

Annie Henno

LÄHEISRIIPPUVUUS

OIVALLA OMA VASTUU ELÄMÄSTÄSI – JA ELÄT

Tuntuuko usein, että olet liimautunut kiinni kaikkeen? Ihmisiin, asioihin, tapoihin. Tunnetko pahaa oloa omassa elämässäsi ja sisimmässäsi, vaikka ulkoisesti kaikki näyttäisi hyvältä muiden silmissä? Onko elämäsi ollut vain pelkkää suorittamista muiden hyväksi ja siksi että sinut hyväksyttäisiin? Yritätkö tehdä aina kaikkesi, että sinua ei hylättäisi?

Läheisriippuvuuteen sairastunut voi olla pelokas, takertuva, epävarma, toisia miellyttävä, toisten ihmisten tarpeista ohjautuva, turvaa ja hyväksyntää hakeva. Tai vahvuuteen sairastunut läheisriippuvainen, joka on usein vakava, hallitseva, kontrolloiva, muista vastuun kantava ja huolehtiva, järkevä, muille elämänsä uhraava ja omat tarpeensa hylkäävä. Läheisriippuvuuden piirteet ovat hyvin yksilöllisiä ja saattavat vaihdella laidasta laitaan.

Läheisriippuvuuden taustalla on lapsuuden kokemukset. Vaikkakin läheisriippuvaisen lapsuus voi vaihdella alkoholistiperheen lapsesta, melko tavallisen tuntuisen perheen lapseen. Kuitenkin liialliset tai liian vähäiset rajat löytyvät lähes aina läheisriippuvaisen lapsuudesta sekä aitoa rakkautta vaille jääminen. Myös vanhempien liialliset vaatimukset tai sitomiset saavat aikaan läheisriippuvuuden. Äiti suhteellakin on merkitys läheisriippuvuuden syntyyn. Kuitenkaan kaikista sisaruksista ei tule läheisriippuvaisia, sillä sisaruksillakin on perheessä vanhempien silmissä oma roolinsa. Läheisriippuvainen on jo yleensä lapsena herkin, kuuliain ja kiltein sisaruksista.

Hylätyksi tulemisen pelko

Läheisriippuvainen pelkää menettämistä, hylätyksi tulemista ja yksin jäämistä. Tästäkään syystä läheisriippuvainen ei osaa sanoa ”Ei” silloin kuin pitäisi, vaikka hänellä on siihen oikeus. Läheisriippuvainen kuuntelee ja tunnustelee vain toisen tunteita, miten hänen pitäisi olla, että ei tulisi hylätyksi. Elämässä joutuu myös joskus hylätyksi, se on väistämätöntä.

Pikku hiljaa voi opetella yksin olemista, vaikka vain hetkittäin. Voi opetella ymmärtämään mitä hyvää yksin olossakin on. Silti tämä ei tarkoita, että pitäisi erakoitua ja elää elämänsä yksin. Mutta yksin olon turvallinen kokeminen tuo sitä varmuutta mitä läheisriippuvainen tarvitsee elämäänsä. Jos joku hylkääkin, ei elämä ole kuitenkaan lopullisesti yksinäisyyttä. Myös hylätyksi tuleminen kuuluu elämään. Pitää rohkeasti tuntea ne tunteet mitä hylätyksi tuleminen tuo. Tunteiden kokeminen on yksi suurista oivalluksista läheisriippuvaiselle. Saa olla vihainen aidosti, saa olla surullinen, pelokas ja pettynyt. Sen jälkeen voi tulla ymmärrys, ilo ja lohtu.

Paraneminen läheisriippuvuudesta alkaa asian tiedostamisesta

Matkalle lähtö, läheisriippuvuuden tutkimiseen, tuo usein helpotusta oloon. Löytämällä vastauksia, aina uusia ja uusia, huomaakin taakan kevenevän. Vaikka läheisriippuvuutta ei sairaudeksi olekaan luokiteltu, siitä on nimenomaan mahdollista parantua. Mutta mitään nappia painamalla asiat eivät muutu, vaan prosessi on pitkä ja vaatii jokaiselta itseltään halua ”parantua”, halua muuttua. Halua lähteä matkalle. Matkalle jolla on mahdollista kokea asioita ja tunteita, suuria ja pieniä.

Yksilöterapia on hyvä vaihtoehto, mutta keskustelu samaa kokeneen kanssa on vähintäänkin yhtä hoitavaa. Vertaistukiryhmät antavat hyviä oivalluksia. Keskustelu muiden samaa kokeneiden kanssa avartaa omiakin näkemyksiä ja antaa usein itselle uutta ajateltavaa. Ryhmässä huomaa, kuinka samanlaisia kokemuksia muillakin on ja näiden avulla on helpompi peilata omaa tapaansa toimia ja ajatella. Ryhmässä voi myös pohtia mitä toinen on kokenut toisin ja oppia ymmärtämään erilaisuutta.

Joillekin kirjoittaminen tuo apua. Kirjoittamalla paperille, asioista tulee konkreettisempia. Voi pitää vaikka päiväkirja tyyppistä ”tunne-kirjaa”. Itselleen pitää opetella kirjoittamaan rehellisesti. Miettiä mitä milloinkin on tuntenut ja ehkä jopa pohtia miksi tuntee juuri niin. Kirjoittamalla asioita vaikkapa vihkoon tai tietokoneelle, omaa elämänsä alkaa ymmärtää pikku hiljaa.

