

Tanja Moring

RAKKAUS- RIIPPUVUUS

Miten toipua?



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

*Kunpa joku
rakastaisi minua
jossakin*

© Tanja Moring ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2025
Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.

ISBN 978-951-1-50590-7

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2025



Kirja on omistettu
meille kaikille
rakkautta kaipaaville.

Sisällys

25 kysymystä rakkaudesta	11
Lukijalle	15
Ensimmäinen osa: Rakkausriippuvuus	21
1. luku: Mitä on rakkausriippuvuus	23
Huumaa ja huumetta	24
Missä menee rakastumisen ja pakkomielteen raja?	25
Riippuvuusoireet	26
Hylkäämisen pelko	29
Kumppanin idealisointi	30
Idealisoinnin ansa	32
Lopulta saapuu prinssi tai prinsessa	34
Tosi rakkauden myytti	40
2. luku: Rakastumisen kemia	42
Dopamiini ja punaisena hehkua häntätumake	43
Rakkaushormoni ja muut tunteiden säätelijät	44
Kriisien vaikutus rakastumiseen	47
Riippuvuuden kaava	48
Epävarmuus ruokkii riippuvuutta	51
Toleranssi	53
Rakkausriippuvuus ja trauma	55
Rakkausriippuvuus ja muut riippuvuudet	57

3. luku: Rakkausriippuvuuden kahdeksan eri tyyppiä	62
Rakkauden metsästäjät	63
Rakkauskulissien kannattelijat	67
Kontrolloijat	71
Suojelijat	75
Miellyttäjät	77
Yliymmärtäjät	80
Pelastajat	83
Rakkausvälttelijät	87
4. luku: Kiintymyssuhteet eli teoria rakkaudesta	92
Kiintymyssuhdeteoria	93
5. luku: Skeemat ja rakkausriippuvuus	112
Mitä skeemat ovat?	112
Kolme selviytymiskeinoa	114
Skeemat ja kumppanin valinta	118
Moodit	128
6. luku: Toimimattomat lapsuudenperheet	131
Opitut toimintamallit	133
Ylisukupolviset taakkasiirtymät	163
7. luku: Rakkausriippuvuus ja seksi	169
Rakkauden ja seksin sekoittuminen	169
Seksi manipuloinnin ja vallankäytön välineenä	171
Seksuaalinen väkivalta	176
Rakkaudelliset ja seksuaaliset tunteet terapiassa	183

8. luku: Vaarallista rakkautta	186
Traumasidos sitoo rakkausriippuvaiset lujasti yhteen	186
Tunnista väkivalta	188
Synkkä nelikko	191
Rakkaushuijaus	195

9. luku: Lohturakkaus	205
-----------------------	-----

Toinen osa: Miten toipua rakkausriippuvuudesta 211

10. luku: Murra rakkausriippuvuuden kaava	213
Tiedosta riippuvuutesi	215
Erotako vai ei?	216
Kohti toipumista	218
11. luku: Tunteet, kehoyhteys ja tarpeet	220
Mielen ja kehon yhteys	228
Tiedosta omat tarpeesi	231
12. luku: Rajat suojelevat rakkautta	241
Arvot	245
Kehitä itsesäätelykeinojasi	247
Läsnäolo	250
13. luku: Kohti toimivaa suhdetta	254
Mitä riippuvuuden tilalle?	257
Rakkauden kaksi muotoa	261
Mistä tunnistaa toimivan suhteen?	263
Muutama sana terapiasta	265
Lopuksi	268

