



Läheisriippuvuus –kun välittäminen käy raskaaksi

Finfami

7.10.2025

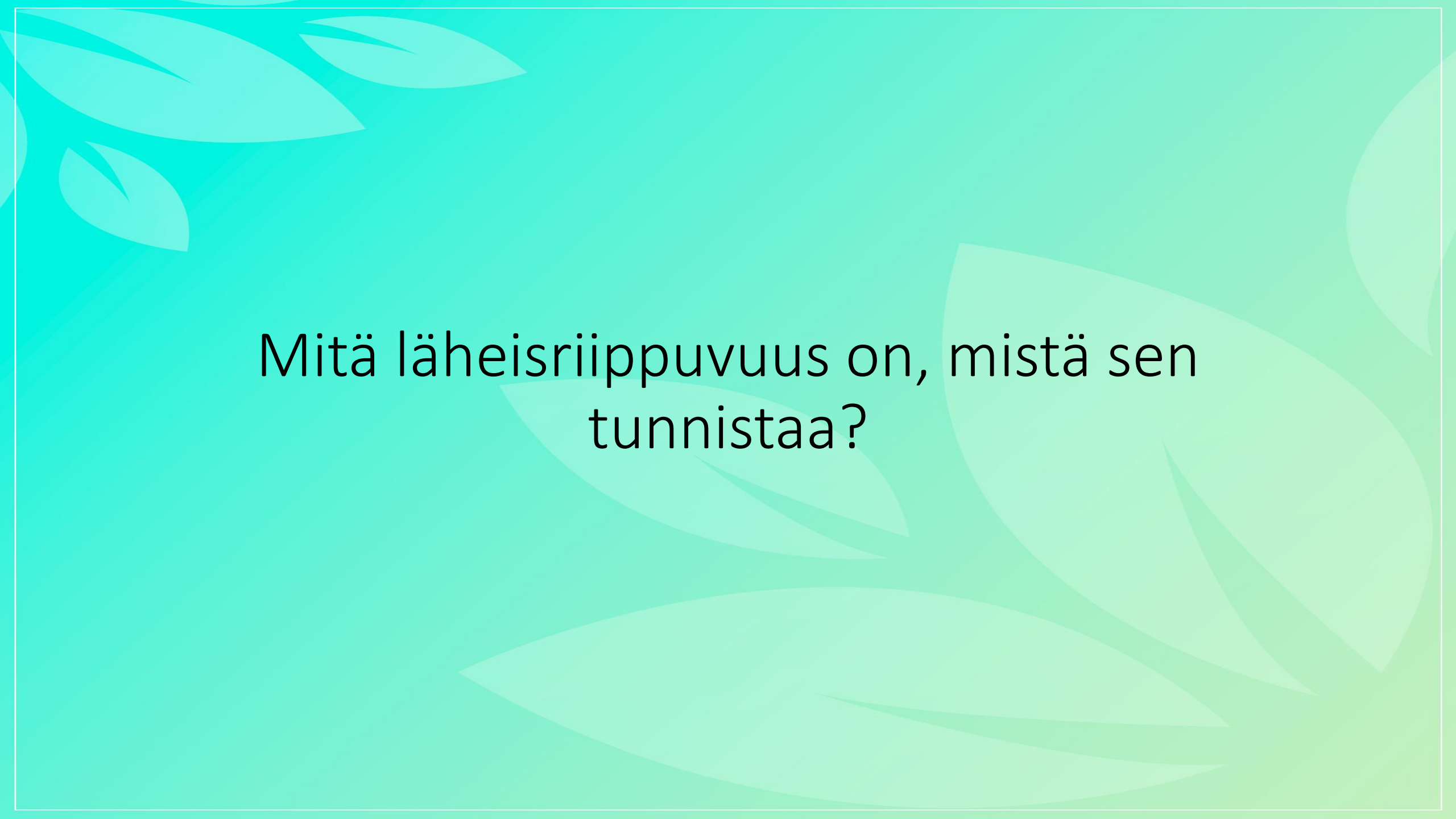
Psykologi, psykoterapeutti Maria Mäkelä
Mielenankkuri Oy

Varaa
luennolle
kynä ja
paperia!

Luennon rakenne

- Tietoutta ja jäsentäviä kirjoitusharjoituksia – *”jotta tieto ei jäisi vain hipaisuksi, vaan laskeutuisi kokemukselliseksi ymmärrykseksi”*
- Mitä läheisriippuvuus on, mistä sen tunnistaa, mistä siinä on kyse?
- Case-esimerkit (kuvitteellisesti kootut, taustalla tuhannet asiakaskohtaamiset ja omat kokemukset)
- Läheisriippuvuudesta toipuminen



The background is a solid teal color with several large, stylized, light green leaf shapes scattered across it. The leaves have a simple, elongated shape with a pointed tip and a small notch at the base. They are arranged in a way that suggests a branch or a cluster of leaves.

