

Jakso 8: Häivytetty naiseus – valtava ristiriita

Naiseuden ja oman sukupuolen häivyttäminen vaikuttaisi olevan melko yleinen ilmiö naisilla, jotka käyttävät päihteitä. Se näyttäytyy monin eri tavoin kuten kokemuksena siitä, ettei pidä itseään naisena tai toisaalta kokemuksena, ettei tule toimeen naisten kanssa.

Kuuntelet podcastia Kokonaiset. Minä olen Yhdessä kokoNAINEN -hankkeen koordinaattori Maiju ja tässä jaksossa tästä mielenkiintoisesta ilmiöstä, ja naiseuden kysymyksistä kanssani on keskustelemassa koulutettu kokemusasiantuntija Saara-Eliisa Koponen.

-Paljon meidän naisiasiakkaiden kanssa on puhuttu, miten he kokevat oman naiseutensa. Tosi monet kuvaavat esimerkiksi sitä, että en pidä itseäni naisena tai en koe itseäni naiseksi. Kuvaavat sillä tavalla, että on ollut aina vähän semmoinen jätkätyyppinen. Se ei millään tavalla siis liity siihen, etteivätkö he kokisi biologisesti itseään naiseksi vaan nimenomaan jotenkin se koettu naiseus ei kohtaa. Itse mä olen keksinyt tähän asiaan oikeastaan kaksi tulokulmaa. Ne ovat kokemus siitä, että ei istu sen ympäristön ja yhteiskunnan odotuksiin, millainen naisen pitäisi olla, koska ne päihteet ei jotenkin istu siihen ihannenaiskuvaan ja sitten toisaalta, että voisiko se häivytetty naiseus olla myös semmoinen suoja-keino siellä päihdemaailmassa? Tavallaan, jos sä olet jätkä jätkien joukossa niin selviytyminen siellä ehkä sitten voisi olla helpompaa. Mutta miten sä Saara-Eliisa ajattelet, mistä siinä ilmiössä on kyse?

-Joo, mielenkiintoiset näkökulmat ja varmasti on kummassakin sillä tavalla perää. Itse ajattelen, että mulla se liittyi aika pitkälti siihen, kun mä olin kasvanut semmoiseen hyvin kiltin tytön roolin ja mä koitin aina olla sellainen kiltti. Päihteet antoi minulle mahdollisuuden olla sillä tavalla uhmakas ja olla jotakin. Ja mä koen, että päihdemaailma oli hyvin sellainen miesten maailma ja jotenkin se oma selviytyminen siellä oli koko ajan vaakalaudalla ja mä koin jotenkin olevani heikompi ja huonompi. Kyllä se liittyy pitkälti siihen

-Oli siis helpompi tavallaan olla niissä porukoissa, kun häivytti sitä omaa naiskuvaansa? Koitko sä sitten enemmän niin, että se toi semmoista turvallisuuden tunnetta? Jos olit enemmän semmoinen jätkämäinen, niin koitko sä ihan konkreettisesti vähemmän esimerkiksi fyysistä uhkaa tai tämmöistä? Liittyikö se nimenomaan turvallisuuden tunteeseen?

-Joo, kyllä mä koin, että pärjään, että jotenkin minulle jäi alusta asti semmoinen kuva, että koska mä oon nainen ja mä oon tässä naisen kehossa ja naisen asemassa niin se on jotenkin pikkusen aina semmoinen alempiarvoinen. Ja sitten mulla oli sellainen hirveä ristiriita, että samalla kun mä koitin olla tosi äijämäinen ja sillä pärjätä siinä äijien kanssa, niin samaan aikaan piti kuitenkin näyttää hirveen hyvältä ja olla kaunis ja haluttava. Jotenkin, että piti olla nainen mutta sellaisella äijämäisellä tavalla ja jotenkin se tuntui aina suuremmalta kehulta, kun sanottiin, että en ole samanlainen kuin ne muut naiset. Et jotenkin se naiseus koettiin semmoisena, että se ei ainakaan sais näkyä millään tavalla.

-Niin, että se oli tavallaan siellä maailmassa sellainen positiivinen asia, jos oli vähän semmoinen äijämäinen tai semmoinen?

-Joo, kyllä.

