

Läheisriippuvuus, kahlehdittu rakkaus

Ihminen tavattavissa -mentorkoulutuksen lopputyö

Päivi Laukkanen, huhtikuu 2011

Jatkokoulutusryhmä: Alfa, 2009 – 2010

Sisällys

1	Johdanto	3
2	Riippuvuussuhteen syntyminen	2
3	Mikä altistaa ihmisen riippuvuussuhteen kehittymiselle	3
3.1	Persoonallisuuden kehityksen perusteet	3
3.2	Persoonallisuuden kehittyminen lapsuudessa	4
3.2.1	Itsetunto ja itseluottamus	4
3.2.2	Lapsen minäkäsityksen muodostuminen	5
3.2.3	Riippuvuuspersoonallisuuden kehittyminen	6
4	Erlaisia riippuvuuksia	7
5	Läheisriippuvuus	8
5.1	Mitä läheisriippuvuus on	9
5.2	Käsitteen määrittelyä	9
5.3	Johtopäätökseni määritelmistä	10
6	Lapsuuden vaikutus läheisriippuvuuden syntyyn	11
7	Läheisriippuvuus aikuisella	12
8	Tarve liittyä toisiin ihmisiin	14
9	Toipuminen	16
9.1	Mitä tämä merkitsee läheisriippuvan persoonan elämässä	17
9.2	Toipumispolku	18
9.3	Toipumisen kolme vaihetta	19
10	Toipuminen ihminen tavattavissa -mentorin tuella	19
10.1	Tunnistaminen	19
10.2	Läpieläminen	22
10.3	Ymmärtäminen	23
11	Yhteenveto	25
	Lähdeaineisto	27

1 Johdanto

Kiinnostuin riippuvuuksista ja niiden syntymekanismeista, kun huomasin omassa perhepiirissäni elämää rajoittavia ja ihmissuhteita tuhoavia käyttäytymismekanismeja. En pystynyt selittämään itselleni, mistä nämä käyttäytymisen ja toipumisen piirteet johtuivat.

Kun tietoni riippuvuuksista karttui, huomasin niissä yhtäläisyyksiä omaan ja lähipiirini käyttäytymiseen. Kemialliset riippuvuudet eivät sopineet tähän kuvioon, mutta tunnistin tuttuja piirteitä, kun riippuvuuksista kärsivät ihmiset kuvasivat käyttäytymistään.

Kun etenin omassa prosessissani siihen vaiheeseen, että aloin aavistaa kykenemättömyyteni terveeseen erillisyyteen, kiinnostuin ilmiöstä todella. Olin jo aikaisemmin kuullut sanan läheisriippuvuus ja minulle heräsi tarve selvittää, mistä ilmiössä on kysymys. Voisiko se olla minun ja läheisten vuorovaikutusta vääristävän ja meille tuskaa tuottavan käyttäytymisen taustalla?

Hakiessani lähde teoksia aiheesta huomasin, ettei niitä ole helppo löytää suomen kielelle käännettyinä. Kokosin tietoa useista teoksista, joiden pohjalta tein tutkimukseni. Teokset on listattu lähdeluettelossa. Jotkut teoksista olivat hyvinkin henkilökohtaisia kuvauksia kirjoittajan omasta prosessista, osalla kirjailijoista oli laajempi näkökulma aiheeseen. He olivat tutustuneet kirjallisuuden lisäksi aiheeseen omien asiakkaidensa prosessien kautta. Kaikkien näiden kirjoittajien näkemykset ovat avartaneet tietoisuuttani tähän vaikeaan aiheeseen ja antaneet minulle työvälineitä pohtiessani omaa suhdettani läheisriippuvuus-ilmiöön.

Käsittelen lopputyössäni riippuvuuksien yleisiä syntymekanismeja, sillä se on mielestäni tarpeen riippuvuus-käyttäytymisen ymmärtämisen kannalta. Käsittelen tarkemmin läheisriippuvuuden syntyä ja kuvaan sitä ilmiönä. Tämän lisäksi havainnollistan esimerkein sitä, miten riippuvuus vaikuttaa ihmisen elämään. Lopuksi pohdin läheisriippuvuudesta toipumista ja sitä, miten mentori voi tukea asiakastaan toipumisprosessissa.

2 Riippuvuussuhteen syntyminen

Lähes kaikki ihmiset pyrkivät tasapainoon, onnellisuuteen ja harmoniaan itsensä ja ympäristönsä suhteen. Tällainen olotila ei kuitenkaan ole mahdollinen jatkuvana ja tasaisena, vaan ihmisen emotionaaliset olotilat ovat jatkuvasti alttiina muutoksille.

Useimmat meistä ovat saaneet joskus kokea hyvää oloa. Kun tunnetila vaihtuu sellaiseksi, että harmonia ja hyvä olo on poistunut tai uhattuna, pyrimme palauttamaan harmonian mahdollisimman nopeasti. Opimme elämän aikana käyttämään lukuisia keinoja tämän tasapainotilan säätelyyn.

Opimme hakemaan tyydytystä tarpeisiimme toisilta ihmisiltä – siis olemaan vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. Opimme viihdyttämään ja hauskuuttamaan itseämme erilaisilla asioilla. Opimme hakemaan helpotusta väsymykseen, suruun, yksinäisyyteen ja tyhjyyteen erilaisista lähteistä. Kaikki tämä kuuluu meidän luovuu-
teemme ja elämäämme ja elämän meille suomiin mahdollisuuksiin. Haluamme tuntea itsemme tarpeellisiksi, rakastetuiksi, hyväksytyiksi, osaaviksi, päteviksi, taitaviksi ja niin edelleen. Kaikki tämä on pyrkimystä harmoniaan ja hyvään oloon. Tämä kuuluu ihmisenä olemiseen ja on sallittua, oikein ja hyvää.

Mutta missä vaiheessa hyvän olon hakeminen ei enää olekaan hyvyden ja harmonian palveluksessa? Milloin elämä lähtee menemään raiteiltaan? Mitä on tapahtunut, kun huomaamme olevamme jatkuvassa tekemisen ja suorittamisen kehässä? Huomaamme, että olemme taas töissä, vaikka pitäisi olla lasten luona kotona. Huomaamme istuvamme olutlasin vieressä baarissa, vaikka olimme luvanneet olla puolison luona kotona. Huomaamme, että olemme siirtäneet lomaamme kuukaudella, vaikka lupasimme perheellemme, että tänä vuonna lähdemme lomalle heti kesän alussa. Huomaamme, että aloitimme taas riidan puolison kanssa samasta vanhasta aiheesta, vaikka vanhoimme edellisen riidan jälkeen, ettei asiaa kaiveltaisi enää.

Silloin mietimme, milloin elämä muuttui tällaiseksi. Saatamme olla jatkuvasti vihaisia ja pettyneitä sekä itseemme että kaikkiin läheisiimme. Syytämme toisiamme, vetäydymme pois ihmissuhteista, tiuskimme puolisolle ja lapsille, hukutamme murheemme alkoholiin, teemme työtä enemmän ja enemmän, jotta voisimme kokea olevamme päteviä, tarvittuja ja hyviä edes jollakin elämän osa-alueella. Etenemme nousujohteisesti uralla, jotta saamme valtaa ja rahaa ja voimme hallita edes jotain tässä kaoottiseksi käyneessä elämässä, jonka kontrollin olemme menettäneet jo ajat sitten. Ehkä haemme rakkautta ja hyväksyntää vieraista suhteista, koska oma avioliittomme on muuttunut sota-alueeksi jo vuosia sitten.

Luetteloa voisi jatkaa loputtomiin. Meillä on lukemattomia eri mahdollisuuksia välttää pahaa oloa ja hakea hyvää oloa. Mutta entä sitten, kun hyvä olo on hetken huumaa ja sen säilyttäminen vaatii polttoainekseen enemmän ja enemmän tekoja, jotka voivat viedä ulos itsestä tai liittyä alkoholiin ja muihin päihteisiin. Milloin harmonian tavoittelu on muuttunut addiktiiviseksi itsensä pakenemiseksi? Mikä erottaa normaalin tarpeiden tyydyttämisen riippuvuudesta? Mitä riippuvainen henkilö pakenee?

Tyypillistä riippuvuuden syntymiselle on se, että riippuvuus etenee vähitellen eikä ihminen itse myönnä sitä itselleen, vaan luulee tilanteen olevan hallinnassa. Vähitellen riippuvuus alkaa viedä riippuvaista ihmistä yhä enemmän pois läheisten ihmisten parista, jolloin lähiympäristö alkaa luonnollisesti reagoida riippuvuuteen. Tästä syntyy jatkuvia konflikteja riippuvaisen ja ympäristön välille, ja riippuvainen eristäytyy läheisistä ihmisistä ja käpertyy enemmän itseensä ja hakee yksinäisyyden ja eristyneisyyden tunteilleen tasapainoa jälleen riippuvuuden kohteesta. Näin hän vahvistaa entisestään riippuvuuden kohteen ja itsensä välistä suhdetta.

Tällaisessa tapauksessa riippuvuuskäyttäytymisellä on alettu lääkittää ja paeta niitä omia tunteita tai epämääräisiä oloja, jotka estävät ihmisen sisäisen harmonian toteutumisen ja aiheuttavat vain lisää kaaosta ja epätasapainoa.

Normaalisti ihminen kääntyy itsensä ja toisten ihmisten puoleen saadakseen ja antaakseen läheisyyttä, lohdutusta ja tyydyttääkseen näitä tarpeitaan. Riippuvuussuhteessa riippuvainen korvaa läheiset ihmiset jollain toiminnalla, jolla on vain välinearvo tarpeiden tyydytyksessä riippuvaiselle.

Riippuvuus on aina tunnepitoinen suhde riippuvuuden kohteeseen. Juuri tunnesuhde tekee mahdolliseksi sen, että suhde riippuvuuden kohteeseen korvaa vähitellen ihmissuhteet.

