

Käsi sydämelle, itseäsi kohtuunautiskelijana pitävä suomalainen alkoholinkuluttaja! Olsitko valmis jättämään alkoholin ja sitoutumaan loppuiäkseksi ehdottomaan raittiuteen? Riittäisikö palkkioksi juomattomista juomista kertyvä, säästöön jäävä rahamäärä? Jos epäröit päätöksessäsi, eikö tämä ole merkki ainakin jonkinasteisesta henkisestä *riippuvuudesta* alkoholijuomien tuottamaan päihtymykseen?

Emme ole tottuneet odottamaan ehdotonta raittiutta toisiltamme. Sen sijaan odotamme sitä alkoholisteilta, juopoilta, niiltä jotka juovat liikaa, väärään aikaan tai väärässä paikassa, niiltä jotka eivät mielestämme osaa juoda *oikein* tai ilman ympäristölleen haitallisia seurauksia. Alkoholistiksi leimautuminen ei tapahdu niinkään juotujen määrien tai henkisen riippuvuuden kuin *näkyvien alkoholin käyttöön yhdistettävissä olevien haittojen* perusteella. Juotuaan epäsosiaalisiksi tai väkivaltaisiksi muuttuvat, töihin päihtyneinä tai krapulassa saapuvat ja huoltoapua tarvitsevat ihmiset ovat vaaravyöhykkeessä.

Sekä *riippuvuusoireet* että vakavat, havaittavissa olevat *juomishaitat* kuuluvat runsaan, ongelmallisen alkoholin käytön kuvaan. Käsitteellisesti ne ovat kuitenkin eri asioita. Voimakasta henkistä riippuvuutta saattaa kokea hiljainen kaappijuoppo, joka ei ympäristönsä silmissä koskaan esiinny ongelmajuomarina. Henkisen riippuvuuden eri muodot estävät myös alkoholista raitistumasta, vaikka juomisesta aiheutuneet haitat olisivat kiistämättömiä ja juomisen jatkaminen täysin järjenvastaista.

Tarkastelen tässä artikkelissa alkoholista raitistumishaasteen edessä, tuttua tilannetta hoitoon hakeutuville ja hoitoon ohjatuille ongelmallisille samoin kuin päihdealan työntekijöille.

Muuttuminen ja muuttaminen

Vanha koira oppii huonosti istumaan, mainitsee sananparsii. Aikuisiässä elämäntottumuksien muutokset eivät tapahdu helposti eivätkä kipua tuottamatta. Rakastetun, terveyden tai omaisuuden menettäminen aiheuttaa turvallisuuden järkkymisen ja ehkä pitkäaikaisen sopeutumisvaiheen. Kahvin, tupakan tai alkoholin jättäminen vuosikausien piintyneiden käyttötottumusten jälkeen ei onnistu ilman tahdonponnistuksia — tai riittävän aukotonta ulkoista kontrollia.

Alkoholinkäyttötottumus eroaa useista muista ”pelkistä tavoista” siinä, että sillä on voimakkaita ihmisen tietoisuuteen, tunteisiin ja koko persoonallisuuteen ulottuvia vaikutuksia. Vaikka monilla inhimillisillä totumuksilla, kuten aamukahvin tarpeella tai pakkoneuroottisella käsien pesemisellä, saattaa olla ahdistusta lievittäviä tai turvallisuutta lisääviä vaikutuksia, alkoholin nauttiminen lienee yhteiskunnassamme ylivoimaisesti tehokkain kemiallis-farmakologinen tunne-elämän säätelykeino.

Satunnaisen alkoholinkäyttäjän persoonallisuudelle viinasta luopuminen ei todennäköisesti merkitse kovin suurta painetta. Hän on tottunut elämään ja suoriutumaan valtaosasta arkipäivän tilanteita selvin päin omia sopeutumiskeinojaan ja elämisen strategiaansa käyttämällä. Alkoholittomuus merkitsisi ehkä ajallisesti tai paikallisesti rajoittunutta uudelleensopeutumisen tarvetta — esimerkiksi miten kuluttaa lauantai-iltansa tai miten toimia tanssipaikalla. Vaikka tässä tapauksessa riippuvuuden esiintyminen on vähäistä ja rajattua, esimerkkihenkilöämme voi olla hankala motivoida täysin raittiiksi — eihän alkoholista ole ollut suurempia haittoja.

Toisin on alkoholisoituneen ihmisen laita. Alkoholista luopuminen jättää tyhjiön, ”mitä

viinan tilalle”. Elämisen koko strategia on rakentunut alkoholin ympärille: vapaa-aika, ihmissuhteet, ehkä työ ja jokapäiväisten asioiden hoitaminen — tai useammin hoitamattomuus. Päihtymys on pönkittänyt ehkä alun perin heikkoja henkisiä suojarakenteita ja vaikuttanut koko persoonallisuuden kehitykseen. Tuurijuopolla kosketus todellisuuteen on ehkä osittain säilynyt: mikä juomakausina revitään, rakennetaan selvin päin.

Alkoholikeskeinen elämänmuoto on kuitenkin herkästi vaatimassa lisätilaa. Edessä on päivästä toiseen jatkuva kierre sekä henkinen, sosiaalinen ja ehkä terveydellinen vararikko. Näin kehittyneen riippuvuuden — tarkoitan edelleen henkistä riippuvuutta enkä vieroitusvaiheen ruumiillisia oireita — kohtaaminen ja pysyvän muutoksen aikaansaaminen onkin totinen paikka. Jos realistisen tilannekartoituksen tekeminen ongelmajuojoille itselleen on tässä vaiheessa lähes ylivoimaista, ei se ole yksinkertaista myöskään päihdetyöntekijälle. Ympäristö odottaa juopon raitistamista, tai mikäli se ei ole mahdollista, pitämistä pysyvästi poissa näkyvistä.