Kiitokset	272
Liite: Tunteet	276
Lähteet ja kirjallisuus	277
Viitteet	287

25 kysymystä rakkaudesta

- Onko sinulla ollut fantasia onnellisesta parisuhteesta, tai oletko kuvitellut jopa eläväsi sellaisessa?
- Oletko jäänyt jumiin toimimattomaan parisuhteeseen?
- Katkesiko yhteytenne, vai eikö sitä koskaan ollutkaan?
- Onko sinulle tärkeää, että sinulla on joku, jotta sinun ei tarvitse olla yksin?
- Uskotko, että rakastettusi on sinun elämäsi tarkoitus?
- Tunnetko olosi riittämättömäksi ilman rakkautesi kohdetta?
- Oletko niin kietoutunut suhteeseen, että olet lähes toimintakyvytön ilman kumppaniltasi saatua signaalia?
- Onko suhdehistoriassasi useita suhteita vaikeasti tavoiteltaviin ihmisiin?
- Oletko etsinyt pitkään ”sitä oikeaa”?
- Uskotko, että olisit onnellinen ja kaikki järjestyisi, jos vain löytäisit sen oikean kumppanin?
- Ihastutko ja rakastutko nopeasti?
- Sekoitatko flirtin, seksin ja rakkauden?
- Etsitkö jatkuvasti uutta romanssia?
- Aloitatko uuden suhteen heti, kun edellinen suhde on päättynyt?
- Onko sinun vaikea olla yksin?

- Vietätkö paljon aikaa selaillen deittisovelluksia?
- Käytätkö useita deittisovelluksia?
- Käytätkö deittisovelluksia ja potentiaalisia kumppaniehdokkaita epämiellyttävien tunteiden lievittäjänä?
- Laiminlyötkö työtehtäviä, lastenhoitoa tai henkilökohtaisten asioidesi hoitoa uusien potentiaalisten kumppaniehdokkaiden etsimisen tai tapaamisen vuoksi?
- Oletko luopunut sinulle tärkeistä asioista kumppanisi vuoksi?
- Valitsetko usein kumppanin, joka on sinulle sopimaton?
- Palaatko toistuvasti toimimattomaan (on–off-)suhteeseen?
- Oletko parisuhteessa, jossa on fyysistä, henkistä, taloudellista, digitaalista ja/tai seksuaalista väkivaltaa?
- Tuntuuko sinusta lähes mahdottomalta lopettaa haitallista suhdetta?

Jos vastasit yhteenkin kysymykseen myöntävästi, saatat kärsiä rakkausriippuvuudesta eli rakkausaddiktiosta.

Rakkausriippuvuus on tuhoava ja sitouttava riippuvuuden laji. Se vaikuttaa aivotoimintaamme samalla tavalla ja yhtä koukuttavasti kuin huumausaineriippuvuus. Ketään meistä ei ole kuitenkaan määrätty toteuttamaan samaa rakkausriippuvuuden kaavaa elämämme loppuun. Rakkausriippuvuuden kaava on murrettavissa.

Tämä kirja on kirjoitettu kaikille meille, joiden elämää hallitsee tai on hallinnut rakkausriippuvuus. Tämä on tietopaketti, jonka avulla voi tutkia suhteitaan tai tunnistaa rakkausriippuvuuden merkkejä itsessään. Kirja on tarkoitettu kaikille toimimattomassa suhteessa kipuileville ja rakkautta epätoivoisesti etsiville. Tämä on sinulle ja teille, jotka olette uuden suhteen alussa ja toivotte voivanne rakentaa toimivan suhteen – ja kaikille, jotka haluavat panostaa parisuhteeseensa ja toivovat löytävänsä siihen uusia työkaluja.

Tämä kirja lisää itseymmärrystä ja tuo sitä kautta helpotusta tilanteeseen. Tapausesimerkit tarjoavat vertaistukea, ja tehtävät opastavat itsenäiseen ensiapuun. Kirja auttaa seksuaaliterapeuteja, psykologeja, psykoterapeutteja sekä muita sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia hahmottamaan rakkausriippuvuuden laaja-alaisia vaikutuksia riippuvaisen elämään ja tarjoaa ammattilaisille työkaluja, joilla he voivat tukea asiakastaan toipumisessa.

*”Rakkausriippuvuuteen liittyvä
pakkomielteinen käytös voi pilata elämän
aivan kuten päihteiden käyttö.”*

Lucy L. Brown, neurotieteilijä

Tämä teos syntyi tarpeistani ymmärtää omia ja asiakkaideni toimimattomia parisuhteita. Olen lukenut suuren määrän kirjallisuutta ja tutkimustuloksia etsiessäni vastauksia kysymyksiini. Ne lähteet, jotka ovat jollakin tavalla olleet vaikuttamassa ajatuksiini ja pohdintoihini rakkausriippuvuudesta, olen listannut lähde- luetteloon kirjan loppuun. Jos lähde ei ole suoraan yhdistettävissä mihinkään kohtaan kirjan tekstissä, en ole voinut luonnollisestikaan käyttää sitä tekstissä viitteenä. Siitä huolimatta se on saattanut vaikuttaa ajatteluuni jollakin tasolla tai olen arvioinut, että se saattaa tarjota kiinnostavaa lisätietoa lukijalle. Ne lähteet, joihin viitataan kirjoittamassani tekstissä suoraan, on merkitty lähdeviiteillä.