-Aiemmin jo vähän viittasitkin siihen, että olit semmoinen kiltti tyttö ja, että päihteet antoivat myös tavallaan luvan pyristellä siitä roolista pois. Ajatteletko, että se kiltin tytön rooli oli niin kapea, että sä et tavallaan siihen sitten esimerkiksi pystynyt mahduttamaan semmoisia ehkä aggressiivisia tunteita tai että piti olla jotenkin tosi hillitty ja hallittu siinä roolissa?

-Joo kyllä, ja mä koin sen vuosia aina jotenkin sellaisena, että mä en kelpaa, enkä ole siinä hyvä. Se oli tosi kapea semmoinen odotus ja se nosti mulla sitä uhmaa, että kerta mä en voi kelvata ja kerta mä en voi täyttää sitä odotusta, niin se sai mulla sitten niin sanotusti keskisormet pystyyn ja päihteet antoi mulle voiman siinä, että pystyi uhmaamaan sitä. Se oli semmoinen ristiriita, että mä aattelin, et jos mä en voi kelvata lähtökohtaisesti, että lähtökohtaisesti mä olen sellainen, että mä en aio mahtua siihen muottiin, niin sitten mun ei tarvi kokea sitä häpeää ja alemmuuden tunnetta mikä siitä tulee, kun mä en täyttänyt sitä odotusta.

-Olin päässäni ajatellut tätä asiaa niin, että se ristiriita tulee siinä vaiheessa, kun alkaa käyttää haitallisesti päihteitä. Siinä vaiheessa kokee ristiriitaa siitä, että ei sovi siihen naiskuvaan mikä meidän yhteiskunnassa on. Mutta itse asiassa nyt kun kuuntelen sinua, sehän saattaa olla niinkin, että kokee sitä ristiriitaa ja kelpaamattomuuden tunnetta sellaiseen odotusarvoiseen naiskuvaan jo ennen kuin päihteet tulee kuvioon mukaan.

-Joo kyllä. Itse oon sairastunut niin nuorena, että mulla ei siinä kohtaa semmoista omaa identiteettiä ollut kehittynyt ja sitten tuli päihteet kuvioon.

Ja sitten kun on lähtenyt käyttämään ja se identiteetti ja se omakuva ei ole päässyt kehittymään millään tavalla ni mä jäin jotenkin jumiin siihen tietynlaiseen uhmaan. Ja kyllä mä koen, että lähtökohtaisesti siellä se tietty odotus ja se tietty muotti oli, ja toki sitten riippuvuus ruokki sitä sillä tavalla, että sitten mä koin joka hetki vaan enemmän häpeää ja enemmän vaan huonommuutta ja alemmuutta siitä, että mä en niinku sovi sellaiseen naiskuvaan, minkä mä olin jotenkin sisäistänyt itteeni, että millainen pitäisi olla.

-No entä sitten siinä vaiheessa, kun sä lähdit hakemaan apua ja toipumaan. Koitko sä silloin jotenkin niin, että se, että olit nainen olisi tehnyt avun hakemisesta jotenkin vielä hankalampaa tai vielä semmoista jotenkin häpeällisenpää siitä sun tilanteesta? Koitko, että olit jotenkin eriarvoisessa asemassa kuin miehet siinä avun hakemisessa? Koitko sä, että on vaikea hakea apua nimenomaan siksi koska olen nainen ja mun ei kuuluisi käyttää päihteitä? Vai pystyykö sitä ajattelee siinä vaiheessa?

-Joo siis mun kohdalla teki haastavaa avun hakemisesta vielä se, että mulla oli siinä taustalla väkivaltainen parisuhde, mikä alensi sitä mun omaa käsitystä itsestäni. Mä olin niinkun tavallaan niin eläytynyt siihen miehen näkemykseen minusta ja sitten mä koitin aina ammattilaisille esittää ihan erilaista, mitä mä olin. Mun oli tosi vaikea näyttää sitä, kuinka huonosti mä voin ja varsinkin sitä, kuinka paljon käytin päihteitä. Mun oli ehkä helpompi tuoda esiin niitä kaikkia muita ongelmia, unettomuutta, masennusta, ahdistusta ja mitä kaikkea mulla siinä oli. Jotenkin se päihteiden käyttö oli mulle sellainen häpeällinen juttu. Sitten vielä siinä oli se, että avun piirissä oltiin pitkään aikaan, niin kyllä se miehen päihdeongelma oli siinä esillä koko ajan ja jollain tavalla, tai niin mä sen itse koen, että se oli jotenkin hyväksytty. Mutta sitten se mun oma päihdeongelma, mä halusin itse jättää sen tosi sivuun ja huomaamattomaksi ja niin se sitten jäikin.