Pieneltä näyttävä elämänmuutos, alkoholin jättäminen, on syvällisesti yhteydessä alkoholistin koko persoonallisuuteen ja elämänkenttään. Siksi kärpänen onkin härkänen, ongelma, johon edes antabuskapseli ei tarjoa patenttiratkaisua. Silti monet onnistuvat.

Mitkä ulkoiset tai sisäiset tekijät ovat raitistumisen kannalta ratkaisevia? Sitä emme tiedä. Perimmältään raitistumisen on perustuttava muutoksen tarpeen sisäistymiseen, yksilön sisäiseen kontrolliin. Normaalin elämän puitteissa mikään ulkoinen mahti ei voi pysyvästi estää alkoholistin kättä tarttumasta pitkäriipaiseen tai korkkaamasta pulloa. Voidaanko hoitotoimin auttaa raitistumista tukevien elämänmuutospyrkimysten toteutumista, voidaanko hoitomotiivaatiota vahvistaa ja sisäistyneen raitistumispäätöksen edellytyksiä luoda? Laajassa alkoholistien toipumista kartoittaneessa amerikkalaisessa tutkimuksessa ainoa tekijä, joka selvästi näytti olevan yhteydessä raitistumiseen, oli alkoholistin päätös lopettaa juominen (Armor & al. 1976).

Alkoholistinen persoonallisuus — piirreteoriat

Alkoholismin olemusta on yritetty usein selittää alkoholistin erityisillä, muusta väestöstä poikkeavilla luonteenpiirteillä, joiden kokonaisuus muodostaa melko pysyvän *alkoholistisen persoonallisuuden*. Voidaan todeta esimerkiksi, että alkoholistit ovat lyhytjänteisiä ja heikkoluonteisia. Tällaisilla määreillä pystytään kätevästi selittämään sekä alkoholisoituminen että raitistumispyrkimysten epäonnistuminen. Ihminen alkoholisoituu, koska hän on heikkoluonteinen. Jos hänellä olisi vahvempi luonne, hän ehkä pystyisi tekemään ja pitämään raittiuspäätöksen; mutta hän ei pysty siihen, kun luonne on heikko. Tällainen piirreteoreettinen ”alkoholistisen persoonallisuuden” tutkimus antaa ilmiöille nimiä ja syyllistyy herkästi kehäpäätelmiin.

Hoitotyössä voidaan päätyä vastakkaisiin toimenpiteisiin tällaisten piirteiden pohjalta: Voidaan antaa periksi, koska hoidon toteutus edellyttää pitkäjänteisyyttä, jota ei ole, tai siten keskittyä pitkäjänteisyyden kehittämiseen asiakkaan persoonallisuudessa. Edellinen lähestymistapa näkee kyseisen piirteen muuttumattomana hoidon edellytyksenä, jälkimmäinen muutettavissa olevana hoidon kohteena.

Piirreteoreettiset tutkimukset, jotka keskittyvät selvittämään, kuinka alkoholistit poikkeavat ei-alkoholisteista muutoin kuin itse alkoholin käytön suhteen, eivät yleensä pääse kovin pitkälle itse ilmiön olemuksen selittämisessä. Vaikeutena on lisäksi erottaa, mitkä piirteet ovat olleet alkoholismia edeltäviä, mitkä taas ovat seurausta juomisesta ja siihen liittyvästä elämäntavasta. Gordon E. Barnes on katsauksessaan alkoholistista persoonallisuutta käsitelleeseen yli kahteensataan tutkimukseen edennyt pelkkää piirreluetteloä pitemmälle ja hahmotellut alkoholistipersonallisuuden dynaamisen mallin (Barnes 1979).

Malli sisältää neljä piirryhmää: 1) ihmisen tietoisien minän, egon, heikkouden, 2) lisääntyneen ärsytysherkkyuden, 3) kenttäriippuvuuden, kokonaisvaltaisen, ei-erittelevän kokemistavan ja 4) neuroottisuuden. Ärsykerkkyytensä vuoksi alkoholistit kokevat alituisesti olevansa sisäisten ja ulkoisten aistimusten ”pommittamia”. Vahva ego voisi suo-

jella alkoholista tätä ärsykepommitusta vastaan, mutta alkoholistin ego on heikko. Kenttäriippuvuus merkitsee alttiutta reagoida ympäristön vaatimuksiin kokonaisvaltaisella ja passiivisella tavalla. Alkoholisti ei pysty ottamaan vastaan ulkoisia ja sisäisiä paineita eriytyneesti, yksi kerrallaan, vaan ne "kaatuvat päälle". Alkoholille muodostuu tässä tilanteessa kuvattuja paineita säätelevä ja egoa suojeleva tehtävä.

Barnesin malli kuvaa "valmista", jo kehitettyä alkoholistipersonallisuutta. Pysyvä raittius edellyttäisi — jos lähemme kuvattua mallin pohjalta — vaihtoehtoisia tapoja hallita ulkoisia ja sisäisiä impulsseja, vahvaa ulkoista tukea tai kontrollia, valmiutta eritellä omia tunteitaan ja vaikutelmiaan ympäristöstä — tai ainakin jotain näistä. Alkoholistin raitistuminen ei ole pelkästään tekninen ongelma.

