



”Et voi luoda toiseen syvempää suhdetta, kuin joka sinulla on itseesi”

Kirjallisuuskatsaus ristiriitaisen kiintymyssuhteen ja läheisriippuvuuden käsitteiden välisestä yhteydestä

Tiina Mansikkamäki

Henna Timonen

OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2022

Sosionomin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

MANSIKKAMÄKI, TIINA & TIMONEN, HENNA:

”Et voi luoda toiseen syvempää suhdetta, kuin joka sinulla on itseesi”

Kirjallisuuskatsaus ristiriitaisen kiintymyssuhteen ja läheisriippuvuuden käsitteiden välisestä yhteydestä

Opinnäytetyö 55 sivua, joista liitteitä 9 sivua
Marraskuu 2022

Opinnäytetyö on kirjallisuuskatsaukseen perustuva tutkimus, jossa tarkastellaan ristiriitaisen kiintymyssuhteen ja läheisriippuvuuden käsitteiden välistä yhteyttä. Tutkimuksen tarkoituksena oli käsitteitä vertaillen selvittää niiden välisiä yhteneväisyyksiä ja eroja. Tavoitteena oli lisätä sosiaalialan työntekijöiden ymmärrystä ihmisten käyttäytymismalleista läheisriippuvuuden ja ristiriitaisen kiintymyssuhdemallin näkökulmasta.

Ristiriitainen kiintymyssuhde kuvaa ihmisen tapaa olla suhteessa muihin ihmisiin pohjautuen hänen lapsuuteensa, jossa hänen hoivaajansa on epäjohdonmukaisesti vastannut hänen tarpeisiinsa ja tunteisiinsa. Läheisriippuvuuteen liittyy monenlaisia tunnereaktioita sekä ajattelu- ja käyttäytymistapoja, jotka oleellisella tavalla rajoittavat ihmisen elämää.

Aineistoa kerättiin molemmista käsitteistä erikseen, koska yhdessä näistä aiheista on niukasti tietoa. Saatua tietoa yhdistettiin palvelemaan tutkimuskysymystä tekemällä taulukkoa yhteneväisyyksistä ja eroavaisuuksista.

Tutkimuksessa havaittiin käsitteiden välillä sekä yhteneväisyyksiä että eroja. Tutkimuksen tulos jättää kuitenkin pohtimaan sitä, voisiko läheisriippuvuus olla kiintymyssuhteesta johtuva toimintatapa, joka voi muokkaantua riippuen siitä, saako ihminen korvaavia ja korjaavia kokemuksia. Seuraavaksi olisi hyvä tutkia tarkemmin välttelevän kiintymyssuhteen suhdetta läheisriippuvuuteen.

Asiasanat: läheisriippuvuus, ristiriitainen kiintymyssuhde, kiintymyssuhdeteoria

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Bachelor of social services

MANSIKKAMÄKI, TIINA & TIMONEN, HENNA:

“You cannot Create a Deeper Relationship with Someone Else than the One You Have with Yourself”

Perspectives on the Connection of the Concepts of Anxious Attachment and Co-dependency

Bachelor's thesis 55 pages, appendices 9 pages
November 2022

This thesis is a study based on a literature review, which examines the connection between the concepts of anxious attachment and codependency. The purpose of the study was to compare the concepts and find out the similarities and differences between them. The goal was to increase social workers' understanding of people's behavioral patterns from the perspective of codependency and anxious attachment.

Anxious attachment describes a person's way of relating to other people based on their childhood, where their caregiver inconsistently responded to their needs and feelings. Codependency involves many kinds of emotional reactions and ways of thinking and behaving, which in an essential way limit a person's life.

The material was collected for both concepts separately because there is little information on these topics together. The information obtained was combined to serve the research question by making a table of similarities and differences.

The study found both similarities and differences between the concepts. However, the result of the study leaves the question of whether codependency could be a mode of action resulting from an attachment, which can be modified depending on whether a person receives compensatory and corrective experiences. Next, it would be interesting to study more closely the relationship between avoidant attachment and codependency.

Key words: codependency, anxious attachment, attachment theory

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	7
3	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	8
	3.1 Kiintymyssuhdeteoria	8
	3.2 Ristiriitainen kiintymyssuhde	15
	3.3 Läheisriippuvuus	21
	3.3.1 Läheisriippuvuus käsitteen tausta.....	22
	3.3.2 Läheisriippuvuuden määrittelyä	23
4	TUTKIMUSMENETELMÄ, AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI... ..	32
	4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.....	32
	4.2 Aineiston keruu	33
	4.3 Aineistolähtöinen sisällön analyysi	35
5	TULOKSET	37
	5.1 Yhteneväisyydet.....	37
	5.2 Eroavaisuudet	39
6	JOHTOPÄÄTELMÄT JA POHDINTA.....	42
	LÄHTEET.....	46
	LIITTEET	47
	Liite 1. Taulukko Ristiriitaisesta kiintymyssuhteesta	47
	Liite 2. Taulukko Läheisriippuvuudesta	50

1 JOHDANTO

Sosiaalialan työn kannalta ja inhimillisen yhteiskunnan kehittämisen vuoksi on oleellista huomioida ilmiöitä, jotka voivat olla ihmisten elämässä olevien haasteiden ratkaisujen kannalta vaikuttavia. Merkityksellistä on, kuinka näitä ilmiöitä lähestyy ja mitä vaikutuksia voi saada aikaan ymmärtämällä käyttäytymismalleja, joita meillä kaikilla on. Haitallisten lapsuusajan kokemusten tiedostaminen sosiaali- ja terveysalalla on jo alku kestäväälle hyvinvoinnin edistämiseksi. Sosiaalialalla on syytä pohtia ihmisten toimintatapoja, jotka aiheuttavat elämänhallinnan kannalta ongelmia. Sosionomin työssä ollaan tekemisissä ihmisten kanssa, ja siten työn tekemiseen liittyy pitkälti ihmisten tavat toimia sekä itsekseen että muiden kanssa.

Huomasimme samankaltaisuuksia ristiriitaisen kiintymyssuhteen käyttäytymismallien sekä läheisriippuvuuden käyttäytymismallien kesken ja halusimme tutkia näiden käsitteiden välistä yhteyttä lisää. Voisiko tällä tiedolla ymmärtää ihmisen käytöksestä asioita, joihin pureutumalla voitaisiin auttaa ihmistä ja yhteisöjä, esimerkiksi perheitä, saavuttamaan hyvinvointia, joka veisi yhteiskuntaa hyvinvointivempaan ja inhimillisempään suuntaan? Sosiaalialan työn näkökulmasta tämä on ollut ja on edelleen ajankohtainen aihe, jota ymmärtämällä voidaan saada lisää vaikuttavuutta tälle ihmisten parissa tehtävälle työlle yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla. Työelämästä saamamme palauteen mukaan tutkimusaiheemme on herättänyt kiinnostusta, ja alan työntekijät ovat myös tuoneet esiin sen tarpeellisuutta siitä näkökulmasta, että sekä kiintymyssuhteet että läheisriippuvuus tulee esille arjen työssä jatkuvasti.

Toiminta- ja ajatusmallit, joita sekä läheisriippuvuus että ristiriitainen kiintymyssuhde ilmentävät, kuten haitallinen riippuvaisuus muista ihmisistä, takertuminen, ahdistuneisuus, vaikeus luottaa itseensä, muihin ja elämään ylipäätään sekä persoonallisuuden kehityksen ongelmat, ovat monesti ihmisen elämää merkittäväällä tavalla rajoittavia tekijöitä. Ihmisen elämän rajoittuneisuus ja sen mukanaan tuomat ilmiöt näkyvät sosiaalialalla vahvasti. Nivala ja Ryyänen (2019) tuovat esiin, että sosiaalipedagogisen näkemyksen mukaan toinen ihminen tulee nähdä ainut-

kertaisena ja erityislaatuisena yksilönä, eikä ihmistä tule katsoa jonkun määrittävän luokittelun ja sen vanavedessä tulevien määreiden kautta. Määrittelyprosessit, joilla kuulumista pohditaan, ovat arkipäiväisiä ja ne tulisikin ottaa huomioon edistettäessä osallisuuteen pyrkivää toimintaa. Kun nämä asiat on tiedostettu, voidaan alkaa rajoittavien määrittelyjen purkaminen ja viedä eteenpäin kaikkien halukkaiden mukaan pääsemistä, kuulumista ja osallisuuden kokemista. (Niivala, Ryyänen 2019, 143.)

Läheisriippuvuudesta ja ristiriitaisesta kiintymyssuhteesta on erikseen paljon tietoa saatavilla, mutta yhdessä näitä käsitteitä ei juurikaan ole tutkittu. Havaitsimme kuitenkin, että näitä käsitteitä sivutaan paljon yhdessä, etenkin päihdeongelmien ympärille laadittujen tutkimusten keskuudessa, sillä liitetäänhän molemmat käsitteet keskeisesti riippuvaisuussuhteeseen. Halusimme tutkia näiden käsitteiden yhteyttä verraten niitä suoraan toisiinsa.

2 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Kirjallisuuskatsauksemme tarkoitus oli selvittää läheisriippuvuuden ja ristiriitaisen kiintymyssuhteen käsitteiden välistä yhteyttä. Näiden kahden käsitteen välisestä yhteydestä ei ollut mielestämme saatavilla riittävästi tietoa ja siten katsaukseksemme pyrimme tämän tiedon lisäämiseen keräämällä ja vertailemalla löytäämme faktaa.

Tavoitteena kirjallisuuskatsauksellemme oli lisätä sosiaalialan työntekijöiden ymmärrystä ihmisten käyttäytymismalleista läheisriippuvuuden ja ristiriitaisen kiintymyssuhtedemallin näkökulmasta. Toiveenamme oli, että tutkimuksemme myötä ammattilaiset voisivat kohdata asiakkaitaan entistä kokonaisvaltaisemmin, ymmärtäessään näihin käsitteisiin mahdollisesti liittyvän käyttäytymismallien yhteyden. Halusimme myös haastaa ammattilaista pohtimaan, miten he näkevät asiakkaan luokittelevien käsitteiden valossa.

Kirjallisuuskatsauksemme tutkimuskysymyksiä olivat:

1. Millainen yhteys läheisriippuvuuden ja ristiriitaisen kiintymyssuhteen käsitteiden välillä on ihmisen ajattelu- ja käyttäytymismallien näkökulmasta?
2. Mitä voidaan päätellä näiden kahden käsitteen välisestä yhteydestä?

3 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Kiintymyssuhdeteoria

Kiintymyssuhdeteorian juuret ovat jäljitettävissä psykoanalyttiseen ajatteluun, jonka oppi-isänä Sigmund Freudia pidetään. Kiintymysteoria alkoi muovautua, kun brittiläinen psykologi John Bowlby kirjoitti maailman terveysjärjestö WHO:n pyynnöstä kirjan äidin hoivasta ja lapsen mielenterveydestä. Kiintymyssuhdeteorian voidaan ajatella olevan kombinaatio etologiaa, kybernetiikkaa, tiedonkäsitteilyä, kehityspsykologiaa ja psykoanalyysia. (Sinkkonen 2018, 3–4 %, 6–8 %, 14 %.) Bowlby mullisti ymmärryksen äidin ja lapsen suhteen olemuksesta sekä siitä, millä tavoin erokokemukset, tunteenprivaaatio ja kuolema vaikuttavat tähän suhteeseen. John Bowlby painotti ensisijaisesta hoivaajasta eroon joutumisen haittaavan lapsen psyykkistä kehitystä. (Sinkkonen 2018, 3–4 %, 14 %; Cassidy & Shaver 2016, 3.) Kiintymyssuhdeteoriana voidaan ajatella Bowlbyn elämäntyönä hänen kehitettyään sitä aina 1940-luvun alusta alkaen ja lopulta julkaistuaan kolmiosaisen pääteoksensa Attachment (1969), Separation (1973) ja Loss (1980), ja häntä pidetäänkin teorian isänä (Sinkkonen 2018, 5 %). Kiintymyssuhdeteorian äitinä puolestaan pidetään Mary Ainsworthia, joka kehitti metodologian, jota hyödyntämällä voidaan tutkia ja luokitella kiintymyssuhteita (Sinkkonen 2018, 14 %). Ainsworth loi myös ”turvallisen perustan” ja äidin ”sensitiivisyyden” käsitteet (Sinkkonen 2018, 14 %; Cassidy & Shaver 2016, 8).

Niin Bowlbyn kuin Ainsworthinkin ajattelu edusti psykodynaamisuutta kummankin kiinnostuksen kohdistuessa näkyvän käyttäytymisen taakse kätkeytyvien motiivien tutkimiseen. Heidän yhteistyönsä tuloksena muotoutui ”monumentaaliseksi” tituleerattu teoria, jota lasten psykiatrian dosentti Jari Sinkkosen (2018) mukaan ei voida mitenkään sivuuttaa nykypäivän kehityspsykologisissa tutkimuksissa. Sen arvo tulee esiin parhaiten tutkittaessa vaativissa oloissa kasvaneita lapsia. (Sinkkonen 2018, 5 %.) Tutkittaessa kaltoinkohdeltuja lapsia on saatu neurotieteellistä tietoa varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä keskushermoston kehityksessä (Sinkkonen 2018, 5 %; Cassidy & Shaver 2016, 3).

Bowlby etsi selitystä monille ilmiöille äidin ja vauvan välisessä suhteessa ja löysi vastauksia etologiasta. Eläintutkijoiden havainnot poikasten leimautumisesta emoonsa antoivat kiistatonta näyttöä pienen ja avuttoman yksilön tarpeesta tarautua täysikasvuiseen yksilöön. Bowlby ymmärsi, että myös ihmislapsella on leimautumista muistuttava käyttäytymisjärjestelmä, jonka motiivina on suojautua vaaralta. Äidin ja vauvan välisessä siteessä olisikin kyse tarpeesta pysytellä mahdollisimman lähellä aikuista eikä nälän tunteen lievittämisestä tai kestäättömän jännitystilan laukeamisesta. Näin ollen kyse olisi enemmänkin ympäristöön sopeutumisesta kuin sisäisten psyykkisten myrskyjen säätelemisestä, kuten psykoanalyttisen teorian piirissä oli ajateltu. (Sinkkonen 2018, 5 %, 12 %; Cassidy & Shaver 2016, 3–5.) Bowlby kuvasi itse kiintymyssuhdeteoriaa yrityksenä käsitteellistää ”ihmisen taipumusta muodostaa voimakkaita tunnesiteitä toisiin ihmisiin ja selittää niitä ahdistuksena, vihamielisyytenä, depressiona ja tunteiden eristämisenä ilmenevinä stressin muotoina, jotka aiheutuvat tahattomista erokokemuksista ja menetyksistä” (Sinkkonen 2018, 14 %). Itsetuntemusohjaaja ja kouluttaja Eevi Minkkinen (2020) kuvaa kiintymyssuhdekäyttäytymistä ihmisen alitajuisena tapana asettua suhteeseen muiden kanssa (Minkkinen 2020, 01:28:40)

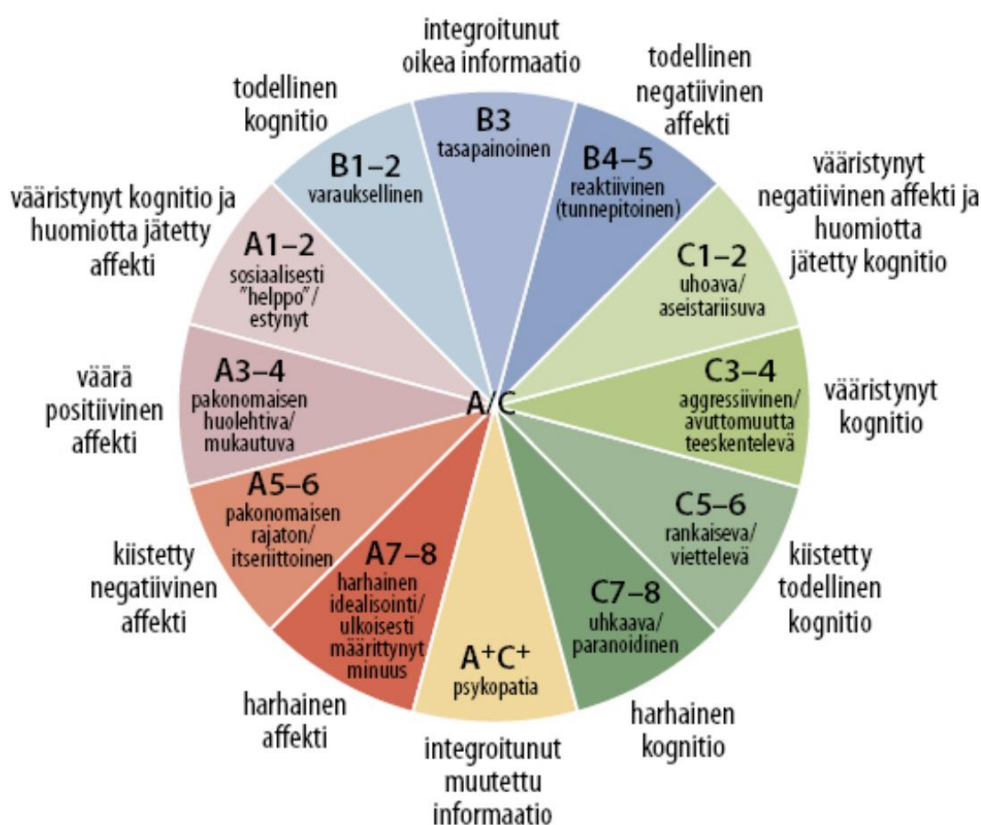
Sinkkonen (2018) mukaan ”Lapsen suhde hoivaavaan aikuiseen organisoituu systeemiksi, joka aktivoituu aina, kun turvallisuudentunne laskee tietyn kynnyksen arvon alapuolelle.” Tämä kiintymyssuhdesysteemin aktivoituminen voidaan havaita lapsen erinäisinä keinoina hakeutua lähelle aikuista tai saada aikuinen tulemaan lähelle. Kiintymyssuhdeteoriaa onkin kuvailtu spatiaalisena eli tilaa koskevana, sillä se kuvaa kahden ihmisen välistä etäisyyttä ja siinä tapahtuvia muutoksia. (Sinkkonen 2018, 14 %, Cassidy & Shaver 2016, 6.) Lapsen tarve kiinnittyä hoivaajaansa on synnynnäinen, sillä viisaamman ja kokeneemman täysikasvuisen yksilön läheisyydessä pysyminen on ehto (Minkkinen 2020, 01:37:56; Sinkkonen 2018, 14 %; Cassidy & Shaver 2016, 12). Sama on havaittavissa eläinmaailmassakin: jollei poikanen alkaisi heti synnyttyään seurata emoaan, se ei mitenkään selviäisi hengissä (Sinkkonen 2018, 14 %). Lapsen turvallisuuden tarve on niin suuri, että hän kiintyy lähimpään saatavilla olevaan täysikasvuiseen, jopa etäiseen, laiminlyövään tai vihamieliseenkin aikuiseen (Sinkkonen 2018, 14 %; Cassidy & Shaver 2016, 5).