-Eli te olitte molemmat avun piirissä mutta se sun oma päihteiden käyttö jäi sivuun? Sanoit, että itsekin halusit jättää sitä sivuun mutta oliko sitten myös niin, että myös ammattilaiset ikään kuin antoivat siinä kohtaa jättää sen sun ongelman enemmän sivuun? Keskityttiin enemmän siihen sun silloisen kumppanin päihteiden käyttöön?

-Kyllä, että mähän koitin siis vaan olla semmoinen tietyllä tavalla hyvä nainen ja koitin antaa ammattilaisille sellaista kuvaa, että mä olin hyvä nainen, mutta mä olin nyt niinku uhri tässä tilanteessa sen miehen päihteiden käytön vuoksi. Ja sitten mulla oli näitä psyykkisiä ongelmia, että se on tavallaan semmoinen kuvio, minkä taakse vaan menin, mikä siinä myöskin korostui miehen puolelta ja hän toi tällä tavalla tätä asiaa esille. Ja siinä kohtaa, kun siinä oli mukana se väkivalta ja mun kokemus naisena

tosi alisteinen, niin mulla oli tosi vaikea saada omaa ääntä kuuluviin. Esimerkiksi vastaanottotilanteet oli järjestetty niin, että oltiin kumpikin siinä. Sellaisessa tilanteessa mä en osannut enkä pystynyt lähteä kertomaan, miten asiat on, ja vaikka olisin halunnutkin apua jäin niinku tavallaan sinne varjoon.

-Näin jälkikäteen ajateltuna, koetko, että itseasiassa se sun avun saaminen ja se lopullinen sykäys siihen toipumiseen jopa viivästy sen takia, että sä yritit pitää sitä roolia, että mä olen hyvä nainen ja kärsin nyt tästä toisen päihteiden käytöstä? Kun sun annettiin mennä siihen rooliin eikä keskitytty tai otettu sitä sun omaa asiaa puheeksi?

-Kyllähän se viivästy. Toki mä olen nuorena raitistunut, että ei nyt ihan hirveätä vahinkoa päässyt tapahtumaan, mutta kyllähän se viivästy.

Jotenkin semmoinen oikean tiedon saaminen myöhemmin sitten kun pääsin päihdehoitoon ja nimenomaan sellaiseen hoitoon missä naiseus otettiin esille, niin se tieto, minkä mä siellä sain tavallaan lokahti mulla yks yhteen. Siinä mä ymmärsin sen, että tämä on tosi tyypillistä ja tavallaan se, että kun sai sen oikean tiedon, niin ymmärsin, miksi oon toiminut näin ja miksi mulle on käynyt näin.

-Säkin olet paljon tosiaan muiden naisten kanssa jutellut ja tehnyt töitä, niin onko ylipäätänsä yleistä, että mennään pariskuntana hakemaan apua? Onko tyypillistä, että molemmat saa tasavertaisesti apua vai onko se sun kokemuksen ja naisilta kuultujen tarinoiden mukaan tyypillisempää, että valitettavasti se nainen jää sinne taustalle, jos mennään niinku yhdessä pariskuntana hakemaan apua? Tai että molemmat ei saa tasavertaisesti tukea?

-Joo, ja varsinkin päihderiippuvuuden suhteen, mikä on tavallaan sairaus, joka ei ole pariskunnassa vaan se on kummassakin ihmisessä erikseen, olisi tosi tärkeää, että kumpikin saisi erikseen sitä apua.