Mitä läheisriippuvuus on, mistä sen
tunnistaa?

Mitä läheisriippuvuus (codependency) on?

Ydinmekanismit:

1. Huolenpidon, vastuun ja kontrollin vääristymät

"Jos en jatkuvasti huolehdi, ole saatavilla ja toimi, jotakin pahaa tapahtuu".

"Olenko turvassa, voivatko läheiseni hyvin?"

2. Tarve tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi huolehtimisen ja toisia varten olemisen kautta *" Olenko hyväksytty, arvostettu, rakastettu?"*

3. Liiallinen mukautuminen

"Toiset ensin"

4. Rajojen hämärtyminen, oman itsen kadottaminen

"Kuka minä olen?"

Tiedostamaton,
biologispohjainen mekanismi

Läheisriippuvuuden taustalla oleva kehityksellinen dynamiikka

- Taustalla oleva kiintymyssuhde (turvaton, ristiriitainen tai jäsentymätön kiintymysstrategia)
- Kasvuympäristö, jossa on joutunut mukautumaan, olemaan toisia varten, ei nähty omana itsenä, sopeutumaan liikaa, joutunut laittamaan omat tarpeet syrjään ja olemaan toisia varten

Perheessä

- Päihde- tai mielenterveysongelmaa
- Vaikeita ihmis- ja vuorovaikutussuhteita
 - Turvattomuutta
- Emotionaalista epävakautta ja läsnäolon puutetta

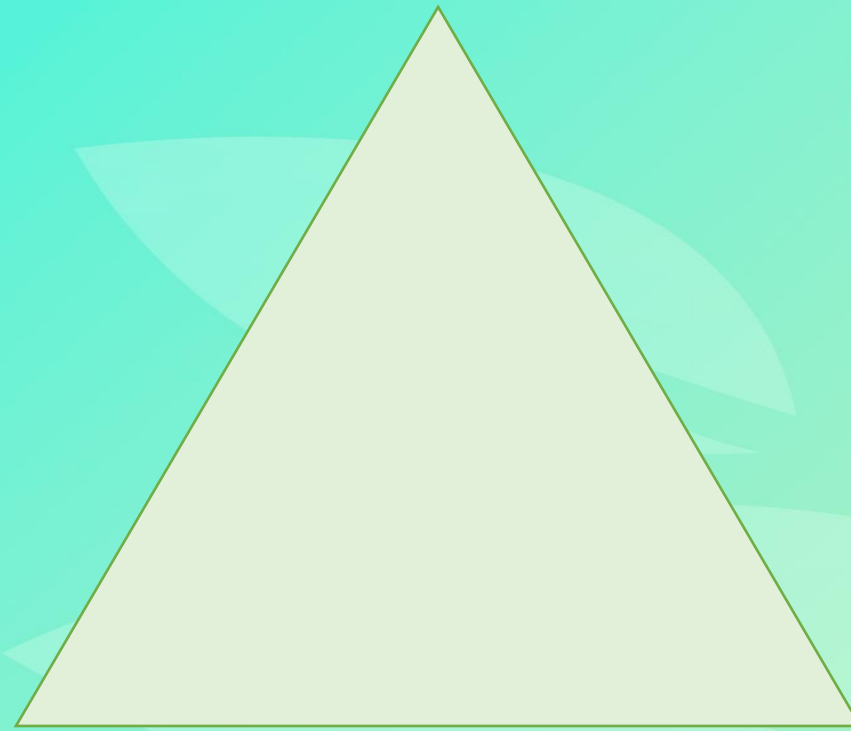
Mitä läheisriippuvuus on, mistä sen tunnistaa?

Tunteet

Korostunut ja vääristynyt
vastuuntunto ja syyllisyys
Häpeä, arvottomuus, riittämättömyys

Ajatukset

”Muut ensin”
”Ei minulla niin väliä,
kaikkia käy”
Myötätuntoiset
ajatukset toisille, itseä
kohtaan vaativat,
vähättelevät tai itseä
ohittavat ajatukset



Toiminta, käyttäytyminen

Voimakkaasti toisten
eteen ponnisteleva
käyttäytyminen,
mukautuminen ja toisten
tarpeista huolehtiminen
-yli omien ja toisten
rajojen

Jäsentävä kirjoitusharjoitus: Miten huomaat rajasi?