Kirjan teksti on syntynyt pääasiassa oman ajatteluni tuloksena. Se on fuusiota lukemastani sekä omista ja asiakkaideni kokemuk-

sista. Lisäksi ajatteluuni ovat vaikuttaneet erilaiset koulutukset ja luennot. Kirja kuvaa pohdintojani ja päätelmiäni rakkausriippuvuudesta. Toivon, että niistä on sinulle apua pohtiessasi omaa tilannettasi. Voit jatkojalostaa ajatuksiani ja hyödyntää sitä, mikä tuntuu sopivalta omaan tilanteeseesi. Käytän kirjassa termiä parisuhde, mutta kirjoittamani on sovellettavissa eri suhdemuotoihin. Kaikki suhteet ovat joka tapauksessa erilaisia, vaikka yhtäläisyyksiä ja yhteistä kosketuspintaa löytyykin.

Kirjan esimerkit ovat yhdistelmiä useista asiakastapauksista. Ihmisten nimet, iät, ammatit, paikkakunnat ja muut yksityiskohdat on muutettu niin, ettei kukaan ole tunnistettavissa. Kaikki kirjan esimerkkihenkilöiden yhtäläisyydet olemassa oleviin henkilöihin ovat sattumaa.

Lukijalle

Istun valoisassa toukokuun illassa ja luen sähköpostiviestejäni. Useat ihmiset ovat taas ottaneet yhteyttä luettuaan rakkausriippuvuudesta kertovan blogini tai jonkin haastatteluni. Viestit koskettavat ja liikuttavat minua syvästi. Ymmärrän, miten tärkeää minun on kirjoittaa tämä kirja ja jakaa kaikkea sitä tietoa, jota olen löytänyt, oppinut, testannut ja kehittänyt yhdessä asiakkaideni kanssa.

Eräs asiakas päättää viestinsä tervehdykseen: ”Terveisin Roosa, addikti ja rakkausriippuvainen.” (Roosan nimi on muutettu.) Haluan sanoa Roosalle ja kaikille muille lukijoilleni: Sinä et ole yksin. Meitä on paljon. Toivon, että tämä kirja kannattelee toivoa – silloinkin, kun sinusta tuntuu, että itse et jaksaa toivoa. Toivon, että tämä kirja antaa sinulle ensiapua siihen sisälläsi vellovaan pelkoon, jota joskus erehdyit luulemaan rakkaudeksi. Toivon, että tämä kirja auttaa myös sinua, jolla ei ole ehkä omakohtaisia kokemuksia rakkausriippuvuudesta, ymmärtämään ilmiötä ja sen laaja-alaisia vaikutuksia.

Rakkaus nostaa meidät arjen yläpuolelle ja täyttää meidät kuplivalla ilolla sekä energialla. Rakastuneina katsomme kumpuaniamme ja maailmaa vaaleanpunaisten lasien läpi. Entä jos

rakkauteen liittyikin tuskaa, hallitsematonta pelkoa hylätyksi tulemisesta ja jatkuvaa voimakasta kaipausta? Entä jos rakkaus muistuttaa vuoristorataa: huimia nousuja ihanan korkealle onnen kukkuloille ja sitten rajuja pudotuksia alas epätoivon laaksoon?

