliltämme pois. Lapset saisivat rauhallisemman ja vakaamman kodin. Olisi mahdollisuus joskus olla tasapainoisemmassa suhteessa.)

*Mistä joutuisin luopumaan, jos suhde päättyy? Mikä suhteen päättymisessä pelottaisi?* (Esim. Yhteisistä unelmista luopuminen. Turvatusta taloudesta luopuminen. Luopuminen yhteisistä keskusteluista. Pelottaisi yksinäisyys, ja se miten asiat järjestyisivät. Löydänpö koskaan rakkautta?)

Kukaan muu ei voi päättää puolestasi, onko sinun hyvä katkaista suhde vai ei.

### Ole itsellesi rehellinen:

Tuoko suhde sinulle elämään tilaa olla se kuka olet vai joudutko suhteessa pienentämään itseäsi? Millä pelisäännöillä sinä voisit voida hyvin suhteessa?

Yksinkertaisesti ilmaisten: *haluatko olla enää tässä suhteessa?*

## Itsemyötätunto

Myötätunto on kanssaihmisistä välittämistä ja hyviä tekoja toisen hyväksi. Myötätunto auttaa meitä elämään niin toisen ilossa kuin surussa.

Itseen kohdistuva myötätunto eli itsemyötätunto on sen tärkeän asian tunnistamista, että myös minä olen myötätunnon arvoinen. Minä olen arvokas omana itsenäni. Itsemyötätunto on ystävällisyyttä ja lempeyttä itseä kohtaan – itsensä kohtelemista kuten parasta ystäväänsä. Tarvitsemme itsemyötätuntoa tuomaan tasapainoa elämän vaikeuksiin. Itsestä huolehtiminen ja oma hyvinvointi on hyvän elämän perusta ja se vaikuttaa ympäröiviin ihmissuhteisiimme myönteisesti. Itsemyötätunto on taito, jota voi tietoisesti harjoitella.

Mikä on sinulle nyt, tässä elämäntilanteessa, itsemyötätuntoa? (Esim. minulle on itsemyötätuntoa se, että vaadin liiasta vaativuudesta itseäni kohtaan, harjoittelen lempeämpää sisäistä puhetta, otan itselleni aikaa, hakeudun vertaisryhmään.)

### Jatka lausetta:

*Harjoittelen hyväksymään....*

*Minulle on itsemyötätuntoa sallia itselleni...*

*Minulle on itsemyötätuntoa, että en enää....*

## Omaan elämään keskittyminen

Läheisriippuvuus vie elämän energian toiseen ihmiseen ja hänen elämäänsä. Tämän seurauksena läheisriippuvaisen oma elämä usein kärsii. Toipuessa onkin oleellista kääntää huomio terveellä tavalla omaan elämään.

*Mikä tuo sinulle iloa?*

*Mikä on sinulle merkityksellistä?*

*Mikä on sinun arvojesi mukaista?*

### Ohje:

Seuraavilla sivuilla on listattuna elämän eri osa-alueita: ystävät, perhe, rakkaus ja kumppanuus, harrastukset, vapaa-aika, arki, työ/opiskelu, talous, luovuus ja kasvu sekä merkityksellisyyden kokeminen elämässä.

**Arvioi niistä jokaisen kohdalla asteikolla 1-10, miten tyytyväinen olet kuhunkin osa-alueeseen elämässäsi tällä hetkellä** (1= täysin tyytymätön, 10=täysin tyytyväinen).

### **Ystävät**

**Arvioi asteikolla 1-10** (1= täysin tyytymätön, 10=täysin tyytyväinen).

**Pohdi ja kirjaa:**

*Mihin olet tällä osa-alueella tyytyväinen?*

*Mitä ehkä kaipaisit lisää?*

*Mitä voit itse konkreettisesti tehdä, jotta olisit tällä osa-alueella tyytyväisempi?*

### **Perhe**

**Arvioi asteikolla 1-10** (1= täysin tyytymätön, 10=täysin tyytyväinen).

**Pohdi ja kirjaa:**

*Mihin olet tällä osa-alueella tyytyväinen?*

*Mitä ehkä kaipaisit lisää?*

*Mitä voit itse konkreettisesti tehdä, jotta olisit tällä osa-alueella tyytyväisempi?*

### **Rakkaus ja kumppanuus**

**Arvioi asteikolla 1-10** (1= täysin tyytymätön, 10=täysin tyytyväinen).

**Pohdi ja kirjaa:**

*Mihin olet tällä osa-alueella tyytyväinen?*

*Mitä ehkä kaipaisit lisää?*

*Mitä voit itse konkreettisesti tehdä, jotta olisit tällä osa-alueella tyytyväisempi?*