- Milloin ja miten huomaat, että alat menettää omia rajojasi ja hyvinvointiasi huolehtiessasi toisesta?
- Voit valita elämän osa-alueen, jota Tarkastella (esim. työ, parisuhde, ystävyyssuhteet, harrastukset)

Havainnoi

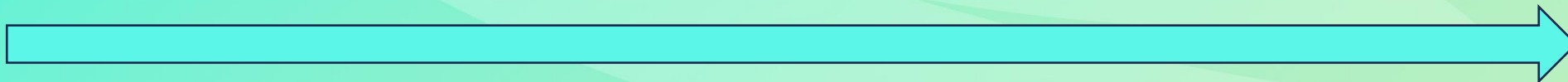
- Ajatuksiasi
- Tunteitasi
- Kehotunteuksiasi
- Tapaasi toimia



Hyvät puolet ja kääntöpuoli

Vahvuus	Kun se menee yli
Empatia ja huolenpito	Uupumus ja itsen unohtaminen
Tunnollisuus	Kontrollointi, ylisitoutuminen
Lojaalius	Rajattomuus, syyllisyys
Vastuullisuus	Toisen elämän eläminen

Läheisriippuvuus jatkumona



“Sama ominaisuus, joka tekee sinut lämpimäksi ihmiseksi, voi myös saada kadottamaan itsesi ja väsyttää sinut ”

Mistä läheisriippuvuudesta voi saada osviittaa työterveyspsykologin vastaanotolla?

- Olenko ansainnut saada apua – ”maailmassa on niin paljon muita minua enemmän apua tarvitsevia”
- Asenteesta ja tavasta puhua, jossa muut ovat tärkeämpiä, itse vähäpätöisin
 - Puhuu mieluummin toisten kuin omista ongelmista
- Itsekseen pärjäämisen eetos
- Valtava huoli, ja sitä seuraava toiminta, joka saa vastuun kaatumaan väärään osoitteeseen
- Identiteetti ja käsitys itsestä häilyvä, tilannesidonnainen
- Miellyttäminen -samanmielisyys ”on liian hyvää ollakseen totta”
- Toistuvan uupumuksen ja mielialaoireilun taustalla voi olla läheisriippuvuutta

Kuvitteellinen case-esimerkki työterveyspsykologin vastaanotolta

- Toistuvasti uupuva, tunnollinen suorittaja, jolle työn tekemisen rajat eivät piirry itsestä käsin –kamppailee loputtomassa tekemisen, riittämättömyyden ja huonon palautumisen kehässä
 - Kehityshistoriassa vanhemmilla omia ongelmia, riittämätöntä vanhemmuutta, jossa roolit kiepsahtaneet pääläelle ja lapsesta tullut vanhempi omille vanhemmilleen → tämä rooli jatkunut ja etsinyt uusia muotoja myöhemmin elämässä ”olen olemassa toisia varten”, omat tarpeet taka-alalla, tai tunnistamattomia
- Muutostyöhön tarvitaan tukea rajoihin ulkoa päin, ja myös sisäistä psyykkistä työtä, ehkä pidempikestoista itsetuntemustyötä ammatillisessa vuorovaikutussuhteessa
 - Työntekoon ja ihmissuhteisiin alkaa piirtyä rajoja
 - Palautumista ja voimavaroja
 - Kyky kohdata ja sietää vaikeita tunteita vahvistuu
 - Oman näköinen elämä alkaa piirtymään ja vahvistumaan (joskus lähipiiri voi protestoida)

Jäsentävä kirjoitusharjoitus:

- ”Mikä on sinulle elämässä tärkeää ja merkityksellistä? Jotakin sellaista, josta aidosti nautit, tai josta olet jossakin vaiheessa elämäsi pitänyt?”
- ”Millaista olisi laittaa joskus itsensä jonon ensimmäiseksi? Mistä voisit lähteä harjoittelemaan?”, ”Mitä tunteita joutuisit sietämään?”
- ”Millaista elämäsi olisi, jos sinun tärkein tehtäväsi olisi pitää ensisijassa huolta itsestäsi?”, ”Mitä uutta ja hyvää se voisi tuoda ihmissuhteisiisi?”



Aggressio voimavarana läheisriippuvuudesta toipumisessa

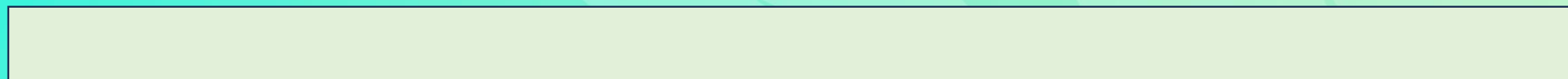
Rajat, tärkeät rajat!