Rakkauden huumassa meidän voi olla vaikeaa erottaa, mikä on normaalia käytöstä ja milloin täyttyvät haitallisen riippuvuuden kriteerit. Kun kärsimme rakkausriippuvuudesta, ihastumme helposti ihmisiin, jotka ovat vältteleviä eivätkä ole emotionaalisesti saatavilla. Saatamme ihastua saavuttamattomiin ihmisiin, jotka eivät ole lopulta kiinnostuneita meistä. Nämä ihmiset saavat meidät tuntemaan raastavaa kaipuuta ja pakkomielteistä tarvetta saada tuo ihmeellinen ihminen omaksemme. Meidän voi olla mahdotonta ajatella mitään muuta kuin rakkautemme kohdetta. Meidän voi olla vaikea keskittyä työhömmе ja arjen asioiden hoitoon. Me ripustaudumme idealisoituun haavekuvaan ihmeellisestä rakkaudesta. Saatamme ihastua ihmisen ulkonäköön, asemaan tai joihinkin muihin ulkoisiin ominaisuuksiin ja rakennamme hänestä fantasian, joka ei vastaa välttämättä lainkaan todellisuutta.

Valitsemme alitajuisesti kumppaniksimme ihmisiä, jotka jollakin tavalla muistuttavat vanhempiamme. Jatkamme lapsuudessa kesken jäänyttä taistelua saadaksemme vihdoinkin kokea rakkautta. Uskomme, että vanhempaamme muistuttavalta kumppaniltamme saatu rakkaus olisi korjaava kokemus, jonka kautta tulisimme ehjäksi. Olemme saattaneet saada lapsuudenperheessä sellaisen mallin, jossa toinen vanhemmistamme on alistunut toisen käskyvaltaan tai meidät itsemme on pakotettu alistumaan jommankumman vanhemman tahtoon. Jos meidän oma tahtomme on nujerrettu jo lapsena, meillä on ikään kuin tarve alistua toiselle ihmiselle. Meiltä saattaa puuttua tervettä itseluottamusta, ja olemme jääneet epäterveellä tavalla riippuvaiseksi

muista ihmisistä. Silloin saatamme suostua mihin tahansa saadaksemme kumppaniltamme edes hitusen rakkautta.

Saatamme olla myös vallankäyttäjiä sekä kontrolloijia – ja rakkausriippuvaisia. Kumppaniamme hallitsemalla ja alistamalla pyrimme estämään sen, että kumppanimme jättäisi meidät. Alitujalla ja alistajalla voi olla sama kipu mutta erilaiset keinot, joilla he yrittävät selviytyä kivun kanssa. Tutkimme tässä kirjassa tämän kivun syitä ja juuria.

Silloin kun kannamme syvää vaille jäämisen tunnetta, olemme alttiita rakkausriippuvuudelle. Saatamme olla herkästi haavoittuvia ja erityisen herkkiä. Meillä voi olla tiedostamaton tai tiedostettu tarve tukeutua meitä itseämme vahvempiin ihmisiin. Turvattomina saatamme takertua ihmisiin, jotka vaikuttavat meistä itsevarmoilta ja vahvoilta. Tällaisen vahvalta ja itsevarmalta näyttävän henkilön sisällä saattaa kuitenkin olla toinen turvaton ja pelokas ihminen, joka pyrkii peittämään haavoittuvuutensa itsevarmalla käytöksellä.

Jos lapsuutemme on ollut jollakin tavalla turvaton, olemme usein alttiita ajautumaan toimimattomiin ja dramaattisiin ihmissuhteisiin. Rakkausriippuvuuden takaa löytyy usein haitallisia lapsuudenkokemuksia. Jos olemme kasvaneet toimimattomassa perheessä, meiltä puuttuu malli siitä, millaisia ovat normaalit ja tasapainoiset ihmissuhteet. Jos olemme tottuneet hoitajamme ristiriitaiseen, kaltoinkohtelevaan tai kietoutuvaan käytökseen, pidämme tällaista toimintatapaa normaalina.

Meidän voi olla vaikea tunnistaa omia tunteitamme ja tarpeitamme. Meidän saattaa olla hankalaa kertoa kumppanillemme toiveistamme. Saatamme uskoa, että miellyttämällä kumppaniamme ja alistamalla hänen tahtoonsa saamme lopulta osaksemme kaipaamaamme rakkautta. Tai sitten olemme niin täynnä menetyksen pelkoa, että yritämme saada rakkautta uhkailemalla,

kiristämällä ja pakottamalla. Silloinkin rakkaus pakenee. Ketään ei voi pakottaa rakastamaan.