Mulle on näyttäytynyt, että naisilla on vielä semmoinen tyypillinen tapa ottaa semmoista hoivaajan roolia. Niin kuin minäkin otin siinä parisuhteessa semmoista hoivaajan ja asioiden hoitajan roolia. Ja mulle oli hirveän vaikea paikka myöntää sitä, että jos mä en vaikka kyennytkään siihen. Tai että mä oisin tuonut ilmi sen todellisuuden. Mä koitin skarpata, näyttää ja kuulostaa hyvälle. Ja silloin ei apu tule perille. Kyllä se vaatii sen, että otetaan yksilönä huomioon. Mulla se vaati sen, että parisuhde päättyi siitä taustalta, että minä sitten pystyin ottamaan itselleni sitä apua.

-No mitä sitten ajattelet siitä, kun tuossa itsekkin aikaisemmin mainitsit siitä, että naiselle tulee helposti semmoinen hoivaajan rooli. Pitäisi olla siinä roolissa ja samanaikaisesti yrittää täyttää vaatimuksia ehkä semmoisesta lempeästä, kiltistä ihmisestä ja sitten kuitenkin yrittää myös pärjätä siellä päihdemaailmassa ottamalla vähän semmoista ehkä maskuliinisempaa pääroolia. Niin tosi useihan naisilla tulee myös semmoista, että käyttäytyminen muuttuu. Saattaa olla aika semmoinen ronski puhetyyli, huumori saattaa olla semmoista tietynlaista, mennään tavallaan mukaan semmoisiin -voi olla vähän väärin sanottu- mutta seksuaalissävyytteisiin läpän heittoihin. Puhutaan jotenkin tosi rumasti ylipäätänsä naisista. Ei välttämättä mistään tietystä naisesta vaan ylipäätänsä. Niin mitä sä ajattelet, mistä se kertoo?

-Niin, mistä se kertoo?

-Onko se just sitä, että halutaan itse tehdä sitä eroa, että en halua kuulua tuohon heikompaan sukupuoleen?

-Joo, siis siinä on ihan valtava se ristiriita. Samaan aikaan pitää olla se hyvä nainen ja sitten samaan aikaan jotenkin tosi niinku äijä, että pärjää. Itsellekin kuulostaa tosi tutulta tuo kaikki: tuo ronski puhe ja kaikki tuo seksuaalissävyytteinen, halventava puhetyylin. Ite lähdin mukaan siihen ihan sillä, että kun

tällainen puhetyyli oli, niin minua se oikeesti sattui, koska olen nainen. Se oikeesti tuntuu pahalta. Mutta, koska mä en halunnut myöntää sitä, koska sitten jos vielä olisi tullut näkyväksi, että nyt mua sattui tämä asia. Mä lähdin siihen mukaan ihan sen takia, että mä peittäisin tavallaan sen oman kipuni siinä. Samalla myöskin tavallaan tehdäkseni selväksi, että mä en kuulu näihin. Mä puhuin itekin, että naiset on semmosia ja naiset on tämmösiä, ihan niin kuin en itse olisi yksi heistä. Sillä peitin sitä omaa kipuani. Myöskin sit sellainen, että mistä se mulla tuli, että todellisuudessa mä olin ihan valtavan kateellinen toisille naisille. Se oli ihan jäätävän hirveä se kateus, mikä mulla oli. Se alemmuuden ja huonommuuden tunne. Ni mä peitin sitä, sillä että mä sanoin "naiset on susia toisillensa" ja "mä en tule naisten kanssa toimeen" ja tällaisia juttuja. Se oli just sen takia, että mä en pystynyt kohtaamaan itse omaa häpeää ja omaa syyllisyyttä ja omaa huonommuutta naisena, mikä mulla oli. Se oli helpompi puhua tähän tyyliin ja tavallaan viedä se aihe itsestä kauemmas kuin myöntää se, että oikeesti mä olen vaan kateellinen ja mulla on tosi huono olla itelläni.

-Missä kohden sä aloit jotenkin ajattelemaan tai havahduit siihen, että itseasiassa se puhetyyli on sulle vahingollista? Toki sanoit, että tavallaan tiesit sen koko ajan ja yritit peittää sitä omaa kipua lähtemällä siihen mukaan. Sitten kun sä lähdit toipumaan, niin oliko se semmoinen asia joka luontevasti ikään kuin jäi pois vai oliko se sellainen asia, jota sä oot joutunut työstämään? Vai miten se tapahtuu? Koska nyt kun mä tunnen ja tiedän ja puhun sun kanssa, niin sulla ei ole lainkaan sellaista puhetyyliä tai huumoria.

