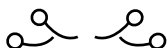


EEVI MINKKINEN



YMMÄRRÄ
ITSEÄSI,
YMMÄRRÄ
SUHTEITASI

#ymmärräitseäsiymmärräsuhteitasi



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

© EEVI MINKKINEN JA
KUSTANNUSOSAKE YHTIÖ
OTAVA 2020

GRAAFINEN SUUNNITTELU:
SATU KONTINEN

KIRJAILIJAKUVA:
ARTO WIIKARI

ISBN 978-951-1-35018-7

OTAVA
KIRJAPAINO

Keuruu 2021



Mitä jos tietäisit, ettet enää hylkää itse itseäsi?



SISÄLLYS

ESIPUHE	11
ALUKSI.....	15

OSA 1: LÄHEISRIIPPUVAINEN

IHMISSUHDE	19
Kipeitä kaavoja ja tyhjiä lupauksia 21 Läheisriippuvaisessa suhteessa on kaksi aikuista lasta 23 Säröt osuvat yhteen 26 Olenko minä läheisriippuvainen? 28 Mitä läheisriippuvaisesta suhteesta saa? 36 <i>Kirjoitusharjoitus: Nelikenttäharjoitus</i> 38	

OSA 2: IHMINEN SYNTYY RIIPPUVAISENA ..

43	
Kannattelukokemukset ja tyhjiöt 49 <i>Kirjoitusharjoitus: tyhjiöt ja kannattelu</i> 55	

OSA 3: LÄHEISRIIPPUVAISELLE

TYYPILLISIÄ TUNTEITA.....	57
Avuttomuus 60 <i>Kirjoitusharjoitus: Tilanteen arviointi</i> 61 Pelko 61 <i>Harjoitus: Pelolle läsnä</i> 63 Viha 64	

*Kirjoitus*harjoitus: *Vihan tunnistaminen* 65 | *Mielikuva-*
harjoitus: Vihan kohtaaminen 66 | *Suru* 68 | *Mielikuva-*
harjoitus: Surun kohtaaminen 70 | Krooninen yksinäisyys
ja tyhjyys 71

OSA 4: AIKUINEN KIINTYMYSSUHDE 75
Kiintymyssuhdemalli 77 | Kiintymyssuhteen syntymi-
nen 80 | Tarve kiinnittyä turvallisesti on biologinen 81 |
Oman kiintymystyylin tunnistaminen 85

OSA 5: RISTIRIITAINEN KIINTYMYSTYYLI.. 89
Herkkä kiintymysvaisto 92 | Läheisyyden kaipuu ja var-
mistelu 93 | Emotionaalinen vuoristorata ja rakkaus 95 |
Altavastaajana suhteessa 96 | Protestikäytös uhan ja tur-
vattomuuden hetkillä 99 | Ristiriitaisen kiintymysmallin
eheytyminen 100

OSA 6: VÄLTTELEVÄ KIINTYMYSTYYLI.. 111
Yksinäinen sielu 115 | Emotionaalinen etäisyys 118 |

Välttelevän etäisyys- ja itsenäisyysstrategiat 121 | Välttelevän kiintymysmallin eheytyminen 124

OSA 7: RISTIRIITAISEN
JA VÄLTTELEVÄN TANSSI 137
Maaginen vetovoima 139 | Tule lähelle, mene pois 141

OSA 8: TURVALLINEN KIINTYMYSTYYLI .. 145
Johdonmukainen hoiva 147 | Mukava läheisyys 149

OSA 9: PSYKOLOGINEN TURVALLISUUS .. 157
Tunneilmaston merkitys 159 | Tuttu vaan ei välttämättä turvallinen 163 | *Kosketusharjoitus: Äärirajat* 164 | *Kirjoitusharjoitus: Rakkaus, lämpö ja rakastava kosketus* 166 | Kuulluksi ja nähdyksi tuleminen 167 | *Kuunteluharjoitus: Kuuntele ja tule kuulluksi* 171 | *Kysymysharjoitus: Uteliaan kysymisen tekniikka* 172 | Kohtuulliset rajat 173 | Aikuisen

ihmissuhteen rajat 175 | *Kirjoitusharjoitus: Rajat ja rajat-
tomuus* 179 | Tunteiden hyväksyvä kohtaaminen 179 |
Tunnesäätely 183 | *Kirjoitusharjoitus: Tunnesäätely* 188