Bowlbyn kiintymysteorian keskeisiin käsitteisiin kuuluu sisäistetyt työskentelymallit, jotka muodostuvat representaatioiden pohjalta luoduista vuorovaikutustapahtumien skenaarioista. Representaatiolla viitataan siihen, kuinka vauvan mieleen jää muistijälkiä vuorovaikutustapahtumista ja näiden muistijälkien toistuessa useita kertoja riittävän samanlaisina, niistä alkaa syntyä yleistyksiä eli representaatioita. Sisäistetyt työskentelymallit käsittävät muistikuvia ja odotuksia vuorovaikutuksesta muiden ihmisten kanssa (Sinkkonen 2018, 15 %; Cassidy & Shaver 2016, 7.) Parhaassa tapauksessa siihen liittyy luottamus kommunikoinnin vaikuttavuuteen ja hoivaajan saatavilla oloon. Työskentelymallit ovat osaltaan tietoisia ja osaltaan tiedostamattomia päänsisäisiä oletuksia maailmasta ja omasta itsestä tuossa maailmassa (Sinkkonen 2018, 15 %.) Niiden kautta lapsi tarkastelee tapahtumia, aavistelee tulevaa ja tekee tulevaisuutta koskevia suunnitelmia (Sinkkonen 2018, 15 %; Cassidy & Shaver 2016, 7). Työskentelymalleilla on myös taipumus suodattaa ihmisen kokemuksia tavalla, joka pienentää spontaanin muutoksen mahdollisuuksia, mikä tarkoittaa sitä, että kiintymysmallimme on usein pysyvän lainen, vaikka ei kuitenkaan muuttumaton (Minkkinen 2020, 01:30:55; Sinkkonen 2018, 15 %).

Etologiasta vastauksia etsiessään, Bowlby oli inspiroitunut eläintutkijoiden tarkoista havainnoista, mutta arveli, että ihmisäidin ja vauvan suhteen tieteellinen tutkiminen osoittautuisi liian haastavaksi. Mary Ainsworth osoitti kuitenkin tämän oletuksen vääräksi toteuttamalla vauvan ja vanhemman välistä suhdetta koskevaa ajattelua mullistaneet observaatiotutkimukset ensin Ugandassa ja myöhemmin Baltimoressa (Sinkkonen 2018, 5 %, 12–13 %, 17 %; Cassidy & Shaver 2016, 4). Ainsworth havainnoi äitien ja vauvojen yhteiseloä arkisissa olosuhteissa ja löysi tutkimuksissaan kolme erilaista kiintymyssuhdemallia: turvallinen, turvaton-välttelevä ja turvaton-ristiriitainen (Minkkinen 2020, 01:33:50; Sinkkonen 2018, 17 %). Myöhemmissä tutkimuksissa on todettu, että kummatkin turvattomiksi luokitellut kiintymysmallit ovat lievissä ilmenemismuodoissaan normatiivisia, eikä niillä ole merkittävää yhteyttä psykopatologiaan (Sinkkonen 2018, 17 %).

Ainsworthin opettaessa John Hopkinsin yliopistossa hän sai oppilaakseen Mary Mainin, jonka laatiman neljännen kiintymysluokituksen (organisoiutumaton) Mary Ainsworth hyväksyi täydentämään itse löytämiään kolmea luokitusta (Sinkkonen

2018, 13 %). Ainsworthin tutkimusten pohjalta syntyi laajasti käytetty vierastilanne-menetelmä, jonka avulla voidaan tutkia lapsen varhaista kiintymyssuhdetta (Sinkkonen 2018, 13 %; Cassidy & Shaver 2016, 4). Osoitus Ainsworthin tiede-naisen visionäärisyydestä paikallistuu hänen avoinmielisyyteensä ja ymmärrykseen siitä, että kiintymyssuhteen tutkimuksissa olisi mahdollisesti tarve laajentaa luokitteluja alakategorioilla, jotta voitaisiin paremmin tavoittaa kaltoinkohdeltujen ja laiminlyötyjen lasten kiintymyskäyttäytymisen piirteitä. Virginian yliopistossa, missä Ainsworth opetti eläkkeelle jäämiseensä asti, hänen oppilaansa Patricia Crittenden esitteli hänelle oman näkemyksensä kiintymyskategorioiden laajentamisesta ja Ainsworth hyväksyikin välttelevät luokat A3-4 ja ristiriitaiset luokat C3-4. Kuvasta 1 voi tarkastella näitä eri luokkia. Kiintymyssuhdemallien on ajateltu olevan pysyvän laisia ja siirtyvän sukupolvelta toiselle. Jatkuvuuden tutkimiseksi Mary Main kehitti yhdessä kollegoidensa kanssa AAI-kiintymyssuhdehaastattelun aikuisille, joka menetelmänä jäljittelee vierastilannetutkimusta. Kiintymyssuhdeteorian suosion tärkein syy onkin sen tarjoamissa tieteellisissä tutkimusmenetelmissä, joista kehityspsykologiassa oli ollut pulaa ennen sitä. (Sinkkonen 2018, 6 %, 13 %, 21 %.)



Kuva 1: Aikuisten kiintymyssuhde luokat (Sinkkonen 2018, 89 %).

Turvallinen kiintymyssuhde edellyttää ennakoitavuutta ja sitä, että lapsi saa näyttää vuorovaikutuksessa kaikenlaiset tunteensa, myös raivon ja pettymyksen, tulematta hylätyksi. Voidessaan luottaa hoivaajaansa, lapsi kykenee käyttämään voimavarojaan oppimiseen ja maailmaan tutustumiseen. (Minkkinen 2020, 03:14:58; Sinkkonen 2018, 17–18 %; Cassidy & Shaver 2016, 7–8.) Turvallisen kiintymyssuhteen on havaittu ennustavan hyvää sosiaalista ja tiedollista kehitystä, jolloin lapsi oppii käyttämään sekä kognitiivisia että emotionaalisia elementtejä osana vuorovaikutustaan. (Minkkinen 2020, 03:18:51, 03:19:41, 03:20:34; Sinkkonen 2018, 17–18 %). Turvallisesti kiintyneiden on todettu myös selviävän elämän kriiseistä, ja stressistä paremmin kuin turvattomasti kiintyneet (Minkkinen 2020, 01:39:22). Varhainen äidin ja lapsen välinen suhde tulisi olla lämmin, läheinen, jatkuva ja iloa tuottava (Sinkkonen 2018, 11–12 %).

Välittelevä kiintymyssuhde kehittyy silloin, jos lapsi joutuu toteamaan hoivaajansa odottavan hänen selviytyvän intensiivisistä tunnekuohuista itsekseen ja kielteisten tunteiden olevan ei-toivottuja. Näissä oloissa lapsi oppii, että jos hän näyttää vaikkapa kiukkua, raivoa tai tarvettaan lohdutukselle, hoivaaja poistuu ja hän jää yksin. (Minkkinen 2020, 02:21:59, 02:26:48; Sinkkonen 2018, 17–18 %.) Tästä seuraa, että lapsi alkaa tukahduttaa voimakkaita tunneilmaisuja ja seuraa sen sijaan tarkkaavaisesti aikuisen reaktioita voidakseen vastata niihin toivotulla tavalla (Minkkinen 2020, 01:44:51, 02:21:59; Sinkkonen 2018, 17–18 %). Välittelevästi kiintynyt lapsi nähdään usein reippaana ja itsenäisenä, joka ei kuormita vanhempiaan tai muita aikuisia tunnemyrskyillään (Minkkinen 2020, 02:24:57; Sinkkonen 2018, 18 %). Positiivisena voidaan nähdä se, että ihminen ohjautuu huolehtimaan muiden ihmisten hyvinvoinnista, mutta vaarana on, että kukaan ei huomioi ja eläydy lapsen tunteisiin, jolloin yhteys omiin, etenkin kielteisiin, tunteisiin voi katketa ja kadota (Minkkinen 2020, 02:28:25; Sinkkonen 2018, 18 %). Tutkimuksissa on todettu välittelevästi kiintyneiden olevan muita onnettompia, ja sen on arveltu johtuvan siitä, että he eivät päästä muita autenttisesti lähelleen (Minkkinen 2020, 01:41:26).

Ristiriitainen eli ambivalentti kiintymyssuhde liittyy olosuhteisiin, joissa hoivaajan tunnereaktiot ovat olleet intensiivisiä, mutta ailahtelevia sekä epäjohton-

mukaisia (Sinkkonen 2018, 18 %; Minkkinen 2020, 01:46:58). Syvennymme paremmin tähän kiintymyssuhdemalliin myöhemmin tässä luvussa. Neljäs malli, **organisoitumaton kiintymyssuhde**, ilmenee useimmiten lapsilla, jotka ovat kokeneet hoidossaan ja hoivassaan laiminlyöntejä. Kiintymyssysteemin ydin on lapsen turvallisuuden tarpeessa ja vaaralta suojautumisessa. Ensin otaksuttiin, että kiintymyssuhteen laatu olisi yksiselitteisesti kiinni hoivaajan sensitiivisyydestä eli kyvystä reagoida oikea-aikaisesti ja tilanteen vaatimalla tavalla lapsen viesteihin. Vaikka vanhemman sensitiivisyyden mittaamiseen on kehitetty kaikenlaisia menetelmiä, yhteys lapsen kiintymyssuhteen laatuun onkin odotusten vastaisesti osoittautunut heikoksi. (Sinkkonen 2018, 16–17 %, 19 %.)

Koska yhteyttä lapsen kiintymyssuhteen laadun ja hoivaajan sensitiivisyyden välillä ei voitu todentaa, lähestyttiin aihetta seuraavaksi mentalisaation näkökulmasta suhteessa kiintymyssuhteen laatuun. Mentalisaatiolla viitataan henkilön kykyyn ymmärtää vuorovaikutuksessa olevan kaksi erillistä ja keskenään erilaista mieltä, joiden on kuitenkin mahdollista olla yhteydessä keskenään. Lapsen kohdalla mentalisaatiokyvyn kehittyminen alkaa siitä, kun hän alkaa ymmärtää äidillä ja hänellä itsellään olevan erilaisia mielenkiinnon kohteita sekä tavoitteita elämässä, ja oppii huomioimaan niitä omassa toiminnassaan. Osa mentalisaatiota on ihmisen kyky ymmärtää, että kaikki toisen tunteet eivät välttämättä näy päällepäin. Toisen ihmisen mielen ymmärtämiseen ainut keino on avoimen utelias asenne, sillä ylimielinen ennakoita tietäminen tai kohtuuton varmuus estää mentalisoinnin. (Sinkkonen 2018, 17 %.)

Jotta ihmiselle voi kehittyä kyky mentalisoida, hänen on täytynyt saada lapsuudessaan olla mentalisoivien aikuisten mielessä. Pikkuhiljaa kyky muuttuu pääosin tiedostamattomaksi osaksi vuorovaikutusta, joka itse asiassa muistuttaa hyvin läheisesti empatian käsitettä. Toisen ihmisen tunnetiloihin eläytymisen lisäksi mentalisaatioon kuuluu kuitenkin oleellisesti myös kokemusten ja emootioiden kognitiivinen käsittely ja säätely. Lapsen mentalisaatiokyky kehittyy luonnollisesti silloin, kun lapsen hoivaaja on emotionaalisesti läsnä ja aidon kiinnostunut lapsensa mielen maailmasta. Sen myötä lapsi oppii muun muassa tunnistamaan niin omia kuin toisten tunteita ja tarpeita sekä erottamaan myös oman sisäisen maailmansa toisten sisäisestä maailmasta. Siten hän kykenee ajan oloon pitämään kahta erilaista mieltä mielessään. Mentalisaatiokyvyn kehittyminen on merkittävä

kehityksellinen saavutus, jonka epäonnistumisen on havaittu olevan yhteydessä erinäisiin mielenterveyden häiriöihin ja ongelmiin. Sinkkosen (2018) mukaan ” Tehokkaan psykoterapeuttisen työskentelyn tavoitteena voidaan pitää asiakkaan mentalisaatiokyvyn parantamista riippumatta siitä, mitä teoreettista suuntausta terapeutti edustaa”. (Sinkkonen 2018, 17 %.)

Lapsen turvallisen kiintymyssuhteen kehittymisen kannalta ihanteellisinta on, jos kiintymys kumpaakin vanhempaan on turvallinen, mutta turvallinen suhde vain toiseenkin hoivaajaan on riittävä ja kompensoiva suhteessa turvattomaan kiintymykseen toiseen vanhempaan. Jos lapsen suhde kumpaakin vanhempaan on turvaton, lisää se merkittävästi erinäisten ongelmien riskiä myöhemmässä elämässä. Esimerkiksi kuusivuotiailla, jotka ovat ”kaksoisturvattomia”, on todettu olevan käytösongelmia enemmän kuin muilla. (Sinkkonen 2018, 19 %.) Vaikka kiintymyssuhteilla on taipumus säilyä samanlaisena, voi erilaiset tapahtumat elämässä muuttaa sitä suuntaan tai toiseen (Minkkinen 2020, 01:30:55; Sinkkonen 2018, 21 %). Turvallinen kiintymyssuhde voi muuttua turvattomaksi elämän kriisien, esimerkiksi kiusaamisen tai läheisen menettämisen, myötä. Samoin turvattomat ja organisoitumaton kiintymyssuhde voivat korjaavien ja korvaavien kokemusten kautta alkaa eheytyä kohti turvallista kiintymystä. Helposti se ei kuitenkaan käy, vaan muutos turvallisempaan kiintymystyyliin vaatii vahvaa sitoutumista ja yleensä lisäksi terapiaa tuekseen. (Minkkinen 2020, 03:15:45.)

Iduillaan kiintymyssuhdeteoriaa pidettiin psykoanalyttisessä piirissä mekanistisena ja sen katsottiin jättävän ihmisen sisäisen maailman rikkauden ja kompleksisuuden huomiotta. Se, kuinka relevantti tällainen näkökulma on, riippuu siitä, kuinka painava merkitys sille annetaan. Kuten monen muunkin isomman luokan teorian kohdalla, myös kiintymyssuhdeteoria on suosionsa myötä yritetty nostaa kaiken psyykkisen toiminnan ja sen häiriöt käsittävän maailmanselityksen jalustalle. Se on kuitenkin vain yksi, vaikkakin keskeisen tärkeä, näkökulma, jonka avulla ihmisen psyykkistä toimintaa voidaan tarkastella (Sinkkonen 2018, 6 %, 16 %.) Kiintymyssysteemin ohella pelko, ympäristön tutkiminen ja uteliaisuus, hoivaamissysteemi sekä sosiaalistumissysteemi ovat keskeisiä ihmisen psyykeen ja mielenmaailman tarkastelussa (Sinkkonen 2018, 16 %; Cassidy & Shaver 2016, 4, 8).

3.2 Ristiriitainen kiintymyssuhde

Ristiriitaisen kiintymyssuhteen syntyolosuhteissa lapsi on vauvasta asti joutunut vaatimaan vastetta tarpeilleen. Hoivaajilta saatu vaste on ollut intensiivistä, mutta epäjohdonmukaista ja ennustamatonta. Välillä lapsi on saanut myötätuntoa, välillä taas hänen tunteensa ja tarpeensa on mitätöity. Hoivaajan huomion saamiseksi lapsi on joutunut ponnistelemaan ja paras tapa saada tarvitsemansa on käyttäytyä arvaamattomasti ja tunnepitoisesti, ja siten pakottaa aikuinen pysymään valppaana. (Minkkinen 2020, 01:46:58; Sinkkonen 2018, 33 %; Cassidy & Shaver 2016, 510.)

