Mihin läheisen huoli voi johtaa?

On luonnollista huolehtia ja välittää itselle tärkeän ihmisen hyvinvoinnista. Ketään ei voi käskeä olemaan murehtimatta tai pelkäämättä, jos läheisen toiminta rikkoo häntä itseään ja yhteistä elämää. On kuitenkin tärkeä tunnistaa milloin huoli vie tilannetta parempaan suuntaan ja milloin se vain kuormittaa entisestään jo valmiiksi vaikeassa tilanteessa.

Ongelmallinen rahapelaaminen kietoutuu ihmisen ajatuksiin ja tunteisiin, ja se näkyy hänen toiminnassaan monin eri tavoin. Aiemmin avoin ja rehellinen ihminen on saattanut muuttua vähätteleväksi ja sulkeutuneeksi. Ihmissuhde, jossa toimittiin ennen toisiaan kunnioittavasti, tuntuu saaneen merkittävän särön. Pelaajan lähellä elävät näkevät aluksi asteittaisia muutoksia. Lopulta muut tuntuvat tiedostavan ongelman kokonaisuudessaan, mutta pelaaja vasta viimeisimpänä kaikista.

Hallitsemattoman pelaamisen taustalla ei ole tyhmyys tai ilkeys. Siltä se läheisistä voi silti tuntua, koska usein pelaajan käytöksestä reiluus muita kohtaan on kaukana. Teot ovat tavallaan tietoisesti tehtailtuja, mutta tärkeää muistaa, että henkilö ei hallitse pelaamiseen liittyviä mielihalujaan. Riippuvuuden takana on yhdistelmä aivokemiaa, altistumista, toistoja ja tottumista, tunteita ja ajatuksia sekä tarpeita, joille pelaaminen toimii tienä.

Läheisestä voi tuntua mahdottomalta ymmärtää pelaajan kyvyttömyyttä hallita itseään. Mielessä voi pyöriä monia kysymyksiä. Miksi ihminen, josta välitän aiheuttaa minulle ja meille henkistä ja taloudellista kurjuutta? Mistä johtuu, että mitä enemmän lähipiiri huolehtii ja pyrkii auttamaan pelaajaa, sitä kauemmaksi hän tuntuu liukuvan? On kova pala hyväksyä, että oma todellisuus ei näyttäydy samankaltaisena toiselle ihmiselle.

Pelaaja ei koe asiaa ongelmaksi, vaikka se sitä olisi muiden silmissä. Kuvioon kuuluu usein ongelmien kiistäminen. Sille löytyy looginen selitys, kun perehtyy riippuvuuksien dynamiikkaan ja ihmismieleen.

On kovin uuvuttavaa selittää pelaajalle, että hänellä on ongelma ja saada vastaukseksi täystyrmäys. Kun toisen tekeminen aiheuttaa ongelmia, sitä ei tule lakaista maton alle. Vaikeassa tilanteessa voi tehdä mieli ummistaa silmät, mutta se on peliongelman ruokkimista ja valheellisuus vääristää suhdetta entisestään. Ihmisestä voi välittää, vaikka toisi ilmi, ettei ole tyytyväinen toisen toimintaan.

Mikäli lähipiiri on edennyt pisteeseen, jossa pelaajalle pyritään väkisin tuputtaa apua tai läheisten pelastamisyritykset ovat muuttuneet osaksi arkipäivää, on riippuvuus imaissut mukaansa rinnalla kulkijatkin.

Läheisen ja pelaajan välinen dynamiikka voi muistuttaa jotain seuraavista:

- auttaja ja autettava
- äiti ja lapsi
- syyllinen ja sankari
- uhri ja pahantekijä

Usein läheinen yrittää korjata ja kannatella tilannetta eli palauttaa turvan tunteen suhteeseen. Eihän kukaan tahdo menettää tärkeää ihmistä. Mielessä voi olla ajatus, että jos toinen vain suostuisi muuttamaan toimintaansa niin kaikki olisi hyvin.

On monia syitä miksi läheinen saattaa ummistaa silmänsä, nielaista sanansa eikä ilmaise pettymystään. Niitä ei kuulla tai vastaanoteta. Vetäytyväisyys ja varovaisuus voi olla läheisen tapa reagoida, kun ei tule kuulluksi. Kahden erillisen aikuisen rajapinta hämärtyy: toinen hylkii vastuunkantoa itsestään ja toinen kantaa sitä kahdenkin edestä. Vaikean tilanteen hallitsemisyritykset käyvät usein liian raskaiksi ja epäreiluiksi läheiselle.

Minä itse -ajattelu estää pelaajaa tarttumasta apukeinoihin. Läheisessä voi havaita monesti saman tapaisia piirteitä. Syntyy vääristynyt ajatus siitä, että tulisi ratkaista toisen ihmisen ongelmat ja huolehtia siitä, ettei hän kohtaa tekojensa seurauksia. Läheisen mielen täyttää huoli ja kysymykset. Miten minun käy, jos toinen päättääkin valita pelaamisen? Miten käy talouden, lasten, ystävyyden, rakkauden?

Mitä läheinen voi tehdä?

Miten estää itseään muuttumasta uupuneeksi auttajaksi, joka kannattelee toista ihmistä? Miten välttää uhriutuminen ja säilyttää voimansa peliongelman edessä?

Läheisen toipumistyöskentelyyn kuuluu, että ottaa askelen taaksepäin ja tarkastelee, mikä on toisen vastuuta ja mikä omaa, mikä on ihmissuhteessa hyväksyttävää ja mikä ei, missä menee raja sille, kuinka paljon toiselle on valmis antamaan ja mitä edellyttää toiselta. Osana toipumista läheinen alkaa opetella muun muassa omien tunnetilojen sietämistä ja epävarmuutta siitä, miten toinen toimii elämässään.

Ketään ihmistä ei tarvitse hylätä oman onnensa nojaan, mutta läheisen on syytä määrittää reunaehdot, joita seuraten pitää yhteyttä pelaajan kanssa. Läheisellä on oikeus ja velvollisuus pohtia, kuinka lähellä tai kaukana pelaaja voi milloinkin olla, jotta itse voi elää mahdollisimman hyvää elämää. Joskus tarvitaan harkinta-aikaa, joskus taas ratkaisuna voi olla ero. Toisesta välittäminen tai rakastaminen ei tarkoita sitä, että pitää sietää itseään rikkovaa toimintaa.

Jokaisella tulee olla rajat, jotka suojelevat muun muassa omaa fyysisyyttä, henkistä hyvinvointia, tunteita ja taloutta. Rajat luovat raamit sille kuka minä olen, kuka sinä olet ja miten toimimme yhdessä. Rajaton ihminen uhraa helposti itsensä ja pitää muiden tarpeita tärkeämpinä kuin omiaan.

Ylivastuullisuus, muiden pelastaminen oman hyvinvoinnin tai taloudellisen turvallisuuden kustannuksella, säälin ja rakkauden sekoittaminen voivat olla merkkejä jämäkkyystaitojen ja terveiden rajojen puutteesta.

Rajojen asettaminen on erityisen tärkeää, jos lähipiirissä on ihminen, joka ei hallitse pelaamistaan ja vaarantaa tekemisillään muiden hyvinvointia. Apua, tukea ja neuvoja on olemassa, vaikka lähipiiri ottaisikin etäisyyttä pelaajaan. Mikäli pelaaja mieli muuttuu ja hän haluaa apua itselleen, on turvaverkko olemassa ammattiauttajien ja vertaistuen muodossa.