Ainakin sillä, että apua ja tukea haluaa ja hakee, pääsee jo alkuun. On hyvä asia, että pystyy jollekin asioistaan kertomaan. Eihän toinen ihminen voi sinänsä missään päätöksissä auttaa, mutta tukea voi. Seistä rinnalla ja olla olemassa, joko terapeuttina tai vertaistukihenkilönä.

Rajat

Omat rajat on tärkeä löytää. Mistä minä alan ja mistä muut alkavat. Toisen ihmisen päästäminen omien rajojen yli tuottaa varmasti pahaa oloa sisimpään, vaikka itse kuinka luulisi sen olevan oikein. Läheisriippuvainen kuvittelee rajojen laittamisen merkitsevän omaa itsekkyyttä. Se mikä toisille ihmisille on ihan luonnollinen oikeus, pitää rajoista kiinni, joiden ylitse muilla ei ole oikeus kävellä, se merkitsee läheisriippuvaiselle liikaa itsekkyyttä. Läheisriippuvainen kykenee vain ottamaan huomioon toiset, ei itseään. Näin suhteet saavat melkoisia vääristymiä, kun läheisriippuvainen poloinen antaa polkea päällensä ja toinen usein vielä käyttää tätä hyväkseen. Näin on väistämättä aina läheisriippuvainen – narsisti suhteissa.

Kun taas läheisriippuvainen alkaa asettaa omia rajojaan, hän saattaa harhautua luulemaan olevansa narsisti. Läheisriippuvaiselta itsekkyyks on niin kadonnut, että terve itsekkyyks saa hänet tuntemaan syyllisyyttä, kun hän opettelee rajojensa asettelua. Mutta ihminen joka aktiivisesti haluaa terveemmän elämän, hakeutuu terapiaan, ei voi olla narsisti. Eikä ole.

Usein käy myös niin, että ihmiset ympäriltä katoavat, kun läheisriippuvainen aloittaa rajojensa asettelun. Osa ystäväistä ja läheisistä ei ymmärrä läheisriippuvaisessa tapahtuvaa muutosta. Läheisriippuvainen on saanut heiltä leiman, ”ei omia tunteita – olen kuten haluat”. Tällainen ei edes kuulosta hyvältä, puhumattakaan, että se voisi tuoda hyvän olon tunteen läheisriippuvaiselle. Silti rajojen asettelun jälkeen, aidot ihmiset jäävät rinnalle. Totuus ja rehellisyys astuvat kuvaan myös läheisriippuvaisen tunteissa ja ennen kaikkea häntä itseään kohtaan.

Itseään pitää oppia arvostamaan

Toisten miellyttämällä asettaa toisen tarpeet ja odotukset omiensa edelle. Näin elämällä, uuvuttaa varmasti itsensä. Kiltteys on hyvä asia, mutta siitäkin on löydettävä oikea muoto. Voi olla aidosti kiltti, mutta ei omalla kustannuksellaan. Aidosti kilttinä tulee myös loppujen lopuksi saamaan ne aidommat tunteet esille. Sen hyvän olon, mitä oikeasti tavoittelee. Asettamalla omat rajat, ei muutu ilkeäksi, vaan jokaisella on oikeus rajoihin, joiden ylitse muilla ei ole lupa kävellä. Mutta niistä rajoista on opittava pitämään itse huolta. On lupa sanoa EI, silloin kun itsestä siltä tuntuu.

Omat virheet ja puutteet on opeteltava hyväksymään ja arvostamaan itseään puutteista huolimatta. Omaan sisäiseen lapseen on hyvä tutustua nyt. Nähdä lapsen aitous, herkkyyks ja haavoittuvuus. Kun löytää omat aidot tarpeet ja tunteet, oppii ymmärtämään kuinka tärkeä juuri MINÄ olen. Silloin on mahdollista oppia oikeasti arvostamaan itseään. Huolehtimaan itsestään.

Jokaisella on oikeus olla sellainen kuin on, kunhan kunnioittaa myös toisen oikeuksia. Toisen ihmisen elämään ja tunne kokemuksiin ei ole oikeus puuttua, ei parisuhteessa, ystävyysuhteessa, sukulaisuussuhteessa eikä vanhemmilla ole oikeus puuttua aikuisen lapsen valintoihin. Jokaisella on oikeus omaan minuuteen. Toisen ihmisen päätöksiä on kunnioitettava. Jokaisella on oikeus päättää omista ihmissuhteistaan ja valinnoistaan.

Elämä ja valo

Kun läheisriippuvainen on tutustunut omaan sisäiseen lapseensa, tehnyt lapsen kanssa matkaa, lohduttanut tätä pientä hylättyä lasta, siitä kaikesta mitä lapsi ei voinut aikanaan ymmärtää, siitä alkaa tie elämään ja valoon. Asioita oppii näkemään aivan toisesta näkökulmasta. Aidosta minuudesta käsin. Elämän voi oppia hyväksymään sellaisena kuin se on, kunhan muistaa ettei hylkää itseään. Hienoa on tuntea onnea ja iloa ihan pienistäkin hetkistä. Huomata, että juuri Minä itse olen sen hylätyn lapsen rinnalla silloin kun muut eivät ole. Eikä elämä sen jälkeen enää tunnukaan niin pahalta.