Vauvan kontaktit hoivaajan kanssa alkavat sensorisista aistimuksista kuten tuoksuista, kosketuksesta, äänistä ja rintaruokintaan liittyvistä aistimuksista. Näiden lisäksi ihmislapsella on jo syntymästään alkaen kaikkein tehokkain kiintymyskäyttäytymisen väline, nimeltään itku. Sen hälyttävä ja stressitasoja nostava vaikutus tuo hoivaajan lapsen luo poistamaan harmin aiheuttajan. (Sinkkonen 2018, 14–15 %; Cassidy & Shaver 2016, 4.) Empatiaa on kahta lajia; rakkaudellista, joka aktivoi hoivaamisen tarpeen; ja ahdistavaa, joka kohdistuu lähinnä omaan itseen ja herättää uupumusta, huonovointiuutta ja stressiä. Se, kumpi empatian muoto on aikuisessa voimakkaampi, vaikuttaa siihen, miten hän reagoi lapsen kiintymyskäyttäytymiseen. (Sinkkonen 2018, 14–15 %.)

Kasvaessaan lapsen keinot viestiä kontaktin haluaan lisääntyvät ja repertuaariin liittyvät hymyileminen, jokeltelu ja motoriikan kehittyessä lapsi oppii säätelemään etäisyyttä itsensä ja hoivaajan välillä ryömien, kontaten, kävellen ja lopulta juosten (Sinkkonen 2018, 14–15 %; Cassidy & Shaver 2016, 4). Suhteen säätely saa vielä aivan uuden ulottuvuuden, kun lapsen kielenkehitys ja -käyttö laaja-alaisesti. Pieni vauva ei vielä kykene kohdistamaan erokokemuksiin liittyvää kokonaisvaltaista reagointiaan kehenkään tiettyyn ihmiseen. Ensimmäiseen ikävuoteen mennessä hän oppii omat tapansa pitää hoivaajansa lähellä. (Sinkkonen 2018, 14–15 %.) Hän suosii käytöstä, jolla on havainnut voivansa pitää aikuisen mahdollisimman lähellä ja välttää vuorostaan sellaisia käytösmalleja, jotka johtavat yksin jäämiseen (Sinkkonen 2018, 14–15 %; Cassidy & Shaver 2016, 5). Näin lapselle

kehitty alitajuinen vuorovaikutusstrategia, jossa hän on aktiivinen toimija (Sinkkonen 2018, 14–15 %).

Lapsen tulisi voida kokea pystyvänsä vaikuttamaan hoivaajansa käyttäytymiseen siten, että tämän reagointi olisi edes suurin piirtein ennustettavissa (Sinkkonen 2018, 14–15 %). Esimerkiksi, kun lapsi itkee, vanhempi tulee luokse ja lohduttaa, tai kun hän hymyilee, aikuinen hymyilee takaisin ja niin edelleen (Sinkkonen 2018, 14–15 %; Cassidy & Shaver 2016, 4). Näin lapselle syntyy syy-seuraussuhdeketjuja. Jos hoivaaja ei pysty vastaamaan sensitiivisesti ja oikea-aikaisesti lapsen tunteisiin ja tarpeisiin, näitä ketjuja ei pääse syntymään. Vanhemman sensitiivisyyden tiellä voi olla esimerkiksi mielenterveys- tai päihdeongelmia, jotka aiheuttavat sen, että aikuinen on ehkä fyysisesti läsnä, mutta psyykkisesti hän on lapsen ulottumattomissa. Pienen lapsen on täysin mahdotonta ymmärtää vanhemman epä johdonmukaista käyttäytymistä. (Sinkkonen 2018, 14–15 %.)

Lapsen kiintymyssuhde muodostuu ristiriitaiseksi, jos vanhempi, erityisesti äiti, on epä johdonmukaisesti ja ennustamattomalla tavalla hänen saatavillaan. Toisaalta hän tietää, kuinka hyvältä tuntuu tulla tuetuksi ja hyväksytyksi, toisaalta yksin jäämisen ja torjutuksi tulemisen tuska on yhtä tuttua. Lapsi joutuu elämään arvaamattomassa maailmassa, jossa hän ei voi olla varma, miten ja milloin hän saa toivomansa vasteen tarpeilleen eikä hän opi ymmärtämään, mikä toivotun vasteen selittää. (Minkkinen 2020, 01:46:58; Sinkkonen 2018, 18 %.) Sinkkonen (2018) mukaan ristiriitaista kiintymyssuhdetta kuvaa myös sana vihamielis-riippuvainen. Lapsen vuorovaikutusmalli näyttäytyy ongelmallisena ja haasteellisena hänen pyrkiessään saamaan haluamansa valittamalla, vaatimalla ja kiukuttelemalla. Auktoriteettien tahtoon taipuminen ei ole myöskään ristiriitaisesti kiintyneen vahvuuksia ja heidän haastamisensa jo lapsesta asti on tyypillistä. (Sinkkonen 2018, 33 %.)

Ristiriitaisesti kiintyneelle ihmiselle luonteenomaista on protestikäyttäytyminen, huomionhakuisuus, dramaattisuus, uhriutumisen sekä vastuun ja itsenäisyyden välttäminen. Haastavaan käytökseen liittyy läheisesti ristiriitaisesti kiintyneen haasteet kommunikaatiossa, mikä ilmenee muun muassa epäsuorana vihjailuna, konfliktitilanteiden yleisyytenä, määräilevyytenä ja vaativuutena sekä anteeksiantamattomuutena. (Minkkinen 2020, 02:01:50, 02:13:28; Sinkkonen 2018, 46–47

%, 61 %, 83 %; Cassidy & Shaver 2016, 442, 451.) Se, että ei osaa kommunikoida tunteistaan ja tarpeistaan suoraan, aiheuttaa tunteen siitä, että ei tule kuuluksi ja ymmärretyksi (Minkkinen 2020, 02:13:28; Cassidy & Shaver 2016, 452). Lopulta vuorovaikutustilanteet saattavat ajautua konfliktiin, kun ristiriitaisesti kiintynyt ahdistuneena ja turhautuneena antaa tunteidensa purkautua dramaattisesti ja vahvalla intensiteetillä. Hän saattaa uhkailla erolla, nimitellä tai olla jopa väkivaltainen ja esimerkiksi työntää toisen pois. (Minkkinen 2020, 01:59:15, 01:59:37; Sinkkonen 2018, 61 %.) Cassidy ja Shaverin (2016) mukaan ristiriitaisesti kiintyneen on vaikea sopeutua toisen ihmisen kielteiseen käytökseen (Cassidy ja Shaver 2016, 451).

Konfliktitilanteet muiden ihmisten kanssa aiheuttavat ristiriitaisesti kiintyneelle ahdistusta ja kärsimystä, joten hän pyrkii kommunikoimaan epäsuorasti suojatakseen itseään (Minkkinen 2020, 02:13:28; Cassidy & Shaver 2016, 452). Tilanteiden kärjistyessä hän pyrkii dramaattisella käytöksellä pääsemään tilanteesta, jopa toisesta ihmisestä, eroon, jotta tilanteen aiheuttama kipu loppuisi. Kun ristiriitainen kiintymyskäyttäytyminen aktivoituu, sekä ihmisen ajatukset että toiminta saattavat olla hyvin ristiriitaisia. Esimerkiksi parisuhteessa ristiriitaisesti kiintynyt voi tunnekuohuissaan uhkailla erolla testatakseen kumppanin välittämistä, vaikka samaan aikaan tarvitsisi turvaa ja toivoisi päästä toisen syliin. (Minkkinen 2020, 01:58:15, 01:59:15, 01:59:37.) Käyttäytymisen ristiriitaisuutta on sekin, että joissakin tilanteissa hän näyttäytyy hyökkäävänä ja toisissa tilanteissa uhriksi asetuttavana (Sinkkonen 2018, 61 %).

Ristiriitaisesti kiintyneen kommunikaation ongelmia syventää hänen heikko omien tunteidensa hallinta (Sinkkonen 2018, 45–46 %). Hän voi olla hyvin impulsiivinen ja hänelle on ominaista korostunut vihan sekä aggression ilmentäminen (Cassidy & Shaver 2016, 442). Ristiriitaisesti kiintynyt toimii enemmän tunteidensa kuin järkensä ohjaamana ja etenkin kiintymyssysteemin aktivoituessa intensiiviset ja ahdistavat tunnekuohut vievät mennessään. Hän voi ilmaista varsin pidättelemättä kielteisiä tunteitaan ja avautua tunteistaan ylipäättään turhankin avoimesti ja epäjohdonmukaisesti. (Minkkinen 2020, 01:45:51; Sinkkonen 2018, 18 %, 45 %.) Tunteiden voimakas purkautuminen ei kuitenkaan puhdistaa ilmaa, vaan pikemminkin tekee tunnelmasta entistä tuskastuneemman (Sinkkonen 2018, 18 %). Cassidy ja Shaver (2016) tuovat esiin, että ristiriitaisesti kiintynyt on

keskittynyt omiin tunnetason tarpeisiinsa. Esimerkiksi parisuhteen päättymisen eroon olisi ristiriitaisesti kiintyneelle suorastaan katastrofaalista ja sen vuoksi hän elää jatkuvassa valmiustilassa välttääkseen suhteen ajautumista eron partaalle. (Cassidy & Shaver 2016, 442, 454.)

Ristiriitaisesti kiintynyt elää alati varpaillaan, sillä hänellä on suuria vaikeuksia luottaa itseensä, muihin ja elämään ylipäätään (Sinkkonen 2018, 46–47 %). Epäluottamus omaan itseen liittyy hänen heikkoon itsetuntoonsa ja hauraaseen identiteettiinsä (Minkkinen 2020, 01:56:30; Cassidy & Shaver 2016, 437). Minkkinen (2020) mukaan useat ristiriitaisesti kiintyneet ovat kuvanneet hukanneensa minuutensa suhteeseen. Näin voi käydä, kun hän keskittyy niin paljon toiseen ihmiseen, että omat tärkeät asiat jäävät taka-alalle ja lopulta hän ei enää tiedä, mistä itse pitää, mitä elämältään haluaa ja mitä puolestaan ei. (Minkkinen 2020, 02:10:04) Huonosta itsetunnosta kertoo sekin, että ristiriitaisesti kiintynyt syyttää itseään, jos muut kohtelevat häntä loukkaavasti (Cassidy & Shaver 2016, 455). Sinkkonen (2018) kuvaa identiteetin haurautta todellisen identiteetin korvautumisella esimerkiksi netti-identiteetillä. Ääritapauksissa oman identiteetin kokeminen voi olla niin haastavaa, että ristiriitaisesti kiintyneen voi olla vaikeaa tai jopa mahdotonta erottaa toinen ihminen itsestään erillisenä. (Sinkkonen 2018, 42 %, 58–59 %.)

Vaikeus luottaa muihin ja elämään näyttäytyy epävarmuutena ihmissuhteissa, mustasukkaisuutena, altavastajaan rooliin herkästi asettumisena sekä epäilevyytenä (Minkkinen 2020, 01:56:30; Sinkkonen 2018, 80–81 %; Cassidy & Shaver 2016, 442, 451). Epävarmuutta ihmissuhteisiin aiheuttaa ristiriitaisesti kiintyneen taipumus ajatella olevansa helposti korvattavissa, mikä aiheuttaa pelkoa oman aseman menettämisestä. Jos hän kokee asemansa tai ihmissuhteen uhatuksi, pahimman pelko valtaa mielen ja hänen voi olla vaikea keskittyä tai sietää esimerkiksi sitä, että ei voi keskustella henkilön kanssa, johon pelko kohdistuu. Hänen olonsa helpottuu vasta sitten, kun hän pääsee palamaan yhteyteen kyseisen henkilön kanssa. (Minkkinen 2020, 01:50:45, 01:57:41.) Sinkkonen (2018) kuvaa ristiriitaisesti kiintyneen luottamuspulaa esimerkiksi terapialasten taipumuksena etsiä merkkejä terapeutin penseydestä, ja vastustaa muita voimakkaammin terapeutin tarjoamaa apua kontaktiin hakeutumisesta huolimatta (Sinkkonen 2018, 80–82 %). Cassidy ja Shaverin (2016) mukaan epävarmuudesta rakkaudessa

kertoo se, että ristiriitaisesti kiintyneet raportoivat muita enemmän konflikteista parisuhteessa. Hän ahdistuu kumppanin epäkunnioittavasta käytöksestä, mutta syyttää siitä kuitenkin itseään, mikä lisää hänen pelkojaan ja itse-epäilyään. (Cassidy & Shaver 2016, 456.)

Ristiriitaiseen kiintymyssuhdemalliin liittyy keskeisenä osana voimakas pelko hylätyksi, torjutuksi tai jätetyksi tulemisesta ja yksin jäämisestä (Minkkinen 2020, 01:30:02, 01:45:51; Sinkkonen 2018, 44–45 %; Cassidy & Shaver 2016, 442). Ristiriitaisesti kiintynyt ihminen pelkää muun muassa sitä, että hänen kumppaninsa ei rakasta häntä eikä halua olla hänen kanssaan. Erillään ollessaan hän pelkää myös unohtuvansa kumppaninsa mielestä ja saattaa koittaa väkisin tunkeutua tämän ajatuksiin esimerkiksi jatkuvalla yhteydenpidolla. (Sinkkonen 2018, 42–45 %.) Hylkäämisen pelko voi ilmetä myös esimerkiksi korkeana seksuaalisen aktiivisuuden määränä, sillä ristiriitaisesti kiintynyt voi pelätä tulevansa jätetyksi, jos hän ei täytä kumppaninsa seksuaalisia tarpeita. Torjunnan pelko voi myös estää ristiriitaisesti kiintynyttä keskustelemasta kumppaninsa kanssa seksin harrastamisen tavoista. (Cassidy & Shaver 2016, 453.) Hän pelkää suhteen menettämistä ja erillisyyttä. Ristiriitaisesti kiintynyt kaipaa epätoivoisesti läheisyyttä, mutta pelkää, ettei ole tarpeeksi hyvä ja että läheisyys viedään häneltä pois. (Minkkinen 2020, 01:30:02, 01:41:01, 01:45:51)

Eräs merkittävä piirre, jonka voimakkaat ja mieltä hallitsevat pelot tuovat mukanaan, on ahdistuneisuus. Sinkkonen (2018) sekä Cassidy & Shaverin (2016) mukaan tutkimukset ovat osoittaneet, että lapsuusajan ristiriitaisella kiintymyssuhteella on yhteys myöhemmin ilmeneviin ahdistusoireisiin ja jopa paniikkihäiriöön (Sinkkonen 2018, 25 %, 57 %; Cassidy & Shaver 2016, 182, 409). Tutkimuksissa oli myös havaittu, että monien ristiriitaisesti kiintyneiden taustalla oli käsittelemättä jääneitä traumoja (Sinkkonen 2018, 57 %). Ristiriitaisesti kiintynyt kokee usein jatkuvaa ahdistusta monista asioista kuten muun muassa omista tunteistaan, keskusteluyhteyden katkeamisesta, erosta, jopa ihan hetkellisestäkin sekä muiden huonosta käytöksestä. (Minkkinen 2020, 01:45:51, 01:50:45; Sinkkonen 2018, 25 %, 47 %; Cassidy & Shaver 2016, 182, 409, 455.) Kun hänen kiintymysvaistonsa on ylivirittynyt, se aistii alati mahdollisia uhkia. Havaitessaan riskejä, ristiriitaisesti kiintynyt on usein halukas keskustelemaan ja työstä-

mään asioita. Jos toinen osapuoli kieltäytyy keskustelemasta tai muuten vetäytyy, ristiriitaisesti kiintynyt ahdistuu ja saattaa alkaa painostamaan esimerkiksi toistuvilla viesteillä ja puheluilla. (Minkkinen 2020, 01:45:51, 01:50:45.)

Koska ristiriitaisesti kiintyneen on vaikea luottaa kehenkään ja hänellä on paljon pelkoja sekä niistä aiheutuvaa ahdistusta, hänelle on kehittynyt tarve hallita ja kontrolloida kaikkea mahdollista. Yritykset hallita muita voivat näyttäytyä esimerkiksi hetyttömänä yhteydenpitona, reaktioiden kalasteluna dramaattisella käytöksellä, viettelynä, manipulaationa ja muiden alituisena tarkkailuna. (Minkkinen 2020, 01:41:01, 02:01:50, 02:06:53; Sinkkonen 2018, 42 %; Cassidy & Shaver 2016, 449, 455.) Sinkkonen (2018) esittää, että ristiriitaisesti kiintynyt saattaa valjastaa seksin vallankäytön välineeksi, jonka avulla säätelee läheisyyttä tarpeensa mukaan. Koska hän lapsuudessaan koki alituisesti olevansa vaarassa pudota epäjohdonmukaisen ja avuttoman aikuisen mielestä, hän saa mielihyvää siitä, että pystyy jollakin tavalla hallitsemaan toista ihmistä ja tässä tapauksessa siis seksin kautta. Vallankäyttö on lapsuudessa opittu keino, jonka avulla hän selvinnyt turvattomalta tuntuvassa maailmassa. (Sinkkonen 2018, 42 %, 80–81 %.)