Alkoholista persoonallisuutta koskevat tutkimukset perustuvat useimmiten tilastollisesti havaittuihin eroihin alkoholisteiksi määriteltyjen ihmisten ja joidenkin muiden väestöryhmien välillä. Niitä voidaan arvostella siitä, että alkoholiongelmaisten ihmisten yksilölliset piirteet jäävät huomiotta. Juomisen motiiveja ja vaikutuksia selvitetessä paljastuu merkittäviä yksilöllisiä eroja: tilanteet, joissa alkoholiin turvaututaan, ja tapa reagoida alkoholiin vaihtelevat suuresti.

Pyrkimys alkoholismiin liittyvien yleisten piirteiden selvittämiseen ei saisi peittää yksilöllistä näkökulmaa. Pitkälle kehittyneen ongelmajuomisen vaikutus näyttää olevan eri ihmisten kohdalla niin samansuuntainen, että tyydytään helposti toteamaan: alkoholisti on tuollainen. Tällöin henkilökohtaisen elämänhistorian ja ongelmajuomisen lähtökohtien erilaisuus jää helposti huomaamatta.

Alkoholismi ja ihmiskäsitys

Ihmisen käyttäytyminen saatetaan hahmottaa kahdella periaatteellisesti jyrkästi toisistaan eroavalla tavalla.

Ensinnäkin ihmisen käyttäytyminen saatetaan nähdä *reaktiona*, vastauksena ulkoisille olosuhteille ja niissä tapahtuville muutoksille. Tämä yksilötason "ajopuuteoria" hahmottaa ihmisen *uhrina*, esimerkiksi perinnöllisyyden,

onnettoman lapsuuden, yhteiskunnallisen epäoikeudenmukaisuuden tai sairauden uhriksi. Uhri ei ole vastuussa omasta tilastaan, ei etenkään sen kehityshistoriasta. Uhrin vastuuvapaus merkitsee sitä, että jonkun toisen, esimerkiksi hoitajan, on otettava vastuu tämän puolesta.

Toisen vaihtoehdon mukaan ihmisen käyttäytyminen on tietoista *toimintaa*. Ihminen valitsee oman tapansa elää. Valinnan mahdollisuus edellyttää vaihtoehtojen näkemistä ja niiden "järkevää" arviointia. Ihminen on periaatteessa oman onnensa seppä ja viime kädessä vastuussa omista valinnoistaan. Niin hän makaa illalla kuin on aamulla vuoteensa sijannut. Hänellä on täysi vastuu omasta elämästään ja, jos jokin menee vikaan, hän saa syyttää itseään (vrt. Löfgren & Nelson-Löfgren 1980).

Nämä kaksi käsityskantaa edustavat *determinististen ja voluntarististen*, kohtalouden ja vapaan tahdon aatesuuntien periaatteellisia eroja. Alkoholismista kannalta katsottuna uhriajattelua edustavat biologis-geneettiset alkoholismista syyteoriat, psykologiassa behaviorismi ja freudilainen psykoanalyysi, yhteiskuntatieteissä eräät mekanistis-marxilaiset tulkinnat. Deterministinen tulkinta turvautuu perusteluissaan mielellään eläinkokeisiin, joissa on pystytty kehittämään "synnynnäisesti alkoholistisia" rottakantoja, ja pitää tuloksia osoituksena alkoholismista periytyvyydestä. Alkoholismista taustalla voi myös olla oraalinen fiksaatio tai ratkaisematon riippuvuusristiriita ensimmäisiltä elinvuosilta. Tai sitten ihminen on yhteiskunnallisten suhteidensa pelkistynyt tuote.

Vapaan tahdon filosofia korostuu erityisesti humanistisissa ja eksistentiaalisissa psykologian suuntauksissa. Tyypillinen esimerkki tästä ajattelusta on Viktor E. Franklin *logoterapia*, joka pitää elämän tarkoituksen löytämisestä ihmisenä olemisen perimmäisenä tarpeena, jonka tyydyttämättömyyden seurauksena ihminen vajoaa "eksistentiaaliseen tyhjiöön". Vapaan tahtonsa avulla ihminen voi vaikeimmassakin elämäntilanteessa valita jos ei muuta niin ainakin oman asennoitumisensa tilanteeseen ja löytää elämälleen tarkoituksen henkisen (hengellisen?) kokemuksen kautta. Alkoholista opastetaan tarkoituksen löytämi-

seen viiden askelen avulla: elämänkatsomuksen valinnan, itseluottamuksen rakentamisen, luovan ajattelun, toisen ihmisen kohtaamisen ja omien myönteisten mahdollisuuksien löytämisen kautta (Frankl 1981; Crumbaugh 1980).

Logoterapia, samoin kuin yleensä humanistiset psykologian suuntauukset, korostaa ihmisen erityislaatua tietoisena, itselleen tavoitteita asettavana ja niitä saavuttavana olentona. Ihmiskuva on optimistinen, muuttumisen mahdollisuutta korostava. Perinnöllisyyden ja ympäristön asettamat rajoitukset mainitaan ohimennen, ikään kuin sulkeissa. Ihminen eläimellistä alkuperää olevana biologisena viettiolentona näyttää unohtuneen tyystin (vrt. Lahtela 1982, 53—54).