OSA 10: LUOPUMINEN

JA TERVE ERILLISYYS 189
Päätösten kipu 191 | Eheytyminen 193 | Turvallisuus luo
tilaa terveelle erillisyydelle 194 | *Kirjoitusharjoitus: Kuka
minä olen, ihan vain itseäni varten* 197

LOPUKSI 198
KIITOKSET 200
KIRJASUOSITUKSIA 201
KIRJAILIJASTA 202
HIDASTA ELÄMÄÄ 204



ESIPUHE

Kiintymys on sitä, miten me asettaudumme elämään. Se on sitä, miten liityn sinuun. Kun tähän jalkani lasken, tiedän, että se kantaa minua. Vai kantaako?

TÄMÄN HETKEN NOPEATEMPOISESSA YKSILÖ- ja ratkaisukeskeisessä maailmassa ajatus siitä, että jokin osa toiminnastamme tapahtuu tiedostamattomalla tasolla, voi tuntua turhauttavalta. Puhumme tasosta, jota emme pysty tahdollamme hallitsemaan. Tällä alitajuisella tasolla asustaa myös kiintymysmallimme eli tapamme liittyä, asettua ja elää parisuhteessa. Aihe on siis äärettömän tärkeä meille, jotka haluamme kehittää itseämme ja suhteitamme kohti omaa ja toisen hyvinvointia.

Tässä kirjassa Eevi Minkkinen tarjoaa ymmärrystä siihen, miksi emme aina osaa tarjota yhteyttä toisillemme ja miksi emme sitä myöskään koe saavamme. Kiintyminen toiseen ihmiseen turvallisesti ei ole meille kaikille luontaista. Emotionaalisesti turvattoman lapsuuden kokeneen tulisi kaiken järjen mukaan etsiä itselleen aikuisena mahdollisimman turvallinen kumppani, jotta hän voisi välttyä lapsuudessa koetuilta, haavoittavilta tunteilta. Ja näin joskus myös tapahtuukin.

Kuitenkin tiedämme, että esimerkiksi alkoholistien lapset päätyvät helpommin turvattomiin suhteisiin aikuisena, vaikka juuri heidänhän tulisi osata välttää turvattu-
muutta ja tunnistaa haitallinen suhde. Rakastuminen on kuitenkin kemiaa. Joskus se on vaarallista traumakemiaa, kuten Eevi asian ilmaisee.

Kuinka tiedostamattamme piirrämmeekään menneisyytemme käsittelemättömät tilanteet puvuiksi toistemme päälle! Näytelmä, se iänikuinen läheisriippuvainen tanssi, jatkuu ja jatkuu vaan. Mitään ei eheydy, mitään ei vapaudu, mutta emme voi lopettaa. Olemme uuvuksissa ja päämme on jo sekaisin jatkuvista pyörteistä. Tämän tanssin ikuinen vuoristorata välillä huumaa päämme ja seuraavassa käänteessä tipauttaa meidät kärsimyksen alhoon.

Tämä arvokas kohta talloutuu valitettavan usein jalokoihimme, kun alamme vaatimaan toista olemaan meille jotain, mitä olisimme kaivanneet hoitajaltamme lapsena.

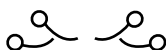
Traumamme paljastuvat meille, mutta emme osaa tehdä tilanteille mitään. Pahimmillaan kaavamme toistuvat suhteesta seuraavaan, parhaimmillaan löydämme terapeutin tai auttajan, jonka kanssa pääsemme työstämään traumamme.

