

”henkinen tasapaino” toivottomassa tilanteessa, jossa ympäristön tuki puuttuu.

Tarvitaanko enää tämän ihmeellisempiä selityksiä niinkin inhimilliselle toiminnalle kuin juomiselle itsetuhotarkoituksessa?

Sten-Erik Smeds

Kommentteja Sten-Erik Smedsille

Kun olen artikkelissani kirjoittanut, että ”yhtä ja yleistä syytä alkoholismiin ei voi olla olemassa” (s. 218, kursivoitu), se ei tarkoita, etteikö päihdeongelman takana voisi olla erilaisia, yksilöllisiä syitä. Sten-Erik Smeds on kuitenkin sitä mieltä, että tällaisia yleisiä, kaikille päihdeongelmallisille yhteisiä syitä on löydettävissä. Hänen tekstinsä viliseekin tämän vuoksi ”aina”-yleistyksiä tyyliin ”Alkoholisti aina toisaalta kärsii . . .”, ”Alkoholisti on aina tietoinen . . .” tai ”Kun päihdeongelma puhkeaa, se aina . . .”. Aina ja iankaikkisestiko?

Smeds haluaa eritellä joitakin tekijöitä, joita yleensä löytyy päihdeongelman takaa. Kun alkoholinkäytön syiksi löytyy yhtä monta ongelmaa kuin ihmisen toiminnalle yleensäkin, Smeds päätyy ”erittelyssään” trivialeetteihin, yleistyksiin, jotka liittyvät melkein minkä tahansa oireen ja sen takana olevien ongelmien väliseen suhteeseen. Smeds kirjoittaa, että ”oireen takaa on aina löydettävissä joitakin seikkoja, joita voidaan nimittää juomisen ’psykologisiksi syiksi’”. Kyllä vain — yleensä minkä tahansa oireen takaa on löydettävissä psykologisia syitä, tätähän opetetaan jo psykologian approbatur-kursseilla. Seuraavissa kappaleissa Smeds tarjoaa yleistyksiä, jotka hänen mielestään liittyvät päihdeongelmiin. Artikkelissani toteankin, että ”alkoholistin taustoja koskevien tutkimusten tuloksista voidaan tehdä mitä moninaisimpia yleistyksiä riippuen siitä, mitä joukkoa on satuttu tutkimaan. Ainoa yleistys, joka alkoholismiin syyteorioista näyttää jäävän jäljelle, on se, että jokaisen ihmisen alkoholiongelmillä on jotain tekemistä alkoholin kanssa”. Tällä en kiellä yksilöllisten syiden olemassaoloa yksittäisten päihdeongelmaisten kohdalla, totean vain, että taustaltaan päihdeongelmaiset ovat hyvin erilaisia. Kaikissa taustoisia esiintyy kuitenkin enemmän tai vähemmän alkoholia.

Vuittaen tekstissäni M. Beanin näkemykseen, jonka mukaan on olemassa paljon variaatioita sen suhteen, mitä yksilö tuo alkoholisoitumisprosessiinsa, mutta itse alkoholisoituminen on niin voimakas kokemus, että on mahdollista kuvata sen yleiset seuraukset. Eli syyt ovat erilaisia ja yksilöllisiä, kun taas seuraukset ovat pitkään jatkuneissa päihdeongelmissa yhteisiä ja yleisiä.

Smeds esittää vastineessaan myös ajatuksen, että alkoholisti aina valitsee itse sairautensa ja on tietoinen siitä, että on tuhoamassa itseään hitaasti. En tiedä, mitä alkoholistijoukkoa Smeds tarkoittaa, mutta ilmeistä on, että Smeds ei ole kuullut puhuttavan puolustuskeinoista eli defensiivisistä, joilla ihminen pyrkii palauttamaan psyykkisen tasapainonsa, niin että pettymysten herättämä mielihäpe ja ahdistus eivät tulisi liian raskaiksi. Näiden käyttö sinänsä ei ole epätervettä, vaan kaikki ihmiset käyttävät niitä. Yksilöiden välinen ero on siinä, minkälaisiin puolustusmekanismeihin he turvautuvat ja kuinka massiivisessa määrässä.

Addiktion kehittymiseen ja siitä seuraavan mielipahan säätelyyn liittyvät keskeisesti sellaiset defenssit kuin kieltäminen (”ei puolitoista askia päivässä mitenkään hälyttävää ole”, ”kyllä pari kaljaa sopii kelle tahansa”), projektio (”on se kumma että tuo Pekka istuu joka päivä tässä kapakassa, onkohan se juoppo?”) tai rationalisaation eri muodot (”kohtuus on hyvä kaikissa asioissa, ei juomista pidä kokonaan lopettaa”, ”tupakoimattomuus tekee minut hermostuneeksi”, ”on ihmisiä jotka juovat vielä enemmän”).

Kun addiktiivisen käyttäytymisen seuraukset tulevat vakavammiksi, henkilön on jotenkin tehtävä itselleen oikeutetuksi käyttäytymisen jatkuminen. Edellä mainitut ovat keinoja perustella valintaa jatkaa ongelmakäyttäytymistä. Harvalla esiintyy sellaisia perusteita kuin ”olen päättänyt tuhota elämäni viinan avulla” tai ”olen päättänyt syödä itseni yli 100-kiloiseksi”. Itse asiassa enemmistö niistä asiakkaista, joita olen vuosien aikana tavannut, ei koe valinneensa yhtään mitään. He katsovat, että elämä on kuljettanut heitä sinne tänne ja että jotenkin sitä viinaa vaan on tullut juotua, kun sitä on saatavilla ja kun kaikki muutkin juovat.

Olen tavannut joitakin harvoja ihmisiä, jotka ovat tietoisesti päättäneet tuhota elämänsä viinan avulla (ja joilla ei esiinny edellä mainittuja rationalisaatioita), mutta tämä on jäänyt ohimeneväksi oppositiovaiheeksi, joka on liittynyt johonkin separaatiokriisiin (esim. vaimo lähtenyt, työnantaja antanut potkut). Mutta silloinkin ongelmajuominen on ollut kuvassa mukana jo aiemmin. Mikäli oppositiovaihe jää krooniseksi, seurauksena on pahimmassa tapauksessa tie siltojen alle, mutta tämä on niin pitkä ja vaivalloinen tie, että sinne päätyneet ovat harvoin sen tietoisesti valinneet Smedsin tarkoittamassa merkityksessä.

Kriisinäkökulmaa esitellessään Smeds antaa ymmärtää, että päihdeongelman puhkeaminen aina liittyy johonkin ajankohtaiseen kriisivaiheeseen, jonka läpikäyminen sinänsä tekisi juomisen turhaksi. Smeds on ilmeisesti nähnyt päihdeongelmien ”puhkeavan”, kun se taas esim. sosiaalisairaalan asiakkailla on monen vuoden tuotekehittelyn tulos. Mitä suositukseksi silloin, kun päihdeongelma on ollut mukana tuottamassa sitä kriisiä, jonka seurauksena se ”puhkeaa”?

Nils Holmberg