Jossakin kohdin logoterapeuttinen inhimillisen tahdonvapauden ylistyslaulu joutuu toteamaan rajoitukset, mutta ne nähdään mieluummin ihmisen ulkopuolella kuin hänessä itsessään. Näin rajallisuus muodostaa ihmiselle haasteen, joka on mahdollista kääntää voitoksi:

Vapaus inhimillisenä ilmiönä on kuitenkin rajallista. Ihminen on sidoksissa olosuhteisiin. Hän on kuitenkin vapaa valitsemaan suhtautumistapansa eri olosuhteissa, eikä hän ole näin ollen täydellisesti olosuhteiden armoilla. Joissakin rajoissa ihminen päättää itse, taipuuko hän olosuhteiden edessä. Hän saattaa myös kohota niiden yläpuolelle ja siten astua inhimilliseen ulottuvuuteen. (Frankl 1981, 46)

Eksistentiaalinen psykologia ei juuri kiinnitä huomiota ihmisen *tietoisuuden* rajoituksiin, jotka ovat peräisin hänen todellisesta aineellis-sosiaalisesta elämänhistoriastaan. Tällaisen rajoittuneisuuden hyväksymisen ei välttämättä tarvitse johtaa muutospessimismiin:

Vaikuttaessaan ulkoiseen maailmaan ihminen muuttaa sitä. Samalla ihminen muuttaa myös itseään. Siksi se, mitä ihmiset ovat, määräytyy heidän toiminnastaan. Toimintaan vuorostaan vaikuttaa jo saavutettu toiminnan keinojen ja muotojen kehittämisen taso. (Leontjev 1977, 32)

Raitistumishaasteen edessä olevia alkoholisteja muuttumisen mahdollisuus ja sen toteutumistapa ovat luonnollisesti kiinnostaneet — onhan näiden asioiden oivaltaminen

monesti sananmukaisesti elämän ja kuoleman kysymys. Oma voimattomuus ja koetut epäonnistumiset johtavat hakemaan energiaa muutokseen oman itsen ulkopuolelta, esimerkiksi korkeammasta voimasta. Kehittynyt muutospyrkimys ei kuitenkaan ole ihmeen odottamista vaan arkista työtä:

Jumala suokoon minulle tyyneyttä hyväksyä asiat, joita en voi muuttaa, rohkeutta muuttaa, mitkä voin, ja viisautta erottaa nämä toisistaan. (AA:n ”Tyyneysrukous”)

Ei ole samantekevää, millainen ihmiskuva ohjaa käsityksiämme alkoholiuongelmista ja niiden ratkaisuedellytyksistä. Sen tulisi käsitykseni mukaan olla samanaikaisesti *tieteellinen* ja *optimistinen*. Tieteellinen siksi, että ajattelun on perustuttava tosiasioihin, ja optimistinen siksi, että usko muuttumisen mahdollisuuteen tekee muutoksen todennäköisemmäksi, toimii itseään toteuttavana ennusteena. Tieteellisyyden vaatimus on kuitenkin ensisijainen. Mikäli optimismille ei ole realistista perustaa, ollaan tyhjän päällä.

Äärimmäinen, osittain kuvitteellinen esimerkki: Mitä voidaan tehdä 10-vuotiaalle pojalle, jolle nelivuotiaasta alkanut tinnerin haistelu on aiheuttanut vakavan aivovaurion? Ihmisen persoonallisuuden normaali kehityskulku on käynyt mahdottomaksi välttämättömän elimellisen perustan tuhouduttua. Mikään ihmisen ”inhimilliseen” puoleen, tahtoon ja tietoisuuteen perustuva hoitomuoto voisi tuskin kantaa hedelmää tällaisessa tapauksessa — ei edes pojan aikuistuttua. Mitä olisi ajateltava pojan vastuusta oman tilansa kehittymisessä ja sen hoitamisessa?

Runsaan alkoholin käytön aiheuttamat aivovauriot ovat vähemmän dramaattisia. Kuitenkin alkoholisteilla on havaittu vaurioita mm. isojen aivojen kuorikerroksen otsalohkossa, joka varsin ratkaisevasti osallistuu ihmisen kehityksessä myöhäsyntyisimpien ominaisuuksien, kuten suunnitelmallisuuden ja tavoitteellisen toiminnan, säätelyyn (Laine 1981). Onko tällaisissa tapauksissa 1) alkoholismen kehittyminen ja 2) raitistuminen alkoholistin vapaassa harkintavallassa? Jätän vastauksen lukijan harkittavaksi.

Ihmisen elämänura voidaan, etenkin sitä jälkikäteen tarkasteltaessa, nähdä vääjäämättömänä, kohtalonomaisena, traagisenakin. Kuitenkin nykyhetken, preesensin, näkökulmasta ihminen voi aina tehdä pienempiä tai suurempia valintoja, joilla on vaikutusta hänen elämänsä muotoutumiseen. Valintojen tekemistä rajoittavat toisaalta objektiiviset ulkoiset elämänolosuhteet, mutta toisaalta myös yksilön rajallinen kyky havaita vaihtoehtoja tai toteuttaa niitä.

Ihmisen tietoisuus ja persoonallisuus kehittyvät koko elämänprosessin aikana vuorovaiikutuksessa ympäristön kanssa. Tämä vuorovaikutus on yksilön puolelta luonteeltaan aktiivista, tavoitteisiin suuntautuvaa toimintaa. Ihmisen tietoisuus ja persoonallisuus säätelevät hänen toimintaansa, mutta toisaalta hänen tietoisuutensa ja persoonallisuutensa, se mitä hän tällä hetkellä on, on hänen koko *elämäntoimintansa tuote*.