Vastakohdat vetävät usein toisiaan puoleensa magneetin tavoin. Tunnemme usein vetoa ihmisiin, joilla on sellaisia ominaisuuksia, joita ihailemme tai toivoisimme itsellemme. Silloin rakkaudeksi naamioitunut riippuvuus houkuttelee ehkä miellyttäjän ja kontrolloijan yhteiseen tanssiin. Tai sitten rakkausriippuvuuden liiankin intensiivisissä pyörteissä tanssivat hetken rakkauden metsästäjä ja pelastaja. Miellyttäjä voi ottaa kontrollin hetkeksi. Voi näyttää siltä, että romanssinmetsästäjä vie tanssissa, mutta kun katsot tanssia hiukan pidempään, saatat havaita, että valta ja kontrolli onkin hetken aikaa pelastajalla. Joudun kertomaan surulliset uutiset: **niin kauan kuin toinen kumppaneista alistaa ja toinen alistuu, ei aitoa yhteyttä voi syntyä.** Silloin molemmat elävät rakkausriippuvaisessa suhteessa yksinäisinä ja pelokkaina.

Minulla on sinulle kuitenkin myös hyviä uutisia: rakkausriippuvuuden kaava on murrettavissa. Lähde mukaan etsimään sitä koodia, jolla murrat oman rakkausriippuvuutesi. Tällä matkalla on hyvä muistaa, että riippuvuudet ovat oireita siitä, mitä meille on tapahtunut aikaisemmin elämässämme. Riippuvuusoireet eivät ole yhtä kuin sinä, eikä niissä ole mitään hävettävää. Riippuvuuteen liittyvät oireet ovat normaaleja reaktioita asioihin, joita olemme kokeneet.

Tämä kirja auttaa sinua ymmärtämään, miten lapsuudenperheesi, kiintymyssuhdemallisi ja koko kasvuhistoriasi ovat vaikuttaneet sinuun ja suhteisiisi. Vaikka tutkimme lapsuuden merkitystä rakkausriippuvuuden kehittymiseen, emme etsi syyllisiä vaan pyrimme ymmärtämään. Riippuvuussuhteissa ei ole helposti nimettävää syyllistä ja uhria. Olemme kaikki tavallaan sekä uhreja että tekijöitä.

Jos huomaat ajautuvasi toistuvasti toimimattomiin ihmishuhteisiin, voi olla hyödyllistä pysähtyä tutkimaan, mitä ihmishuhteissasi tapahtuu. Tervetuloa kanssani tutkimusmatkalle.

Toukokuussa 2024 Toukolassa, Helsingissä.

Rakkaudella

Tanja

Ensimmäinen osa

Rakkausriippuvuus

1. luku

Mitä on rakkausriippuvuus

Rakkausriippuvuus ei ole diagnoosi, vaan se kuvaa ilmiötä, jossa tunnemme pakonomaista tarvetta rakastua ja rakastaa. Rakkausriippuvainen ei tavoittele vain seksiä vaan **todellista rakkautta**.¹ Rakkausaddikti on usein kykenemätön pitämään huolta omasta hyvinvoinnistaan, mutta tekee kaikkensa kumppaninsa hyvinvoinnin eteen. Riippuvainen on sisäistänyt virheelisen ajatusmallin, jonka mukaan rakkaus on ansaittava olemalla aina käytettävissä ja asettamalla muiden tarpeet etusijalle. Toinen tulokulma riippuvaisella on pyrkiä hallitsemaan kumppaniaan eli ikään kuin pakottaa toinen olemaan suhteessa ja näin estää hylätyksi tuleminen.

Rakkausaddiktion klassinen oire on, ettei rakkausriippuvainen tunne olevansa arvokas, ellei joku rakasta häntä. Englanninkielisissä rakkausaddiktien vertaistukiryhmissä käytetään termejä *validation addict* ja *fantasy addict*. Ne kuvaavat osuvasti rakkausriippuvaisen voimakasta hyväksytyksi tulemisen tarvetta ja riippuvuutta rakkausfantasioista. Rakkausriippuvaisen olemassaolo on riippuvainen toisen ihmisen hyväksynnästä. Meistä saattaa tuntua myös siltä, ettei mikään määrä hyväksyntää riitä. Kun tuohon kumppanilta odottamaamme hyväksyntään tulee särö, meistä voi tuntua, että lakkaamme olemasta.