Ristiriitaisesti kiintynyt ihminen voi yrittää kontrolloida elämäänsä myös erilaisten päihteiden avulla ja tutkimusten mukaan turvattoman kiintymyssuhteen on todettu aiheuttavan alttiutta päihderippuvuuksille (Sinkkonen 2018, 25 %, 45 %; Cassidy & Shaver 2016, 182). Selkein ristiriitaiseen kiintymyssuhteeseen liittyvä riippuvaisuus on riippuvuus ihmissuhteista. Minkkisen (2020) mukaan ristiriitaisesti kiintynyt asettuu suhteeseen vastapuolen ehdoilla taipuen ja mukautuen tämän mieliksi, jotta suhde ei vahingossakaan tulisi uhatuksi (Minkkinen 2020, 01:56:30). Sinkkonen (2018) puolestaan kuvaa ristiriitaisen kiintymyssuhteen omaavan ihmisen riippuvuutta ihmissuhteista tämän haluna sulautua toisiin ihmisiin ja tunteena siitä, että muut eivät ole halukkaita olemaan niin lähellä häntä, kuin hän toivoisi (Sinkkonen 2018, 44–45 %). Cassidy & Shaver (2016) puhuvat omistavasta rakkaudesta ja siitä, että ristiriitaisesti kiintyneelle ihmissuhteet ovat päähänpintymä (Cassidy & Shaver 2016, 437).

Ristiriitaisesti kiintynyt kaipaa loputtomasti äärimmäistä läheisyyttä ja hänellä on suorastaan epätoivoinen tarve saada tuntea olevansa rakastettu, tarvittu ja hy-

väksytty (Minkkinen 2020, 01:41:01, 01:45:51; Sinkkonen 2018, 44–45 %; Cassidy & Shaver 2016, 437, 442). Hän lähestyy rakkautta intohimoisesti, mutta epätoivoisesti, ja siihen liittyy tarvetta omistaa sekä tunnetta siitä, että ei saa muita tarpeeksi lähelle itseään (Sinkkonen 2018, 44–45 %; Cassidy & Shaver 2016, 437). Ristiriitaisesti kiintynyt odottaa rakkaudelta voimakkaita tunteita ja intohimoa. Hän saattaa kiintyä toiseen ihmiseen hyvinkin nopeasti eikä pysty näkemään suhteen mahdollisia isoja ongelmia, koska on aivan varma siitä, että kyseinen suhde on hänen ainokainen mahdollisuutensa rakkauteen. (Minkkinen 2020, 01:53:46.) Cassidy & Shaver (2016) arvelevat, että korkea seksuaalisen aktiivisuuden määrä voisi olla hylätyksi tulemisen pelon lisäksi merkki ristiriitaisesti kiintyneen intensiivisen läheisyyden tarpeesta (Cassidy & Shaver 2016, 453).

3.3 Läheisriippuvuus

Läheisriippuvuus käsitteenä on varsin moninainen ja siitä lienee niin montaa määritelmää kuin on määrittelijäkin. Samanlaisia elementtejä löytyy eri määritelmistä, mutta painotukset eroavat toisistaan. Siinä, missä teologi, terapeutti, luennoitsija, kouluttaja ja kirjailija Tommy Hellsten (2019) korostaa läheisriippuvuutta sairautena tai sairauden kaltaisena tilana, Minkkinen (2020) sekä tietokirjailija, häpeän tutkija ja teologian tohtori Ben Malinen (2021) puolestaan painottavat sen luonnetta selviytymiskeinona (Malinen 2021, 00:22:16, 00:25:36; Minkkinen 2020, 00:04:26; Hellsten 2019, 00:00:18, 01:29:20).

Läheisriippuvuuden ilmenemisessä Hellsten (2019) tuo enemmän esiin läheisriippuvaisen alttiutta tulla riippuvaiseksi muista päihteistä, kun taas Minkkinen (2020) alleviivaa riippuvuutta toisesta ihmisestä ja aivan erityisesti omasta kumppanista (Minkkinen 2020, 00:21:29, 00:23:01, 00:25:14, 00:55:34; Hellsten 2019, 02:20:15). Malisen (2021) näkemys läheisriippuvuudesta taas antaa ymmärtää, että se on jotakin näiden kahden väliltä riippuen yksilöstä, mutta pääpaino hänen näkemyksessään on ylipäätään riippuvuudessa ihmissuhteista (Malinen 2021, 00:24:01). Eri näkemyksillä on kuitenkin lukuisia yhtäläisiäkin piirteitä, joita tarkastelemme tässä luvussa selvittääksemme läheisriippuvuuden luonnetta. Aloitamme tarkastelemalla sitä, mistä läheisriippuvuuden käsite on peräisin.

3.3.1 Läheisriippuvuus käsitteen tausta

Läheisriippuvuuden käsite on syntynyt 1970-luvulla (Malinen 2021, 00:16:16) Yhdysvalloissa alkoholistien hoidon yhteydessä (Hellsten 2019, 01:29:20). Sitä alettiin käyttää tarkoittaen alkoholistin läheisiä, kun huomattiin, että alkoholiriippuvaisen ympärillä elävät ihmiset sairastuivat myös (Hellsten 2019, 01:29:20). Katsottiin, että sairaudessa on kyse suuremmasta kokonaisuudesta kuin vain yhdestä alkoholin väärinkäyttäjistä (Malinen 2021, 00:16:16). Läheisriippuvuus nähtiin koko perheen sairautena (Hellsten 2019, 01:29:20), jota erityisesti alkoholistin vaimo ilmensi tiedostamattomalla käytöksellään mahdollistaen ja ylläpitäen miehensä riippuvuutta sekä tuhoisia toimintatapoja (Malinen 2021, 00:16:16). Puolison alemmuuden tunto, epävarmuus ja tunnistamaton pelko estivät häntä puuttumasta miehensä juomisongelmaan. Pelko siitä, että juomiseen puuttumisesta tai miehen raitistumisesta seuraisi kontrollin menettäminen, josta vuorostaan seuraisi, että mies jättäisi perheensä eikä nainen selviäisi siitä esimerkiksi taloudellisesti. (Malinen 2019, 00:16:16.)

Tommy Hellsten opiskeli Minnesota -hoitomuotoa Yhdysvalloissa ja toi läheisriippuvuuden käsitteen sieltä suomeen tuliaisina 90-luvun alkupuolella (YLE 2020). Hän suomensi termin sanasta codependency, joka suoraan käännettynä tarkoittaa kanssariippuvaista. Alkuun käytettiin termiä coalcoholic eli kanssa-alkoholisti, mutta, kun hoitotyötä laajennettiin koskemaan muitakin riippuvuuksia ja päihderiippuvuudesta alettiin käyttää käsitettä chemical dependency, coalcoholic korvattiin sanalla codependent. Kanssariippuvuudella viitattiin sopeutumisreaktioon, jonka havaittiin ilmenevän päihdeongelmaisten läheisissä. Alkuun tällä tarkoitettiin lähinnä aikuisia, kuten vaimoa, ystäviä ja työtovereita, mutta kun alettiin tutkia lapsia, tehtiin havainto, että myös heissä tapahtuu sama sopeutumisreaktio. Lasten kohdalla kuitenkin reaktiolla todettiin olevan erityisen vammauttava ja persoonaa muokkaava vaikutus varhaiseen kehitysvaiheeseen sijoittumisen vuoksi. (Hellsten 2019, 01:29:20.)

Näin löydettiin uusi ihmisryhmä ”aikuiset alkoholistien lapset”, joille kehitettiin oma hoito-ohjelma, jonka tarkoituksena oli keskittyä lapsuuden sopeutumisprosessiin. Tähän hoito-ohjelmaan alkoi kuitenkin pian hakeutua muullakin tavoin perheensä ongelmista, kuten esimerkiksi mielisairaudesta, työnarkomaniasta, in-sestistä tai väkivallasta, lapsuudessaan kärsineitä aikuisia. Näin co-dependent alkoi muovautua tarkoittamaan ihmisiä, jotka olivat tavalla tai toisella merkittä-vissä määrin menettäneet vanhemmuutta lapsuudessaan. (Hellsten 2019, 01:29:20.)

Läheisriippuvuus on sairaus tai sairauden kaltainen tila, joka syntyy, kun ihminen elää jonkin hyvin voimakkaan ilmiön läheisyydessä, eikä kykene käsittelemään tätä ilmiötä persoonallisuudessaan vaan sopeu-tuu sen olemassa oloon (Hellsten 2019, 00:00:18 & 01:29:20).

Tänä päivänä läheisriippuvaisuuden käsitteellä ei viitata vain päihdeongelmaisen omaiseen, vaan sillä tarkoitetaan myös henkilöä, joka jostain syystä elää huo-nosti toimivassa ihmissuhteessa ja keskittää huomionsa enemmän muiden on-gelmiin kuin omiinsa. Ominaista on se, että ihmissuhde toimii läheisriippuvaiselle keinona ylläpitää ja lievittää riippuvuuttaan sekä siihen kytkeytyviä vaikeita tun-teita. (Malinen 2021, 00:21:06.)

3.3.2 Läheisriippuvuuden määrittelyä

Läheisriippuvuus syntyy usein jo lapsuudessa; kodissa, jossa riittävän hyvä van-hemmuus on loistanut syystä tai toisesta poissaolollaan (Hellsten 2019, 00:05:12). Minkkinen (2020, 01:22:03) kuvaa tällaista kotia paikkana, jossa van-hemmilla ei ole ollut tilaa kohdata lasta ja siten lapsi on jäänyt tunnetasolla yksin. Läheisriippuvuudelle altistavaa kotia voidaan kutsua myös toimimattomaksi per-heeksi, jossa voivat hallita turvattomuus, pelko, ahdistus, häpeä sekä asioiden vähättely ja kieltäminen. Tällaisessa perheessä muiden perheenjäsenten huomio keskittyy siihen perheenjäseneen, jonka haasteiden kanssa eläminen johtaa muut torjumaan oman itsensä: omat toiveet ja tarpeet. (Malinen 2021, 02:49:41.) Tavallisesti läheisriippuvuutta aiheuttavassa ympäristössä perheen taakkana on alkoholismi, mutta myös esimerkiksi narsismi, krooninen sairaus, mielenterveys-

ongelmat, vanhempien riitaisa avioliitto ja/tai avioeroprosessi, väkivalta, seksuaalinen hyväksikäyttö, työnarkomania tai ahdasmielinen uskonnollisuus ovat omiaan aiheuttamaan läheisriippuvuutta (Hellsten 2019, 00:05:12; Malinen 2021, 00:21:31, 02:45:50).

Läheisriippuvuuden taustalla on siis jokin voimakas ilmiö (Hellsten 2019, 00:00:18) ja/tai kiintymykseen liittyvä trauma (Minkkinen 2020, 00:04:26). Se, että elämää kohtaa kriisi ei automaattisesti tarkoita, että lapselle kehittyisi läheisriippuvuus, mutta jos kriisiä tai traumaa ei kyetä käsittelemään ja kohtaamaan rakentavasti, riski kasvaa merkittävästi. Jotta lapsi voi käsitellä ja läpielä elämänsä kohdanneen kriisin, hänen on saatava tilaa kaikille tunteilleen ja tarpeilleen. (Hellsten 2019, 01:24:36.) Läheisriippuvuuteen altistavassa kodissa emotionaaliset rajat voivat olla heikot tai rajut, mikä johtaa siihen, ettei lapsi opi tietämään, että hänellä olisi oikeus kertoa, miltä hänestä tuntuu (Minkkinen 2020, 00:23:48). Tällaisessa kodissa lapsi oppii jo varhain keskittymään muihin itsensä unohtaen. Hänen lapsuudestaan puuttuu tarvitsemansa hyväksyntä, rakkaus ja kokemus siitä, että on erityinen ja tärkeä ihan omana itsenään. Näin lapsen itsetunto ei pääse kehittymään normaalilla tavalla ja tilalle kehittyy epäaito minuus, joka ajattelee, että vain olemalla muita varten, miellyttäen, myötäillen ja palvelen toisia voi ansaita hyvinvoinnille välttämättömän rakkauden, huolenpidon ja turvan. (Malinen 2021, 00:21:31, 00:25:36, 02:53:46.)

Lapsi tarvitsee vanhempiaan toimimaan peilinä, josta hän voi peilata hyväksytyä ja sallittua olemista. Peili kertoo, millaisina kelpaamme. Ilman vanhempien peilausta lapsi ei kykene käsittelemään tunteitaan, jolloin ne jäävät tiedostamattomiksi lapsen sisälle. Näin tunteet eivät tule tutuiksi, mutta ne kuitenkin hallitsevat ja vaikuttavat merkittävästi lapsen elämään vielä aikuisuudessakin. Ihminen ei osaa tunnistaa tunteitaan, saati käsitellä niitä, jolloin niistä tulee ”pelottavia pe-toja, joita ei osaa hallita”. Tätä tilannetta nimitetään läheisriippuvuudeksi. (Hellsten 2019, 00:28:20, 00:58:06, 01:28:54.)

Läheisriippuvuudesta on hyvin vaikea antaa yksioikoista määritelmää, sillä jokainen meistä kehittyy omanlaiseksi ainutlaatuiseksi yksilökseen elämän historian ja kokemusten, koulutuksen sekä sisäisen kasvun myötä. Määrittelyä haastaa

myös läheisriippuvuuteen liittyvät moninaiset tunnereaktiot sekä ajattelu- ja käyttäytymistavat. Monet läheisriippuvuuteen liittyvistä piirteistä ovat myös täysin tavallisia ihmisyyteen kuuluvia ja tiettyyn rajaan asti ne ovat hyviä, ihmissuhteita kannattelevia ja rakentavia asioita. Suhteessa läheisriippuvuuteen oleellista on kuinka paljon ja millä tavalla nämä piirteet vaikuttavat tunne-elämään, ajatteluun ja käyttäytymiseen. (Malinen 2021, 01:02:24.)

Läheisriippuvuudessa on kyse yhdistelmästä tunteita, ajattelua ja käyttäytymistä (Malinen 2021, 00:22:16). Se on suojautumis- ja puolustautumiskeino (Malinen 2021) tai, kuten Hellsten (2019) asian ilmaisee, vaiminä, jonka avulla selviydytään (Malinen 2021, 00:22:16; Hellsten 2019, 01:19:56). Myös Minkkinen (2020) korostaa läheisriippuvuuden tarkoitusta selviytymiskeinona (Minkkinen 2020, 00:04:26). Sen tarkoitus on välttää hylätyksi ja torjutuksi tuleminen sekä varmistaa, että ihminen kykenee jatkamaan fyysistä elämää traumaattisista lapsuuden olosuhteista riippumatta (Malinen 2021, 00:22:16; Hellsten 2019, 01:18:56). Läheisriippuvuus pakottaa ihmisen työntämään oman minuutensa ja yksilöllisyytensä syrjään, mikä estää häntä löytämästä onnea, iloa ja levollisuutta omassa itsessään (Malinen 2021, 00:22:16).

Läheisriippuvainen ihminen ei tiedä, kuka hän oikein on (Minkkinen 2020, 04:25:30, 00:25:14; Hellsten 2019, 01:47:11). Kun ihminen joutuu piilottamaan minuutensa tarpeeksi pitkään, sen kadottaa ja niin yhteys omaan itseen ja omiin tunteisiin sekä tarpeisiin katkeaa. Tämä johtaa siihen, ettei ihminen tunnista kaikkia tunteitaan ja tarpeitaan eikä hän siten osaa myöskään käsitellä tai ilmaista niitä. (Malinen 2021, 00:49:27; Minkkinen 2020, 00:16:25, 00:22:49; Hellsten 2019, 01:47:11.) Hellsten (2019) kuvaa tätä yhteyden katkeamista omiin tunteisiin tunteiden syväjäädyttämisenä (Hellsten 2019, 01:28:10). Ne eivät varsinaisesti katoa ihmisestä minnekään, mutta ne jäävät epämääräisiksi pahan olon tuntemuksiksi kehoon, tyhjiöiksi, joille läheisriippuvainen ei tiedä, mitä tehdä ja yrittää vältellä näitä tuskastuttavia tuntemuksia monin eri tavoin (Minkkinen 2020, 00:50:53; Hellsten 2019, 01:28:54). Hylkäämällä tunteensa ja tarpeensa läheisriippuvainen ihminen yrittää taata elämälleen välttämättömän turvan ja rakkauden (Malinen 2021, 00:25:36; Minkkinen 2020, 00:42,58, 00:55:11; Hellsten 2019, 00:25:06).

Yhtä heikko, kuin on läheisriippuvaisen kokemus minuudestaan, niin on myös hänen itsetuntonsa (Malinen 2021, 00:52:13; Minkkinen 2020, 00:24:28). Huono itsetunto juontaa juurensa lapsuuden lukuisista riittämättömyyden ja kelpaamattomuuden kokemuksista, jotka vaikuttavat vielä aikuisuudessakin (Malinen 2021, 00:52:13; Minkkinen 2020, 00:27:15). Heikko minuus ja huono itsetunto saavat ihmisen ohjautumaan ulkoapäin (Malinen 2021, 00:46:00; Hellsten 2019, 01:47:11). Sisimmässä vallitsee pelko hylätyksi ja torjutuksi tulemisesta, joten välttääkseen pelkoansa toteutumasta, läheisriippuvainen haluaa miellyttää kaikkia ja vastata heidän tarpeisiinsa. Hän ei halua olla hankala ja hänelle sopii kaikki. (Malinen 2021, 00:24:42, 00:30:53, 00:48:00; Minkkinen 2020, 00:27:15, 01:02:34; Hellsten 2019, 01:38:00.)