Ihmisen persoonallisuuden keskeiset osaluheet, esimerkiksi itsearvostus ja kyky ihmisuhteisiin, ovat sidoksissa niihin kokemuksiin, jotka hän on oman ainutkertaisen elämänhistoriansa aikana saanut oman toimintansa kautta, sen heijastusvaikutuksina. Tästä syystä ihmisen muuttuminen ei voi tapahtua sivuuttamalla menneisyys, vaan ottamalla huomioon elämäkokemusten aiheuttamat subjektiiviset rajoitukset. Kukaan meistä ei voi huomisaamuna herätä uutena ihmisenä, jonka menneisyys on pois pyyhitty. Tämä on vastassa myös alkoholistilla, joka aamulla aloittaa uuden, raittiin elämän. Odotus, että raittiina pysymisen myötä juomiseen liittyneet (ja usein sitä yllä pitäneet) elämänongelmat automaattisesti ratkeavat, johtaa usein turhautumiseen ja juomisen jatkumiseen.

Tällainen tulkinta ihmisen muuttumisen ja erityisesti alkoholistin toipumisen rajoituksista saattaa vaikuttaa pessimistiseltä. Ihmisen muuttumisen mahdollisuus elämäntoiminnan välityksellä sisältää myös nykyisyyden ja tulevaisuuden kannalta optimistisen näkökulman. Alkoholistin olisi "vain" opittava toimimaan vaihtoehtoisilla tavoilla ja siten kehittämään itseään ihmisenä. Hänen olisi löydettävä uusia toimintaansa ohjaavia motiiveja.

Alkoholistinen juominen on toisaalta vaativampien ja rakentavampien toimintamuotojen pakenemista, toisaalta ihmisen psyykkistä rakennetta suojelevaa toimintaa. Se on kuitenkin eräänlaista "valetoimintaa", aidan ylittämistä matalimmalta kohdalta, pakoa fantasiamaailmaan, jossa velat muuttuvat saataviksi ja maailman kurjin ihminen Euroopan omistajaksi. Alkoholistinen juominen voi kyllä toimia ihmisen tarpeiden tyydytyksen kanavana, mutta tarvetyydytys ei tapahdu "tässä maailmassa", vaan johtaa jatkuessaan vääjäämättä ristiriitaan todellisuuden vaatimusten kanssa. Kun elämysmaailmassa velat muuttuvat saataviksi, ne realiteettien maailmassa tavallisesti lisääntyvät entisestään.

Käsitykseni mukaan pitkälle alkoholisoituneen ihmisen kohdalla ehdottoman raittiuden tavoite ei ole niinkään moraalinen kuin *käytännöllinen* kysymys. Ihminen tarvitsee raittiutta, jotta hän voisi etsiä ja löytää vaihtoehtoisia, tyydytystä tuovia toimintamuotoja, inhimillisten tarpeitten tyydyttymistä realiteettien maailmassa, työssä, ihmissuhteissa, harrastuksissa. Raittius on tämän työn välttämätön, joskaan ei riittävä edellytys. Jatkuviissa, toistuvissa juomiskierteissä tämä ei onnistu.

Lähes päivittäin päihdeongelmaisten hoitotyössä kohdattava kysymys "Mitä viinan tilalle?" ei käytännössä ole helposti ratkaistavissa. Voidaan kyllä tehdä esimerkiksi ryhmätyönä luetteloja kaikista harrastuksista ja toiminoista, jotka olisivat mahdollisia raittiina. Tämä voi kyllä antaa päihdeasiakkaille tiedollisia vaihtoehtoja, mutta yhtä olennaista olisi *elämyksellisten* vaihtoehtojen kehittäminen. Kokemukset "tämä on ihan kivaa" tai "tässä voi olla jotain" voivat antaa toimintaa ohjaavia todellisia virikkeitä ihmisille, joiden mielikuvissa raittius on ilottomuuden, harmauden ja ahdistuksen sävyttämää. Käytännössä esimerkiksi ryhmämuotoisten toiminnallisten ja luovien hoitomuotojen kehittäminen päihdehuollossa lisäisi edellytyksiä elämyksellisten vaihtoehtojen kokemiseen.

Alkoholistin kyky selviytyä elämän ongelmista ei ole riippuvainen pelkästään hänen ulkoisista elinolosuhteistaan vaan myös ja nimenomaan siitä, *miten hänen elämäntoiminnassa muodostunut persoonallisuutensa nämä olosuhteet tulkitsee*. Alkoholistin "kuva" niin

ulkoisista olosuhteista kuin omasta itsestäänkin, hänen itsearvostuksensa, on objektiivisen todellisuuden enemmän tai vähemmän vääristynyt likiarvo. Tämä periaate pitää paikkansa kaikkien ihmisten kohdalla, mutta voidaan olettaa, että alkoholistin samoin kuin muutoin psyykkisesti häiriintyneen henkilön kohdalla vääristymät ovat suuremmat ja likiarvo epätarkempi kuin niin sanotulla normaalilla ihmisellä. Kysymys on erisuuruuksista ja erilaisista *orientaatiovääristymistä* suhteessa todellisuuteen.