Kiitos siis ihana Eevi, että avaat kirjassasi meille kaikille kiintymyssuhdeteorian sekä asiantuntevasti että kokemuksellisesti siten, että se välittyy lukijalle konkreettisesti ja käytännönläheisesti. Kyllähän me tiedämme paljon ja olemme kouluttautuneempia kuin koskaan aiemmin, mutta silti kukaan ei ole opettanut, miten voisimme käsitellä kipukohtia ihmissuhteissamme.

Tämän kirjan avulla se on mahdollista.

Sinuun hervottomasti kiintynyt,
Kristiina <3

Kristiina Niskanen, psykoterapeutti



ALUKSI

Tämä kirja kertoo läheisriippuvuudesta toipumisesta ja siitä, miten epäterveistä parisuhdekaavoista voi löytää tien ulos. Läheisriippuvuus on sanana haastava. Se ei ole persoonallisuushäiriö tai viallisuus vaan opittu selviytymiskeino, josta pahimmillaan muodostuu elämää rajusti kahlitseva addiktio. Läheisriippuvuuden takana on syviä haavoja. Se on ns. sekundäärinen haaste, oire, jonka taustalla on jonkinlainen kiintymykseen liittyvä trauma. Ehkä meillä on ollut elämässä paljonkin rakkautta ja huolenpitoa. Syvällä sisimmässä saattaa silti asua syvä turvattomuus, jolle on vaikea löytää nimeä.

En ole alkoholistiperheen lapsi. Turvattomuudesta ja toimimattomista suhdekuvioista tiedän silti paljon. Nuorena syömishäiriöön sairastuttuani mietin, oliko minulla oikeutta sairastua, kun päällisin puolin kaikki oli ihan hyvin. Terapiaprosessi teki näkyväksi monta kiipeää tapahtumaa. Olin jäänyt yksin, tullut torjutuksi ja puoliani ei oltu pidetty. Seurauksena syntyi uskomus, että en ole rakkauden arvoinen. Tällaiselle pohjalle syntyy helposti addiktioita.

Tommy Hellsten on ensimmäisiä läheisriippuvuudesta kirjoittaneita suomalaisia. Törmäsin hänen kirjoihinsa etsiessäni kirjastojen self help -osastolta selitystä kärsimykselleni, ja tuntui, kuin olisin löytänyt kotiin. Kesti kuitenkin vuosia, että aloin työstämään asiaa.

Olin ensimmäisen kerran ”pariterapiassa” koulukuraattorin luona silloisen poikaystäväni kanssa 16-vuotiaana. Seuraavan kerran hakeuduin pariterapiaan parikymppisenä. Siitä seuraavan kerran pariterapia alkoi noin 26-vuotiaana. Apua on siis haettu.

Monta kertaa olen päättänyt olla toistamatta vanhoja kaavoja, mutta silti löytänyt itseni toteuttamasta niitä. Alitajunnan voima on niin vahva. Se ohjaa toimintaamme n. 90–95%. Jos siis haluan muuttaa tietoisesti kaavojani, on minun mentävä parisuhdehaasteideni juurille. Ne ovat varhaisissa vuorovaikutussuhteissa. Pariterapioissa satoja tunteja käyneenä tiedän, miten suuri vaikutus kumman-

kin puolison historialla on. Siksi itsetuntemuksen syvällinen lisääminen on mielestäni keskeisintä.

Läheisriippuvuudesta kertovan kirjan lukeminen voi olla herkistävää ja epämukavaakin. Se voi nostaa näkyville epämukavia asioita lapsuudesta tai nykyhetkestä. Siksi haluankin sanoa, että emme etsi syyllisiä, vaan ymmärrystä. Samalla kaikille nouseville tunteille on tilaa. Esiin saattaa nousta vihaa ja surua. Itse asiassa juuri nuo tunteet ovat merkki siitä, että jotain aidosti liikkuu ja jokin pitkään haudattu haluaa eheytyä.