3 Mikä altistaa ihmisen riippuvuussuhteen kehittymiselle

3.1 Persoonallisuuden kehityksen perusteet

Ihmisen persoonallisuus on monimutkainen kokonaisuus. Yksinkertaistaen persoonallisuuden syntymiseen vaikuttavia osa-alueita voisi kuvata siten, että persoonallisuus kehittyy ja muokkautuu yksilön ympäristön ja perimässä saatujen ominaisuuksien monimutkaisen yhteisvaikutuksen tuloksena.

Lapsuudessa ihmisen persoonallisuuden kehitystä muokkaa suhde vanhempiin tai ensisijaiseen hoitajaan. Lapsuus on myös ratkaisevan tärkeä tunteiden kehittymiselle, ja koska riippuvuus on tunneperäinen suhde riippuvuuden kohteeseen, kertaan tässä työssäni lapsen persoonallisuuden kehityksen pääpiirteet.

Lapsen tunteethan syntyvät ns. peilauksessa vanhempien kanssa. Tämä tarkoittaa sitä, että reagoimalla lapseen ja lapsen tarpeiden ja tunteiden ilmaisuihin vanhempi antaa lapselle luvan lapsessa syntyviin oloihin näkemällä ne, vastaamalla niihin teolla tai nimeämällä ne lapselle. Näin lapsessa olevat olot syntyvät tunteiksi. Vanhempi reagoi tilanteisiin eri tavalla lapsen kehitysvaiheen mukaan.

Vastaavasti, jos lapsi ei saa vanhemmalta positiivista reaktiota ja/tai tarpeellista hoitovastetta omaan oloonsa tai saa negatiivisen reaktion, tunne joko jää syntymättä ja/tai lapsi oppii olemaan tunnistamatta tunnetta tai kieltää sen olemassaolon. Lapsen emotionaalinen kehitys jää kesken tai vaillinaiseksi. Lapsen käsitys itsestään muodostuu vuorovaikutuksessa vanhempiin/ensisijaiseen hoitajaan.

Edellä oleva selvitys on hyvin pelkistetty ja lapsen tunteiden tai hoidon laiminlyömisellä on luonnollisesti muitakin haittavaikutuksia lapsen kehitykseen.

Tommy Hellsten kuvaa em. prosessia kirjassaan *Elämän lapsi* seuraavasti: ”Lapsena oleminen merkitsee lupaa ja mahdollisuutta olla turvallisesti heikko ja avuton. Se merkitsee kannettuna olemista, sitä, että ei tarvitse itse kantaa itseään ja elämäänsä. Se on lepoa vahvempien käsissä. Jos tätä lupaa ei ole saanut, lapsi joutuu olemaan vahvempi kuin mitä hänen olisi pitänyt olla. Hän joutuu keskeyttämään lapsuutensa. Tämä voi tarkoittaa, että hänellä ei ole mahdollisuutta ilmaista sitä, mitä hänen sisällään on. Hänen täytyy pitää tunteensa sisällään, koska hänen ympärillään ja edessään ei ole ”vahvuutta”, joka kantaisi hänen heikkouttaan.” (Hellsten Tommy: *Virtahepo olohuoneessa & Elämän lapsi* v.1999, s. 235)

3.2 Persoonallisuuden kehittyminen lapsuudessa

3.2.1 Itsetunto ja itseluottamus

Ihmisen minäkäsitykseen liittyy läheisesti sekä itsetunto että itseluottamus. Itsetunto on ihmisen kokonaisvaltainen tulkinta omasta arvostaan. Itseluottamus on ihmisen käsitys siitä, miten hän uskoo selviävänsä haasteista ja ongelmista.

Voidaan olettaa, että itsetunnon perustana ovat ne varhaiset tulkinnat, joita lapsi on tehnyt läheistensä suh-
tautumisesta itseensä. Lapsi, joka on tulkinnut äitinsä antaman hoivan rakkaudeksi, saa itsearvostukselleen
vankan pohjan; koska minua rakastetaan, olen rakastamisen arvoinen. Jos lapsi kokee, ettei hän täytä läheis-
tensä odotuksia ja hänen ihanneminänsä jää liian kauas hänen minäkäsityksestään, itsearvostuskin jää hei-
koki. Yksilön itsetunnon toinen osa-alue, itseluottamus, taas vahvistuu niistä onnistumisen kokemuksista,
joita hän saa lapsena. (Himberg ym. 2000, s. 71–73, www.lohja.fi/Vanhemmuus2: Minä kasvan. Kasvuikäisen
fyysinen kehitys ja sen tukeminen.)

3.2.2 Lapsen minäkäsityksen muodostuminen

Vauvan kokemukset mielihyvystä ja -pahasta ovat pohjimmainen syy siihen, että hän alkaa rakentaa psyykkis-
tä suhdetta äitiinsä. Vauva ei kuitenkaan erota itseään aluksi äidistä, vaan kokee olevansa yhtä äidin kanssa;
vauvan ja äidin suhde on symbioottinen (0–4 kk).

Kiintymyssuhteen muodostumisen jälkeen lapsi alkaa vähitellen rakentaa mieleensä käsitystä siitä, kuka hän
on – käsitystä itsestä muista ihmisistä erillisenä olentona. Yhdysvaltalaisen lastenpsykiatrin Margaret Mahle-
rin mukaan jokainen lapsi on ensimmäisten elinviikkojensa aikana sisäänpäin kääntynyt eli autistinen. Lyhyinä
valveillaoloaikoinaan lapsi tarkkailee ympäristöään, mutta ei vielä osoita kiintymystä äitiinsä. Vauva reagoi
vain oman elimistönsä aistimuksiin ja erittäin voimakkaisiin ulkoisiin ärsykeisiin, esimerkiksi koviin ääniin.

Vauvan ja äidin symbioosi on edellytys lapsen itsenäistymiselle erilliseksi yksilöksi. Jos ei ole ollut psyykkisesti
toisesta riippuvainen, ei voi psyykkisesti erotakaan toisesta. Mahlerin mukaan lapsi ymmärtää oman erillisyy-
tensä 2–3 vuoden iässä. Oman erillisyyden ja yksilöllisyyden ymmärtäminen vaatii kuitenkin pitkän prosessin,
joka käynnistyy 4–5 kuukauden iässä ja jonka aikana lapsi tiedostaa yhä enenevässä määrin itsensä ja muut
ihmiset. Tätä neljän vaiheen kautta etenevää prosessia kutsutaan lapsen psykologiseksi syntymäksi.

- 1) eriytymisen aika 5–8/10 kk
- 2) harjoitteluvaihe 8/10–15 kk
- 3) lähentymisvaihe 15–24 kk
- 4) yksilöllisyyden vaihe 24 kk ->)

Symbioosia seuraavassa eriytymisvaiheessa lapsi tutustuu aktiivisesti ulkoiseen maailmaan.

Vuoden ikää lähestyessään, minätietoisuuden harjoitteluvaiheessa lapsi tutkii aktiivisesti maailmaa. Lapsi pystyy nyt pitämään jonkin aikaa mielessään mielikuvan äidistä, ja mielikuva turvanaan hän uskaltautuu tekemään tutkimusretkiään. Mielikuva on kuitenkin vielä hauras, ja siksi lapsi käy välillä koskettamassa äitiä, niin sanotusti tankkaamassa turvallisuutta vahvistaakseen tunnettaan.

Lähentymisvaiheessa lapsi alkaa kognitiivisen ja fyysisen kehityksensä myötä vähitellen ymmärtää, ettei hänen mielikuvansa äidistä ja äiti fyysisenä olentona ole yksi ja sama asia. Kuvitelmat omasta ja äidin kaikkivoipaisuudesta heikkenevät, ja lapsi tuntee itsensä avuttomaksi. Lapsen on vähitellen hyväksyttävä se, että hän on äidistä erillinen yksilö. Lapsi ratkaisee tämän riippuvuuden ja itsenäisyyden ristiriidan kehittämällä omaa itsenäisyyttään.

Kolmanteen ikävuoteen mennessä, yksilöitymisen vaiheessa, lapsi vähitellen hyväksyy oman erillisyytensä, hänellä on tietoisuus minästään. Hänen puheessaan toistuvat usein sanat ”minä haluan”. Samalla hänen tunnekohteensa muuttuvat pysyviksi. Pikkulapsen on vaikeaa pitää yhtenä ja samana ihmisenä aikuista, joka välillä kieltää häneltä jotain, välillä taas on mukava ja tuottaa mielihyvää. Tunnekohteen pysyvyyden myötä lapsi ymmärtää, että samassa ihmisessä, niin muissa kuin hänessä itsessäänkin, on hyvää ja paha. Lapsi kestää nyt kieltoja raivostumatta heti ja suostuu myös kompromisseihin.

Hyvän ja pahan yhdistäminen omaan minäkäsitykseen on keskeistä persoonallisuuden integraatiossa. Symbioosissa (0–4 kk) vauva ei Mahlerin mukaan vielä koe minäkokemuksia. Eriytymisvaiheessa (5–10 kk) lapsi tuntee fyysisen erillisyyden riemua ja liittää itseensä pelkästään mielihyvää. Mieli-paha sijoittuu vain ulkomaailmaan. Vähitellen kokemusten karttuessa lapsi oppii, että häneen kuuluu myös heikkoutta ja tarvitsevuutta. Käveleminen ja kielen oppiminen ovat tärkeitä taitoja minäkäsityksen muodostumisessa. Jos lapsi ei pysty hyväksymään itsessään sekä hyvää että paha, hänen on vaikea kestää mieli-pahaa, ja hän on altis persoonallisuuden häiriöille. (Himberg ym. 2000, s. 65–68, www.lohja.fi/Vanhemmuus2: Minä kasvan, kasvuikäisen fyysinen kehitys ja sen tukeminen.

3.2.3 Riippuvuuspersoonallisuuden kehittyminen

Craig Nakkenin mukaan kaikista ihmisissä löytyy aineksia riippuvuuspersoonallisuuden kehittymiseksi. Hänen mukaansa ihmisellä on toive selvitä elämästä mahdollisimman pienellä kivulla ja halu voida hyvin. Tämä muodostaa mahdollisen kasvualustan riippuvuuden syntymiselle.