Persoonallisuuden osajärjestelmät

Reijo Pehunen on itsearvostuksen käsitettä koskevassa tutkimuksessaan (1981) analysoinut ihmisen elämäntoimintaa säätelevän persoonallisuuden osajärjestelmiä. Tätä käsitteistöä soveltaen yritän seuraavassa hahmotella joitakin alkoholisteille tyypillisiä osajärjestelmien ominaisuuksia. Havainnot ovat enimmäkseen käytännön hoitotyössä syntyneitä hypoteeseja, joiden todentamiseksi jatkotutkimus on tarpeen.

Pehunen erottaa ihmisen persoonallisuudessa *suuntautumisjärjestelmän*, *suoritusjärjestelmän* ja *palautejärjestelmän*. *Suuntautumisjärjestelmä* käsittää ihmisen motiivit, tavoitteet, ihanteet ja vakaumukset. *Suuntautumisjärjestelmän* ominaisuuksia ovat mm. senulkoahjautuvuus vastaan sisäsyntyisyys, laaja-aikaisuus vastaan lyhytkestoisuus, laaja-alaisuus vastaan kapea-alaisuus, konkretisaation aste sekä joustavuus. *Suoritusjärjestelmä* käsittää ne tiedot, taidot ja keinot, jotka yksilöllä on käytettävissä asettamiensa tavoitteiden saavuttamiseksi. Elämän kuluessa ihmiselle kehittyä normaalisti yleinen vastaan tulevien tehtävien hallintastrategia. *Palautejärjestelmä* vastaa toiminnan kulusta saatavan tiedon hankinnasta ja käsittelystä. Siihen kuuluu elämäntapahtumiin liittyvien mielikuvien ”prosessointi”, yleinen tunnesuhde omaan elämäntoimintaan, joka on osa ihmisen itsearvostusta, sekä tätä tunnesuhdetta ”suodattavat” suojautumismekanismit, defenssit.

1. Alkoholistin suuntautumisjärjestelmälle on käsittääkseni yleisesti ottaen tyypillistä vaikeus saavutettavissa olevien tavoitteiden asettamisessa. Omakohtaisesti asetettujen

elämäntavoitteiden saavuttamisessa on turhauduttu, kun ne on asetettu saavuttamattomiin. Tai sitten usein taustalla oleva hallitseva äitihahmo on asettanut tavoitteet, eikä omaa tavoiteasettelua ole ehkä koskaan opittu. Tavoitteiden *sisäistyminen* on puutteellista, alkoholisti näyttää monesti odottavan ”tumput suorina” vapaa-aikansa ohjelmoimista tyyliin ”äiti, mitä minä tekisin” (vrt. Berg & Neulinger 1976). Tai sitten tavoiteasettelu jää päiväunelmien tasolle, lottovoiton odotukseksi. Diagnostisesti on tärkeää selvittää, onko yksilön elämänhistoriassa sisäistyneen, tavoitteellisen toiminnan vaiheita, jotka ovat katkenneet elämänkriiseihin ja sosiaaliseen alamakeen, vai onko sisäistynyt, tavoitteellinen elämäntoiminta jäänyt kokonaan kehittymättä.

Suuntautumisen kannalta on tärkeää huomata jo edellä mainittu, useissa tutkimuksissa todettu *kenttäriippuvuus*, joka voi näkyä todellisuuden eriytymättömänä, kokonaisvaltaisena havaitsemisena, kaavamaisena ja sovinnaisena suhtautumisena ympäristön ilmiöihin ja voimakkaina, ristiriitaisina riippuvuuden tunteiden ilmauksina ihmissuhteissa. Alkoholisti on taipuvainen näkemään ihmiset ja asiat mustavalkoisina, hyvinä tai pahoina. Myönteisten ja kielteisten tunteiden liittäminen samoihin kohteisiin — myös omaan itseen — on vaikeaa. Tunneilmaisuus lohkoutuu monilla jyrkästi erilaiseksi selvin päin ja juovuksissa. Selvin päin pääsevät ehkä esiin vain sovinnaiset ja positiiviset tunteet, juopuneena patoutuneet ja aggressiiviset. Tämä oireyhtymä muistuttaa psykiatrisilla rajatilapotilailla kuvattua split-ilmiötä.

Mainittu kenttäriippuvuus ja siihen liittyvä jäsentymätön suhde todellisuuteen voidaan osittain tulkita myös alkoholin käytön ja alkoholistisen elämäntavan seuraukseksi. Alkoholiksi kemiallisena aineena puuduttaa ensisijaisesti inhimillisemmät, kehityksellisesti myöhäsyntyiset aivokerrostumat, jotka pääosin vastaavat erittelevästä, kriittisestä pohdiskelusta ja ajattelutoiminnasta. Monien kohtuikäyttäjienkin motiivina näyttää olevan tämän ihmisen osan, arkielämän usein ahdistavien huolien pohdiskelun katkaiseminen ja unohtaminen alkoholin avulla. Jatkuvat, usein toistuvat päihtymystilat suoranaisesti estävät ihmistä kehittämästä jäsentynyttä, moniulot-

teista suhdetta ympäristöönsä ja itseensä riippumatta siitä, oletammeko taustalla olevan myös vastaavia hermostollisia muutoksia. Elämän ilmiöiden ja oman itsen tiedostava tarkastelu, jota on kuvattu muun muassa käsitteellä *objektivaatio*, ei ole mahdollista jatkuvien tai toistuvien juomiskierteiden aikana. Kun alkoholi lisää kenttäriippuvuutta, se samalla ehkäisee objektivaatioon perustuvaa eriytynyttä suhtautumista todellisuuteen (Määttänen & Koski-Jännes 1981).

