

Läheisriippuvuus

Sini Astrén, asiakaskoordinaattori, Naistenkartano ry
Tuula Schoultz, kokemusasiantuntija



@naistenkartano

#enolekaanyksin

#ainutlaatuinen

#naistenkartano

**NAISTEN
KARTANO**

vuotta
100

100-vuotias Naistenkartano

- Valtakunnallinen, voittoa tavoittelematon ja sitoutumaton kansalaisjärjestö
- Nais erityistä toimintaa, jonka tavoitteena on tukea naisten hyvinvointia ja elämänhallintaa
- Keskeiset toimintamuodot:
 - Ammatillisesti tuetut NOVAT (Naiset Ovat) -vertaistukiryhmät
 - Yksilöviestipalvelu naisille
 - Kaikille avoimet webinaarit
 - Naisille suunnatut työpajat
 - Vapaaehtoistoiminta
- Super-NOVAT-hanke: tavoitteena tukea haavoittuvassa tilanteessa elävien naisten hyvinvointia ja identiteetin vahvistumista sekä madaltaa kynnyksiä avun hakemiselle.



Webinaarin sisältö

- Mentimeter
- Läheisriippuvuus käsitteenä
- Läheisriippuvuuden historiaa ja määritelmiä
- Läheisriippuvuus – identiteetti
- Miten läheisriippuvuus ilmenee
- Läheisriippuvuuteen johtavia syitä
- Miten läheisriippuvuudesta voi päästä eroon
- Kokemusasiantuntijan puheenvuoro
- Kysymyksiä

Läheisriippuvuus käsitteenä

- Läheisriippuvuus-termiä käytetään nykyään vaivattomasti eri asiayhteyksissä, niin mediassa (esim. lehtiartikkelit, tv-sarjat) kuin arkikeskustelussakin
 - asiasta riippumatta termi liitetään yleensä toimintatapoihin, joissa "läheisriippuvainen" joko tiedostaen tai tiedostamattaan on jollakin tavoin kiinni toisessa ihmisessä/toisen ihmisen toiminnassa
- "Riippuvuus" sanana luo tietynlaisen kuvan, stigmatisoi, saattaa jopa syyllistää
- Liitetään usein naisiin, mutta ei ole todellisuudessa sukupuolisidonnainen
- Läheisriippuvuuden käsite on vahvasti iskostunut suomalaisten kielenkäyttöön
 - Mitä käsitteen takana tarkemmin ottaen on, ei ole lainkaan yksiselitteistä
- Onko kyseessä lopulta opitut ja opetetut toimintamallit eikä niinkään riippuvuus, joka läheisriippuvuudessa usein määritellään sairauden kaltaiseksi tilaksi?

Läheisriippuvuuden historiaa ja määritelmiä

- Riippuvuus voidaan määritellä seuraavasti:
 - "Pakonomainen riippuvuus jostakin, joka tuottaa riippuvaiselle välitöntä tyydytystä, mutta siitä on haittaa hänelle itselleen ja josta on vaikea päästä eroon" (Koski-Jännes, Anja 1998: Miten riippuvuus voitetaan. Otava.)
 - "Riippuvuus on prosessi, joka etenee tietyn kaavan mukaisesti" (Nakken, Craig 1996: The Addictive Personality: Understanding the Addictive Process and Compulsive Behavior. Hazelden Publishing.)
- Läheisriippuvuusajattelun juuret pitkällä AA-liikkeen historiassa Yhdysvalloissa
- Varsinainen synty voidaan paikantaa Adult Children of Alcoholics -organisaatioon USA:ssa. (Valverde, Mariana 1998: Diseases of the Will. Alcohol and the Dilemmas of Freedom. Cambridge University Press.)
- Käsitteen on tuonut Suomeen terapeutti, kirjailija ja kouluttaja Tommy Hellsten, joka suomensi englanninkielisen termin *co-dependency* läheisriippuvuudeksi, eikä käyttänyt suoraa suomennosta *kanssa-riippuvuus*

Läheisriippuvuuden historiaa ja määritelmiä

- Hellstenin määritelmä: *"läheisriippuvuus on sairaus tai sairauden kaltainen tila, joka syntyy, kun ihminen elää jonkin hyvin voimakkaan ilmiön läheisyydessä eikä kykene käsittelemään tätä ilmiötä persoonallisuudessaan vaan sopeutuu sen olemassaoloon."* (Hellsten, Tommi 1991: Virtahepo olohuoneessa: Läheisriippuvuus ja sisäisen lapsen kohtaaminen. Kirjapaja.)
- Yhdysvaltalaisutkija Melody Beattien määritelmä: *"Läheis-riippuvuudesta kärsivä henkilö on sellainen, joka on antanut toisen henkilön käytöksen vaikuttaa itseensä ja joka yrittää pakonomaisesti hallita tuon toisen henkilön käyttäytymistä."* (Beattie, Melody 1986: Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself. Hazelden Publishing.)
- Sosiologinen määritelmä: teoria, joka yrittää selittää epätasapainoisia suhteita, joissa yksi henkilö mahdollistaa toisen henkilön itsetuhoisia taipumuksia (kuten riippuvuus, huono mielenterveys, kypsymättömyys, vastuuttomuus tai alitoimivuus) (McGrath, Michael; Oakley, Barbara (2012). Oakley, Barbara; Knafo, Ariel; Madhavan, Guruprasad; Wilson, David Sloan (eds.). *Codependency and Pathological Altruism*. New York: Oxford University Press. p. 49.)