Hänen mukaansa meissä on jokaisessa epäluottamusta ja negatiivista suhtautumista ympäröivää maailmaa kohtaan. Tämä on täysin hyväksyttävää. Vasta silloin, kun negatiivinen suhtautuminen alkaa kontrolloida yksilön tapaa elää – niin kuin riippuvuudessa tapahtuu – syntyy ongelmia. (Nakken Craig: Jaget och missbrukaren v. 1998, s. 34)

Hän on myös sitä mieltä, että toiset ihmiset ovat alttiimpia kehittämään riippuvuussuhteita kuin toiset. Näkemystään hän perustelee yksilön kokemuksilla lapsuuden ympäristöstä: jos lapsi on kasvanut perheessä, jossa hän ei ole kokenut aitoa ja todellista läheisyyttä toisiin, hän on saanut kokemuksen etäisyydestä läheisissä ihmissuhteissa. Tällaisessa perheessä kasvaminen on jättänyt lapseen tyhjyyden, jota hän yrittää aikuisenakin täyttää erilaisilla keinoilla. Riippuvuuskäyttäytyminen luo harhan toiveen täyttymisestä ja tätä kautta vääränlaisesta tunteiden ja elämän hallinnasta. (Nakken Craig: Jaget och missbrukaren v.1998, s. 34)

Tommy Hellsten kertoo ilmiöstä kirjassaan Virtahepo olohuoneessa seuraavasti:

”Addiktin tärkein tunnesuhde on siis päihteessä. Siellä on hänen elämänsä syvin merkitys. Niinpä ihmiset alkavatkin olla hänelle vähemmän tärkeitä. Voi jopa sanoa, että hän siirtää päihteen kanssa solmitun suhteen perussävyyn perussävyksi myös ihmissuhteisiinsa. Toisin sanoen ihmiset alkavat olla hänelle esineitä. Heistä hän välittää vain silloin kun heistä on hänelle itselleen ja päihteen hankinnalle jotain hyötyä.” (Hellsten Tommy: Virtahepo olohuoneessa & Elämän lapsi v.1999, s. 145)

Käsitykseni mukaan varmaa tietoa riippuvuuden syntymekanismeista ei ole. Voidaan ehkä sanoa, että tietyt olosuhteet ja tapahtumat ihmisen lapsuudessa ja myöhemmässä elämässä altistavat riippuvuuden synnylle. Kuitenkaan emme varmuudella tiedä, miksi joku kehittää riippuvuuden ja toinen taas ei, vaikka tapahtumat ja elinolosuhteet olisivat samanlaiset eri yksilöiden elämässä.

4 Erilaisia riippuvuuksia

Kun lähdin tutustumaan riippuvuuksiin, huomasin, että varhaisin tutkimus riippuvuuksista on keskittynyt kemiallisiin riippuvuuksiin ja toipumisohjelmat rakennettu näistä toipuville ihmisille. Nykyään riippuvuudet luokitellaan kemiallisiin ja toiminnallisiin riippuvuuksiin.

Kemiallisilla riippuvuuksilla tarkoitetaan alkoholi-, huume-, nikotiini ja lääkeriippuvuuksia.

Toiminnallisilla riippuvuuksilla tarkoitetaan esimerkiksi peli-, työ-, seksi-, ostos-, ruoka- ja internet-riippuvuutta tai muita tämän kaltaisia riippuvuuksia. Joidenkin lähteiden mukaan läheisriippuvuus kuuluu myös tähän ryhmään.

Riippuvuudessa on kuitenkin aina kysymys siitä, että ihminen lähtee hakemaan hyvää oloa ja harmoniaa emotionaaliseen tilaansa itsensä ulkopuolelta, eli mielialan muutosta. Tällä voi olla hänelle välinearvo prosessissa. Alkoholistille alkoholi on välinearvo, huumeiden käyttäjälle huume, peliriippuvaiselle pelaaminen, työnarkomaanille työn tekeminen, ostosriippuvaiselle uusi ostos, seksiriippuvaiselle yliseksuaalisuus ja seksuaalisen tyydytyksen antajan esineellistäminen ja niin edelleen.

Riippuvuuden voi kehittää melkein mihin tahansa kohteeseen ja/tai toimintaan, jolla saavutetaan haluttu tunnetila. Kaikki ihmiset kokevat samanlaisia mielialan muutoksia tehdessään asioita, joista pitävät ja joilla tyydyttävät erilaisia tarpeitaan. Riippuvaiselle mielialan muutos on hyvin intensiivinen tunnekokemus, johon liittyy harha siitä, että mielialan muutosta voi kontrolloida. Se taas luo harhan mahdollisuudesta kontrolloida hyvinvointia. Tässä taas toteutuu illuusio lopullisen täyttymyksen kaltaisesta oloilasta – tyhjyyden ja epävarmuuden poistumisesta, täydellisestä harmoniasta. Tunnetilan muutos saattaa olla joillekin niin suuri helpotus, että kokemus on lähes uskonnollinen.

5 Läheisriippuvuus

Kun lähdin etsimään määritelmää läheisriippuvuudelle, havaitsin, että useat henkilöt minua ennen ovat yrittäneet selvittää, mistä tässä ilmiössä oikein on kysymys. Koin tehtävän hyvin haastavana ja helpotuksekseni totesin, että useilla muilla ilmiötä määrittelemään ryhtyneillä oli samanlaisia kokemuksia. Kaikki heistä ovatkin tulkinneet käsitettä hieman eri tavalla ja omissa tutkimuksissaan laajentaneet ja syventäneet entisestään käsitteen määrittelyä. Vaikuttaakin siltä, että läheisriippuvuudesta on yhtä monta määrittelyä kuin on määrittelijöitäkin.

Vaikka kysymys on riippuvuudesta ja sitä kautta oman elämän hallinnan ja itsemääräämisoikeuden menettämisestä, läheisriippuvaisiksi itseään kuvaavien ja kemiallisesti riippuvaisten käyttäytymisissä on eroja

Melody Beattien mukaan läheisriippuvuuden käsite otettiin terapeuttiseen sanastoon USA:ssa seitsemänkymmentäluvun lopussa. Hän kertoo, että Robert Subby ja John Friel kirjoittivat Co-Dependency, An

Emerging Issue -kirjassa ilmestyneessä artikkelissaan: ”Alun perin käsitettä käytettiin kuvaamaan sellaista henkilöä tai henkilöitä, joiden elämään vaikutti se, että he olivat sitoutuneet päihteiden väärinkäyttäjään. Päihderiippuvuuteen sairastuneen henkilön puolison, lapsen tai rakastajan havaittiin kehittäneen epäterveitä selviytymiskeinoja reaktiona tuon toisen henkilön päihteiden tai alkoholin väärinkäytölle.” Hän kertoo kirjassaan myös siitä, että ammatti-ihmiset olivat jo pitkään huomanneet, että päihderiippuvaisen lähipiirissä elävillä raittiilla ja päihteettömällä henkilöillä havaittiin alkoholismiin verrattavia fyysisiä, mielenterveydellisiä, tunne-elämään liittyviä ja sielullisia oireita. (Beattie Melody: Irti läheisriippuvuudesta. Miten lopetan muiden holhoamisen ja alan huolehtia itsestäni v.1994, s. 45)

5.1 Mitä läheisriippuvuus on

Ilmiön määrittelemisen ei ole helppoa, mutta kuitenkin se on tarpeellista. Jos halutaan etsiä ja löytää ratkaisuja, on ongelma kyettävä nimeämään ja määrittelemään.

Tarpeeseen määritellä ongelma on myös inhimillinen näkökulma. Usein inhimillistä kärsimystä vähentää, kun ongelmansa kanssa kamppaileva ihminen saa nimen pahalle ololleen. Määrittelemätön ja hahmoton tulee tällöin näkyväksi, näkyvyys pienentää vaaran tunnetta ja antaa mahdollisuuden kohdata ja käsitellä ongelmaa. Mahdollisuus käsitellä tuo mukanaan mahdollisuuden ratkaista ja toivon.

5.2 Käsitteen määrittelyjä

Läheisriippuvuuden käsitettä on myöhemmin laajennettu koskemaan päihderiippuvaisten perheiden lisäksi muunkinlaisia toimimattomia perheolosuhteita.

Tommy Hellsten tutustutti suomalaiset läheisriippuvuuden käsitteeseen kirjansa kautta. Kirjassa Virtahepo olohuoneessa hän kuvaa seuraavasti, miten päihderiippuvaisissa perheissä eläneiden lasten persoonallisuuden muutosten havaitseminen laajensi käsitteen koskemaan myös muita ei-toimivia perheitä.

”Syvyyttä ja uutta merkittävyyttä termi alkoi saada, kun alettiin tutkia alkoholistiperheiden lapsia. Tällöin huomattiin, että lapsilla tapahtui sama sopeutumisreaktio kuin aikuisilla, mutta se on tapahtuessaan ihmisen varhaisissa kehitysvaiheissa erittäin vammauttava ja koko tulevaa persoonaa muokkaava. Tässä yhteydessä löydettiin ihmisryhmä, jolla tuli olemaan läheisriippuvuus-ilmion kannalta ratkaiseva vaikutus: aikuiset alkoholistien lapset. Heille kehitettiin hoito-ohjelma, jossa paneuduttiin lapsuuden sopeutumisprosessiin.

Aikuisten alkoholistien lasten hoito-ohjelmaan alkoi melko varhaisessa vaiheessa hakeutua myös muulla tavoin häiriintyneiden perheiden aikuisia lapsia. Nämä ihmiset tulivat perheistä, joissa oli ollut inestisiä, mielisairautta, ahdasmielistä uskonnollisuutta, työnarkomaniata, väkivaltaisuutta jne. Tässä vaiheessa termi co-dependency alkoi tarkoittaa tilaa, josta vanhemmuutta ratkaisevassa määrin menettäneet aikuiset lapset näyttivät kärsivän.”