Me rakkausriippuvaiset olemme koukussa siihen hyvän olon tunteeseen, jonka saamme, kun kumppanimme tai ihastuksemme kohde antaa meille huomiota. Rakkaufantasioihin vetäytyminen on tehokas ja nopea keino vältellä kipeitä tunteita sekä muuttaa tunnetilaa. Päihteiden hankkimiseen menee yleensä jonkin verran aikaa, mutta rakkaufantasioihin pääsee pakenemaan hetkessä. Rakkausriippuvainen ei tunne olevansa kokonainen, ellei ole rakastunut ja suhteessa. Parisuhteesta huolimatta rakkausriippuvainen tuntee usein sisäistä tyhjyyttä ja yksinäisyyttä.

Huumaa ja huumetta

Riippuvaiselle toisen ihmisen huomio on kuin huumetta, jota kaipaa lisää. Imartelu, positiivinen huomio ja kehuja saaminen synnyttävät tunnekoukun. Ikuista rakkautta vannovat sanat peittävät alleen mantelitulmakkeen eli aivojemme ”palovaroittimen” äänet, joiden tehtävänä on varoittaa meitä vaarasta.

Rakkausaddiktiosta kärsivä elää usein kumppaninsa kautta. Hän saattaa muun muassa katkaista ystävyysuhteita, muuttaa ulkonäköään ja mukautua kumppaninsa harrastuksiin ja elämäntapaan miellyttääkseen rakastettuaan. Kun kärsimme rakkausriippuvuudesta, ajatuksemme pyörivät vain rakkautemme kohteessa. Kun keskustelemme ystäviemme kanssa, keskustelut koskevat pääasiassa suurta rakkauttamme – häntä ja sitä, mitä hän sanoi ja teki, mistä hän pitää ja mistä ei. Puhumme hänen ongelmistaan, ajatuksistaan ja tunteistaan. Oma minuutemme alkaa ikään kuin kadota. Muistuttaako rakkaus silloin enemmän riippuvuutta kuin tervettä rakkautta ja välittämistä?

Kun olemme erossa rakkautemme kohteesta, saatamme kokea voimakasta psyykkistä ja fyysistä kipua. Uskomme, että ainoa

keino lievittää kipua on saada yhteys rakkauden kohteeseen. Rakkausriippuvainen janoaa hyvän olon tunnetta, jonka rakastuminen saa aikaan. Rakkausriippuvainen on tällöin kuin uhkapeluri tai päihderiippuvainen, joka pakkomielleisesti odottaa saavansa dopamiinipiikin seuraavasta mahdollisesta huomionosoituksesta rakkautensa kohteelta. Silloin aivojemme kemia muistuttaa hyvin paljon peli- tai kokaiiniriippuvaisen aivojen kemiaa.

Rakkausriippuvuudessa on kysymys käyttäytymismallista, joka ei ole omassa hallinnassa. Riippuvainen ei kykene lopettamaan itselleen vahingollista toimintaa, vaikka saattaa ymmärtää sen haitallisuuden. Rakkausriippuvainen ohjautuu itsensä ulkopuolelta. Suhteen päättyessä hänen voi olla vaikea kannatella itseään ja elämäänsä, ellei hän löydä heti uutta suhdetta. Rakkausriippuvainen tuntee euforiaa saadessaan riippuvuutensa kohteelta edes hetkellisesti huomiota. Siihen riittää väkivaltaisen puolison hetkellinen ystävällisyys tai huomionosoitus tai ihastukselta saatu tykkäys sosiaalisessa mediassa.

Missä menee rakastumisen ja pakkomielleiden raja?

Rakkausriippuvuus voi saada aikaan niin pakonomaista kiinnostusta ja rakkauden kohteen ajattelua, että oireet muistuttavat pakko-oireista häiriötä (OCD). Moni asiakas kysyy minulta epätoivoisena: Kuinka kauan tämä kestää? Miksi en voi päästää hänestä irti, vaikka ymmärrän järjellä, ettei siitä voi tulla mitään? Meneekö tämä koskaan ohi? Rakkausriippuvainen jatkaa pakonomaisesti kumppanin kiintymyksen ja arvostuksen tavoittelua, vaikka suhde olisi hänelle vahingollinen tai jopa hengenvaarallinen.