Läheisriippuvuuden historiaa ja määritelmiä

Hakukonevastauksia:

- "Läheisriippuvuus on ilmiö, jossa ihminen on pakonomaisen riippuvainen toisesta ihmisestä – usein puolisosta, lähimmäisestä tai asiakkaasta."
- "Läheisriippuvainen murehtii itsensä sairaaksi toisen puolesta ja pelkää tulevansa hylätyksi."
- "Läheisriippuvuus on laaja ilmiö, johon liittyy hyväksynnän hakemista ja hylätyksi tulemisen pelkoa."
- "Läheisriippuvainen on koukussa toiseen. Läheisriippuva ihminen takertuu toiseen ihmiseen, jolle hän säilyttää vastuun onnellisuudestaan."
- "Läheisriippuvuus tukahduttaa. Läheisriippuvainen tukehduuttaa ihmissuhteissaan toiset ihmiset ja ajaa heidät takertumisellaan kauemmas itsestään."

Läheisriippuvuus – identiteetti

- Läheisriippuvuus käsitteellä viitataan etenkin perhesuhteiden sisäisiin hoivan ja välittämisen tapoihin
 - normatiivisia oletuksia siitä, millaista eri sukupuolia ja sukupolvia edustavien perheenjäsenten käyttäytymisen tulisi olla. Mitä sitten, kun oletukset eivät toteudukaan?
- Etenkin naisten on väitetty olevan parisuhteissa ja perheissä liian riippuvaisia → Naiseudesta tehdään problemaattista: läheisriippuvaisella on liian voimakas äitivietti ja hoivaamisen tarve
- Naisen normaalissa socialisaatiossa opittaviin käyttäytymismalleihin kuuluu vastuunotto parisuhteesta ja perheestä sekä erityinen huolehtiminen tunne-elämän asioista, miehet puolestaan sosiaalistetaan kilpailullisiksi, impulsiivisiksi ja valtaa käyttäviksi

Läheisriippuvuus – identiteetti

- Läheisriippuvuusajattelussa katsotaan siten naisen normaalin, sosialisatiossa opitun toiminnan määrittelemisen ongelmaksi (miten määritellään raja normaalin ja liiallisen välillä?)
- Tarve olla "joku", löytää identiteetti ja selitys omalle olemisellemme → läheisriippuvuuden kautta ääni läheisille, joita ei ikään kuin ole ollut olemassa → läheisriippuvuus käsite legitimoit läheisten vaikeat kokemukset ja antaa oikeuden olla joku
- Psykologiset tutkimukset eivät tue väitettä läheisriippuvaisen identiteetin puuttumisesta tai erityisistä persoonallisuuspiirteistä → yhdistää ainoastaan eläminen vaikeissa olosuhteissa
- Läheisriippuvaisen identiteetin kautta on mahdollista samaistua muihin vastaavassa tilanteessa eläviin ja antaa mahdollisuuden puhua aiemmin häpeän takia vaietuista ongelmista

(Itäpuisto, M. (2006). Kun välittäminen on sairautta Läheisriippuvuus naisen identiteettinä. In M. Saastamoinen, & P. Rautio (Eds.), Minuus ja identiteetti (pp. 121-137). Tampere University Press.)

Miten läheisriippuvuus ilmenee?

Yleisiä ja yhteisiä piirteitä:

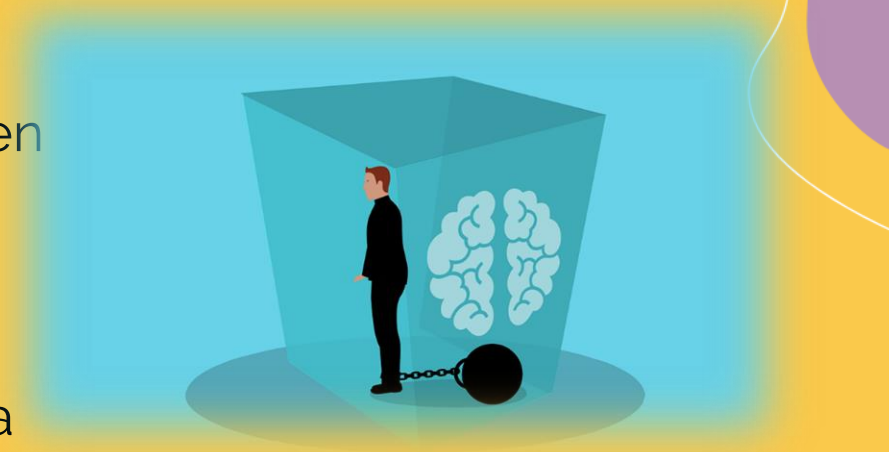
- Korostunut huomion kohdistaminen muihin.
- Elämän merkityksen etsiminen itsen ulkopuolelta.
- Heikko itsetuottamus.
- Hauras itsetunto.
- Päälle päin saattaa vaikuttaa itsenäiseltä ja riippumattomalta, mutta päivä kuluukin siihen vakuutteluun itselle ja muille, kuinka ei ole ollenkaan riippuvainen tyypistä/asiasta X.
- Voi ilmetä hyvin monin eri tavoin.



Miten läheisriippuvuus ilmenee?

Voi olla esim.

- Jatkuvaa toisten miellyttämistä ja omien arvojen ja mielipiteiden muuttamista muiden mukaiseksi
- Epävarmuutta, pelokkuutta, takertuvuutta
- Itsensä vähättelyä, jatkuvaa huomion hakemista ja halua saada muilta todistelua itsensä hyvydestä
- Kontrollointia, vakavuutta, hallitsevuutta -> aina järkevä, vaatii itseltään täydellisyyttä
- Muista huolehtimisesta ja vastuunkantoa, muiden asettamista oman hyvinvointinsa edelle
→ oman elämänsä uhraamista toisille
- Keskeistä se, kuinka paljon ihminen käyttää ajastaan toisen ihmisen/ilmiön ajattelemiseen ja elämänsä elämiseen toisen ihmisen/ilmiön kautta.



Läheisriippuvuuteen johtavia syitä

Esimerkkinä rahapeliongelmaisen läheisen toimintatapojen muutos:

- Rahapeliongelmaista puhuminen ei ole läheisille kovinkaan helppoa
- Usein ongelmasta vaietaan, koska se aiheuttaa häpeän tunnetta ja ympäristön painetta
- Kun ongelmasta vaietaan, se voi vaikeuttaa ongelmasta selviytymistä ja itse rahapeliongelmaisen kuntoutumista
- Läheiset voivat alkaa oirehtia psykosomaattisesti sekä ryhtyä suojelemaan ja peittelemään rahapeliongelmaisen käyttäytymistä ja tilannetta
- Tilanne voi kärjistyä siihen, että läheiset kantavat kaiken vastuun arjen pyörittämisestä ja luulevat näin auttavansa rahapeliongelmaista henkilöä
- Läheiset sairastuvat itse (psykkisesti, fyysisesti)
- Läheisriippuvuus

Miten läheisriippuvuudesta voi päästä eroon?

- Jokainen meistä on ainakin hiukan läheisriippuvainen
 - ei ole epänormaalia pitää huolta läheisistään ja haluta heidän parastaan tai haluta itse huomiota ja rakkautta
- Jos se on kohtuuton taakka, on sitä hyvä tarkastella
- Vaatii yleensä jonkin "tönäisyn" → valtava ahdistus, (työ)uupumus, pohjalla käynti
- Purku alkaa käyttäytymismekanismien tarkastelulla (omat taustat) ja niiden asteittaisella muuttamisella. Kaikki läheisriippuvuuteen liitetyt mallit ja ajatukset eivät ole vääränlaisia toimintamalleja!
- Toisten rajojen kunnioittamisen opettelu ja kontrolloinnin lopettaminen (hyvää hyvyttään auttaminen voi rikkoa toisen oikeudet tehdä omia päätöksiä)
 - omien arvojen tarkastelu, tunteiden kohtaaminen, rajojen asettaminen
 - muutos on pelottavaa ja sille on annettava aikaa
- Tasapainoinen ihmissuhde syntyy, kun ihminen on itselleen merkityksellinen ja tärkeä. Silloin myös suhteessa säilyy tarvittava erillisyyttä.



Miten läheisriippuvuudesta voi päästä eroon?

- Anna itsellesi lupa epäonnistua
- Lisää ympärillesi ihmisiä, joita ei tarvitse hoivata tai jatkuvasti auttaa
- Tukea saat mm. vertaistukiryhmistä, terapiasta

- Läheisriippuvuudessa riippuvuus ei ole kemiallista eikä pysyvää, vaan se on toimintamallien ja omien arvojen tarkastelua! Läheisriippuvainen ei ole sairas, vaan selviytyjä!



KIITOS

www.naistenkartano.com



[@naistenkartano](https://www.instagram.com/naistenkartano)