Hän jatkaa: ”Olen alkanut käyttää läheisriippuvuudesta määritelmää, joka kuuluu seuraavasti: 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 olemassa-oloon.” (Tommy Hellsten: Virtahepo olohuoneessa ja Elämän lapsi v. 1999, s. 81–82)

Melody Beattie määrittelee läheisriippuvan henkilön seuraavasti: ”Läheisriippuvuudesta kärsivä henkilö on sellainen, joka on antanut toisen henkilön käytöksen vaikuttaa itseensä ja yrittää pakonomaisesti hallita tuon toisen henkilön käyttäytymistä.” (Beattie Melody: Irti läheisriippuvuudesta. Miten lopetan muiden holhoamisen ja alan huolehtia itsestäni. v. 1994, s. 47)

Mari Huusko pohtii kirjassaan läheisriippuvuutta seuraavasti: ”Yleisesti ottaen voidaan todeta, että läheisriippuvainen on ihminen, joka kokee itsensä läheisriippuvaiseksi. Kenenkään ulkopuolisen tehtävä ei ole diagnosoida toista ihmistä läheisriippuvaiseksi. Jos elämää hallitsee hyväksytyksi tulemisen tarve, hylätyksi tulemisen pelko ja niistä johtuva tarve kontrolloida niin itseään kuin muitakin, kyse voi olla siitä ilmiöstä, jota nyt nimitetään läheisriippuvuudeksi.” (Huusko Mari: Hallintaa vai huolenpitoa? v. 2006, s. 27)

5.3 Johtopäätökseni määritelmistä

Kun tarkastelin edellä mainittuja määritelmiä, löysin niistä useita tärkeitä tekijöitä, joiden voidaan ajatella vaikuttavan ihmisen läheisriippuvuuden syntyyn.

Lapsuus:

Ihmisen lapsuudessa on ollut jokin voimakas ilmiö, jonka vaikutuspiirissä hän on elänyt.

Lapsi on tämän johdosta menettänyt vanhemmuutta.

Lapsi on joutunut sopeutumaan ilmiöön, ja hän ei ole sitä persoonallisuudessaan kyennyt käsittelemään.

Aikuisuus:

Läheisriippuvuudesta kärsivä henkilö antaa toisen ihmisen käytöksen vaikuttaa itseensä.

Läheisriippuva yrittää hallita tuon toisen henkilön käytöstä.

Läheisriippuva yrittää myös kontrolloida omaa käytöstään.

Läheisriippuvan elämää hallitsee hyväksytyksi tulemisen tarve ja hyljätyn tulemisen pelko.

Mitä voin noista lauseista lukea: hallintaa, määräämistä, vallankäyttöä, pelkoa, menetystä, tarvetta ihmisten yhteyteen, tarvetta rakkauteen, hyväksynnän tarvetta, turvallisuuden tarvetta, luottamattomuutta, epätoivoa, epäuskoa, tyhjyyttä, suorituskeskeisyyttä, syyllisyyttä, häpeää, tunteiden turruttamista, loputonta kamppailua onnen löytämiseksi ja niin edelleen.

Mutta voin lukea niistä myös: kykyä sopeutua, kykyä selvitä, rohkeutta hakea yhteyttä, kykyä hoivata, kykyä huolehtia, yritystä katsoa itseään, sinnikkyyttä, rohkeutta taistella, rohkeutta yrittää yhä uudelleen, omaa tahtoa ja voimakasta halua selvitä tästä elämäksi kutsutusta matkasta.

Näen myös ihmisyyttä, inhimillisyyttä, niitä tunteita ja tarpeita, joita meissä kaikissa on, joita ilman ihmisyyttä ei ole.

6 Lapsuuden vaikutus läheisriippuvuuden syntyyn

Määritellessään läheisriippuvuutta Tommy Hellsten toteaa, että lapsi on joutunut sopeutumaan ilmiöön, jota hän ei ole persoonallisuudessaan kyennyt käsittelemään. Koska lapsen persoonallisuuden kehitys tapahtuu vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa, voidaan tästä vetää johtopäätös, että perusta läheisriippuvuuden synnylle luodaan useimmiten jo lapsuudessa.

Jokainen lapsi on jo syntyessään yksilö, joka on varustettu tietyllä perimällä, luonteella ja temperamentilla, joten jokainen myös reagoi yksilöllisesti ympäristöstä tuleviin vaikutteisiin. Kuitenkin jokaisen lapsen perushoivan tarpeet vanhempiinsa nähden ovat samanlaiset. Emotionaalisen kehityksen ja siis myös persoonaksi syntymisen kannalta keskeistä on saada asianmukaista hoivaa fyysisille tarpeilleen, luoda henkinen ja fyysinen turvallisuus sekä tulla kohdelluksi ja kohdatuksi hellästi, arvostavasti ja rakastavasti. Jos vanhemmat ovat jostain syystä kyvyttömiä kohtaamaan lapsensa rakkaudella ja kunnioituksella, ei lapsi opi rakastamaan itseään ja kohtelemaan itseään kunnioittavasti myöskään aikuiselämässään. Kun ensisijainen vanhempi suostuu

tietyksi ajaksi symbioosiin lapsensa kanssa, luodaan vankka pohja lapsen erillistymisen kehitykselle. Näin luodaan myös lapsen persoonallisuuden kehitykselle edellytykset.

Jos lapsen tarpeet laiminlyödään tai lapsi ei tule kohdatuksi tunteineen eikä nähdyksi tarpeineen, hän ei opi ilmaisemaan tarpeitaan ja oppii kätkemään tunteensa. Tunteet voivat myös jäädä aihioiksi häneen – eli tavaltaan syntymättä kokonaan. Jos häntä kohdellaan rakkaudettomasti, välinpitämättömästi tai julmasti, hän oppii vain selviämään elämästään jollain tavalla. Jos hän syntyy vanhempiaan varten – tyydyttämään vanhempiensa tarpeita – hän oppii hakemaan oikeutusta olemiseensa itsensä ulkopuolelta tai palvelemaan toisia ihmisiä: hoivaamaan muita itsensä kustannuksella. Hän kehittää itselleen selviämistrategian tai useita strategioita. Näin luodaan edellytykset riippuvuuden synnylle.

Lapsen persoona voi myös jäädä niin pirstaleiseksi ja erillistymiskehitys niin vaillinaiseksi, että häntä ei ole omana erillisenä persoonanaan. Hän elää vain muiden ihmisten kautta ja hakee elämäänsä ja olemiseensa oikeutusta itsensä ulkopuolelta.

7 Läheisriippuvuus aikuisella

Läheisriippuvilla ihmisillä on muutama yhteinen nimittäjä, joita Melody Beattie kuvaa seuraavasti:

1. hänellä on henkilökohtainen tai ammatillinen suhde ongelmaiseen, hätää kärsivään tai päihteistä riippuvan henkilöön.
2. häntä ohjaavat kirjoittamattomat ja ääneen lausumattomat säännöt, jotka kehittyvät henkilön lähipiirissä ja määräävät siinä vallitsevien ihmissuhteiden laadun. Nämä säännöt kieltävät ongelma esille tuomisen: tunteiden avoimen ilmaisun, suoran ja rehellisen keskustelun, realistiset odotukset inhimillisyyden, heikkouden tai epätäydellisyyden, terveen itsekkyyden, luottamuksen muihin ihmisiin ja omaan itseensä, leikin ja hauskanpidon tai kiikkerän perheveneen keikuttamisen niin, että tapahtuisi muutos, niin terveellinen kuin tämä muutos olisikin.
3. hän reagoi toisten ongelmiin, ahdistukseen, elämään ja tekoihin voimakkaasti.

Hän reagoi omiin ongelmiinsa, ahdistukseensa ja tekoihinsa, hän ylireagoi tai alireagoi voimakkaasti.

Tämä toinen henkilö voi olla lapsi, aikuinen, rakastettu, puoliso, veli, sisar, isovanhempi, isä, äiti, asiakas tai ystävä. Hän voi olla alkoholisti, henkisesti tai fyysisesti sairas tai normaali henkilö, jolla on joku ongelma, josta hän on meille kertonut.

Monet läheisriippuvuusreaktiot ovat reagointia alkoholismiin tai muiden ongelmien keskellä elämisen tai kasvamisen tuottamaan stressiin tai epävarmuuteen. Stressiin reagoiminen on normaalia, mutta ei ole välttämättä epänormaalia oppia olemaan reagoimatta ja toimia terveemmällä tavalla. Voi olla myös sankarillista ja elintärkeää oppia olemaan reagoimatta. (Beattie Melody: Irti läheisriippuvuudesta. Miten lopetan muiden holhoamisen ja alan huolehtia itsestäni v. 1994 s. 47–50)

Olen vakuuttunut siitä, että läheisriippuvuuden juuret ovat lapsuudessa ja nuoruudessa, koska siellä tapahtuu sekä persoonallisuuden kehitys että ihmisen kasvu erilliseksi yksilöksi. Täydellistä lapsuutta ei voi olla kenelläkään, koska täydellistä vanhemmuutta ei ole. Voidaanko siis ajatella myös, että koska jokaisen ihmisen persoonan kehitysvaiheissa on tapahtunut haavoittumista, on jokaisella myös tietynasteinen läheisriippuvuus?

Kun olen seurannut nuorten aikuisten kasvamista irti vanhemmistaan ja vanhempien taiteilua riippuvuuden ja irti päästämisen välimaastossa, olen miettinyt, milloin nuoren aikuisen voidaan sanoa olevan lopullisesti aikuinen ja itsenäinen vanhemmistaan. Ihmislasten kehitys näyttää olevan tässäkin suhteessa yksilöllinen ja melko hidaskasvu. Mielenkiintoista on, milloin erillistymiskehitys loppuu?

Minusta nuoren aikuistuminen näyttää siltä, että nuori aikuinen valitsee oman tapansa eriytyä tietynlaisena siirtymisriittinä aikuisuuteen: siirtyminen tapahtuu joko toisten ihmisten tai objektin avulla. Ihmissuhteena toimii seurustelusuhde tai kiinteä ystävyysuhde. Objektina voi olla päihde, seksuaaliset kokeilut, opiskelu, työ ja niin edelleen.