-Joo se tässä oli vaikeaa, että tämä raittiina mulla vielä jatkui. Toki mulla auttoi se hirveästi, että minä pääsin päihdehoitoon sellaiseen paikkaan, missä oli vaan naisia. Se antoi mulle jotenkin semmoista kuvaa siitä, että mä huomasin, että mä en olekaan niin hirveän erilainen. Ja siinä mä jouduin koko ajan kohtaamaan sitä huonommuuden tunnetta ja siellä pääsin käsittelemään näitä aiheita ja asioita. Ja myöskin kun tuli sitä tietoa ja tuli myöskin se kokemus muilta naisilta, että he ajattelee ja tuntee samalla tavalla. Joku kun uskalsi avata suunsa, niin mä sitten huomasin, että hei mulla on tuo sama.

Mutta en mä tehnyt sitä tietoisesti, semmoista tiettyä kielenkäyttöä, se oli vaan mun tapa toimia. Mut en mä tajunnut sitä, mikä siellä taustalla oli, että siellä oli se häpeä ja alemmuus ja kateus. Vaan et nää lähti mulla aukeamaan pikkuhiljaa siinä toipumisen myötä ja mä tein silloin sen liikkeen, että mä hirveän paljon hain vertaistukea naisilta, koska mä tunnistin sen, että tässä on se jokin mitä mä tarvitsen. Ja oli sellaisia pidempään raittiina olleita naisia, jotka puhui noista asioista, niin sitten mä jotenkin tunnistin ne solmukohtat itsessäni. Se auttoi lähteä työstämään näitä asioita. Ei tapahtunut mitään sellaista taikasauvan iskua, vaan se on ollut semmoinen pitkälinen prosessi. Kun on tullut tietoiseksi, sitten on vaan aina huomannut niitä tilanteita, että hei taas mä teen tätä. Jos vaikka lähin mukaan sellaiseen vitsin heittoon, mikä oikeesti tuntui pahalta, niin sitten mä huomasin, että nyt mulla on paha olla. Huomasin, että mä en voi tehdä tätä enää. Kyllä mä sitä koviksen roolia yritin vielä raittiina pitää suojanani aika pitkäänkin, ennen kuin se lähti tarpeettomana sulamaan pois. Siinä edesauttoi se, että mä näitä naiseuteen liittyviä teemoja käsitteelin ja ymmärsin, että miten se päihderiippuvuus on siihen naiseuteen vaikuttanut. Pääsin vertaisten kanssa näitä asioita käsittelemään ja käymään läpi toki myös ammattilaisten kanssa.

-Vähän jo itseasiassa mentiinkin tuohon toipumisen näkökulmaan ja kerrot, miten se sulla itsellä on mennyt. Mutta miten sä ajattelet toipumisen näkökulmasta, että onko se oleellista sen toipumisen kannalta, että nainen pääsee jotenkin sinuiksi sen oman naiseutensa kanssa ja oman sukupuolensa kanssa? Pitääkö niitä asioita työstää, vaikka ne ei välttämättä itsellä vielä siinä vaiheessa nousisi? Mitä ajattelet, mitkä on sellaisia asioita, mitä on ehdottoman tärkeää toipumisvaiheessa käsitellä liittyen nimenomaan siihen omaan naiseuteen ja sukupuoleen?

-Ennen kun lähdin päihdehoitoon, jos minulta olisi kysytty jotakin tästä, että haluaisinko mä käydä jotakin naiseuteen liittyviä teemoja ja koinko ne tärkeiksi, mä olisin varmaan vastannut, että en olisi kokenut. Se, että mä kuitenkin siitä huolimatta menin sellaiseen hoitoon, missä oli vain naisia ja nämä naiseus asiat otettiin esille, niin se oli minulle kuitenkin ehdottomaan tärkeää. Ja mä ymmärsin sen jälkeensä.