Läheisriippuvainen ihminen tarkkailee alitajuisesti ja alati muita tulkiten heidän tunnetilojaan ja tarpeitaan (Malinen 2021, 00:46:00; Minkkinen 2020, 00:16:02, 00:22:25; Hellsten 2019, 01:38:00). Hän elää muita varten ja palvelemalla muita hakee kokemusta siitä, että hän on tärkeä ja tarpeellinen (Malinen 2021, 00:24:01, 00:24:42; Minkkinen 2020, 00:36:33). Läheisriippuvainen uskoo kelpaavansa muille vain auttaessaan ja palvellessaan muita, ja siten hänen suorituksensa näyttäytyvät hänelle oman arvonsa mittana (Malinen 2021, 00:54:14; Hellsten 2019, 01:50:14). Hän on olemassa vain muiden kautta ja on siten riippuvainen ihmissuhteista. Oma olemassaolo edellyttää jatkuvasti lupaa ja vahvistusta muilta. Hän on valmis tekemään lähestulkoon mitä vain kokeakseen olevansa arvokas ja tärkeä. Näin läheisriippuvainen toisaalta käyttää hyväkseen muita ja samaan aikaan suostuu itse hyväksikäytetyksi. (Malinen 2021, 00:24:01, 00:50:05, 00:54:14; Minkkinen 2020, 00:35:01.)

Olemattomaan itsetuntoon ja muita varten elämiseen liittyy rajattomuus. Se, että ei tunnista omia tunteitaan ja tarpeitaan, ja saa arvonsa vain muiden palvelemisesta, johtaa siihen, että ei tunnista myöskään rajojaan eikä siten pysty sellaisia toisille asettamaan. Läheisriippuvainen ihminen tulee usein kaltoinkohdelluksi, sillä ei tiedä hänellä olevan oikeutta muuhunkaan. (Malinen 2021, 00:48:00, 00:52:13; Minkkinen 2020, 00:15:30, 00:23:48, 00:24:28.) Kelpaamattomuuden ja riittämättömyyden tunteet saavat ajattelemaan, että ”minussa on jotain vikaa”, joka puolestaan herättää ihmisessä häpeää (Minkkinen 2020, 00:12:12). Häpeä on lamaannuttava tunne, joka on läheisriippuvaisen ihmisen elämässä erittäin

vahvasti läsnä (Malinen 2021, 02:20:51, 02:24:04). Hellstenin (2019) mukaan läheisriippuvaisella on häpeään sidottu persoonallisuus, joka johtuu siitä, että hänen on täytynyt lapsuudessaan sopeutua sen sijasta, että hän olisi saanut kasvaa (Hellsten 2019, 01:21:03). Häpeä on kokonaisvaltainen tunne omasta kelpaamattomuudesta ja riittämättömyydestä, joka kaikessa luonnollisuudessaankin on hyvin vaikea kohdata (Malinen 2021, 02:23:26). Se on niin voimakas ja sietämätön, että ihminen yrittää kaikkensa välttääkseen sen kokemista. Se on tunne, joka katkaisee yhteyden niin muihin kuin ihmiseen itseensäkin (Malinen 2021, 02:23:26; Hellsten 2019, 01:09:20).

Itseään voimakkaasti häpeävä ihminen kokee itsensä epäonnistuneeksi ja huonoksi. Kauan kestäessään tällainen olo muuttuu kestävämmäksi, ja sitä välttääkseen ihminen alkaa tavoitella sen vastakohtaa, täydellisyyttä. (Hellsten 2019, 02:11:08.) Läheisriippuvainen pyrkii tekemään pelkästään moitteetonta ja täydellistä tulosta. Mikään ei saa olla keskeneräistä tai ”vähän sinne päin”, ei varsinkaan hän itse. Kaikki on tehtävä niin hyvin, ettei kukaan vahingossakaan pääse huomauttamaan mistään. (Malinen 2021, 01:40:59; Hellsten 2019, 02:11:08.) Valtava häpeän tunne valtaa mielen heti, jos hän kokee epäonnistuvansa vähänkään, ja hän myös moittii itseään kohtuuttomasti jokaisesta erheestä (Hellsten 2019, 02:11:08). Täydellisyyden tavoittelu tekee läheisriippuvaisesta ylisuorittajan, jolla on jatkuvasti sata rautaa tulella eikä hän kykene rentoutumaan vapaa-ajallakaan (Malinen 2021, 01:40:59).

Läheisriippuvuuteen liittyy oleellisesti jatkuvat pelon ja ahdistuneisuuden tunteet (Malinen 2021, 00:27:23, 00:52:13, 00:54:28, 00:58:13, 01:00:14, 01:32:31, 01:33:56, 01:35:46, 01:53:33, 01:58:08, 01:59:50; Minkkinen 2020, 00:15:25, 00:16:12, 00:27:15, 00:29:36, 01:05:47, 01:10:31; Hellsten 2019, 02:20:15, 01:39:14). Pelkoa siitä, että hän tulee jätetyksi, hylätyksi, petetyksi, torjutuksi tai satutetuksi (Malinen 2021, 00:27:23, 00:52:13; Minkkinen 2020, 00:27:15, 01:05:47). Läheisriippuvainen pelkää, että hänet hylätään tai torjutaan, jos hän paljastaa todelliset tunteensa ja tarpeensa tai jos yrittää muuttua ihmisenä. Hän ei uskalla paljastaa todellista minäänsä, koska pelkää tuottavansa muille pettymyksen. Myös konfliktit ja ristiriidat ovat pelottavia, koska nekin voisivat johtaa yksin jäämiseen ja siksi läheisriippuvainen välttää niitä viimeiseen asti (Malinen 2021, 01:32:31, 01:33:56, 01:53:33, 01:58:08.) Hän pelkää kaikkea sitä, mitä hän

ei kykene hallitsemaan, myös tunnistamattomiksi jääneet tunteet sekä sen aiheuttama ahdistus (Hellsten 2019, 00:58:06). Erityisesti vihan tunne ja sen näyttäminen aiheuttaa suurta pelkoa. Läheisriippuvainen pelkää, että vihan tunne tuomitaan ja hänet hylätään. Hän pelkää myös, että, jos antaa vihalleen luvan tuntua, hän jää sen valtaan eikä pääse pois. (Minkkinen 2020, 01:10:31.)

Läheisriippuvaisen pelko ei kohdistu pelkästään siihen, mitä hänelle voisi sattua, vaan myös siihen, mitä muille voisi tapahtua. Hän pelkää ja analysoi mahdollisia uhkia joka tilanteessa ja ahdistuu jo pelkästä ajatuksesta, että hänen läheistään voisi kohdata jokin onnettomuus tai vakava sairaus. Alituinen toisen menettämisen, torjutuksi tulemisen tai muilla tavoin hylätyksi tulemisen pelkääminen aiheuttaa ahdistusta. Läheisriippuvaisen elämässä ahdistus on yhtä läsnä kuin jatkuva pelko. Moninaisten pelkojen aiheuttaman ahdistuksen lisäksi hän ahdistuu myös muissa ihmisissä aistimastaan ahdistuneisuudesta. Samaan aikaan, kun läheisriippuvainen pelkää yksin jäämistä, hän toisaalta ahdistuu läheisistä ihmissuhteista, koska kokee sellaiset vaikeaksi hallita. Hallinnan tarve ja siitä juontuva itsensä, läheistensä ja ympäristönsä taukoamaton alitajuinen analysointi johtaa siihen, että läheisriippuvainen elää alati stressitasot koholla ja jatkuvassa valmiustilassa. (Malinen 2021, 00:58:13, 02:03:06, 02:03:45, 02:30:31, 00:54:28, 02:03:06, 02:30:10.) Ahdistuneisuuden juurisyy paikallistuu läheisriippuvaisen kykenemättömyyteen ymmärtää omasta sisimmästään kumpuavia viestejä sekä omien tarpeiden kieltämiseen (Malinen 2021, 02:39:35; Hellsten 2019, 02:20:15).

Läheisriippuvainen on jo lapsuudessa oppinut, ettei voi luottaa kehenkään, joten ainoa tapa hänelle hakea kaipaamaansa turvallisuuden tunnetta on yrittää hallita niin itseään kuin toisiakin. Hänellä on pakonomainen tarve kontrolloida kaikkea tunteakseen olevansa turvassa ja rakastettu. (Malinen 2021, 01:41:57, 02:03:06; Minkkinen 2020, 00:28:19; Hellsten 2019, 01:39:14.) Oman itsen kontrollointiin lukeutuvat omien tunteiden, tarpeiden ja halujen torjuminen kohdistamalla huomionsa muihin, omien menojen säätely muiden ihmisten suunnitelmien mukaan, oman käyttäytymisen tiukka kontrollointi, omien mielipiteiden uhraaminen ja perfektionismi (Malinen 2021, 00:26:41, 00:48:45, 01:10:23, 01:13:22, 01:33:23; Minkkinen 2020, 00:15:58; Hellsten 2019, 01:39:14). Muiden ihmisten hallitseminen ilmenee muiden palvelemisena, auttamisena ja alitajuisena tarkkailemisena,

ylisuojelevuutena ja -huolehtimisena, pyrkimyksenä saada muut toimimaan tietyllä tavalla eli manipulointina, ylitse vuotavilla rakkauden ja hellyyden osoituksilla, miellyttämisenä ja asioiden tekemisenä muiden puolesta (Malinen 2021, 00:30:32, 00:55:40, 01:00:14, 01:38:06, 01:38:34; Minkkinen 2020, 00:22:49, 00:28:19). Läheisriippuvainen uskoo, että ”elämä ei tule kantamaan minua vaan minun otettava se omiin käsiini” (Hellsten 2019, 01:39:14).

Hellsten (2019) ja Malinen (2021) kuvaavat läheisriippuvaisen piirteitä kaiken osaavana ja hallitsevana, rationaalisuutta korostavana, liiallista vastuuta kantavana, päättäväisenä ja täydellisyyteen pyrkivänä vahvuuteen sairastumisena (Malinen 2021, 00:54:28; Hellsten 2019, 01:41:12). Vahvuuteen sairastuminen toimii suojamuurina, jonka taakse läheisriippuvainen piilottaa riittämättömyyden ja epävarmuuden tuntemuksensa. Hän haluaa antaa itsestään kuvan vahvana ja pärjäävänä, joka tukeutuu tilanteessa kuin tilanteessa järkeen ja rationaaliseen päättelyyn. (Malinen 2021, 00:54:28, 01:12:35; Hellsten 2019, 01:41:12.) Näin hän välttää myös kohtaamasta tunteita sisimmässään. Hän on taitava antamaan kuvan itsestään tunteellisena ihmisenä, mutta muista huolehtiminen ja huolissaan oleminen ei ole millään tavalla yhteydessä hänen omaan tunne-elämäänsä. Hän keskustelee mielellään muiden ajatuksista, tunteista ja tarpeista, mutta pitää samalla tiukasti huolen siitä, että hänen ei tarvitse puhua omista asioistaan. Läheisriippuvainen on taipuvainen ottamaan vastuuta sellaisistakin asioista, jotka eivät millään tavalla kuuluisi hänelle. Hän kuitenkin ajattelee, että kukaan muu ei osaa tai pysty hoitamaan asiaa niin hyvin kuin hän. Hän on vakuuttunut siitä, että tietää parhaiten, miten missäkin tilanteessa tulisi toimia. (Malinen 2021, 01:12:35, 01:20:26.)

Läheisriippuvainen ei useinkaan tiedä, miltä tuntuu luottaa toiseen ihmiseen tai mitä on aito läheisyys (Hellsten 2019, 01:44:48) ja siten hän kokee kroonista yksinäisyyden ja tyhjyyden tunnetta, jonka hän koettaa alitajuisesti täyttää toisella ihmisellä (Minkkinen 2020, 01:22:00). Hänen luottamuksensa on petetty niin monta kertaa lapsuudessa ja hänet on jätetty yksin isojen tunteiden kanssa, että on mahdotonta luottaa kehenkään tai päästää ketään lähelleen (Minkkinen 2020, 01:22:00; Hellsten 2019, 01:44:48). Kuinka paradoksaalista, että hän toisaalta tarvitsee muita saadakseen luvan omalle olemassaololleen, toisaalta ei kykene luottamaan keneenkään, saati päästämään ketään aidosti lähelleen (Malinen

2021, 02:27:10; Hellsten 2019, 01:44:48). Hellstenin (2019) mukaan ihmiset, jotka ovat haavoittuneet luottamuksessa, kaipaavat toisen ihmisen läheisyyttä niin paljon, että sisäisistä varoitusäänistään huolimatta luottavat kehen tahansa, joka puhuu kauniisti ja lupaa suuria. Näin heidän luottamuksensa tulee uudestaan ja uudestaan petetyksi ja siten sisäinen haava syvenee. (Hellsten 2019, 01:44:48.) Läheisriippuvainen pelkää yksin jäämistä ja on valmis tekemään mitä vain, jotta ei tulisi hylätyksi. Silti hän on todellisuudessa yksin, koska ei voi päästää ketään aidosti lähelleen. (Malinen 2021, 01:53:33, 01:59:50.)

Sen lisäksi, että läheisriippuvainen hylätyksi ja torjutuksi tulemisen pelossaan palvelee ja miellyttää muita, hän hakee sitä kautta myös elämälleen tarkoitusta (Malinen 2021, 02:27:10). Koska yhteys omaan itseen on heikko, hänen on lähes mahdotonta löytää elämälleen tarkoitusta omasta itsestään, joten hän hakee sitä itsensä ulkopuolelta, sieltä, mistä milloinkin on kuullut sen löytyvän (Malinen 2021, 00:22:51, 00:46:00, 01:13:51; Hellsten 2019, 02:09:55). Suorittamalla, palvelemalla, miellyttämällä ja tekemällä puolesta hän pitää huolen siitä, että kaikki muut ovat tyytyväisiä, sillä muiden hyväksyntä antaa hänelle tunteen omasta merkityksellisyydestään ja tarpeellisuudestaan. Tarve tuntea itsensä korvaamattomaksi on niin voimakas, että läheisriippuvainen saattaa vähätellä muiden ihmisten merkitystä, koska pelkää heidän olevan uhka omalle asemalleen läheistensä elämässä. (Malinen 2021, 00:30:00, 00:30:32.) Ihmissuhteet voivat tuoda tunteen omasta ja elämänsä merkityksellisyydestä, mutta se tekee myös haavoittuvaiseksi (Malinen 2021, 00:50:05; Minkkinen 2020, 00:35:01). Kun oma onnellisuus on täysin muista kiinni, on kykenemätön vaikuttamaan siihen itse (Malinen 2021, 00:50:05).

Hauras yhteys itseen ja siitä juontuva omien sisäisten viestien ymmärtämättömyys sekä tunne siitä, että ei ole rakkauden arvoinen ovat kuin tilaus muille riippuvuuksille ja läheisriippuvainen onkin altis myös muille addiktioille (Malinen 2021, 02:14:58; Minkkinen 2020, 00:05:34; Hellsten 2019, 02:20:15). Kun ei kykene ymmärtämään omia sisäisiä viestejään, ahdistuu ja tätä ahdistusta alkaa helposti vältellä ja ikään kuin lääkittää riippuvuuksilla (Minkkinen 2020, 00:30:43; Hellsten 2019, 02:20:15). Päihteinä voivat toimia perinteisten alkoholin, nikotiin-

nin, kofeiinin tai psyyken lääkkeiden lisäksi muun muassa työ, syöminen, pakonomainen liikkuminen, seksi, pelaaminen tai shoppailu (Malinen 2021, 02:14:58; Minkkinen 2020, 00:30:43; Hellsten 2019, 02:29:53).

Riippuvuuksien taustalla vaikuttaa yhteyden ja rakkauden puute (Minkkinen 2020, 00:31:24). Päihteiden avulla läheisriippuvainen koettaa säädellä tunne-elämänsä, vältellä sisäistä kipuaan ja löytää siihen helpotusta, turruttaa huonomuuden ja riittämättömyyden tunteensa (Malinen 2021, 02:14:58; Minkkinen 2020, 00:30:43; Hellsten 2019, 02:29:53). Hän voi myös hakea vahvistusta omanarvontunnolleen riippuvuuksien kautta (Malinen 2021, 02:14:58). Keskeistä on, että addiktion avulla pyritään myönteisiksi koettujen tunteiden lisäämiseen ja sitä kautta läheisriippuvainen saa illuusion elämän hallittavuudesta ja siitä, että hän kykenee hallitsemaan omaa elämänsä (Hellsten 2019, 02:29:53).

Läheisriippuvuudessa on siis kyse hyvin laajasta käsitteestä, johon sisältyy monenlaisia piirteitä. Malisen (2021) mukaan käsite läheisriippuvainen on jopa osin harhaanjohtava, koska ihmisyyteen kuuluu luonnollisesti olla riippuvainen monista asioista kuten muista ihmisistä, ravinnosta ja liikunnasta. (Malinen 2021, 00:15:34.) Myös käsitteen Suomeen tuonut Hellsten (2019) pohtii kirjassaan Virtahepo olohuoneessa käsitteen tarpeellisuutta ja sitä, että ehkä ilmiölle keksitään tulevaisuudessa parempi nimi (Hellsten 2019, 01:32:48). Malisen (2021) mielestä kuvaavampi sana voisi olla ulkoinen riippuvuus, joka kuvastaa sitä, että ihminen elää ja imee voimansa itsensä ulkopuolelta saamastaan palautteesta. Ilman muita ihmisiä ja heidän kauttaan saatua hyvän olon ja onnellisuuden tunteita, hän tuntee itsensä arvottomaksi, epätäydelliseksi ja vajaaksi. (Malinen 2021, 00:15:34.)