Alkoholistisen suuntautuneisuuden voidaan yleisesti ottaen kuvata olevan lyhytkestoista, kapea-alaista ja urautunutta. Suuntautuneisuus päihtymyksen hankkimiseen on nopea, mutta hedelmätön ongelmanratkaisutapa. Hoitoon tulevan ihmisen maailma on myös alkoholikeskeinen. Hintoja verrataan viinapullon hintaan. Alkoholista nähdään unia, ja motivoituneimmankin alkoholistin motivaatio raitistumiseen on aina ristiriitojen sävyttämä. Ainoa alkoholistin tuntema elämän ura näyttää olevan alkoholistin ura. Vaihtoehtoisia elämisen malleja ei joko nähdä, tai sitten niillä ei ole elämyksellistä toteutumispohjaa: "ei kannata". Elämänolosuhteet ovat toki monen kohdalla ankeat ja luovat vakavia rajoituksia työ-, asunto- ja ihmissuhdeongelmineen; silti suuntautuneisuuden kannalta pidän olennaisena, että alkoholisti ei havaitse olemassa oleviakaan mahdollisuuksia eikä tästä syystä tai tästä huolimatta pysty käyttämään niitä hyväksi.

2. Alkoholistin suoritusjärjestelmän ominaisuudet liittyvät useimmiten puuttellisesti opittuihin tai unohtuneisiin elämäntaitoihin. Käytännön arkielämän taidot, asiointi kauppoissa ja virastoissa, osoittautuvat monesti vaikeiksi. Näihin suorituksiin voi liittyä pelkotiloja, fobioita, mutta kysymys voi olla myös taidon hallinnan puutteesta. Myös kotielämän taidot ovat jääneet usein kehittymättä, ja ihmisen koko identiteetti kasvattajana ja aviopuolisena on kärsinyt kovia kolauksia perheristiriitojen ja menetysten seurauksena. Puutteellinen huolehtiminen omasta ulkoasusta ja puhtaudesta voi vaikeuttaa kontaktien solmimista.

Jos ihmisen suuntautumisenjärjestelmään voidaan vaikuttaa ensi sijassa puhumalla, suoritusjärjestelmään vaikuttaminen tapahtuu

luontevimmin tekemällä, oppimalla, konkreettisen ohjauksen avulla. Elämäntaitojen opettaminen, luovat ja toiminnalliset hoitomuodot ja erilaiset koulutustoimet muodostavat ihmisen persoonallisuuteen laaja-alaisesti vaikuttavan arsenaalin.

3. Saamalla myönteistä palautetta omasta toiminnastaan selvin päin ihminen voi vahvistaa heikkoa itsetuntoaan ja luoda edellytyksiä suoriutumislleen jatkossa. Palautejärjestelmä ei kuitenkaan toimi mekaanisesti, koska ihmisen persoonallisuus suodattaa tiedon omista saavutuksista. Todellisten saavutusten yksilöllinen merkitys, persoonallinen mieli voi olla hyvinkin erilainen. Ihmisellä voi olla esimerkiksi varhain syntynyt itsetunnon häiriö, joka estää häntä saamasta tyydytystä objektiivisesti ottaen merkittävästäkin edistysaskelista. Kaiken kattava syyllisyys ja alemmuudentunto voivat toimia vaikeasti läpäistävinä alkoholistin palautejärjestelmän suodattimina. Toisaalta ihminen voi päteä saavutuksilla, jotka ympäristön silmissä ovat merkityksettömiä tai jopa vahingollisia (vrt. Pehunen 1978). Ryyppyretkien kokemuksilla heikointi hoitoryhmässä voi olla oire tällaisesta.

Alkoholistille tyypillistä palautevääristymää voi syntyä myös päihtymystilan tietoisuutta muuttavasta vaikutuksesta. Juomakausina syntyneet muistikuvat tapahtumista ja omasta osuudesta niissä jäävät katkonaisiksi ja päihtymystilan värittäviksi. Muistamattomassa tilassa tapahtunut toiminta, joka ulkoisilta vaikutuksiltaan voi olla hyvinkin dramaattista, jää täysin juopuneen kokemuspiiriin ulottumattomiin. Hänen yrittäessään jälkeinpäin luoda kuvaa tapahtuneesta tulkitaan vaikuttavat erilaiset puolustusmekanismit, syyllisyys, torjunta, tarve selitellä käyttäytymistä. Vääristymät voivat olla melkoisia. On hätkähdyttävää kuulla aviopuolisoiden tyystin erilaisia kertomuksia samoista, esimerkiksi perheväkivaltaan liittyneistä, tilanteista; tietenkään tilanteen selvin päin kokeneen puolisonkaan kertomus ei aina vastaa todellisuutta.

Suurelta osin tietoisuuden ulkopuolella olevat motiivit näyttävät värittävän alkoholistin vastaanottamaa palautetta. Alkoholista luopumisen vaikeus tulee esiin erityisesti toiveena tulla kohtuukäyttäjäksi, siis säilyttää alko-

holin myönteiset vaikutukset ja poistaa vain siitä seuranneet haitat. Jokainen tarina, joka kertoo "sen ja sen holistin muuttuneen herrasmiesjuopoksi" (!), on kuin oljenkorsi hukkuvalle. Useimmille omakohtainen kokemus lukemattomien juomisen hallintayritysten epäonnistumisesta on paljon vaikeampi kohdata. Etenkin laitoshoidon apuun juomistyylin muuttamisessa kohdistetaan lähes maagisia toiveita. Selkeimmin toiveensa ilmaisi se huoltola-asiakas, joka esitti, että hänen kohdallaan "ei pantaisi käyntiin sitä hoito-ohjelmaa, joka raitistaa kokonaan".