Kaikkiin näihin voi muodostaa riippuvuussuhteen, mutta kaikki voi olla myös normaaliin ihmiselämään kuuluvaa. Jos tarkastelee asiaa läheisriippuvuuden kannalta, kaikilla näillä tavoitellaan ja saadaan kokemusta kontaktin ottamisesta toisiin ihmisiin. Myös objektin – päihteen, työn seksin, ruoan yms. – kautta voidaan tavoitella liittymistä toisiin ihmisiin.

Liittymistä toisiin ihmisiin haetaan ja halutaan, mutta milloin se tapahtuu terveellä tavalla ja milloin vaarana on riippuvuussuhde objektiin?

Käsitykseni ja kokemukseni mukaan on myös niin, että jos ihminen ei ole erillinen oma persoonansa, hän ei voi myöskään liittyä toiseen ihmiseen – ei ole mitään mikä liittyisi. Tällöin vain ihmisten defenssit ja valepersoonat keskustelevat keskenään, mutta oikeaa liittymistä ja aitoa kohtaamista ihmisten välillä ei voi tapahtua.

Kun katson omaa elämäni taaksepäin aina lapsuuteeni asti, koen hyvin voimakkaasti, että minun sisäinen lapseni ei syntynyt persoonaksi lainkaan. Olin jollain emotionaalisella tasolla osaksi äitini, osaksi isäni, osaksi isoäitini. Sen osan olemassaolo, joka oli syvintä minuuttani, oli kielletty. Persoonani oli pirstaleinen, en tiennyt mikä osa oli minua ja mikä muita.

Lapsena minussa oli paljon tarpeita ja tunteita, joita ei saanut olla olemassa. Ne eivät mahtuneet lapsuuden perheeseeni. Vanhempieni omat tarpeet olivat niin voimakkaat, että perheen kaikki psyykkiset ja emotionaaliset voimavarat tarvittiin niiden tyydyttämiseen. Lasten tarpeet ja tunteet eivät mahtuneet perheeseen.

Oli toivottavaa, että lapset olivat mahdollisimman kilttejä, vähään tyytyväisiä, harmittomia, mutta mielellään osaavia, reippaita ja pärjääviä. Lasten olisi pitänyt tuottaa kunniaa perheelleen ja vanhemmilleen käyttäytymällä hyvin ja tekemällä niin kuin vanhemmat halusivat. Kasvatusmenetelminä olivat ajan tavan mukaan vanhat tutut kiristys, uhkailu, lahjonta, mitätöinti, vähättely ja häpäisy sekä muut soveltuvat rangaistukset, joilla tähän tavoitteeseen pyrittiin. Lasten oma tahto oli äidin taskussa, koska äiti oli perheessä se, joka tiesi parhaiten kuka mitäkin tarvitsee.

Näin lähdin aikuisuuteen: pirstaleisen persoonallisuuden turvin, tahto edelleen äidin taskussa.

8 Tarve liittyä toisiin ihmisiin

Ihmisen syvimpiä tarpeita on tulla hyväksytyksi omana itsenään ja rakkauden saaminen ja antaminen. Miten nämä tarpeet voi saada tyydytetyksi, jos ei ole persoonaa, joka voisi rakastaa ja jota voisi rakastaa? Jos ei ole itseä, joka voisi liittyä toisiin ihmisiin, sillä vain yhteydessä toisiin nämä tarpeet voivat toteutua. Kuitenkin ihminen yrittää liittyä kaikilla niillä keinoilla, joita hänellä on – joskus itsetuhoisuuteen asti.

Entä mitä on rakkaus? Miten voi tietää, mitä on olla rakastettu, jos omalle kohdalle on osunut pilkkaa, vähättelyä, mitätöintiä, julmuutta, väkivaltaa ja turvattomuutta. Miten voi antaa ja vastaanottaa sellaista, mitä ei tiedä olevan olemassakaan.

Tässä maailmassa myydään rakkautta monella eri tavalla ja monella eri nimellä. Ei voi tietää, ostaako oikeanlaista tavaraa, jos omassa emotionaalisessa rakenteessa ei ole minkäänlaista tunnistusmerkintää siitä, onko ostos oikea vai väärä? Kyky rakastaa ja antaa rakkautta syntyy tai jää syntymättä lapsuudessa. Kyky empatiaan opitaan myös lapsuudessa. Hyvin totta on se, että ihminen voi antaa vain sitä mitä itse on saanut.

Tämän vuoksi rakkaudesta on tullut kauppatavaraa. Jos ei ole kokenut olevansa rakastettu ja hyväksytty omana itsenään, ihminen hakee rakkautta itsensä ulkopuolelta. Ei voi myöskään kokea itseään rakastamisen arvoiseksi, jollei joku ole joskus rakastanut. Ja jos ei ole rakastettu ei osaa myöskään rakastaa. Tämän vuoksi ihminen voi alkaa vaihtaa rakkautta toisten kanssa. Hyviä vaihdon välineitä ovat hoivaaminen, seksi, omaisuus, ruoka, valta, pelastaminen, imartelu, toisen valtaan alistuminen, miellyttäminen, tieto, taito ja muut vastaavat.

Seuraavassa käytännön esimerkkejä:

- Huolehdin toisista ihmisistä ja tunnen olevani heistä vastuussa – heidän teoistaan, tarpeistaan, haluistaan, elämästään.
- Olen ahdistunut, kun jollain toisella ihmisellä on ongelmia ja alan vatvoa niitä mielessäni.
- Tunnen pakottavaa tarvetta neuvoa ja auttaa häntä ongelmien ratkaisemisessa.
- Alan hoitaa tämän toisen ihmisen tunteita, vaikka minulta ei ole pyydetty sitä.
- Olen vihainen, jos apuani ei oteta vastaan tai jos apu ei tehoa.
- Yritän miellyttää kaikkia ihmisiä.
- Sanon kyllä, kun pitäisi sanoa ei.
- Uskon, että muut voivat tehdä minut onnelliseksi tai onnettomaksi.
- Olen syyllinen kaikkeen, mitä ympärilläni tapahtuu.
- Epäilen koko ajan, etten ole kyllin hyvä ja riittävä.
- Uskon, että vain täydellisenä kelpaan muille ihmisille.
- Häpeän itseäni.
- Huolestun usein ja tarpeettomista asioista.
- Pelkään koko ajan, että minut hylätään.
- Pelkään omaa vihaani.
- Pelkään toisten vihaa.
- En ilmaise vihaani.
- En ilmaise tarpeitani.
- En ilmaise tunteitani.

Edellä olevan voisi ilmaista lyhyemminkin: En ohjaudu omista tarpeistani ja tunteistani käsin. Tällöin kyselen jatkuvasti koko olemuksellani lähelläni olevilta ihmisiltä, kelpaanko ja riitänkö minä teille tällaisena, hyväksyttekö minut, pidättekö minusta, rakastatteko minua. Minun täytyy hakea tätä kaikkea itseni ulkopuolelta

lunastaakseni olemassaoloni tässä elämässä, ja näin tehdessäni joudun vähän väliä hylkäämään itseni täyttääkseni toisten tarpeita.

Pelkistetysti voisi sanoa, että kun minä läheisriippuvana kohtaan toisen ihmisen ja alan muodostaa suhdetta tähän, sanatonta viestintäämme voisi kuvata näin:

Sinun viestisi minulle on, että tarvitset minua. Minä vastaan siihen, että minua saa tarvita. Haen ympärilleni ihmisiä, jotka tarvitsevat minua ja huolehdin heistä oman itseni kustannuksella. Minä hoidan omaa tarvitsevuuttani sinussa, koska en ole kohdannut omaa tervettä tarvitsevuuttani itsessäni.

Mari Huusko kiteyttää mielestäni hyvin läheisriippuvaisen tarpeen pitää toinen ihminen lähellä: ”Läheisriippuvuudella tarkoitetaan usein läheisyysriippuvuutta eli emotionaalista riippuvuutta. Ajatus yksin jäämisestä voi tuntua niin pahalta, että on helpompi pysytellä huonossakin suhteessa kuin tehdä ratkaiseva muutos ja irtautua siitä. Mitä enemmän ihminen on riippuvainen toisista ihmisistä, sitä vähempään hän on valmis heidän kohdallaan tyytymään.” (Huusko Mari: Hallintaa vai huolenpitoa v. 2006 s. 80)

9 Toipuminen

Menneisydessään ihminen on siis väärinkohtelujen seurauksena kieltänyt, turruttanut, jäädyttänyt ja/tai korvannut tunteitaan kehittämällä itselleen erilaisia keinoja (selviämistrategioita) kyetäkseen elämään elämänsä.

Aikuisella ihmisellä selviytymisstrategiat eivät enää palvele sitä päämäärää, jonka vuoksi lapsi ne aikanaan kehitti. Yleensä ne estävät ihmistä elämästä täysipainoisesti elämänsä. Ne estävät häntä liittymästä aitona omana itsenään toisiin ihmisiin. Ne eristävät ihmisen yksinäisyyteen, koska ne estävät aidon kohtaamisen ihmisten välillä. Useinkaan ihminen ei itse osaa analysoida tilannettaan näin selkeästi, vaan paha olo oireilee muilla tavoin.

Useinhan ihminen on niin keskellä oman elämänsä umpisolmua, ettei hän kykene näkemään, mikä tämän hetken tilanteeseen on johtanut. Yhteyttä varhaislapsuuteen ja aikaisempiin elämän tapahtumiin on usein vaikea itse havaita. Usein ihminen luulee jättäneensä menneisyyden taakat taakseen, unohtaneensa, antaneensa anteeksi, aloittaneensa uuden elämän uuden ihmissuhteen myötä ja niin edelleen. Toipumaan läheneiden ihmisten tarinoissa on kuitenkin yksi yhteinen piirre: oma elämä on kriisiytynyt jostain syystä ja

paha olo on kasvanut niin suureksi, että ainoaksi mahdollisuudeksi on nähty avun hakeminen oman itsen ulkopuolelta.