4 TUTKIMUSMENETELMÄ, AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyömme tutkimusmenetelmäksi valitsimme kuvailevan kirjallisuuskatsauksen. Kirjallisuuskatsauksessa pohjana on jo olemassa oleva tutkimustieto. Olemassa olevan tiedon avulla selvitetään aiheesta olevan tutkimustiedon laajuutta sekä minkälaista tutkimusta aiheesta on tehty. Kirjallisuuskatsauksessa toimintatapana on tehdä tutkimussuunnitelma, tutkimusten haku, aineiston analysointi ja lopuksi tulosten arviointi ja raportointi. (Johansson 2007, 3, 5.) Tutkimustarpeen tunnistaminen eli mistä näkökulmasta ja mitä tutkitaan, oli olennaista pitää keskiössä. Alkuvaiheessa hahmottelimme kirjallisuuskatsauksen tarvetta, tutkimme, minkälaista tietoa aiheesta oli jo saatavilla ja sen perusteella laadimme tutkimussuunnitelman tutkimuskysymyksineen. Useimmiten kysymyksiä on yhdestä kolmeen. (Johansson 2007, 6.) Tässä kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymyksiä oli kaksi.

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan hyödyntää rakentamaan kokonaiskuvaa valitusta aiheesta. Tällöin tiedonhakua ei rajaa liian tarkasti menetelmälliset säännöt ja täten aineistoja voidaan käyttää laajasti. Tällaisessa yleiskatsauksessa aiemmin tehtyjen tutkimusten kokoaminen yhteen, niiden arviointi, vertaileminen ja uudelleen luokittelu tuo myös tietoisuuteen sen, että aiheeseen on hyvä suhtautua kriittisesti. (Salminen 2011.) Kirjallisuuskatsauksessa on mahdollista muodostaa tietystä tai tietyistä asiakokonaisuuksista uudenlainen kokonaiskuva. Sen avulla voidaan myös tunnistaa ristiriitaisuuksia tai ongelmia tutkittavasta ilmiöstä. Lisäksi kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan yrittää selvittää, miten tekijöiden omat tutkimukset liittyvät jo olemassa oleviin tutkimuksiin. Kirjallisuuskatsauksessa on tarkoitus arvioida ja eritellä aikaisempaa tietoa tarkasti ja huolellisesti. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tuoda esille tieteenalan teoreettista ymmärrystä sekä erilaisia käsitteitä. Tarkoituksena on myös kehittää mahdollisia uusia teorioita. (Stolt, Axelin & Suhonen, 2016, 7–8.)

4.2 Aineiston keruu

Aineiston keräämisessä teimme hakuja sekä suomen että englannin kielellä. Eri-
laisten aiheeseemme sopivien hakusanojen kokeilu sekä erikseen että yhdessä
oli aineiston keruumme perusta. Käytimme tiedonhaussa tietokantoja, joita am-
mattikorkeakoulutuksessa olemme tottuneet käyttämään. Hakutuloksia teimme
käyttäen katkaisumerkkiä eli esimerkiksi kiintymyssuh* ja Boolean operaattoreita
AND tai OR sekä kaikkien näiden eri variaatioita eri hakusanojen kanssa.
Teimme hakuja myös käsitteisiin liittyvien sanojen tai teemojen kautta.

Hakusanat
Kiintymyssuhteet/Kiintymyssuhde
Läheisriippuvuus
Ristiriitainen kiintymyssuhde
Attachment theory
Attachment styles
Codependency
Coalcoholic
Ambivalent attachment style
Anxious attachment style

Taulukko 1: Tutkimuksen hakusanat.

Etsiessämme materiaalia tutkimukseemme, havaitsimme, että läheisriippuvuu-
den ja ristiriitaisen kiintymyssuhteen käsitteistä ei yhdessä käsiteltyinä ole juuri-
kaan kirjallisuutta tai muutenkaan tietoa saatavilla. Ainoan kotimaan kielellä jul-
kaistun teoksen näiden käsitteiden välisestä yhteydestä, Ymmärrä itseäsi, ym-
märrä suhteitasi, on kirjoittanut Eevi Minkkinen vuonna 2020. Ainoana näitä
kahta käsitettä selkeästi yhdessä käsittelevänä ja toisiinsa rinnastavana suomen-
kielisenä teoksena, päädyimme valitsemaan sen yhdeksi lähteistämme. Suurin
työ oli käydä läpi materiaaleja. Erikseen etsittyinä kummastakin käsitteestä löytyi
valtavat määrät kirjallisuutta, artikkeleita ja tutkimuksia. Näin ollen päätimme ra-
jata käyttämämme materiaalin kirjallisuuteen. Valitsimme kirjallisuuden myös siitä
syystä, että havaitsimme materiaaleja läpikäydessämme, että sama ja oleellinen
tieto löytyi niin kirjallisuudesta kuin artikkeleista.

Hakutuloksia			
Finto	Pro Quest (social services abstracts)	Andor	Google Scholar
Kiintymyssuhteet 48 kpl	Attachment theory 1809 kpl	Läheisriippuvuus 22 kpl	Ristiriitainen kiintymyssuhde 3490 kpl
Kiintymyssuhteet + läheisriippuvuus 0 kpl	Codependency 144kpl	Ristiriitainen kiintymyssuhde 3 kpl	Attachment theory 3370000 kpl
Läheisriippuvuus 32kpl	Ambivalent attachment style 239 kpl	Läheisriippuvuus + ristiriitainen kiintymyssuhde 0 kpl	Kiintymyssuhde 3640 kpl
Ristiriitainen kiintymyssuhde 0 kpl	Attachment theory + Codependency 6 kpl	Läheisriippuvuus + kiintymyssuhde 1 kpl	Läheisriippuvuus 295 kpl
	Codependency + ambivalent attachment style 2 kpl	Kiintymyssuhde 133 kpl	Codependency 20500 kpl
	Coalcoholic 3 kpl	Attachment theory 46950 kpl	Läheisriippuvuus + ristiriitainen kiintymyssuhde 80 kpl
	Anxious attachment style 655kpl	Codependency 3536 kpl	Codependency + ambivalent attachment style 2370 kpl
		Codependency + ambivalent attachment style 1 kpl	Attachment style 2730000 kpl

Taulukko 2: esimerkkejä hakutuloksista.

Rajasimme tietoa myös materiaaleja läpikäydessämme, jos aihe ei vastannut opinnäytetyömme kysymyksiin tai jos aihetta käsiteltiin eri kontekstissa. Rajaus

oli järkevämpää tehdä kirjallisuuteen siitäkin näkökulmasta, että joka tapauksessa käyttäisimme läheisriippuvuuden ja kiintymyssuhteiden käsitteistä kirjoitettuja perusteoksia, jotka ovat kirjoja. Näin valitsimme lähteisiimme Tommy Hellstenin Virtahepo olohuoneessa, joka on julkaistu ensi kerran 1991, ja Jari Sinkosen Kiintymyssuhteet elämänkaaressa, joka on julkaistu 2018. Kolmas teos, jonka valitsimme tutkiaksemme läheisriippuvuutta, oli Ben Malisen Taakkana läheisriippuvuus – Kenen elämää elät? Valitsimme sen, koska Malinen on pitkän linjan tietokirjailija sekä häpeän tutkija ja häpeä on yksi läheisriippuvuuden keskeisimpiä teemoja.

Ulkomaisista lähteistä lähteemme rajautui tutkimustietoon ja jossa oli nimenomaan tuotu tutkimuksen kautta esille tutkimuskysymystämme vastaavaa tietoa, eli minkälaisia käytös- ja ajatusmalleja ilmenee ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa. Valitsimme kolmanneksi lähteeksi ristiriitaisen kiintymyssuhteen tutkimiseksi Jude Cassidy ja Phillip R. Shaverin teoksen Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications. Käytimme kyseisen teoksen tuoreinta versiota, joka on julkaistu vuonna 2016.

4.3 Aineistolähtöinen sisällön analyysi

Analysointimenetelmäksi päädyimme ottamaan aineistolähtöisen sisällön analyysiin, koska se on perusanalyysimenetelmä laadullisessa tutkimuksessa. Valittuamme ja käytyämme läpi lähteet huolellisesti mahdollisimman laadukkaan ja luotettavan tiedon kannalta, laadimme kummastakin käsitteestä erikseen piirre -taulukot kirjaamalla ylös lähteidemme pohjalta löytämiämme ominaisuuksia, jotka liittyivät lähteen mukaan läheisesti käsitteeseen. Näin selvitimme ensin kummankin käsitteen syvimmän olemuksen sen perusteella, mitkä piirteet nousivat esiin kussakin lähteessämme käsitteeseen liittyen. Tästä kävi ilmi, moniko lähteistä tuki kutakin ominaisuutta eli kuinka relevantti ominaisuus oli suhteessa käsitteeseen. Samalla kävi ilmi, kuinka moni lähde ei tukenut jotakin piirrettä. Laatiimme taulukot löytyvät liitteinä tämän raportin lopusta.

Tämän jälkeen vertasimme käsitteiden sisältämiä ominaisuuksia ja käyttäytymismalleja toisiinsa jaotteleamalla niitä ryhmiin sen perusteella moniko lähteistämme

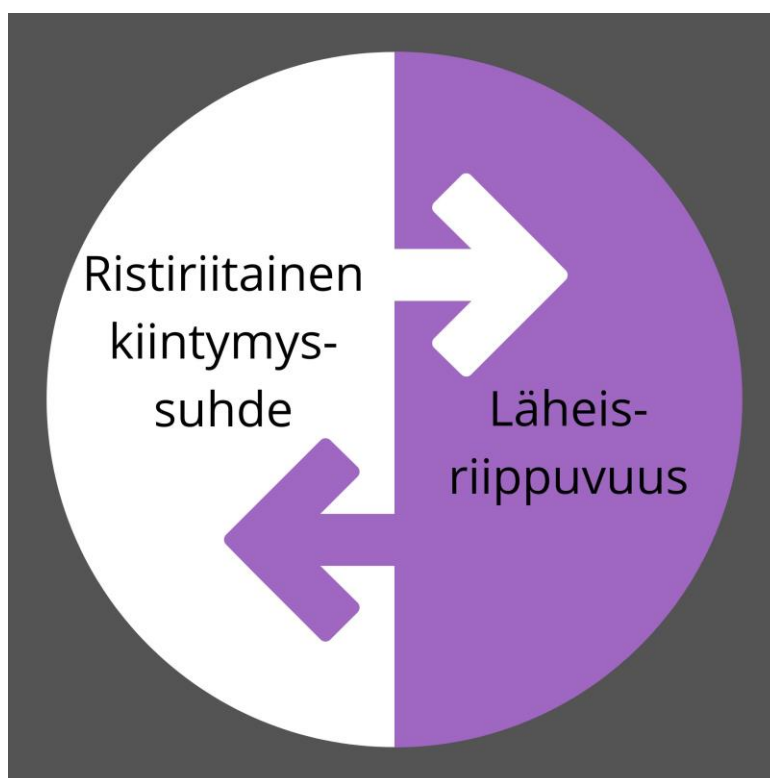
tuki kutakin piirrettä liittyen molempiin käsitteisiin. Koko aineisto jaoteltiin tämän mukaisesti ryhmiin (lähteet 6/6, 5/6, 4/6, 3/6, 2/6, 1/6). Relevanteimpia olivat ne, joita tukivat kaikki tai vähintään 5/6 lähteistä. Tämä loi kuvaa siitä, mitkä ominaisuudet ovat molemmille käsitteille yhteisiä. Kirjasimme ylös myös piirteet, joita vain toinen käsite pitää sisällään lähteiden mukaan. Näin saimme materiaalia käsitteiden välisistä eroavaisuuksista.

Analyysin tekoa varten kävimme alustavasti läpi etenemisprosessin, jotta saisimme mahdollisimman luotettavia tuloksia. Laadullinen analyysi jaetaan kolmeen osaan: aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen sekä teorialähtöiseen analyysiin. Sisällönanalyysin avulla tutkimusaineistoa voi tutkia monella tavalla. Toitimme sisällönanalyysin kolmivaiheisena prosessina. Tämä piti sisällään aineiston pelkistämisen, ryhmittelyn ja aineiston järjestelyn uudelleenlaiseksi kokonaisuudeksi. Ryhmittelyssä on tärkeää arvioida miten pitkälle aineistoa kannattaa ryhmitellä, jotta tulosten informaatioarvo pystytään säilyttämään. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 116). Koimme, että oli tärkeätä jättää aineistoa melko kuvailevaksi, koska sosiaalialan työssä se antaa ammattilaisille enemmän tietoa, jota he voivat käsitellä oman ammattitaitonsa kautta.

5 TULOKSET

5.1 Yhteneväisyydet

Tutkimuksemme tarkoitus oli tarkastella ristiriitaisen kiintymyssuhteen ja läheisriippuvuuden käsitteiden välistä yhteyttä verraten näitä kahta suoraan keskenään. Teoreettinen viitekehys tutkimuksessamme (kuva 2) kuvasi sitä, kuinka omien havaintojemme pohjalta nämä kaksi keskenään erillistä käsitettä muistuttivat monilta osin toisiaan, ja sen vuoksi halusimme tutkia niiden yhteyttä tarkemmin.



Kuva2: Tutkimuksemme teoreettinen viitekehys.

Tutkimuksemme osoitti, että ristiriitaisen kiintymyssuhteen ja läheisriippuvuuden käsitteille yhteisiä piirteitä, joita kaikki käyttämämme kuusi lähdettä tukivat, olivat: riippuvaisuus muista ihmisistä, vaikeudet luottaa niin omaan itseän, muihin kuin elämään ylipäätään, jatkuva varpaillaan eläminen, ahdistuneisuus, tarve hallita ja kontrolloida itseään, muita ja tilanteita, persoonallisuuden kehityksen ongelmat, hauras identiteetin kokemus sekä heikko itsetunto ja -luottamus.

Piirteitä, joita tukivat viisi kuudesta lähteestämme, olivat: alttius riippuvuuksille, voimakas hylätyksi, torjutuksi ja jätetyksi tulemisen sekä yksin jäämisen pelko, kohtuuton tarve äärimmäiselle läheisyydelle, epätoivoinen tarve saada tuntea olevansa rakastettu ja hyväksytty, ongelmat kommunikaatiossa kuten epäsuora viestiminen sekä tunne siitä, että ei tule kuulluksi ja ymmärretyksi. Laadimme kuvion (kuva 3) näistä ristiriitaiselle kiintymyssuhteelle ja läheisriippuvuudelle selvimmän yhteisistä piirteistä.



Kuva 3: Ristiriitaisen kiintymyssuhteen ja läheisriippuvuuden käsitteen selvimmät yhteneväisyydet eli ne piirteet, joita tukivat kaikki tai vähintään 5/6 lähteistä.

Piirteitä, joita neljä kuudesta lähteestämme tukivat ja joita näin ollen voidaan vielä pitää kohtuullisen relevantteina yhteisinä ominaisuuksina tutkimillemme käsitteille, olivat: epärealistiset odotukset ihmissuhteista ja kumppanista, merkkien näkeminen paremmasta, vaikka niitä ei olisikaan, katteeton toiveikkuus, odottaa toisten muuttuvan, yksinäisyys ja toiseuden tunne, korostunut häpeän tunne sekä itsesyytökset ja syyllisyys.

5.2 Eroavaisuudet

Ristiriitaisen kiintymyssuhteen ja läheisriippuvuuden käsitteiden väliset erot liittyivät henkilön tunne-elämään sekä ihmisen tapaan käyttäytyä muiden seurassa. Siinä, missä ristiriitaisesti kiintyneen kuvattiin suosivan protestikäyttäytymistä keinoinaan muun muassa huomion hakeminen dramaattisin keinoin, hankalaksi heittäytyminen sekä uhrituminen, läheisriippuvaisuutta luonnehdittiin voimakkaana miellyttämisen haluna; ihmisenä, joka on ihanteellista seuraa, joka ei halua olla hankala tai vaivaksi eikä halua vaatia tai tuottaa kenellekään pettymystä omilla mielipiteillään. Tunne-elämän osalta ristiriitaisesti kiintyneen nähtiin korostavan tunnepuolta ennen järkeilyä. Hänen todettiin myös hallitsevan heikosti tunteitaan ja olevan siten impulsiivinen, sekä herkästi ilmentävän vihaa ja aggressiota. Sen sijaan läheisriippuvuudessa tyypillistä kerrottiin olevan tunteiden työntäminen syrjään; niiden vältteleminen ja vähätteleminen. Ominaista läheisriippuvuudelle oli myös pelko näyttää vihaa tai muita negatiivisiksi ajateltuja tunteita.

