

# Pullopastia Avominneestä - Läheisriippuvuudesta voi toipua

Televisiossa tulee varsin havahduttava sarja alkoholismista ja sen vaikutuksista läheisiin. Suomessa elää noin 2 miljoonaa alkoholistin lasta ja aikuista lasta. Olen yksi heistä.

Lapsi ei voi valita perhettään. Hän syntyy olosuhteisiin, jotka ovat hänestä riippumattomat. Usein lapsen syntymä tasoittaa alkoholistiperheessä elämää hetkeksi, joskus jopa vuosiksi. Alkoholismi on kuitenkin sairaus, joka etenee sairauden – ei sairastuneen ehdoilla. Sitä eivät ulkoiset tekijät pysäytä. Omassa lapsuudenkodissani viikonloput, joulut ja juhannukset olivat elämää aikuisten ehdoilla. Lapset saivat korin limsaa ja aikuiset sammuivat lopulta juhannuskokon ääreen. Lopuilla limsoilla sammuteltiin kokkoa. Ne juhlahetket olivat yksinäisyyden, katkeruuden ja vihan rakennusaineita elämään. Vaikka teini-ikäisenä päätin, että oma elämäni tulee kulkemaan paremmin, ilman näitä kaaosmaisia ”juhlia”, toisin kävi.



Lapsi oppii vanhemmiltaan tunteenkäsittelyn taidon. Vanhemman tehtävä on sanoittaa ja kuvata lapselle tämän tunteita, avata niiden merkitystä. Sitä kutsutaan peilaukseksi. Mikäli lapselta puuttuvat peilit ja tunne siitä, että hän on rakastettu vain sen vuoksi, että on syntynyt juuri tuohon perheeseen, johtaa se jo lapsuudessa häpeäidentiteetin syntymiseen. Alkoholistiperheessä rakkaus numero yksi on alkoholi. Kaikki tunteet suodattuvat kuningas alkoholin läpi. Koko perhe joutuu elämään alkoholistin tunteita ja sopeutumaan siihen.

## AVOMINNE päihdeklinit

**HELSINKI** Palkkatilankatu 3, 00240    **RIIHIMÄKI** Venuksenkuja 2 A 35, 11130  
**TAMPERE** Pispankatu 1-3, 33240    **OULU** Puusepänkatu 4 A (2.krs.), 90100

**Puh. 045 344 9500 (klo 10-21)**

Lapsi oppii jo varhain tavat ja toimintamallit, joiden avulla selviytyä tällaisessa toimintahäiriöisessä perheessä. Alkoholistiperheessä riidellään, vaietaan, salataan, hävetään, vihataan ja jätetään asiat käsittelemättä. Sellaisessa ilmapiirissä lapsen ja aikuisenkin on vain selviydyttävä. Tunteet jäävät tunnistamatta ja käsittelemättä.

Tunteiden tulkinnalle ei ole mahdollisuutta eikä tilaa. Nämä negatiiviset tunteet kääntyvät omaksi huonommuuden tunteiksi. Näillä eväillä minä lähdin rakentamaan omaa identiteettiäni ja niin sanotusti lensin kaikkien tuulien mukana; etsin itseäni ja rakkautta yhteisöistä, ihmisten syylistä, katseista, teoista ja sanoista. Vielä aikuisenakaan minulla ei ollut hajuakaan siitä, mitä välittäminen tai rakkaus ovat. Olin sairastunut läheisriippuvuuteen jo lapsena.

Läheisriippuvuuteen sairastunut pyrkii miellyttämään kaikkia tai vaihtoehtoisesti yrittää pärjätä ja valitsee yksinäisyyden. Hän ylläpitää kulisseeja omassa elämässään, koska on oppinut siihen sen ilmiön kautta, jossa on elänyt. Alkoholistiperheessä kulisseeja pidetään yllä kieltämisellä ja valehtelemisellä. Asiat kerrotaan, niin kuin niiden halutaan olevan. Lopulta oma persoonallisuus katoaa ja vaikka irrottautuminen vahingollisesta ilmapiiristä onnistuisikin, on läheisriippuvainen täysin kadoksissa itseltään.

Hän on olemassa vain muiden ihmisten kautta, kuten on tottunut elämäänsä elämään. Siksi läheisriippuvainen valitsee itselleen alkoholistipuolison tai ammatin, jossa hän saa kontrolloida tai hoivata. Ne ovat turvarakenteita minuudelle, jota ei oikeastaan ole.

Läheisriippuvuudesta voi kuitenkin toipua. Toipuminen alkaa tunnistamisesta ja tunnustamisesta. Itse kävin Avominnen 12-askeleen läheishoidon. Ammatillisessa ohjauksessa ja vertaisryhmässä itsetutkiskelu on turvallista ja antoisaa. Väärien luonteenpiirteiden ja käyttäytymismallien tunnistaminen ja niiden luovuttaminen pala palalta ja päivä kerrallaan ohjaa omien luonteenpiirteiden löytymiseen ja tunnistamiseen.

Tänä päivänä pystyn katsomaan itseäni arvostavasti ja olemaan armollinen myös menneelle. Eheytyminen vaatii työskentelyä ja sen työn tuloksellisuus palkitsee joka päivä.

*Virpi Karhu*

läheisohjaaja, perheohjaaja

**AVOMINNE päihdeklinit**

**HELSINKI** Palkkatilankatu 3, 00240    **RIIHIMÄKI** Venuksenkuja 2 A 35, 11130  
**TAMPERE** Pispankatu 1-3, 33240    **OULU** Puusepänkatu 4 A (2.krs.), 90100

**Puh. 045 344 9500 (klo 10-21)**



**AVOMINNE**  
PÄIHDEKLINIikka

**AVOMINNE päihdekliniikat**

**HELSINKI** Palkkatilankatu 3, 00240    **RIIHIMÄKI** Venuksenkuja 2 A 35, 11130  
**TAMPERE** Pispankatu 1-3, 33240    **OULU** Puusepänkatu 4 A (2.krs.), 90100

**Puh. 045 344 9500 (klo 10-21)**