Rakkausriippuvainen jää usein jumiin suhteeseen, jossa todell-

lista yhteyttä ei ole. Kumppani voi olla sitoutumiskammoinen, varattu, väkivaltainen tai itsekin riippuvainen. Rakkausriippuvaisella on kaksi pelkoa: tiedostettu hylätyksi tulemisen pelko ja tiedostamaton läheisyyden pelko². Läheisyyden pelon vuoksi rakkausriippuvainen valitsee kumppaneita, joiden kanssa todellista yhteyttä ja läheisyyttä ei synny.

Rakkausriippuvainen tuntee intensiivistä ja pakonomaista vetovoimaa rakkautensa kohteeseen. Riippuvainen uskoo, että rakkauden kohde on koko universumissa ainoa, jolla on voima ottaa pois se hirvittävä tuska ja pelko, jota rakkausriippuvainen tuntee. Riippuvainen kokee, että ainoastaan tämä ihmeellinen ihminen voi saada hänet tuntemaan olonsa hyväksytyksi, arvostetuksi ja tärkeäksi myös muiden ihmisten silmissä.

Rakkausriippuvainen uskoo ja toivoo, että joku muu voi tehdä hänestä onnellisen ja kokonaisen, ratkaista hänen kaikki ongelmansa ja pitää huolta hänestä. Epätoivoisesti sitä oikeaa etsivät kokevat syvällä sisimmässään, etteivät ole rakkauden arvoisia. Tämä ajatusvääristymä kelpaamattomuudesta synnyttää häpeää, jota yritetään jälleen paikata riippuvuuskäyttäytymisellä.

Riippuvuusoireet

Moni rakkausriippuvainen kokee myös, että ei osaa eikä pysty rauhoittamaan itseään, vaan tarvitsee siihen toisen ihmisen. Aivomme ovat löytäneet rakkausriippuvuudesta ja toisesta ihmisestä tavan, jolla voimme säädellä olotilaamme virittyneeksi ja kiihtyneeksi tai rauhoittuneeksi. Aivomme pyrkivät vakiinnuttamaan tämän prosessin. Mikäli yritämme muuttaa tätä meille haitallista riippuvuuskäytöstä, mielemme ja kehomme kokevat tasapainon muutoksen epämiellyttävänä. Näitä epämiellyttäviä

tuntemuksia kutsutaan riippuvuusoireiksi. Meidän voi olla mahdollontonta rentoutua.

RAKKAUSRIIPPUVUUSOIREET VOIVAT ILMETÄ MUUN MUASSA

- voimakkaana ahdistuksena
- hermostuneisuutena
- ylivireytenä
- levottomuutena
- tärinä
- pelkona
- vatsakrampeina
- ruoansulatusongelmina
- ripulina
- lihasjännityksenä
- ihon kihelmöintinä
- päänsärkinä.

Aivomme ja kehomme ovat riippuvaisia toiminnasta, joka kiihdyttää tai rauhoittaa meitä. Päästäksemme hormonaalisesti tasapainoon meidän on siis jatkettava haitallista käyttäytymistämme. Toistojen myötä toleranssi kasvaa ja tarvitsemme lisää riippuvuutta aiheuttavaa toimintaa. Toisaalta riippuvuusikätksemme lisää ahdistusta ja voimattomuuden tunnetta.

EMMI

Emmi on 34-vuotias valtiotieteiden kandi, jonka maisterinopintojen loppuunsaattamista rakkausriippuvuus häiritsee. Hänellä on ollut lukuisia seurustelusuhteita. Aina kun edellinen suhde on loppunut, hän on aloittanut lähes välittömästi uuden. Emmi ei osaa olla yksin. Hänen lapsuudessaan oli paljon yksinäisyyttä, emotionaalista hylkäämistä, etäinen isä ja työmatkoilla viipynyt äiti.

Voidakseen nukahtaa Emmi on tarvinnut 17 vuotta iltasin hyvän yön viestin aina kulloiseltakin poikaystävältään. Jos