Näitä kahta piirrettä lukuun ottamatta muut ristiriitaiselle kiintymyssuhteelle tyypilliset piirteet esiintyvät myös läheisriippuvuuteen liittyvissä ominaisuuksissa. Läheisriippuvuuden käsite sen sijaan sisälsi useampia piirteitä, joita emme havainneet lähteidemme pohjalta liittyvän ristiriitaiseen kiintymyssuhteeseen. Piirteet, joita havaitsimme liittyvän vain läheisriippuvuuteen olivat:

- Miellyttämisen halu, pyrkii olemaan ihanteellista seuraa, ei halua olla hankala tai vaivaksi eikä vaatia, ei halua tuottaa pettymystä omilla mielipiteillään (3/3 lähdettä tuki)
- Ulkoaohjautuminen (3/3 lähdettä tuki)
- ”Sitten kun” -ihminen, odottaa muiden muuttumista ja parempaa huomista (3/3 lähdettä tuki)
- Elämän tarkoituksen puuttuminen (3/3 lähdettä tuki)
- Vaikeus ottaa vastaan apua ja hoivaa (3/3 lähdettä tuki)
- Vahvuuteen sairastuminen (3/3 lähdettä tuki)
- Uskollinen, sitoutunut, luotettava, puolustelee kumppania, ymmärtää kaltoinkohtelevaa kumppania (2/3 lähteestä tuki)

- Tunteiden ja tarpeiden työntäminen syrjään, pelkää näyttää vihaa ja muita negatiivisia tunteita (2/3 lähteestä tuki)
- Ylivakavuus (2/3 lähteestä tuki)
- Sairastelu (2/3 lähteestä tuki)
- Perfektionismi (2/3 lähteestä tuki)
- Läheisyyden haasteet (2/3 lähteestä tuki)
- Univaikeudet (2/3 lähteestä tuki)
- Arvottomuuden tunne (2/3 lähteestä tuki)

Ristiriitainen kiintymyssuhde	Läheisriippuvuus
Protestikäyttäytyminen, hankala, draamaattinen, välttää vastuuta / itsenäisyyttä, uhriutumisen, huomionhakuisuus; ajoittain voi olla ahkera ja miellyttävä	Miellyttävää, ihanteellista seuraa, ei halua olla hankala tai vaivaksi eikä vaatia, ei halua tuottaa pettymystä omilla mielipiteillään
Tunteet ennen järkeä, korostunut vihan ja aggression ilmentäminen. Hallitsee huonosti tunteitaan, impulsiivinen, tunteet kuohuu.	Tunteiden työntäminen syrjään, pelkää näyttää vihaa ja muita negatiivisia tunteita. Tunteiden ja tarpeiden torjuminen turvallisuuden tarpeen nimissä.

Taulukko 3: Ristiriitaisen kiintymyssuhteen ja läheisriippuvuuden käsitteiden selkeimmät keskinäiset erot.

Piirteet, jotka saivat tukea vain kolmelta vai harvemmalta lähteeltä suhteessa kumpaankin käsitteeseen, eivät ole yhtä vahvasti todistettavissa yhteisiksi ominaisuuksiksi ristiriitaisen kiintymyssuhteen ja läheisriippuvuuden käsitteille. Näitä piirteitä olivat: heikot rajat tai rajattomuus (3/6); epätasa-arvoisuus ihmissuhteissa, kokemus antavansa ja rakastavansa enemmän kuin kumppani (3/6); alituminen altavastajaan rooliin sekä alemmuuden tunne (2/6); kokemus siitä, ettei ole saanut kotoa riittäviä eväitä elämään, oman vanhemman projisoiminen kumppaniin yrittäen näin korvata lapsuuden vaille jäämisiä (2/6). Mitä vähäisemmän tuen piirre sai sitä aiheellisempaa, oli myös pohtia joidenkin näiden piirteiden relevanttiutta suhteessa kumpaan tahansa käsitteeseen itsessään.

Tutkimuksessamme törmäsimme myös käsitteiden sisällä lähteiden välisiin ristiriitoihin. Ristiriitaisen kiintymyssuhteen kohdalla sekä Sinkkonen että Cassidy &

Shaver toivat esiin heikon tunteiden hallinnan, korostuneen vihan ja aggressiivisuuden ilmentämisen sekä keskittymisen omiin tunnetason tarpeisiin, kun taas sitä vastoin Minkkinen esitti, että ristiriitaisesti kiintynyt tukahduttaa tunteensa eikä huomioi omia tunteitaan ja tarpeitaan. Läheisriippuvuuden käsitteen osalta ristiriitaista oli näkemykset hengellisyydestä. Siinä, missä Hellsten kuvasi läheisriippuvaiselta puuttuvan hengellisyyden eli yhteyden johonkin itseä suurempaan kokonaisuuteen, Malinen puolestaan antoi ymmärtää, että tiukka ja vaativa hengellisyys nimenomaan vetäisi läheisriippuvaista puoleensa, koska Jumalan suosio on ansaittava, ja itsensä uhraaminen sekä alistuminen on jotain, mihin on helppo samaistua.

6 JOHTOPÄÄTELMÄT JA POHDINTA

Opinnäytetyömme on ensimmäinen laatuaan aiheesta ja osittain sen vuoksi jättää jatkotutkimuksille tilaa. Tutkimuksemme tekee vain pintaraapaisun aiheeseen, koska opinnäytetyön rajaaminen sopivan laajuiseksi jättää aiheesta paljon myös ulkopuolelle. Työmme arvo on siinä, että se avaa oven tämän tyyppiselle tutkimukselle ja tuo oman näkökulmansa ihmisten käyttäytymis- ja toimintatapojen parempaan ymmärtämiseen. Tutkimuksemme lisäsi meidän omaa ammatillista pääomaamme ja saimme lisäsyvyyttä kohdata asiakkaita, jotka tutkimuksesamme esiin tulleiden haasteiden kanssa elävät. Saimme syventyä sosionomin ammatin kannalta tärkeisiin teemoihin, jotka toiveemme mukaan myös palvelevat muita alan ammattilaisia.

Löysimme monia yhtymäkohtia käsitteiden välillä, mutta havaitsimme myös läheisriippuvuuden käsitteen käsittävän lukuisia ominaisuuksia, joita ristiriitainen kiintymyssuhde ei vuorostaan ilmennä. Tästä voidaan päätellä, että jonkin asteinen yhteys on olemassa, mutta yhtäläisyysmerkkiä näiden kahden käsitteen välille ei voida laittaa, vaikka monien käsitteisiin liittyvien käyttäytymismallien osalta näin voidaankin tehdä. Havaitsimme tutkimuksen lomassa myös joitakin yhtäläisyyksiä välttelevän kiintymyssuhteen ja läheisriippuvuuden käsitteiden välillä, ja meillä heräsi kiinnostus näiden kahden käsitteen välisen yhteyden tutkimisesta. Voisiko jopa olla, että läheisriippuvuus olisi turvattomien kiintymyssuhteiden mukanaan tuoma selviytymiskeino? Voisiko olla, että se, mitkä läheisriippuvuuden piirteet ihmisessä ilmenee, riippuu siitä, millainen hänen kiintymystyylinsä on?

Tutkimuksemme osoitti, että ristiriitaisen kiintymyssuhteen ja läheisriippuvuuden käsitteille yhteisiä piirteitä oli muun muassa riippuvaisuus muista ihmisistä. Riippuvaisuuskäyttäytymisen määrittely ei ole kovin yksinkertaista, mutta sosiaalialalla näiden teemojen äärellä ollaan jatkuvasti. Koemme, että tuloksien kautta saatiin myös tärkeää tietoa riippuvuuden syntymisestä ja syistä sen taustalla sekä täten ihmisen elämää rajoittavista seurauksista. Sosionomin näkökulmasta on oleellista myös ymmärtää määrittelyjen mahdollinen ongelmallisuus asiakkaan kohtaamisen ja oman ammattitaidon näkökulmasta. Siksi onkin tärkeää

huomioida, mitä teoriaa ja näkemystä ammattilaisena tukee. Eettisyyden kannalta on tärkeää tiedostaa, että kun on luotu teoria ja käsite, jonka kautta ihmisille tietoa annetaan, se myös ohjaa ihmisiä tietyllä tavalla. Saatetaan tehdä uusi lokeeroitunut ihmisryhmä, jota arvioidaan täten tästä viitekehuksesta. Samalla saatamme tehdä itse lisää häpeää tuottavan asian, joka muokkaa ihmisen elämää tiettyyn suuntaan. Tällä on myös vaikutusta siihen, kuinka kapeutuneeksi ihmis-käsitys voi tätä kautta muodostua ja siten vaikuttaa mahdollisesti suppeuttavasti sosiaalialan auttamistyöhön.

Tutkimuksemme otsikon ”Et voi luoda toiseen syvempää suhdetta kuin, joka sinulla on itseesi”, poimimme Eevi Minkkisen teoksesta Ymmärrä itseäsi, ymmärrä suhteitasi, sillä sen sanoma kiteytti oleellisella tavalla sen, mitä toivoimme sosiaalialan ammattilaisten ymmärtävän ristiriitaisesti kiintyneen tai läheisriippuvaisen ihmisen syvimmästä olemuksesta. Tutkimuksemme tuottama tieto siitä, kuinka heikko identiteetti ja minuuden kokemus, hauras itsetunto sekä -luottamus niin ristiriitaisesti kiintyneellä kuin läheisriippuvaisella on, auttaa hahmottamaan heidän haasteitaan ihmissuhteissa; sitä, miksi on vaikeaa luoda luotettavia ja kestäviä ihmissuhteita muihin ihmisiin jopa työntekijään, joka yrittää auttaa. Kun suhde omaan itseeseen on asteellinen, on hyvin haasteellista luoda muihin ihmisiin sitä vankempaa suhdetta. Eheytyminen edellyttää sitoutunutta itsensä kanssa työskentelyä ja rehellisen suhteen luomista omaan itseeseen. Näin ollen auttamistyön keskiössä tulisi olla ymmärtämisen ohella tarjota välineitä, tilaa ja aikaa tälle haastavalle, mutta elämän laatua merkittävästi parantavalle tehtävälle.

Tarkoitus on tutkimuseetiikan avulla saada aikaan laadukas, luotettava, ammattitaitoinen ja avoin tutkimus, jonka voi todentaa ja toistaa. Tieteellisiin käytäntöihin kuuluu tarkkuus ja huolellisuus tuloksia dokumentoidessa, esittäessä ja tuloksia arvioidessa. Tutkittaessa tutkijan rehellisyys sekä velvollisuus soveltaa tiedonkeruuseen, menetelmään ja arviointiin tieteellisen tutkimuksen kriteerejä, on eettisyyden ja luotettavuuden kannalta peruspilareita. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012.) Koska opinnäytetyömme on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, oli meille tutkimusaineiston läpikäyminen, keruu ja rajaaminen sekä siitä syntyneen aineiston analysointi ja raportointi työn luotettavuuden kannalta oleellisinta. Kelvollis-

sessä ja luotettavassa kirjallisuuskatsauksessa on tärkeää tehdä huolellinen seurlonta ja kiinnittää erityisesti huomiota siihen, kuinka olemassa olevasta tiedosta kerätään tietoa (Salminen, 2011, 10).

Tutkimuksemme aihe säilytti kiinnostavuutensa meissä koko prosessin ajan. Koska aloitimme opinnäytetyön tekemisen ajoissa, pystyimme käymään materiaaleja läpi valtavan määrän. Tämä tuo mielestämme tutkimukseen myös luotettavuutta. Toisaalta loppusuoran aikataulupaine herätti kysymyksen kiireestä aiheutuvien huolimattomuusvirheiden mahdollisuudesta. Pohdimme pitkin matkaa opinnäytetyön luotettavuutta ja oma opin ”tiemme” tutkimuksen tekemisestä muokkasi työn luotettavuutta koko prosessin ajan. Alussa pohdimme kuinka meidän omat ajatuksemme ja mielipiteemme voisivat vaikuttaa työmme tulokseen, mutta tieteellisen tutkimuksen kriteerit ja niiden noudattaminen toivat luotettavuutta opinnäytetyöhömme. Suhtauduimme avoimesti ja rehellisesti käsillä olevaan tietoon ja meille oli tärkeää, että aineistosta nostettiin esiin keskeisimmät asiat riippumatta siitä, mitä ne olivat tai miten ne suhteutuivat aiempiin tutkimuksiin.

Tutkimuksessamme oli suhteellisen suppea lähteiden määrä. Kahta käsittelemme olimme käyneet kumpaakin läpi kolmen lähteen kautta, mutta teimme sen perusteellisesti ja tarkan harkinnan avulla. Karsimme alkuvaiheessa paljon muita lähteitä todeten, että oleellinen ja sama tieto löytyi valitsemistamme teoksista. Laadullisessa tutkimuksessa tämä voi olla vahvistettavuuden näkökulmasta ongelma, koska eri ihminen voi päätyä sekä aineiston keruussa että analysoinnissa ja lopputuloksissa erilaiseen tulokseen, vaikka aineisto olisi sama (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003). Halusimme valita tutkimukseemme mahdollisimman luotettavat lähteet, mutta koska aiheestamme on saatavilla niin vähän tutkimustietoa, katsauksemme jää kuitenkin vain pintaraapaisuksi. Laajemmalla ja syvemmällä analysoinnilla aiheesta voisi saada vielä tarkempaa tietoa.

Jatkotutkimusaiheita miettiessämme, meille heräsi kiinnostus siitä, minkälaista apua yhteiskunnassamme on tarjolla, missä hyödynnetään läheisriippuvuuden ja kiintymyssuhteiden välisen yhteyden ymmärrystä ja minkälaiseksi niin asiakkaat kuin työntekijät sen itse kokevat. Tutkimuksessamme havaitsimme, että myös välittelevällä kiintymyssuhteella on paljon yhteistä läheisriippuvuuden piirteiden

kanssa. Jatkossa tätäkin yhteyttä olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmin. Tutkimuksemme otos on jonkin verran suppea (kolme tekijää per käsite), joten seuraava aihetta tutkiva voisi ottaa enemmän kirjoittajia tarkastelun alle, jotta saataisiin vielä laajempi käsitys käsitteiden sisällöstä ja merkityksestä. Samalla aiheen luotettavuus voisi lisääntyä.

LÄHTEET

Cassidy, J. & Shaver, P. R. 2016. Handbook of attachment : theory, research, and clinical applications. Third edition. E-kirja. New York: The Guilford Press. Vaatii käyttöoikeuden. [ProQuest Ebook Central - Reader](#)

Hellsten, T. 2019. Virtahepo olohuoneessa. Äänikirja. Helsinki: Kirjapaja. Viitattu: 23.9.2021. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.bookbeat.fi/kirja/86325>

Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset – Huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Toim. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. Turku: Digipaino, 3–6.

Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveystutkimus; mitä, miten ja miksi? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 119 (7), 609–615.

Malinen, B. 2021. Taakkana läheisriippuvuus. Kenen elämää elät? Äänikirja. Helsinki: Kirjapaja. Viitattu: 6.4.2022. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.bookbeat.fi/kirja/75476>

Minkkinen, E. 2020. Ymmärrä itseäsi, ymmärrä suhteitasi. Äänikirja. Otava. Viitattu: 14.9.2021. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.bookbeat.fi/kirja/167263>

Nivala, E. & Ryytänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka: kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Tallinna Gaudeamus oy.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen eri tyyppisiin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan Yliopiston Julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62. Julkisojohtaminen 4. Vaasa.

Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. E-kirja. Helsinki: Duodecim. 2.painos. Viitattu: 27.10.2022. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.bookbeat.fi/kirja/100423>

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä (2. korjattu painos.). Turun yliopisto.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

YLE. 2020. Terapeutti Tommy Hellsten on aitiopaikalla ihmisyyteen. Elämä. Yle.fi. Toimittanut Rita Trötschkes. Julkaistu: 11.4.2020. Luettu: 6.10.2022. [Terapeutti Tommy Hellsten on aitiopaikalla ihmisyyteen | Elämä | yle.fi](#)

LIITTEET

Liite 1. Taulukko Ristiriitaisesta kiintymyssuhteesta

1(3)

Sinkkonen 2018	Cassidy & Shaver 2016	Minkkinen 2020
Riippuvuusongelmat Seksiriippuvuus Alkoholi ja lääkkeet	Päihteiden ongelmakäyttö	
Pelkää: - unohtuvansa kumppanin mielestä - että kumppani ei rakasta - kumppani ei halua pysyä luona - hylätyksi tuloa	Pelkää: - torjuntaa ja hylkäämistä - kumppanin tyydyttämässä epäonnistumista, koska se saattaisi johtaa kumppanin hylkäämiseen	Pelkää: - suhteen menettämistä - että rakkaus otetaan pois - että ei ole riittävän hyvä - erillisyyttä - tulevansa hylätyksi
Mariseminen, kättäminen, kiukuttelu. Ongelmallinen ja haasteellinen Provokatiivinen ja arvaamaton käytös Tunnepitoinen ja arvaamaton käytös Viettelevä käytös Veikistely ja kainostelu Huomionhakuinen, levoton ja provokatiivinen Uhriutumisen, alisuoriutumisen, passiivinen uneksiminen Pelottava vastustaja	Välttää itsenäisyyttä (uhriutumisen) Ei sopeudu kumppanin kielteiseen käytökseen Uhriutumisen motiivina epämiellyttävien asioiden välttely	Voi olla dramaattinen ja yrittää tehdä kumppanin mustasukkaiseksi, samaan aikaan pelkää, että tulee jätetyksi Protestikäyttäytyminen
Tuntee, että ei ole saanut kotoa tarpeeksi eväitä elämään		
Seksistä haetaan tyydytystä turvallisuuden tarpeelle Hakee kontaktia terapeuttiin Haluaa suorastaan sulautua toisiin ihmisiin	Epätoivoinen ja kiihkeä suhtautuminen rakkauteen Omistava rakkaus → Mustasukkaisuus Tuen ja rakkauden nälkäinen Janoaa äärimmäistä läheisyyttä ja hyväksyntää	Kaipaa palavasti läheisyyttä Kaipaa rakkaudelta intohimoa ja vahvoja tunteita
Haavoittuva	Ymmärtämisvaikeudet	Kokee olevansa altavastaaja