9.1 Mitä tämä merkitsee läheisriippuvan persoonan elämässä

Usein läheisriippuva ei erota omia tunteitaan ja tarpeitaan toisten tunteista ja tarpeista. Hän elää eräänlaisessa valetotuudessa kuvitellen voivansa huonosti, koska toiset aiheuttavat hänessä pelkoa, masennusta, surua, ahdistusta jne. Usein hän elää ympäristössä, jossa on valhetta, petosta, juonittelua, manipulointia, addiktiivisuutta, sairautta tai muita ongelmia, joita on jo itsessään vaikea käsitellä ja joiden keskellä on vaikea elää. Hän ikään kuin sukeltaa sisään näihin ongelmiin ja tunteisiin ja jää vellomaan niissä kykenemättä tekemään asialle mitään. Hän ei pysty erottamaan ongelmia itsestään, vaan ikään kuin sisäistää ongelmat.

Hän reagoi vahvasti, murehtii ja vatvoo ongelmia, ei kykene ratkaisemaan niitä, mutta vaatii toisia muuttamaan käyttäytymistään, koska näkee toisten olevan hänen oman pahan olonsa aiheuttajia. Hän ei näe, että voisi itse tehdä jotain oman elämänsä suhteen, koska hänellä itsellään ei ole lainkaan omaa elämää, vaan hänen elämänsä on näissä toisissa ihmisissä ja heidän ongelmissaan.

Koska läheisriippuvaisella on usein todella paha ja ahdistava olo, hän yrittää luonnollisesti vähentää tätä paha oloa. Koska hän uskoo näiden olojen olevan peräisin itsensä ulkopuolelta, hän alkaa kontrolloida läheisiä ihmisiä ja omia tunteitaan estääkseen paha oloa.

Hän tekee tätä esimerkiksi siksi, koska ei osaa tehdä mitään muutakaan tai hän uskoo tekevänsä asioita rakkaudesta muita ihmisiä kohtaan tai hänellä on malli siitä, että kaikki ihmiset toimivat näin. Lapselle se totuus, jossa hän on lapsuutensa elänyt, on ainoa totuus niin kauan, kunnes elämä alkaa näyttää hänelle vaihtoehtoisia totuuksia. Läheisriippuvaisen on usein vaikea uskoa näitä totuuksia. Hän voi kuvitella, että hänen tapansa elää on ainoa oikea tapa, vaikka ihmetteleekin usein, että miksi elämä on niin raskasta, ikään kuin katastrofista toiseen kulkemista. Hänen tunnuslauseensa on usein yrittäminen: ”Yritin, yritin ja yritin – koko elämäni yritin tehdä kaikkeni mieheni hyväksi ja silti hän löysi uuden naisen itselleen. Missä tein väärin, vaikka rakastin häntä niin paljon?”

9.2 Toipumispolku

Miten läheisriippuvuudesta sitten voi toipua – vai voiko siitä toipua? Läheisriippuvuus on laaja-alainen ja monimutkainen riippuvuus, koska riippuvuuden objektina toimii toinen ihminen. Ihmisten suhteet eivät riippuvuudesta huolimatta ole staattisessa tilassa, vaan ihmisissä itsessään, heidän elämänsä olosuhteissa ja heidän suhteessa toisiinsa tapahtuu jatkuvia muutoksia. Näistä aiheutuvia tunteita käsitellään, jätetään käsittelemättä, ratkotaan ja helpotetaan elämän aikana erilaisilla tavoilla. Läheisriippuvalla ihmisellä ja hänen läheisillään saattaa olla samanaikaisesti myös muita riippuvuuksia.

Aikaisemmin kysyin, olemmeko kaikki jonkinasteisesti läheisriippuvia, koska täydellistä vanhemmuutta ei ole ja meillä kaikilla on haavamme lapsuudesta. Olemme jokainen yksilöitä – kahta samanlaista ihmistä ei ole eikä myöskään kahta samanlaista lapsuutta.

Vaikka lapset elävät samassa kodissa, on heillä jokaisella oma totuutensa lapsuutensa tapahtumista. On myös hyvin julmalla tavalla lapsuutta rikkovia ääriolosuhteita: insestiä, narsismia, totaalista hylkäämistä, huostaanottoja, huumausaineita käyttäviä vanhempia, perheväkivaltaa, alkoholismia ja niin edelleen.

Jokaisella meistä on oma tarinamme, joten jokaisella meistä on myös oma toipumispolkumme.

Kokemukset osoittavat, että läheisriippuvuudesta voi toipua, kuten muistakin riippuvuuksista. Lapsuudessa kesken jäänyttä erillistymiskehitystä voi viedä loppuun aikuisena, ja usein muitakin lapsuuden tapahtumia voi lähestyä aikuisuudesta käsin. Kun tunnistaa ja tunnustaa oman menneisyytensä tapahtumat, voi oppia tarkastelemaan niitä uudella tavalla. Tiedostaminen vähentää tapahtumien voimaa ja antaa mahdollisuuden niiden käsittelyyn. Tällöin ne saa myös omaan hallintaansa. Niihin voi muuttaa suhtautumistaan eivätkä ne enää ohjaa ihmistä samalla tavoin. Tiedostettuina ne myös menettävät valtansa ihmiseen.

Vaikka toipuminen on yksilöllistä, voidaan siinä erottaa selkeät vaiheet, jotka jokaisen toipumaan haluavan täytyy käydä läpi toipuakseen.

9.3 Toipumisen kolme vaihetta

Jotta voi lähteä toipumaan täytyy myöntää itselleen, että on ongelma, josta ei selviä yksin. Jos ongelmana on läheisriippuvuuden lisäksi päihderiippuvuus, on päihderiippuvuutta hoidettava ensin. Läheisriippuvuuden syihin ei voi päästä käsiksi, jos ongelmia ja tunteita ohjataan ja ratkotaan päihteen avulla.

Mielestäni AA:n ensimmäinen askel sopii yhtä hyvin läheisriippuvuuden kuin päihderiippuvuudenkin toipumispolun ensimmäiseksi portaaksi. Se kuuluu seuraavasti:

”Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.”

Läheisriippuva persoona myöntää voimattomuutensa selvittää yksin, myöntää tarvitsevansa toisten apua. Tämä vaatii suunnatonta nöyryyttä ja rohkeutta, koska apua saadakseen täytyy uskaltaa kääntyä toisen ihmisen puoleen, ja ihmisethän ovat läheisriippuvan aiemmatkin haavat aiheuttaneet.

Kun toipuminen käynnistyy, se etenee kolmessa vaiheessa. Näistä on useissa teoksissa käytetty nimityksiä:

1. Tunnistaminen
2. Läpieläminen
3. Ymmärtäminen

Toipumisen apuna ja tukena voidaan käyttää esimerkiksi itseapuryhmiä, kirjallisuutta tai ammattitaitoisen terapeutin apua tai kaikkia näitä yhdessä tarpeen mukaan. Itse suosittelen ammatti-ihmisen tuen hakemista, vaikka käytössä olisi samanaikaisesti itseapuryhmiä ja apuna kirjallisuutta. Läheisriippuvuudesta toipuessani huomasin, että ilman terapeutin läsnäoloa ja apua en olisi nähnyt itsessäni vääriä toimintamalleja ja niitä tunnekoukkuja, joilla olin läheisiini ripustautunut.

10 Toipuminen ihminen tavattavissa -mentorin tuella

10.1 Tunnistaminen

Kun tapaan asiakkaakseni tulevan ihmisen ensimmäisen kerran, kuuntelen häntä. Tällä tavoin kartoitan, mikä hänen elämässään on juuri tällä hetkellä ensisijaisin ongelma, johon hän tuntee tarvitsevansa tukea. Usein

alussa riittää, kun on läsnä ja kuuntelee. Ihmiselle saattaa olla ihmeen kaltainen kokemus, että toinen ihminen todellakin kuulee häntä ja on läsnä vain häntä varten.

Läheisriippuva kuvailee alussa usein ongelmia, joita hänen läheisillä ihmisillään on ja miten ne vaikuttavat ongelmallisesti hänen elämäänsä. Hänellä saattaa olla hyvinkin voimakkaita tunteita ja reaktioita eri tilanteisiin elämässään, mutta voi olla myös niin, että hän ei tunnista omia tunteitaan tai ei osaa/uskalla tuntea niitä. Ongelmat ovat todellisia, vaikeita ja niiden kanssa eläminen on hyvin tuskallista. Hän saattaa kokea syyllisyyttä toisen henkilön ongelmista kuvitellen, että ongelmat ovat hänen aiheuttamiaan. Usein häntä on myös aktiivisesti manipuloitu kokemaan näin. Hän saattaa hävetä asioiden esille tuomista ja niistä puhumista. Häpeä ja sairas syyllisyys liittyvätkin usein toisiinsa. Läheisriippuvaa on saatettu pahoinpidellä fyysisesti ja useimmiten hän on elänyt vähintäänkin henkisen väkivallan keskellä.

Läheisriippuva saattaa kokea, että tuon toisen hänelle läheisen, ongelmia aiheuttavan henkilön selviytyminen on hän teoistaan ja olemisestaan kiinni, ja hän saattaa olla kytkettynä autettavaan väärän kiltteyden – uhriuden – sitein. Joskus ihminen ei pääse toisesta irti, vaikka ei koe enää tuntevansa toista kohtaan rakkautta. Hän kokee elämänsä onnettomaksi, mutta ei näe mahdollisuutta toimia toisin tilanteensa muuttamiseksi.

Yritän työssäni tukea asiakasta vaikeasta tilanteesta selviämässä. Kuuntelen häntä ja jos näen selkeän ongelman läheisessä (esim. alkoholiongelma) saatan nimetä sen asiakkaalle. Asiakas saattaa kokea hyvinkin normaalina vaikeassa tilanteessa elämisen tai itsensä huonon kohtelun. Tällöin käytän esimerkiksi peilausta, kerron mitä tilanne minussa herättää.