Edellä kuvatun kaltaiset alkoholistin persoonallisuuden ominaisuudet selittävät osaltaan raitistuspäämäärän saavuttamisen vaikeutta. Silti jokainen juomakausi ja erityisesti jokainen raitis jakso muuttavat ihmistä ainakin vähän ja tavalla, joka voi kätkeä taakseen suuremman muutoksen siemenen. Yksilöllisestä, ehkä ennakoimattomasta virikkeestä voi seurata oivallus, arvon tai merkityksen löytäminen, joka motiivina ohjaa alkoholistin toimintaa toipumisen suuntaan. Ihmisen motiivirakenteessa näkyvä laadullinen "harpaus" toipumiseen, joka on ikään kuin alkoholisoitumisen peilikuva, voi tapahtua juuri ennen kuin ihminen on juomassa itsensä hengiltä. Niin kauan kuin emme pysty tarkasti kuvaamaan tällaisia ilmiöitä, meidän on hoidotyössä lähdettävä siitä, että kukaan alkoholisti ei ole toivoton tapaus.

Lopuksi

Tämän artikkelin avulla olen halunnut osoittaa ainakin, että

— alkoholistin raitistuminen on mahdollista ja että toiset ihmiset, niin ammattiauttajat kuin vapaaehtoisetkin, voivat toimia tämän päämäärän edistämiseksi

— raitistuminen ei ole pelkkä tekninen ongelma juomisen lopettamisineen ja menneen unohtamisineen, vaan sen edellytykset ovat riippuvaisia ihmisen tietoisuuden sisällöstä ja persoonallisuuden rakenteesta

— hoito- ja auttamistoimien on lähdettävä siitä, mikä ihminen tällä hetkellä on, eikä siitä, millainen hänen pitäisi olla; silti niiden on pohjauduttava realistiseen, ihmisen kehityskykyyn luottavaan optimismiin

— ihmisen muuttuminen, myös alkoholistien toipuminen, tapahtuu hänen oman aineellisen ja henkisen toimintansa välityksellä

— hoitohenkilökunnan tehtävänä on luoda mainitun toiminnan edellytyksiä kehittämällä monipuolisia ja aktiivisia hoidollisia lähestymistapoja

— hoitotoimien mielekkyyttä arvioitaessa ei ole syytä tuijottaa pelkästään välittömään raitistumiseen tai retkahtamiseen; näennäisestä epäonnistumisesta huolimatta hoito tarjoaa pääomaa, joka voi myöhemmin edistää asiakkaan toipumista ja raitistumista tukevien toimintamallien syntymistä.

Kirjallisuus

Armor, D. J. & Polich, J. M. & Stambul, H. J.: Alcohol and treatment. The Rand Corporation, Santa Monica 1976

Barnes, G. E.: The alcoholic personality: a reanalysis of the literature. *J. Stud. Alc.* 40 (1979): 571—634

Berg, C. & Neulinger, J.: Alcoholics' perception of leisure. *J. Stud. Alc.* 37 (1976): 1625—1632

Crumbaugh, J. C. & Wood, W. M. & Wood, W. C.: Logotherapy: new help for problem drinkers. Chicago 1980

Frankl, V. E.: Elämän tarkoitusta etsimässä. Keuruu 1981

Lahtela, K.: Vanhenevan yksilön toimintakyky ja persoonallisuus. Turun yliopiston psykologian tutkimuksia n:o 58, 1982

Laine, M.: Alkoholismi neuropsykologisesta näkökulmasta. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 18 (1981): 3, 130—133

Leontjev, A. N.: Toiminta, tietoisuus, persoonallisuus. Kuopio 1977

Löfgren, B. & Nelson-Löfgren, I.: Alkohol — rus, missbruk, behandling. Stockholm 1980

Määttänen, K. & Koski-Jännes, A.: The theory of set and the psychological effects of alcohol. Reports from the Social Research Institute of Alcohol Studies no. 144. Helsinki 1981

Pehunen, R.: Itsetuntokriisit ja toiminnan kehitys. *Psykologia* 13 (1978): 42—51

Pehunen, R.: Itsearvostuksen käsite. Turun yliopiston psykologian tutkimuksia n:o 53, 1981.

English Summary

Ilkka Halonen: Alkoholisti raitistumishaasteen edessä (An Alcoholic Rising to the Challenge of Abstinence)

This article has sought to show that

- it is possible for an alcoholic to stay sober and that other forms of assistance, both professional and voluntary, can contribute to achieving this goal
- attaining abstinence is not merely a technical problem of halting drinking and forgetting the past, but depends on human awareness and the make-up of personality
- treatment and assistance are to be based on what the person is now and not on what he or she should become, and built on realistic optimism re-

sting with a person's ability to develop

- a human being changes and an alcoholic recovers through his or her own physical and mental effort
- treatment staff is to create the prerequisites for such effort by developing diverse and activating approach methods for treatment and therapy
- an assessment of the appropriateness of treatment measures should not center solely on immediate sobering up or collapse; in spite of an apparently unsuccessful result, treatment provides resources that can later contribute to creating action models supporting an alcoholic's drying out and recovery.

Alkoholipolitiikka Vol. 47: 226—234, 1982