Ei tiedä, miksi asiat tapahtuvat	Heikko elämänhallinta Epävarmuus ihmissuhteissa Heikot rajat	
	Ahkera ja mukautuva	
Esimerkki työstä joka, nettikeskustelussa päivitteli sitä, missä poikaystävä liikkuu ja kuinka ei ole saanut tähän yhteyttä moneen tuntiin. Vaati olla toisen ajatuksissa koko ajan Tunkee toisen mieleen puolipalkalla Takertuu epätoivoisesti ja intensiivisesti kiintymyksen kohteeseen	Kumppanin ihannointi Ihmissuhteet päänäpintymä Riippuvaisuus Kumppanin ja suhteen ylistäminen	Huomio alati kumppanissa Jatkuva yhteydenpito Ei suostu näkemään sitä, mikä satuttaa, koska uskoo suhteen olevan hänen ainoa mahdollisuutensa onneen Pysyy pitkään huonossakin suhteessa Elää suhteelle
Heikompi sitoutuminen		
Ahdistusoireet, Tunnekuohut ja mielen valtaavat häitä ja ahdistus Hätäntyminen, ahdistus ja erilaiset sopeutumisongelmat	Masennusoireet ja ahdistus Konfliktit ahdistaa ja tuottaa kärsimystä Eroahdistus Kumppanin loukkaava käytös ahdistaa (syyttää siitä itseään)	Tunteet intensiivisiä ja ahdistavia Jos kokee asemansa uhattuna, kauhuskenaariot pyörivät päässä → vaikea keskittyä ja sietää sitä, että ei voi puhua ahdistuksen kohteen kanssa
Vallankäyttö / kontrolli: Voi valjastaa seksin vallankäytön välineeksi Lääkkeet ja alkoholi hallitakseen tunteitaan	Vaativa ja määräilevä Kontrollin tarve Mustasukkaisuus Määräilevä ja dominoiva konfliktitilanteissa Kumppanin ja suhteen ylistäminen, kun kumppani kokee syyllisyyttä	Voi yrittää muuttaa toista
Vähäinen luottamus Etsii todisteita terapeutin penseydestä Vastustaa muita enemmän terapeutin antamaa apua Suhtautuu auttavaan tahoön epäluuloisesti	Tyytymättömyys parisuhteeseen ja epäluottamus Elää jatkuvassa valmiustilassa välttääkseen suhteen ajautumasta eroon Epävarmuus rakkaudessa	Elää varpaillaan Havaitsee jatkuvasti mahdollisia uhkia
		Kokee rakastavansa enemmän
		Halukas työstämään asioita

		Kiintyy nopeasti
Tunteileminen on logiikkaa tärkeämpää Avautuu tunteistaan liiankin rönsyilevästi Ei estoja kiukutella ja raivota	Korostunut vihan ja ahdistuksen näyttäminen	
Itsenäistyminen haastavaa, ja tärkeät valinnat menee toistuvasti vikaan		
	Epärealistiset odotukset kumppanista ja ihmissuhteista	Odottaa toisen muuttuvan
	Toiseuden tunne	Yksinäisyyden tunne
		Häpeä
Hallitsee huonosti tunteitaan Ahdistuneisuus, impulsiivisuus, levottomuus, aggressionpurkaukset ja persoonallisuuden kehityksen ongelmat Joskus hyökkäävä, joskus uhuriutuu Paniikkihäiriöt, väkivaltaisuus, antisosiaalisuus Tunteet kuohuvat, takertuu, tunnepitoisia ja epäkoherentteja ilmaisuja	Toiseuden tunne Korostunut vihan ja ahdistuksen näyttäminen Keskittyy omiin tunnetason tarpeisiin Erokokemukset koetaan katastrofaalisina	Oppinut tukahduttamaan tunteensa ja tarpeensa Ei tiedä mistä pitää, mitä haluaa elämältään, mitä ei halua Ei huomioi omia tarpeitaan ja tunteitaan
	Itsesyytökset	Syyttää itseään
Persoonallisuuden kehityksen ongelmat Todellinen identiteetti voi korvautua netti-identiteetillä	Heikko itseluottamus	Itsensä kadottaminen, kuka olen Hauras itsetunto Arvottomuuden tunne Heikko itsearvostus ja -kunnioitus Riittämättömyyden tunne
Kommunikaatio-ongelmat Ongelmat seurustelussa ja työpaikan ihmissuhteissa Viestien voimistaminen	Heikot ihmissuhdetaidot Vaativa ja määräilevä Viestien voimistaminen Tuntee, että ei tule kuulluksi Anteeksiantamattomuus	Epäsuora viestintä → tuntee, että ei tule kuulluksi

Liite 2. Taulukko Läheisriippuvuudesta

1(6)

Hellsten 2019	Malinen 2021	Minkkinen 2020
Häpeä	Syällisyys & häpeä	Häpeä
Ahdistus	Ahdistus & masennus	Ahdistus, avuttomuus & jumissa olon tunne
Ulkoa ohjautuminen, Hakee arvoaan tekemisestä Vaistoa muiden tarpeet	Ilman toisia, LR kokee olonsa vajaaksi, tyhjäksi ja epätäydelliseksi Riippuvuus ihmissuhteista / tukijan roolista, Auttamishalu & tunnollisuus On olemassa muiden kautta. Riippuvuus tukijan roolista. Tämän roolin tunnistaa siitä, että henkilö elää muita varten.	Riippuvuus kumppanista, Omien menojen säätely kumppanin menojen mukaan
Heikko minuuden kokemus Valeminä, jonka avulla selviydytään Samastuminen väärään sukupolveen	Itsetunnon hauraus. Se tuhoaa yksilön oman minuuden ja yksilöllisyyden, estää ihmistä löytämästä iloa, onnea ja levollisuutta itselleen tärkeimmän ihmisen eli itsensä kanssa. Hänen minäkuvansa ja sisäinen kokemus itsestä ovat hukassa. Se on kadonnut muiden minuuteen. Riittämättömyys, kelpaamattomuuden tunne. Arvottomuuden tunne ja ajatus, että hän ei ansaitse parempaa.	Heikko itsetunto & vajavainen omanarvontunne, Itsesyytökset ja alemmuuden tunne Estää näkemästä sitä, joka on kaikkein lähimpänä, oma itse Vaje kokea itsensä arvokkaaksi / rakkauden arvoiseksi → Riippuvuuden kohteesta tai kumppanista haetaan ratkaisua sisäisen rakkaudettomuuden tunteeseen. Oma identiteetti hukassa
Kontrolli Vaistoa ympärillään olevat tarpeet Koska ei voi luottaa kehenkään, täytyy hallita kaikkea. Tiedettävä, osattava, hallittava kaikkea	Hallinta Hallitsee muita tekemällä asiat heidän puolestaan. odottaa saavansa vastapalvelukseksi kaipaamaansa hyväksyntää, rakkautta ja huolenpitoa. Antaa ohjeita ja neuvoja jo ennen kuin niitä edes pyydetään. Jos tarjottua apua tai ehdotuksia ei oteta vastaan hän turhautuu ja suuttuu.	Kontrolli: Alituinen toisen mielentilan tarkkailu, missä tunnetilassa riippuvuuden kohde on, Uskoo olevansa turvassa ja rakastettu, kunhan kumppani toimii tietyllä tavalla.

	Muiden tunne-elämänsä hallinta	
Alttius muille riippuvuuksille	Alttius muihin riippuvuuksiin. Päihderiippuvuus ei kehity tyhjiössä, sen takana on lähes poikkeuksetta läheisriippuvuus, jonka aiheuttamaa kipua sitten päihteillä yritetään lievittää.	Taipumus muihin riippuvuuksiin
"Sitten kun" ihminen	"Sitten kun" ihminen	Kaikki muuttuu, kunhan kumppani muuttuu
Elämän tarkoituksen puuttuminen	Hakee tarkoitusta itsen ulkopuolelta Keskittyy vai toisten ongelmiin ja niiden ratkomiseen tiedostamatta omia ongelmiaan.	Kokee itsensä tärkeäksi kannatellessaan muita, Toisen varaan rakentunut onnellisuus
Vaikeus ottaa hoivaa vastaan	Vaikeus ottaa kehuja / kiitosta vastaan, ei välttämättä kaipaa julkista kiitosta, vaan tuntee epävarmuutta ja kiusaantuu jos saa kehuja tai joutuu ottamaan muilta apua vastaan. Suostuu ottamaan apua vastaan vasta, kun on todellinen ja näkyvä hätä.	Tarvitsee kannattelukokemuksia. samalla saattaa vastustaa esim. ystävien tarjoamaa tukea, konkreettista apua, koska pohjimmiltaan sitä on aika pelottavaa ottaa vastaan
Vahvuuteen sairastuminen Jatkuvasti varuillaan ja valppaana, Tiedettävä osattava, hallittava kaikkea	Sairastuneet vahvuuteen; tällainen ihminen on vastuuta kantava, kaikesta huolehtiva, järkevä, päättäväinen ja täydellisyyteen pyrkivä sekä itseään ja muita hallitseva. Taipuvainen ajattelemaan, että hän ainoa, joka osaa ja pystyy auttamaan toista ihmistä	Oppinut elämään varpaillaan ja ylikompensoimaan selviytyäkseen
Ylivakavuus, Vaikeus leikkiä ja pitää hauskaa	Yliherkkyys & huolestuneisuus. jatkuvasti huolissaan toisista ja hän ottaa helposti vastuun heidän epäonnistumisistaan ja virheistään. Ylihuolehtiva, ylisuojeleva ja hallitseva. Aistii uhkia ja vaaroja → jatkuvassa valmiustilassa ja stressitasot koholla. Itsetietoinen, analysoi alitajuisesti itseään ja läheisiään sekä ympäristöään.	

	Yliherkkyys, joka saa LR huolestumaan ja pelkäämään. Pelkää onnettomuuksia, sairauksia, vastoinkäymisiä.	
Sairastelu	Jatkuva stressi → sairastuminen	
Perfektionismi → hänen tunteensa ovat hävettäviä → tila jatkuessaan sietämätön, joten ihminen pyrkii mitätöimään häpeänsä kehittämällä sen vastakohdan, täydellisyys	Täydellisyyteen pyrkiminen, kaiken korjaava ja hoitava, täydellisyyden tavoittelija. Pitää tehdä niin hyvin, ettei kenelläkään ole siihen mitään huomautettavaa.	
Vaikeus luottaa muihin	Uskoo, etteivät muut tiedä, mikä heille itselle on hyväksi. Vaikea kuvitella, että asiat menisivät oikeaan suuntaan, ellei itse puutu niihin. Aina on mahdollisuus, että jokin menee pieleen, joten parasta pitää hommat omissa käsissä. Näkee epäonnistumisia ja uhkakuvia sielläkin, missä muut eivät huomaa mitään.	Vaikeus luottaa itseensä, kumpaniin ja elämään
	Suhteiden tasapainottomuus. Läheisessä ihmissuhteessa kokee olevansa aina antava, ei saava osapuoli.	Epätasa-arvo suhteissa
	Uhrautuminen Uhraa elämänsä toisille saavuttaakseen onnistumisen tunteen sekä kokemuksen omasta arvosta ja merkityksestä. Ottaa vastuun sellaisistakin asioista, joista ei olisi mitään tarvetta tai jotka eivät edes kuulu hänelle. Ymmärtää hyväksikäyttäjää ja tämän käytöstä, kokee myötätuntoa ja selittää asioita parhain päin.	Kantaa vastuuta liikaa Alistuu, ymmärtää liikaa, kantaa vastuuta liikaa
	Pelko hylätyksi tai torjutuksi tulemisesta Pelkää konflikteja, koska riski tulla hylätyksi.	Pelko jätetyksi tai hylätyksi tulemisesta Pelkää vihan ilmaisemista, koska riski tulla torjutuksi

	<p>Pelkää ristiriitoja ja murehtii pienistäkin vastoinkäymisistä ihmissuhteissa.</p> <p>Yksi syy huonon kohtelun sietämisestä on pelko yksin jäämisestä.</p> <p>Pelkää yksin jätetyksi tulemisen aiheuttamaa tyhjyyttä ja häpeää.</p> <p>Pelkää ja välttää vihan tunnetta</p>	4(6)
	<p>Uskollinen, sitoutunut, luotettava</p> <p>Ongelmien kieltäminen</p>	<p>Puolustelee kumppanin toimintaa</p> <p>Alistuu, ymmärtää liikaa, kantaa vastuuta liikaa</p>
<p>Vaistoa ympärillään olevat tarpeet,</p> <p>Reagoi muihin sen sijaan, että toimisi omista lähtökohdistaan käsin</p>	<p>Muihin keskittyminen, keskittyy vai toisten ongelmiin ja niiden ratkomiseen tiedostamatta omia ongelmiaan.</p>	<p>Kiinnostunut enemmän muiden elämästä kuin omastaan</p>
	<p>Tunteiden ja tarpeiden torjuminen</p>	<p>Ei huomaa omia tunteitaan ja tarpeitaan → Yrittää saavuttaa turvallisuutta hylkäämällä omat tunteet ja tarpeet</p>
	<p>Kommunikaation ongelmat</p> <p>Kiertelee ja kaartelee, ei uskalla kertoa mielipiteitään, ei ota kantaa</p>	<p>Odottelee, vihjailee, vaatii, uhkailee</p>
Hengellisyyden puuttuminen	<p>Tiukka ja vaativa hengellisyys vetää LR puoleensa → koska Jumalan suosio on ansaittava. Itsensä uhraamista ja alistumista korostava oppi on sitä mihin hänen on helppo samaistua</p>	
	<p>Asioiden vatkaminen</p>	
<p>Kun kyky luottaa muihin ihmisiin on mennyt, menee myös mahdollisuus kokea läheisyyttä → eristäytyminen</p>	<p>Tunne-elämän ja läheisyyden haasteet.</p> <p>Vaikea kokea läheisyyttä, koska pelkää alituisesti tulevaisuutta torjutuksi ja hylätyksi.</p> <p>Pelkää, että paljastaessaan toisille todellisen minänsä ja luonteensa, häntä ei hyväksytä.</p>	

	Koska voimakas tarve miellyttää muita, voi menettää yönensä pienistäkin asioista.	Univaikeudet, heräily, painajaiset, ahdistuneisuus ⁵⁽⁶⁾
		Turvattomuuden tunne
	<p>Vaikea erottaa, mistä hän ja muut alkavat ja mihin loppuvat.</p> <p>Hänen rajat on joko liian tiukat, liian väljät tai niitä ei ole ollenkaan. → ei pysty vetämään omia rajoja, koska ei halua tuottaa pettymystä.</p> <p>Omien oikeuksien puolustaminen saa tuntemaan syyllisyyttä ja häpeää</p>	Rajattomuus → heikot tai olemattomat rajat
	Kosketuksen puuttuminen omaan tunne-elämään saa LR tuntemaan itsensä erilaiseksi ja jollakin tavalla ulkopuoliseksi	Krooninen yksinäisyys
	<p>Vaikka LR olisi mahdollistaa löytää tasapainoisia ihmisiä ympärilleen, hän ei usko näiden olevan häntä varten. Taustalla kokemansa arvottomuuden tunne ja ajatus, että hän ei ansaitse parempaa.</p> <p>Lapsuuden kokemusten takia huono kohtelu on tuttua eikä usko ansaitsevansa parempaa.</p>	Vaje kokea itsensä arvokkaaksi / rakkauden arvoiseksi → Riippuvuuden kohteesta tai kumppanista haetaan ratkaisua sisäisen rakkaudettomuuden tunteeseen. Ajattelee, ettei ole rakkauden arvoinen
	<p>Läheisriippuvainen ei pysty eikä halua elää yksin, mutta toisaalta läheiset suhteet tuntuvat ahdistavilta ja vaikeilta hallita.</p> <p>LR kokee tulleensa torjutuksi ja olonsa pettyneeksi, kun hänen apunsa ei kelpaa → Vaikka hyväntahtoisuuden ja huolehtimisen motiivina tuntuu olevan aito välittäminen ja pyyteetön auttamishalu, on taustalla perimmäisenä LR tarve kokea olevansa hyväksytty ja rakastettu.</p> <p>Elintärkeää olla hyväksytty ja rakastettu.</p>	Haluaa kokea olevansa tärkeä ja rakastettu → Sydänjuuriaan myöten rakkaudennälkäinen
	Näkee merkkejä paremmasta, vaikka niitä ei olisi.	Jaksaa toivoa, vaikka sille ei olisi edellytyksiä

		Näkee toisen potentiaalin ja pyrkii kaivamaan sen esiin 6(6) Kaikki muuttuu, kunhan kumppani muuttuu
Miellyttävä	<p>Ihanteellista seuraa: hänelle käy kaikki! Ei asetu muita vastaan.</p> <p>Ei halua tuottaa kenellekään pettymystä omilla mielipiteillään.</p> <p>LR voi olla sosiaalinen ja pidetty seuralainen, joka hallitsee tilanteita ja tulee nähdyksi. → välttelee kuitenkin puhumasta itsestään tai ainakaan omista tunteista.</p> <p>Yleensä ystävällinen, uskollinen, toisista välittävä ja vastuuntuntoinen.</p> <p>Haluaa olla kaikkien kaveri ja paras ystävä → miellyttäminen.</p>	Ulospäin miellyttävä ja empaattinen, ei halua olla vaiaksi eikä vaatia.
		Projisoi vanhempansa kumppaniin → yrittää korvata lapsuuden vaille jäämisiään