Läheisriippuvuudella ei mitään tekemistä ihmisen älykkyyden kanssa. Se ei katso ikää, koulutusta, kansalaisuutta tai sukupuolta. Se on monisyinen vyyhti, jonka pyrkimys on löytää turva ja rakkaus – kaksi maailman inhimillisintä kaipausta. Valitettavan usein niitä haetaan ihmiseltä, joka ei pysty niitä tarjoamaan ja joka nostaa esiin syvälle painettua kipua, joka muistuttaa tuttuja, lapsuudessa koettuja tunteita.

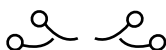
Käytän kirjassa sanoja läheisriippuvainen ja riippuvuuden kohde. Näiden sanojen tarkoitus ei ole leimata ketään. Uskon, että ihmisyyys on suurempaa kuin leimasimet pystyvät koskaan tavoittamaan. Kirjoitan myös oletuksella, että läheisriippuvuus on parisuhteessa tapahtuva ilmiö. Yleisimmin näin onkin, mutta läheisriippuvuus voi hyvin kohdistua myös vanhempaan, lapseen, sisarukseen tai ystäväänkin.

Toivon, että tämä kirja tarjoaa sinulle tukea, työkaluja ja rohkaisua. Tiedän, miten paljon häpeää teemaan liittyy. Olen itsekin ollut solmussa ja tiedän, että siitä loukusta voi päästä pois. Valehtelisin, jos väittäisin sen olevan helppoa. Mutta mahdollista se on – ja ehdottomasti sen arvoista.



OSA 1

Läheisriippuvainen ihmissuhde



KIPEITÄ KAAVOJA JA TYHJIÄ LUPAUKSIA

Läheisriippuvaisessa suhteessa toistuvat kipeät kaavat. On lupauksia ja korjausyrityksiä. On pettymyksiä, ehkä valheitakin. Toinen oikeuttaa, toinen alistuu. Toinen kontrolloii, toinen menee impulssiensa mukana. Toinen kantaa vastuuta liikaa ja toisen olisi syytä kantaa enemmän. Toinen on ottanut ymmärtävän roolin ja toinen kapinoi.

Klassisessa mielikuvassa läheisriippuvainen on alkoholistin puoliso. Läheisriippuvuus on oikeasti paljon monimuotoisempaa, eikä alkoholi välttämättä liity siihen mitenkään. Riippuvuuden kohde voi olla työnarkomaani,

seksiriippuvainen, peliaddikti tai jollain muulla tavalla emotionaalisesti etäinen. Suhteessa on ikään kuin kolmas osapuoli, joka vie energiaa, sillä riippuvuuden kohteen fokus on valtaosan ajasta omassa riippuvuudessaan. Silloin suhde jää helposti kakkoseksi. Vaikka kumppani sanoisi mitä ja vakuuttelisi sinun olevan tärkeä, tekojen tasolla käy selväksi, että valintoja ohjaa addiktio tai käsittelemättömät traumat.

Olen kuullut vastaanotollani kymmeniä erilaisia tarinoita läheisriippuvuudesta. Toistuva teema tarinoissa on turvattomuus. Läheisriippuvainen sietää hyvin turvattomuutta – se on tuttua ja normaalia. Läheisriippuvainen haluaa tehdä riippuvuuden kohteesta turvallisen. Hän on nähnyt kumppaninsa potentiaalin. Hän tietää, miten herkkä, upea ihminen riippuvuuden takana on, jos hän saisi sen kaivettua esiin.

Läheisriippuvuutta voi olla vaikea selittää ihmiselle, jolla ei ole läheisriippuvaisia taipumuksia. Ulospäin on ilmiselvää, ettei turvaa kannata etsiä sieltä, missä on addiktioita ja turvattomuutta. Läheisriippuvainen tietää tämän itsekin järjellä paremmin kuin hyvin. Yksi läheisriippuvuuden ytimessä olevista tunteista onkin häpeä. Häpeän alitajuinen viesti on, että ”minussa on jotain vikaa”. Jos joku vielä pyörittelee silmiään tai heittelee jätä se -kommentteja, läheisriippuvaisen häpeä lisääntyy. Tiedätkö, mitä se saa aikaan? Takertumaan vielä enemmän