### **Harrastukset**

**Arvioi asteikolla 1-10** (1= täysin tyytymätön, 10=täysin tyytyväinen).

**Pohdi ja kirjaa:**

*Mihin olet tällä osa-alueella tyytyväinen?*

*Mitä ehkä kaipaisit lisää?*

*Mitä voit itse konkreettisesti tehdä, jotta olisit tällä osa-alueella tyytyväisempi?*

**Vapaa-aika (ilo, rentoutuminen)**

**Arvioi asteikolla 1-10** (1= täysin tyytymätön, 10=täysin tyytyväinen).

**Pohdi ja kirjaa:**

*Mihin olet tällä osa-alueella tyytyväinen?*

*Mitä ehkä kaipaisit lisää?*

*Mitä voit itse konkreettisesti tehdä, jotta olisit tällä osa-alueella tyytyväisempi?*

**Arki**

**Arvioi asteikolla 1-10** (1= täysin tyytymätön, 10=täysin tyytyväinen).

**Pohdi ja kirjaa:**

*Mihin olet tällä osa-alueella tyytyväinen?*

*Mitä ehkä kaipaisit lisää?*

*Mitä voit itse konkreettisesti tehdä, jotta olisit tällä osa-alueella tyytyväisempi?*

**Työ / opiskelu**

**Arvioi asteikolla 1-10** (1= täysin tyytymätön, 10=täysin tyytyväinen).

**Pohdi ja kirjaa:**

*Mihin olet tällä osa-alueella tyytyväinen?*

*Mitä ehkä kaipaisit lisää?*

*Mitä voit itse konkreettisesti tehdä, jotta olisit tällä osa-alueella tyytyväisempi?*

### Talous

**Arvioi asteikolla 1-10** (1= täysin tyytymätön, 10=täysin tyytyväinen).

**Pohdi ja kirjaa:**

*Mihin olet tällä osa-alueella tyytyväinen?*

*Mitä ehkä kaipaisit lisää?*

*Mitä voit itse konkreettisesti tehdä, jotta olisit tällä osa-alueella tyytyväisempi?*

### Luovuus, kasvu, uuden oppiminen

**Arvioi asteikolla 1-10** (1= täysin tyytymätön, 10=täysin tyytyväinen).

**Pohdi ja kirjaa:**

*Mihin olet tällä osa-alueella tyytyväinen?*

*Mitä ehkä kaipaisit lisää?*

*Mitä voit itse konkreettisesti tehdä, jotta olisit tällä osa-alueella tyytyväisempi?*

### Merkityksellisyyden kokeminen elämässä

**Arvioi asteikolla 1-10** (1= täysin tyytymätön, 10=täysin tyytyväinen).

**Pohdi ja kirjaa:**

*Mihin olet tällä osa-alueella tyytyväinen?*

*Mitä ehkä kaipaisit lisää?*

*Mitä voit itse konkreettisesti tehdä, jotta olisit tällä osa-alueella tyytyväisempi?*

### Tukea vaikeisiin hetkiin

#### Hengitysharjoitus vaikeaan hetkeen

Hengitä sisään niin, että lasket hitaasti mielessäsi viiteen. Sen jälkeen pidätä hengitystä ja laske taas viiteen.

Hengitä ulos ja laske viiteen.

Toista 5 minuutin ajan tai halutessasi pidempään.

### **Maadoitusharjoitus**

Istu alas niin että jalkasi koskettavat maata. Tuo huomio kehoosi ja sen äärirajoihin. Tunne jalat maata vasten.

Suorista selkää ja aktivoi lempeästi syvää vatsalihasta. Tuo vasen kätesi sydänkeskuksesi kohdalle.

Tunne, että olet tässä. Sinä hengität ja olet elossa.

Voit vielä sanoa mielessäsi tai ääneen itsellesi: *Olen turvassa. Olen tässä.*

### **Sisäisen lapsen turvaaminen**

Ota mieleesi kuva itsestäsi pienenä lapsena. Kohtaa tuo pieni ihminen myötätunnolla ja läsnäollen.

*Mitä tuo pieni ihminen tuntee?*

*Mitä se tarvitsisi?*

Ota hänet mielessäsi syliisi ja kerro hänelle, että sinä olet nyt tässä. Sinä et hylkää.

Kerro tuolle pienelle, että hän voi aina tulla syliisi turvaan.

