

Pettymys

Alkoholisti yrittää kontrolloida tunteitaan ja ympäröivää maailmaansa juomalla – ja samalla juo kontrolloimattomasti. Juova alkoholisti yrittää juomisellaan kieltää olevansa riippuvainen toisista ihmisistä – tai ylipäätään mistään, mutta samalla hän on tullut täydellisen riippuvaiseksi alkoholista. Mikä paradoksi! Mutta tässä tilanteessa alkoholisti on itse kykenemätön näkemään juomiseen liittyviä tosiasioita, kuten ovat usein myös hänen lähellään olevat ihmiset. Kyse on niin hämmentävästä ilmiöstä, että läheisen voi olla vaikea tietää mikä on totta ja mikä ei, mitä tässä saa tuntea ja mitä ei, mitä uskoa ja mitä ei. Voi olla vaikeaa havaita ettei alkoholisti juo siksi, että hänen perhe-, raha-, työ-, ystävyys- ja muut asiansa ovat sekaisin. Hänen asiansa ja ohessa koko elämänsä ovat sekaisin siitä syystä että hän juo.

Alkoholisti voi antaa mitä erilaisimpia lupauksia, joihin hän uskoo usein itsekkin. Mutta hänen hämmästyksensä useimmat lupaukset eivät pidä. Hän ei pystyntykään vähentämään juomistaan, viettämään joulua selvin päin tai ottamaan kutsuilla vain paria drinkkiä. Mutta lupaukset, joilla ei suoraan ole tekemistä juomisen kanssa, jäävät usein myös vain lupauksiksi. Uusia farkkuja ei ostetakaan koska rahat ovat menneet juomisen seurausten maksamiseen. Mummo ei tulekaan kylään koska pelkää riitaa. Koiranpentua ei hankitakaan koska lupaus vain ohitetaan naurulla. Entä sitten lupaukset, jotka on annettu vain keinoksi ulos kiperästä tilanteesta, jotta saadaan kumppani tai työnantaja rauhoitettua? Miten käy lupauksien, jotka on annettu terapeutille vain terapeuttia miellyttääkseen, koska näin on totuttu pääsemään helpoimmalla?

Kun on paljon lupauksia, on myös paljon pettymyksiä. Voi olla lohdullista ymmärtää, että alkoholismi on aivosairaus. Se tarkoittaa juomisen aiheuttamia pysyviä muutoksia siinä miten henkilö reagoi alkoholiin. On syntynyt voimakas, hallitsematon tarve käyttää päihdettä. Alkoholisti ei voi enää juoda turvallisesti ja samalla hän ei voi olla juomatta. Kaksi toisilleen vastakkaista todellisuutta eivät voi olla olemassa samassa päässä yhtä

aikaa. Siksi syntyy voimakas tarve kieltäytyä näkemästä käytön aiheuttamat seuraukset ja kieltää ongelman olemassaolo.

Aivoihimme on syntynyt tehokas palkkiojärjestelmä, jotta tuntisimme mielihyvää elämälle välttämättömien toimien tekemisestä. Muuten emme olisi selviytyneet lajina näin hyvin. Mutta päihde aiheuttaa voimakkaampaa mielihyvää kuin mitä aivot kykenevät luontevasti tuottamaan, varsinkin käytön alussa. Samalla terveet mielihyvän lähteet menettävät merkitystään, koska on löytynyt parempi yleislääke erilaisiin tunteisiin. Juomisesta seuraa mielihyvän vähenemistä, stressiä ja vieroitusoireita, mutta ne aiheuttanut alkoholi tuo myös niihin hetkellisen helpotuksen. Tämän seurauksena elimistö harhautuu pitämään juomista elämälle välttämättömänä toimenpiteenä. Päihteen käytöstä voi tulla tärkeämpää kuin syöminen, lepo, seksi tai jälkeläisistä huolehtiminen. Tarve käyttää voi olla voimakkaampi kuin tarve selviytyä hengissä.

Alkoholisti loukkaa, tuottaa pettymyksiä ja syyttelee muita omasta pahasta olostaan. Sitä ei tarvitse hyväksyä. Mutta kannattaa erottaa toisistaan sairauden aiheuttamat teot ja se aito ihminen niiden takana. Toista ihmistä ei voi muuttaa, vaikka sitä kuinka toivoisi tai yrittäisi. Mutta aina voi muuttaa sen miten itse asennoituu asioihin. Jos elää tai on elänyt päihdeperheessä, on hyvä hakea ulkopuolista apua omien tunteiden selvittelyyn. Voi opetella hyväksymään ne asiat joita ei voi muuttaa. Voi opetella itse toimimaan toisin. Koska jos oma asenne ja toiminta muuttuu, muuttuu usein myös läheisen asenne ja toiminta. Tämä ei välttämättä ratkaise kaikkea, mutta ainakin se on hyvä alku terveemmälle elämälle.

Tehtävä

Ota selvää paikkakuntasi AA-avopalavereista ja käy siellä kuuntelemassa.

Pohdittavaksi palaverin jälkeen

Oliko sinulla ennen palaveriin menoa ennakkoluuloja tai asenteita ja tapahtuiko niille jotain palaverissa käynnin jälkeen? Miltä tuntui kuulla alkoholistin kokemus alkoholiongelmaista ja sen ratkaisusta?