Mä en ymmärtänyt sitä siinä kohtaa ja jotenkin mulla oli se pelko sellainen, että naisten paikkaan hoitoon. Mä jotenkin ajattelin, että mä oon menossa jonnekin naisvankilan tyyppiseen paikkaan ja pelkäsin hirveesti niitä toisia naisia. Mielummin mä olisin mennyt paikkaan, jossa oli sekä miehiä että naisia, kun mulla oli se kuva, että tuun miesten kanssa paremmin toimeen. Niin ajattelin, että semmoinen sekapaikka olisi ollut parempi, mutta että kyllä sitten kun rupes tulee sitä tietoa ja rupesi tulemaan niitä aiheita käsittelyyn ja rupesin huomaamaan niitä itsessäni, niin kyllä mä sitten jälkeensä totesin, että onneksi mä pääsin sellaiseen paikkaan, missä tämä otettiin huomioon. Mä olisin tosi hukassa itseni kanssa ja koen, että se on siinä mielessä minusta tosi olennaisen tärkeää, koska se on niin iso osa identiteettiä se oma sukupuoli. Jos siihen on tullut semmoinen vinouma, niin minun olisi tosi vaikea pysyä raittiina, jos mä en käsittelisi sitä. Mä kumminkin ajattelen, että raitistuminen on semmoinen omaksi itsekseen kasvaminen ja omaksi itsekseen tuleminen. Niin jos mulla edelleen ois jäänyt semmoisia jotain pelkoja ja luuloja, niin mun olisi hirveää elää raittiina, jos edelleen pelkäisin naisia ja kokisin hirveätä kateutta, en pystyisi olemaan tekemisissä, en tulisi toimeen - ajattelisin sen tällä tavalla. Mun raitis elämän olisi ihan hirveän vaikeaa.

-Voisiko ajatella niin, tietysti jokainen nainen ja ihminen on yksilö ja kokee ne asiat vähän eri tavalla, mutta nyt kun kuuntelen sun puhetta, niin kun monesti kuulee sitä, että no ei naiset tarvitse omia paikkojaan tai näin, nii voisiko se olla myös sitä, että nainen ei itse siinä raitistumisen alkuvaiheessa tai siinä käyttövaiheessa, niin hän ei vielä ehkä näe sitä tarvetta. Jos siinä vaiheessa kysytään, että haluatko jotain nais erityistä käsittelyä, niin ei välttämättä ehkä näekään, mikä hyöty siitä olisi. Tavallaan ammattilaisten velvollisuus on siinä kohtaa ymmärtää tarjota ja käsitellä niitä naiseuden erityispiirteitä ja erityiskysymyksiä, mutta erityisesti sitten siellä toipumisvaiheessa sen naiseuden käsittelylle syntyy tila ja on myös tarve, kun ne akuutit päihdeongelmat on saatu jollakin tavalla hallintaan. Siinä vaiheessa naiseus nousee suurempaan rooliin?

-Mä oon kuullu sellaisiakin kokemuksia, että on ollut toipumaan lähteneitä naisia ja pidempäänkin raittiina olleita, ketkä on kokenut, että ovat saaneet sitä nais erityistä apua mutta, että ei se nyt ollut niin tärkeää. Heitä on kuitenkin mun kokemuksen mukaan aika vähän. Suurin osa mitä mä kuulen on kuitenkin sitä, että sitten kun naiset käy heräämään ja tajuaa, mistä tässä riippuvuudessa on kyse ja lähdetään saamaan sitä tietoa, niin on kumminkin enimmäkseen sitä helpotusta ja huojennusta siitä, että vihdoinkin näistä asioista on paikka, jossa voi puhua. Varsinkin, jos siellä taustalla on ollut läheisriippuvuutta, seksiriippuvuutta, äitiys tai niin kun mulla oli taustalla se väkivaltainen parisuhde, niin varsinkin niissä tilanteissa olisi erityisen tärkeää, että tämä olisi se tulokulma, ihan sen takia, että nainen pääsee toipumaan ja raitistumaan ja saisi parhaan mahdollisen mahdollisuuden siihen. Sen vuoksi koen hyvinkin tärkeäksi.