Ohjaan myös asiakasta tunnistamaan ja tuntemaan omia tunteitaan. Toipumisen kannalta on keskeistä oppia tunnistamaan omat tunteensa. Yhtä tärkeää on uskaltaa tuntea ne. Keskeistä on ymmärtää, mitä minun tunteeni viestittävät minulle. Tunteeni nimittäin osoittavat tien tarpeideni toteuttamiseen ja tätä kautta täyden elämän elämiseen. Ne myös kertovat sen, miten minua kohdellaan. Usein läheisriippuvuuteen liittyy se, etteivät henkilön omat tunteet ja tarpeet ole selkeästi erillisiä muiden ihmisten tunteista ja tarpeista. On oleellisen tärkeää oppia erottamaan omat tunteet muiden tunteista. Tätä kautta henkilö antaa myös muille mahdollisuuden oppia tuntemaan omat tunteensa ja kantamaan niistä vastuun.

Tässä vaiheessa yritän usein kannustaa asiakasta huolehtimaan itsestään ja jaksamisestaan. Tuen häntä löytämään omia tarpeitaan esim. etsimään itselleen mieleisen harrastuksen tai jotain muuta tekemistä, joka on aivan hänen omansa ja muista henkilöistä erillinen mielihyvää tuottava asia. Voimavarakeskeiset

työskentelymuodot ovat mielestäni toipumisen kannalta tärkeitä. Läheisriippuvalle on keskeistä huonon itsetuntemuksen lisäksi heikko omanarvontunto, siksi on olennaista auttaa häntä näkemään, mikä hänessä ja hänen käyttäytymisessään on hyvää, oikein ja totta. On tärkeää nähdä kaikki se hyvä, mikä hänessä on, ja erottaa siitä pelko, josta käsin hän on toiminut. Asiakkaan on tärkeää nähdä omat voimavarojensa ja vahvuutensa. Uskon, että tämä auttaa häntä näkemään myös sen, miten tämä hyvä on kääntynyt häntä itseään ja muita vastaan. Hän näkee, miten hän on pelostaan ja häpeästään käsin valjastanut hyvät tarkoituksensa toisten kontrollointiin ja muiden vapaan tahdon ja itsemääräämisoikeuden rajoittamiseen. Pelko onkin keskeinen tunne kontrollin syntyisessä.

Pelon kanssa työskentely on tärkeää. Se voi olla jo lapsuudessa syntynyttä perusturvattomuutta. Tällöin pelkoja on kertynyt pitkältä ajalta, ne ovat ruokkineet sekä toisiaan että häpeän syntymistä, ne voivat olla hahmottomia ja tiedostamattomia. Tällöin niiden kanssa työskentely saattaa tarvita aikaa ja sitä, että asiakkaan sisäinen turvallisuus on vahvistunut.

Jos asiakas on myös voimakkaasti syyllistynyt tai hänen persoonansa häpeään sidottu, työskentelen hänen kanssaan näiden tunteiden kanssa. Olen itse kokenut voimakkaasti sen, miten häpeä estää tuntemasta muita tunteita, miten se mitätöi ihmisen hyvät kokemukset ja estää esimerkiksi vihan tuntemisen ja sen rakentavan käyttämisen. Pidän hyvin tärkeänä näiden tunteiden kanssa työskentelyä läheisriippuvan henkilön kanssa.

Toipumisen kannalta asiakkaan on tärkeää ymmärtää ero terveen ja sairaan syyllisyyden sekä hyvän ja sairaan häpeän välillä. Terve syyllisyys kohdistuu tekoon, sairas syyllisyys on kuten häpeä, sitä ei voi sovittaa anteeksipyytämällä eikä anteeksiantamalla, koska se on ihmisen emotionaalisissa rakenteissa eikä hänen teoissaan.

Tunteiden tunnistaminen ja tuntemisen ohella työskennellään myös niiden ilmaisemisen kanssa. Läheisriippuvan ihmisen on usein vaikea ilmaista omia tunteitaan. Hän saattaa suojella itseään toisten reaktioilta ja tunteilta, mutta myös omilta tunteiltaan. Hän saattaa suojata myös toisia omilta tunteiltaan.

Läheisriippuvuus on monenlaisten tunnelukkojen ja selviytymisstrategioiden vyyhti. Sen nimeäminen asiakkaalle ei välttämättä ole asiakassuhteen alkuvaiheessa tarpeellista eikä aina mahdollistakaan. Kuitenkin mikäli työskentelyn jossain vaiheessa näyttää siltä, että ongelman nimeäminen auttaa asiakasta pääsemään itsensä suhteen eteenpäin, on aiheellista antaa ilmiölle nimi.

10.2 Läpieläminen

Läpieläminen tarkoittaa sitä, että käydään katsomassa menneitä tapahtumia ja lapsuutta, joissa selviytymismekanismit ovat syntyneet ja kehittyminen erilliseksi jäänyt keskeneräiseksi.

Tämä vaihe on tunteiden kanssa työskentelyä. Kun tunteita on löydetty ja tunnistettu, ne tunnetaan. Lapsuudessahan tunteet jäivät syntymättä tai lapsi kielsi ne itseltään, koska ympärillä ei ollut vanhemmuutta, joka olisi kyennyt näkemään ja vastaanottamaan lapsen tunteet.

Kun asiakas alkaa mentorin avulla nähdä, millaista vanhemmuutta hän olisi voinut kokea ja millainen lapsuus hänellä olisi voinut olla, tunteet alkavat herätä. Läheisriippuvalla henkilöllä, jota on lapsena kohdeltu väärin, on sisällään usein totuus ”minä olen paha ja huono, en rakastamisen arvoinen” eikä suinkaan ”minua on kohdeltu väärin”.

Kun aikuinen ihminen alkaa sallia itselleen tunteita, joita hän ei lapsena voinut tuntea, on prosessi usein vaikea ja tuskallinen. Tämä prosessi on mahdollinen vain, jos asiakkaan ja mentorin välille on syntynyt riittävän turvallinen ja luottamuksellinen suhde.

Prosessissa mentor tavallaan suostuu asiakkaan vanhemmaksi, kestää asiakkaan tunteet, antaa niille luvan syntyä, suhtautuu asiakkaaseen empaattisesti, mutta kuitenkin terveen erillisyytensä säilyttävänä aikuisena ihmisenä.

Tunteiden tunnistamisen kohdassa minä olen käsitellyt häpeää ja pelkoa. Kolmas tärkeä tunne toipumisen kannalta on viha. Oman vihan löytäminen on hyvin tärkeää. Viha on usein kielletty tunne eikä vihaa ole osattu tai uskallettu tuntea. Sitä on myös pelätty. Toisaalta voi myös olla, että asiakas on suojannut itsensä voimakkaasti vihalla. Tällöin vihan tunteiden alla voi olla esim. pelkoa, surua tai häpeää. Asiakas ei pääse käsiksi näihin tunteisiin ennen kuin hän on ymmärtänyt oman vihansa merkityksen ja oppinut ottamaan sen positiiviseen käyttöön. Vihan kanssa työskennellessä on tärkeää ottaa huomioon, että viha on niin voimakas tunne, että sen purkaminen suorastaan huutaa fyysistä toimintaa. Tämän vuoksi vihan ilmaisemiseen liittyy usein pelkoa – monet meistä ovat joutuneet toisten ihmisten tuhoavan vihan kohteeksi.

Viha on kuitenkin oikein käytettynä positiivinen tunne. Vihan tarkoitus on suojata meitä väärinkohtelulta. Viha kertoo meille, milloin meidän rajamme on ylitetty ja että meitä on kohdeltu huonosti. Käsittelemätön ja

ilmaisematon viha jää ihmiseen katkeruutena. Jos vihaa ei tunnusteta, käsitellä ja opetella ilmaisemaan rakentavasti, se ikään kuin tihkuu ihmisestä ulos salakavalasti esimerkiksi piikikkäinä huomautuksina, piilotettuina vihjailuina ja ilkeytenä, toisen persoonaan kohdistettuina huomautuksina.

Tunteiden läpielämisen vaihetta ei voi ohittaa. Toipumisen kannalta asiakkaan on tärkeä ymmärtää, että nämä tunteet ovat ne hänessä olevat lapsen tunteet (ns. sisäinen lapsi), jotka eivät ole aikanaan saaneet vanhemmilta syliä. Saadakseen olla olemassa ne edelleen tarvitsevat rakastavan ja hyväksyvän vanhemman sylin. Prosessissa tämä syli on ensin mentorin syli ja prosessin jatkuessa asiakas itse oppii toimimaan rakastavana vanhempana itselleen ja tätä kautta hyväksymään tunteensa ja tarpeensa. Ilman tunteiden läpielämisen vaihetta toipumista ei voi tapahtua.

10.3 Ymmärtäminen

Toipumisen tässä vaiheessa ihmiselle syntyy ymmärrys siitä, mitä omassa elämässä on tapahtunut ja miksi. Hän alkaa ymmärtää paremmin omia valintojaan ja omaa käyttäytymistään. Tähän vaiheeseen voi kuulua vielä surua siitä, mitä on joutunut kokemaan ja mitä on lapsuudessaan menettänyt. Suruun suostuminen on osa parantavaa tunteiden tuntemisen ja läpielämisen prosessia. Myös suru voi joskus olla hukassa. Syntyäkseen sekin on tarvinnut lapsuudessa vanhempien peilin. Jos tätä ei ole ollut, on suru löydettävä mentorin avustukselle. Tässä hänen peilauksensa voi auttaa tunteen löytymisessä.

Tässä vaiheessa läheisriippuvalle on jo selkiytynyt hänen riippuva käyttäytymisensä. Hän joutuu nyt harjoittelemaan irti päästämistä riippuvuutta ylläpitävistä mekanismeista. On aika luopua kontrolloinnista, uhrina olemisesta, toisen tunteisiin kiinnittymisestä, toisen tarpeista ohjautumisesta, liiallisesta reagoinnista, liiallisesta huolestumisesta – eli kaikista niistä tutuista kuvioista, jotka ovat estäneet elämästä omaa elämää.

