**Kenen elämää elät? kysyy Ben Malisen kirja läheisriippuvuudesta**

Lehdistötiedote

14.3.2014

Ben Malisen ***Taakkana läheisriippuvuus. Kenen elämää elät?*** kertoo läheisriippuvuudesta, sen hallinnasta ja siitä vapautumisen mahdollisuuksista. Teoksessa valotetaan läheisriippuvuuden yhteyttä esimerkiksi itsetuntoon, syyllisyyteen, häpeään ja narsismiin.

Läheisriippuvaisella tarkoitetaan huonosti toimivassa ihmissuhteessa olevaa henkilöä, joka keskittyy jonkun toisen elämään ja ongelmiin. Omat tarpeet jäävät syrjään, kun ihminen pyrkii mukautumaan toisen tarpeisiin ja huolehtimaan tämän elämästä.

Läheisriippuvuus on yleisin riippuvuuden muoto ja muiden riippuvuuksien taustalla. Se on jo lapsuudessa opittu suojautumis- ja puolustautumiskeino, jonka avulla ihminen pyrkii välttämään hylätyksi ja torjutuksi tulemisen.

Esimerkiksi läheisen narsismi, päihde- tai muu riippuvuus, krooninen sairaus tai mielenterveysongelmat saattavat johtaa läheisriippuvaiseen käyttäytymiseen.

Ihmissuhderiippuvuudesta voi oppia eroon. Edellytyksenä on kokemus omasta arvokkuudesta ja vastuu omasta elämästä. ”Ennen muutokseen suostumista läheisyys merkitsee läheisriippuvaiselle auttamista, palvelemista ja kuuntelemista. Kun omat rajat löytyvät, läheisyyden kokemus täytyy oppia uudelleen”, Malinen kirjoittaa.

**Ben Malinen** on teologian tohtori. Hän on aiemmin julkaissut teokset *Häpeän monet kasvot* (2003), *Elämää kahlitseva häpeä* (2010) ja *Mustasukkaisuus* (2012).

Ben Malinen, *Taakkana läheisriippuvuus. Kenen elämää elät?* 143 s. Kl 14.8.

ISBN 978-952-288-092-5. Ovh. 29,90.

**Lisätietoja ja haastattelupyynnöt**:

Kirjapaja: viestintä / Marja-Liisa Saraste, [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi), puh. 09 6877 4568. Tai Ben Malinen, [ben.malinen@nic.fi](mailto:ben.malinen@nic.fi)

**Arvostelukappaleet**: [minna.vatja@lastenkeskus.fi](mailto:minna.vatja@lastenkeskus.fi)