-Naiseuteen liittyy sitten vielä ulkonäköön liittyvät kysymykset, mutta ehkä silloin kun puhutaan tai ylipäätään käydään keskustelua päihdehoidosta, niin ei siellä nyt ensimmäisenä asiana ehkä nouse yleisessä keskustelussa esille, että päihdehoidossa pitäisi jotenkin huomioida naisten kohdalla myös ulkonäköön liittyvät kysymykset. Ja täytyy myöntää, että tämä tuli mulle itsellenikin aika yllätyksenä, kun ollaan noita meidän naisten asiakaspalautteita ja erilaisia ryhmähaastatteluja tehty, niin jotenkin en itse osannut ajatella, että ne ulkonäköön liittyvät kysymykset ova itseasiassa tosi isoja kipukohtia päihdehoitoon liittyvillä naisilla. Eräskin nainen kuvasi, että hän kokee, että on vaikea tulla esimerkiksi

naisten ryhmään, koska hän pelkää sitä, että kaikki muut ovat nätimpiä. Mitä sä ajattelet tästä ilmiöstä ja onko tämä ilmiö sinulle tuttu ja sellainen asia, mikä tulisi huomioida?

-Siis on tosi tuttu ilmiö ja itselläni juuri kaiken pohjalla oli aina ne pelot ja ajatukset, että kaikki muut on paljon nätimpiä, paljon laihempia, niillä on nätimmät vaatteet, ne on fiksumpia. Aina oli tämmönen tunne siellä taustalla ja sitten hirveä pelko siitä. Mä koitin peittää sitäkin epävarmuutta sellaisella uhmalla ja pelkäsin, että jotenkin paljastuu se, miten epävarma oon.

Minusta tuo kuulostaa tosi tutulta ja mulla, niin kuin just monella muullakin, oli tosi suuria vaikeuksia katsoa peiliin tai katsoa itseään oikeasti peilistä. Lisäksi hirveän pakkomielteinen suhtautuminen siihen, että koitin maalata naamaani ja koitin rakentaa semmosta kuorta ja näyttää hyvältä ja koko ajan oli se tunne, että mä en kuitenkaan näytä hyvältä. Sitten se on johtanut hirvittävään hyväksynnän hakemiseen miehiltä, että joku hyväksyy ja joku sanoo kauniiksi - että kelpaan jollekin, ja tämä voi johtaa tosi tuhoisaan käyttäytymiseen.

-Mitä sä ajattelet, kun sä puhut sitä noin, niin nehän on tosi isoja syitä ja käyttäytymismalleja. Tietysti sinä olet ollut nais erityisessä päihdehoidossa, mutta mikä sinun näkemyksesi on, että käsitelläänkö ulkonäköön liittyviä asioita yleensä päihdehoidossa?

-Ei käytännössä erikseen, että eniten ehkä viestiä tulee siellä sellaisesta kehorauhasta ja ruokarauhasta, koska esimerkiksi ruokaan liittyvä pakkomielteisyys on hirveän tyyppillistä. Pyritään siihen että, että ei kommentoida toisten ulkomuotoa, ulkonäköä, syömistä tai tällaista. Pyritään siivoamaan semmoinen omasta puheesta kokonaan pois ja pyritään keskittymään itsensä tarkasteluun ja oman riippuvuuden käsittelyyn. Monesti tuolla päihdehoidossa näkyy, että naiset kokee ja itsekin silloin koin vapauttavana sen, että kun tuli se yhteisö tutuksi niin siitä lähti semmoinen vaatimus pois. Ei tarvinnut meikata, ei tarvinnut näyttää hyvältä. Kun tuli se luottamus muihin naisiin, että kelpaa siinä ihan omana itsenään ja se oli hirmu vapauttavaa. Ja sen kuulen naisten kokemuksista myös, että se jossain vaiheessa tulee sitten se vapaus siihen, että voi olla siinä naisporukassa ihan oman näköisenä.

-No mitä sä ajattelet tai oletko kuullu naisten puheissa tai tarinoissa sitä, että ammattilaiset on ehkä vähän astunut tähän samaan ansaan, mistä minä kerroin, että ei jotenkin ehkä ole tajunnu, että se ulkonäköasia on niin suuri juttu? Onko sellaista, että ammattilaisilta saattaa jopa tulla semmoista vähättelyä, että miten sä nyt tuommoisista huolehdit, että eihän se nyt liity tähän sun päihdeasiaan mitenkään, että älä nyt tuommoisia mieti. Onko naisilla tämmöistä kokemusta, että ammattilaiset ei välttämättä tajua sitä, että siellä on ihan oikeasti suuria juurisyitä käyttäytymisessä ja liittyy siihen riippuvuussairauteen?