Irta päästäminen merkitsee myös terveeseen erillisyyteen kasvamista ja riippumattomuutta. Erillisyyden ei merkitse toisen ihmisen huonoa kohtelua eikä oman itsen huonoa kohtelua, eikä sitä, että sallii itseään kohdeltavan huonosti, mutta ei myöskään toisen hylkäämistä, välinpitämättömyyttä eikä tunteettomuutta.

Erillisyyden merkitsee rakkaudellisuutta sekä itseä että muita kohtaan. Se merkitsee sitä, että kunnioittaa itseään ja toista ihmistä - hänen vapaata tahtoaan elää omaa elämäänsä ja tehdä omia valintojaan ja tämän kaiken sallimista myös itselle.

Erillisyyden merkitsee myös sitä, että tuntee omat tunteensa ja tiedostaa tarpeensa ja kantaa niistä itse vastuun. Se merkitsee myös sitä, että antaa muiden kantaa vastuun omista tunteistaan ja tarpeistaan. Tällöin ihminen ilmaisee rakentavasti, rehellisesti ja suoraan omat tarpeensa ja tunteensa.

Itsestä vastuun ottaminen merkitsee sitä, että ymmärtää, että kukaan muu kuin minä ei voi synnyttää minun tunteitani minussa eikä olla vastuussa siitä, miten tunteideni pohjalta käyttäydyn. Kukaan muu ei voi tehdä minusta vihaista, masentunutta, kuten ei voi myöskään pakottaa minua juomaan eikä lyömään toista ihmistä. Valinta on aina minun itseni. Tunnen itse omat tunteeni ja olen vastuussa siitä, minkälaisia valintoja teen niiden pohjalta.

Tässä vaiheessa ihminen tutustuu myös omaan terveeseen tarvitsevuuteensa. On normaalia haluta rakastaa ja tulla rakastetuksi. On normaalia tarvita hyväksyntää toisilta ja haluta kuulua toisiin ihmisiin, ihmisten heimon. Kuten alussa mainitsin, ihmisen syvin tarve on tulla nähdyksi ja hyväksytyksi omana itsenään.

Tässä erillisyyteen kasvamisen ja irrottautumisen harjoitteluvaiheessa asiakas tarvitsee mentorilta tukea ja vahvistusta oman uudenlaisen käyttäytymisensä tueksi. Hän voi olla hämmentynyt ja ymmällään, koska tässä vaiheessa hän on tilanteessa, jossa vanhat käyttäytymismallit eivät enää kannata, eikä hän halua enää käyttää niitä, mutta mitään uuttakaan ei ole vielä syntynyt tilalle. Tässä vaiheessa myös ympäristö reagoi läheisriippuvan henkilön muutokseen, koska yhden ihmisen käyttäytymisen muutos aiheuttaa kaaoksen läheisissä ihmissuhteissa. He huomaavat, etteivät heidän vanhat käyttäytymismallinsa enää johda samaan lopputulokseen kuin ennen. Tässä vaiheessa ihminen joutuu sietämään epävarmuutta, yksinäisyyttä ja hyljätyn tulemistä eli juuri kaikkia niitä tunteita, joita läheisriippuva on omalla riippuvuuskäyttäytymisellään paennut.

Kun uusi elämäntapa on vahvistunut ja ymmärrys syventynyt ja pahin kaaos omassa sisimmässä alkaa olla ohi, ihmisessä vapautuu tilaa. Käsittelemättömät tunteet ja elämästä selviäminen eivät enää kuluta kaikkea energiaa, vaan elämään saapuu rauhaa ja iloa. Kun rauha ja ilo ovat syntyneet ihmisestä itsestään, niitä ei voi ihmisen ulkopuolinen kaaos enää ihmiseltä riistää.

Parhaimmillaan ymmärrystä seuraa anteeksianto sekä itselle että muille. Ihminen alkaa nähdä itsensä yhtenä osana suvun, kulttuurin, kansan ja koko ihmiskunnan jatkumoa. Anteeksianto on myös oma prosessinsa. Monelle se voi olla vaikeaa, koska niin parantavaan asiaan kuin anteeksianto onkin, meillä liittyy usein muistoja ja tunteita epäoikeudenmukaisuudesta – tilanteista, joissa olemme olleet pakotettuja pyytämään anteeksi, vaikka syyllinen on ollut joku muu. Usein on myös niin, että emme ole oppineet vanhemmiltamme

anteeksiäntoa – emme ole nähneet sitä vanhempiemme välillä emmekä myöskään suhteessa itseemme. Anteeksiänto voi olla pitkä prosessi, mutta sen eteen kannattaa työskennellä, koska se vapauttaa ihmisen katkeruuden ja vihan kahleista.

Läheisriippuvuudesta toipuminen on mielestäni juuri tätä: Oman yhteydentarpeeni tunnistamista ja tunnustamista. Oman haavoittuvuuteni hyväksymistä ja sen kanssa elämistä. Se on syntymistä omaksi itsekseksi, sellaiseksi miksi minut oli alun alkaen tarkoitettu, ei niinkään muuttumista erilaiseksi ihmiseksi. Se on myös itseni rakastamista ja hyväksymistä kaikkine inhimillisine heikkouksineni. Toipuminen on ollut matka itseeni, ja se on merkinnyt niiden esteiden purkamista, jotka ovat estäneet minua näkemästä aitoa minuuttani.

*Tämä ennen muuta: omalle itsellesi
uskollinen ole, ja siitä seuraa,
kuin päivää yö, että muillekaan et
petollinen voi olla.*

William Shakespeare

11 Yhteenveto

Valitsin lopputyöni aiheeksi läheisriippuvuuden. Halusin tutkia sitä verraten sen lainalaisuuksia omaan elämäni ja läheisten elämään. Valittuani aiheeni ja sinä aikana, kun olen tehnyt lopputyötäni, minulle on kertynyt aiheesta arvokasta tietoa kirjallisuuden lisäksi omien asiakkaideni kautta. Aiheen työstäminen on avannut myös monia solmukohtia omassa prosessissani, ja olen työni avulla lisännyt myös omaa itsetuntemustani omasta läheisriippuvuudestani.

Koostaessani työtäni havaitsin, kuinka laajasta ongelmasta läheisriippuvuudessa on kysymys. Minulle tuli tunne, että en pysty näin lyhyen työn puitteissa kuin raottamaan hieman ovea tämän riippuvuuden maailmaan. Pyrinkin kuvaamaan läheisriippuvuudesta sen synnyn, keskeiset piirteet ja toipumisen kannalta tärkeät tekijät.

Toipumisen kannalta oleellista läheisriippuvuudessa on mielestäni sen moniulotteisuus ja laaja-alaisuus ihmisen elämässä. Se voi ilmetä eri asteisena ja erilaisena eri henkilöillä. Se voi kietoa lonkeronsa ihmisen kaikkiin ihmissuhteisiin tai ilmetä ongelmallisena vain läheisessä ihmissuhteessa. Mentorin voi olla vaikea tunnistaa

läheisriippuvuutta, koska sillä on usein hyvyyden ja avuliaisuuden naamio ja se voi näyttäytyä ihmisen eri ihmissuhteissa eri tavoin. Se voi olla piilossa myös muiden riippuvuuksien ja ongelmien alla.

Omien kokemusteni perusteella läheisriippuvuuden hoidossa tarvitaan aikaa, läsnäoloa ja rakkautta. Läheisriippuva on usein menettänyt uskonsa ja luottamuksensa ihmisten hyvyyteen. Rankkojen kokemustensa takia hänellä ei mahdollisesti ole uskoa myöskään itseensä ja kykyynsä erottaa oikeaa väärästä, normaalia epänormaalista, hyvyyttä pahuudesta. Usein hänellä ei ole kosketusta omiin tunteisiinsa ja tarpeisiinsa, vaan hän elää toisten tarpeiden ja tunteiden kautta. Toipumisen aikana häntä täytyy toistuvasti ja johdonmukaisesti ohjata kuuntelemaan itseään, jotta hän oppisi löytämään ja tunnistamaan omia tunteitaan ja tarpeitaan.

Pidän myös hyvin tärkeänä sitä, että häntä autetaan näkemään toipumisprosessin aikana esiin tulevat vahvuudet. Ne on usein sidottu hänen persoonallisuudessaan häpeän kahleisiin. Läheisriippuvalla persoonalla ne saattavat olla myös hänen selviämiskeinojaan, mutta terveesti erillisellä ihmisellä ne ovat parhaimmillaan hänen persoonansa hyviä ja vahvoja ominaisuuksia (esimerkiksi auttaminen, hoivaaminen, sitoutuminen, huolenpito).

On tärkeää, että hän oppii näkemään vahvuutensa voimavaroinaan. Tällöin hän voi ottaa ne osaksi itseään ja prosessin edetessä luopua niiden defensiivisestä käytöstä.

Lähdeaineisto

Beattie Melody: Irti läheisriippuvuudesta. Miten lopetan muiden holhoamisen ja alan huolehtia itsestäni

WSOY:n graafiset laitokset 1994

Hellsten Tommy: Virtahepo olohuoneessa & Elämän lapsi, Tommy Hellsten ja Kirjapaja Oy, Helsinki 1999

Huusko Mari: Hallintaa vai huolenpitoa. Tekijä ja Kirjapaja Oy, Helsinki 2006

Karjalainen Heli: Matkalla elämään, Salut Oy, Helsinki 2009

McBride Karyl: Enkö koskaan ole tarpeeksi hyvä? Kuinka tytär voi toipua narsistisesta äidistä, Kustannusosa-
keyhtiö Nemo, Helsinki 2010

Nakken Craig: Jaget och Missbrukaren, Prinfo Grafiskt Center, Malmö 2010

Kristeri Irene: Tule lähelle, mene pois. Rakkaus ja riippuvuus parisuhteessa, Kirjapaja Oy, Helsinki 1997

Valtavaara Anna-Liisa: Ainako anteeksi?, Kotimaa-Yhtiöt Oy/Kirjapaja, Helsinki 2007

www.lohja.fi/Vanhemmuus2: Minä kasvan. Kasvuikäisen fyysinen kehitys ja sen tukeminen