## Voimaantumisen muistilista

Minulla on oikeus kertoa tarpeistani ja toiveistani. Minulla on tähän oikeus silloinkin, kun toinen pitää niitä liiallisina ja kun itse ajattelen etten saisi tarvita.

Minulla on oikeus kieltäytyä asioista, jotka eivät tunnu itselle hyvältä tai omien arvojeni mukaisilta.

Minulla on oikeus puolustaa ja selittää käyttäytymistäni sekä pysähtyä tunnustelemaan, milloin se on viisasta ja milloin on parempi antaa olla.

Minulla on oikeus tehdä omat valintani elämässä, vaikka ne eivät olisi tyypillisiä tai jonkun olisi vaikea ymmärtää niitä.

Minulla on oikeus pyytää tukea ja apua ja ymmärtää, että muilla on oikeus kieltäytyä. Se ei tarkoita, että minussa olisi jotain vikaa.

Minulla on oikeus tuntea mitä tunnen, tunteet eivät määritä minua ihmisenä. Ymmärrän, että vaikka tunteeni ovat oikeutettuja, se ei anna minulle lupaa toimia ilkeästi tai aggressiivisesti.

Minulla on oikeus tehdä virheitä, oppia, pyytää anteeksi ja muuttaa mielipidettäni.

Minulla on oikeus kasvuun. Se ei tee aiemmasta itsestäni huonoa tai väärää.

Minulla on oikeus valita, millaisessa seurassa ja ympäristössä haluan olla. Minulla on oikeus odottaa kunnioittavaa kohtelua.

Minulla on oikeus sanoa *”Ei. Minua ei saa kohdella näin.”*

Minulla on oikeus iloon, keveyteen ja nauruun.

Minulla on oikeus haasteisiin riippumatta asemastani tai tittelistäni. (Kyllä, myös terapeuteilla, lääkäreillä, lakimiehillä ja henkisen kasvun ohjaajilla on elämässä haasteita, kuten kenellä hyvänsä.)

Minulla on oikeus valita, mihin olen valmis, riippumatta siitä mikä olisi ihanteellista.

Minulla on oikeus valita, keille ihmisille koen turvalliseksi jakaa sisimpääni ja keille en.

Minulla on oikeus huomata vasta jälkeenpäin, että toimin itseäni vastaan. Koskaan ei ole liian myöhäistä olla rehellinen itselleen.

## Lopuksi

Kiitos, että olet pysähtynyt itsesi ja oman hyvinvointisi äärelle.

Läheisriippuvuudesta toipuminen on aina prosessi, joka kysyy aikaa, toistoja ja sitoutumista itseän. Läheisriippuvuuteen kuuluu usein se, että energia ja huomio on kiinnittynyt hallitsevasti toiseen. Nyt olet näiden tehtävien tuella kääntänyt huomiota itseesi, siihen ihmiseen, johon sinä voit oikeasti vaikuttaa. Se on voinut aluksi tuntua vieraalta ja hämmäntävältä ja se on saattanut nostaa esiin pelkoja tai vaikeitakin tunteita. Näitä tunteita ei tarvitse pelästyä – voit ajatella niitä vaikkapa vieroitusoireina.

Olet lähtenyt uudelle polulle elämässäsi. Edessä siintää helpotus ja vapautuneisuus. Rohkaisemme sinua jatkamaan, vaikka se hetkittäin pelottaisi. Pelko ei ole merkki heikkoudesta tai viallisuudesta. Pelko on luonnollinen tunne uuden edessä. Mene rohkeasti sitä kohti ja valitse toimia itseäsi rakastavilla tavoilla. Jos riippuvuuksista toipuminen olisi helppoa, kaikkihan niin tekisivät. Muista iloita onnistumistasi, pienistäkin! Palauta yhä uudestaan ja uudestaan mieleesi tavoitteesi ja se, miksi haluat toipua. Uskalla hakea tarvittaessa apua esim. psykoterapiasta tai vertaisryhmistä.

Vaikka tämä tehtäväkirja päättyy, elämä jatkuu. On viisasta vielä lopuksi pysähtyä sen äärelle, mihin suuntaat katseesi. Uskalla unelmoida.

Millaisia oivalluksia olet tehnyt itsestäsi näiden tehtävien tuella?

Minkälainen elämä tuntuu sinulle arvokkaalta ja merkitykselliseltä?

### **Jatka lausetta:**

*Jotta toipumisen prosessi jatkuu, minun on viisasta...*

*Tällä hetkellä harjoittelen...*

*Vuoden päästä tästä haluan olla...*