-Varmasti on sellaista, koska kyllähän sitä ajatellaan semmoisena pinnallisena juttuna, just jos ulkonäkö huolestuttaa. Se on riippuvaisilla naisilla just semmoinen syvä haava ja se liittyy siihen naiseuteen ja siihen häpeää, että se on solmussa siellä. Se ei ole mikään semmoinen pinnallinen juttu, ja musta on hyvä nostaa sitä aihetta esille ja kysyä, koska se on aihe, josta on hirveän vaikea puhua ja mitä on hirveän vaikea myöntää edes itselleen siinä toipumisen alkuvaiheessa, että on semmoista epävarmuutta. Se on hyvä nostaa esille ja kysyä, että onko tämmöistä ja myöskin tuoda niitä aiheita, miten riippuvuus siihen naiseuden yleensä vaikuttaa, niin tämä on yksi niistä, mitä on hyvä tuoda esille, että tämmöinen on ja tämä on tosi tyyppillistä.

-Onpa tosi tärkeitä, että nostit tätä asiaa esille, koska itsestä just tuntuu, että tämä on varmaan ehkä semmoinen, mikä monesti ammattilaisilta saattaa unohtua.

No sitten tähän loppuun vielä oikeastaan kysyn, että miten näet sen naisen toipumisen kannalta, onko se tärkeätä, että niitä naiseuden kysymyksiä käsitellään ja että naiset pääsevät käsittelemään myös niitä sukupuoleen liittyviä asioita? Ja tietysti jokainen on yksilö, mutta että miten sä koet sen, että onko se kokonaisvaltaisen toipumisen kannalta merkityksellistä, että naiset saa toipumisvaiheessa kysyä tai käsitellä niitä naiseuteen liittyviä kysymyksiä?

-Kyllä koen sen tärkeänä, koska naisten viesti on ja se, mitä itsekin koen on, että niille aiheille ei ole ollut tilaa. Aiheista ei ole ollut tietoa eikä ole ollut tilaa, niin on ollut tosi tärkeää, että on sitten esim hoidossa tullut se. Se viesti, jota aina kuulen on, että kerrankin näistä asioista puhutaan. Sitten vielä se, että päihderiippuvuus vaikuttaa pikkuisen eri tavalla naisiin ja miehiin. Että on myös hyvä, että on miesten paikkoja, joissa miehet pääsee käsittelemään siihen liittyviä aiheita ja sitten naiset pääsee käsittelemään niitä omia kipukohtia vertaistuen ja ammattilaisten kanssa. Itse mä ajattelen, että se tieto, mitä mä sain, että se huojennus siitä, että päihderiippuvuus vaikuttaa vaikka siihen seksuaalisuuteen, itsetuntoon, miten se vaikuttaa niihin rooleihin, siihen miten itsensä kokee. Se, että mä sain tiedon siitä, niin sitten mä ymmärsin, miksi mä koen näin, se oli mulle tärkeää. Koen nimenomaan sen kokonaisvaltaisen toipumisen kannalta tärkeänä. Toki päihderiippuvuudesta voi toipua, jokainen on yksilö ja jokaisella on se oma toipumispolku. Vaikka tieto näistä tulee, jokainen voi hyödyntää niitä siinä omassa toipumisessa sen verran, kun kokee tarpeelliseksi. Itse mä näin sen tosi tärkeänä, että tieto tuli mulle itselleni ja mä pystyin sitten itse tiedostamaan niitä itsessäni ja tekemään niitä valintoja, miten mä niitä asioita sitten käsittelem siinä omalla polulla.

-Niin jokaisen naisen identiteetti ja naiseus on tietysti just omanlaista ja ainutlaatuista, mutta voidaan ehkä todeta tähän loppuun, että tärkeää siinä toipumisprosessissa on, että nainen pääsee kuitenkin sinuksi itsensä ja oman naiseutensa kanssa, juuri sillä hänen omalla tasolla ja itselleen sopivalla tavalla.

Kiitos Saara-Eliisa näistä ajatuksista liittyen naiseuteen ja päihhteistä toipumiseen.

Kokonaiset, tarvitaan joku, joka tulee avuksi.