Aggressio tunteena ja jatkumona

**TUKAHDUTETTU
AGGRESSIO**

**AGGRESSIO
KÄYTTÖVOIMANA**

**RAIVOISA,
TUHOAVA
AGGRESSIO**



**MUKAUTUMINEN,
TURHAUTUMINEN,
ÄRTYMYS**

**KIUUKKU,
SUUTTUMUS**

RAIVO

”Mikään ei muutu, jos ei vähän suutu”.

”Aggressio on kuin tuli: Sitä tarvitaan lämmittämään, sekä luomaan ja ylläpitämään elämän energiaa, mutta valtoimesti irti päästessään se voi polttaa koko talon.

Lähtökohdiltaan aggressio on elämää suojaava ja ylläpitävä viettipohjainen voima. Rakkaus ja viha asettuvat helposti polarisoituneiksi vastavoimiksi, vaikka lähtökohdiltaan niitä ei voi jakaa hyvään ja pahaan.

Aggressio voi tuhota, mutta elämänvoimana se myös auttaa meitä saamaan asioita alulle ja aikaiseksi, hakeutumaan yhteyteen ja suojaan, puolustamaan rajojamme ja meille tärkeitä arvoja ja asioita, sekä erillisyyttämme.

Rakkaus on yhteen sitova ja elämää ylläpitävä voima, jonka NIMISSÄ voidaan myös tukahduttaa, pyrkiä omistamiseen, tunkeutumiseen, erillisyyden estämiseen.

Vihan ja rakkauden tasapainossa on kysymys näiden lähtökohtaisesti elämää ylläpitävien voimien toimivasta liitosta. Tästä on kysymys pohjimmiltaan myös ryhmäanalyttisessä psykoterapiassa -liittymisestä toisiin ja omaksi itseksi tulemisesta”. *Ote lopputyöstäni ”Aggressio elämän ja tuhon voimana ryhmäanalyttisessä psykoterapiassa”*

Kuvitteellinen case-esimerkki ryhmäpsykoterapiasta

- Henkilö, joka ei oikein tiedä kuka on ja mitä haluaa elämältään. Ihmissuhteissa monenlaisia vaikeuksia läpi elämän. Tulee helposti toisten hyväksikäyttämäksi ja hylkäämäksi.
- Sanoittamista ja toisten kuuntelua. Tiedostamatonta tiedostetuksi.
- Ryhmä peilisalina:
 - Vertaistuki ja jakaminen –toisiin liittyminen
 - Omaksi itseksi tuleminen – erillisyyden tunnistaminen ja vahvistuminen
 - Rajojen harjoittelu ryhmäpsykoterapiarakenteessa, turvallisesti ja ohjatusti toisten ryhmäläisten kanssa



Toipumisen suuntaviivat

- Tiedostaminen– “Näin minä toimin.”
- Vastuun palauttaminen – “Sinun elämäsi on sinun. Toiset aikuiset ihmiset ovat ensisijassa vastuussa omasta elämästään”
- Myötätunto itseä kohtaan – “Minunkin on lupa voida hyvin.”
- Aggressio omien rajojen tunnistamiseen, voimavaraksi
- Ei itsekseen selviytyen, vaan toisten tuella ja avulla.
- Uuden yhteyden harjoittelu – Omia rajoja jämäkästi ilmaisten. Hankalia tunteita kohdaten ja sietäen.

Kirjallisuutta:

Melody Beattie: Irta läheisriippuvuudesta. Miten lopetan muiden holhoamisen ja alan huolehtia itsestäni. WSOY 1995.

Tommy Hellsten: Virtahepo olohuoneessa –Läheisriippuvuudesta, itsensä kieltämisestä ja kohtaamisesta. 1991.

Pia Mellody: Facing Codependence: What It Is, Where It Comes from, How It Sabotages Our Lives. 2002.

Johanna Pohjola: Vapaaksi miellyttämisestä. Toipumiskirja hyväksynnän hakijoille. Gummerus. 2024.

Robert Subby: Lost in the Shuffle: The Co-dependent Reality. 1987.

Tietoa ammatillisista mielenkiinnon kohteistani



mielenankkuri



[mielenankkuri_mariamakela](#)



Maria Mäkelä



www.mielenankkuri.fi



[mielenankkuri_mariamakela](#)

**Kiinnostaako inhimillinen
vuorovaikutus, työelämäilmiöt ja
mielentaidot?**

Tilaa Mielenankkurin uutiskirje!

