

Addiktio toiminnassa

Lectio praecursoria 3.12.2015

SUSANNE UUSITALO

Mitä tapahtuu, kun addiktoitunut ihminen toimii addiktionsa mukaisesti? Onko hän zombinkaltainen toimija, jonka mielessä on vain voimakkaan halun tyydyttäminen, vai suunnitteleeko hän kenties laskelmoivasti parhaita tapoja saavuttaa maksimaalinen nautinto? Meillä kaikilla lienee käsitys addiktiosta ja sen vaikutuksista henkilön toimintaan. Osaamme luetella aineita ja toimintamuotoja, joihin ihmiset tyypillisesti addiktoituvat, olipa kyseessä sitten alkoholi, erilaiset huumeet tai rahapelaaminen. Ymmärryksemme addiktoituneen ihmisen toiminnasta tuntuu muuttuvan sen mukaan mikä aine tai toimintamuoto on kyseessä. Hedelmäpeleihin koukkuun jääneen toimijan toiminta vaikuttaa erilaiselta kuin ketjupolttajän tupakointi tai laittomiin huumeisiin addiktoituneen huumeidenkäyttäjän toiminta. Tuntuu itsestään selvältä, että näiden erilaisten toimijoiden toiminta on toisistaan poikkeavaa. Tämä moninaisuuden huomioiminen usein kuitenkin jää eri addiktioiden synnyttämien erojen huomioimiseksi – esimerkiksi alkoholiriippuvuuden ja nikotiiniriippuvuuden väliseksi eroiksi, eikä esimerkiksi yhden ja saman heroiiniriippuvaisen toiminnassa nähdä paljoakaan moninaisuutta, päinvastoin, toiminta nähdään yksipuolisen toistavana.

Väitöskirjassani totean, että tämänkaltainen yksipuolinen näkemys addiktiivisesta toiminnasta on harhaanjohtavaa. Käyn

läpi kolme tyypillistä näkemystä siitä, mitä addiktio on ja analysoin mitä näiden näkemysten mukaan addiktiivinen toiminta oikeastaan onkaan. Jokainen näkemys nostaa esiin omista lähtökohdistaan keskeisiä piirteitä, joiden nähdään usein edustavan addiktioita luonnetta. Esimerkiksi niin kutsutun sairausnäemyksen mukaan addiktioita keskeinen piirre on voimakas halu esimerkiksi huumeeseen. Yhdysvalloissa valistusmateriaaliksi aikoinaan tehdyssä filmissä nuori nainen havainnollistaa heroiinin vaikutusta aivoihin hyvin dramaattisesti: hän lyö paistinpannalla raa'an kananmunan rikki pöydän pintaa vasten. Aivoja esittävä kananmuna murskautuu paistinpannun iskun jäljiltä peruuttamattomasti. Tällaisen näemyksen mukaan addiktoituneiden toimijoiden toimintaa motivoi voimakas halu, joka ei anna mahdollisuutta olla toimimatta addiktioita viitoittamalla tavalla. Alkoholistin on pakko juoda ja heroiiniriippuvaisen pakko käyttää heroiinia. Päihde ottaa vallan yksilön toiminnasta. On kuitenkin haasteellista selittää addiktoituneiden toimijoiden toimintaa tällaisen pakottavan halun kanssa. Esimerkiksi harva tupakoitsija kuitenkaan kokee päivittäin toistuvasti raastavaan voimakasta halua tupakoida, joka suorastaan pakottaa toimijan sytyttämään tupakan kerta toisensa jälkeen pitkän päivää. Täydellisen pakottava halu ei myöskään sovi yhteen tosiasian kanssa, että ihmiset voivat myös lopettaa addiktiivisen toimintansa – he pystyvät vastustamaan addiktionsa viitoittamia toimintavaihtoja ja valita jotain muuta. Inhimillisessä toiminnassa esiintyvää pakottavuutta ei ylipäätään tulisi ymmärtää dikotomisena pakko-vapaus -akselina, vaan pikemmin nähdä se hienojakoisemmin tietynlaisina rajoituksina yksilön toimintamahdollisuuksissa. Addikti voi hyvinkin pystyä kieltäytymään tarjolla olevista päihteistä jossain tilanteessa, mutta se ei vielä tarkoita, että hän olisi täydellisen vapaa suhteessa addiktionsa. Addiktio voi rajoittaa addiktin toimintamahdollisuuksiaan muissa tilanteissa, vaikka hänellä on peruskyky eri tilanteissa myös pidättäytyä toimimasta addiktionsa mukaisesti. Joka tapauksessa voimakkaan halun orjuuttama toimija ei ole kattava kuvaus addiktiivisestä toiminnasta. Addiktiivinen

toiminta on siis muutakin kuin voimakkaan halun tyydyttämistä keinolla millä hyvänsä.

Toinen addiktiota koskeva näkemys korostaa yksilön omia valintoja. Valintateorian mukaan addiktoituneet toimijat toimivat saman periaatteen mukaisesti kuin kaikki muutkin toimijat. Tämän teorian mukaan ihmiset valitsevat toimintatapansa sen mukaan, mikä on kaikkein parhainta itselle, mikä maksimoi hyödyn toimijalle, mikä palkitsee hänet.¹ Valitsin siis mennä puolustamaan väitöskirjaani kollegoideni, sukulaisteni ja ystäväni eteen, koska kaikki seikat huomioon ottaen, se oli parasta mitä sillä hetkellä voisin tehdä. En olisi halunnut mennä Bodycombat-tunnille tai jäädä kotiin nukkumaan, vaan mennä tilaisuuteen puolustamaan väitöskirjaani, koska, tämän teorian mukaan, se tuottaa minulle eniten mielihyvää, nautintoa, hyötyä, hyvinvointia tai muuta haluttavaa asiaa. Samalla ajattelukaa- valla addiktoituneet ihmiset käyttävät esimerkiksi huumeita: heidän mielestään huumeidenkäyttäminen yksinkertaisesti on se kaikkein paras vaihtoehto, joka heillä on valittavanaan. Addiktoituneet toimijat eivät siis toimintansa puolesta poikkea muista toimijoista: he tavoittelevat parhaiksi arvioimiaan tavoitteita kuten kaikki muutkin.

Osa valintateorian kannattajista haluaa kuitenkin erottaa addiktoituneiden toimijoiden toiminnan ei-addiktoituneiden toimijoiden toiminnasta, vaikka nämä noudattaisivatkin perusperiaatteenaan samaa toiminnanmallia – hyvän maksimointia. He haluavat sanoa, että esimerkiksi alkoholiriippuvaisen alkoholin juominen eroaa ei-addiktoituneen toimijan alkoholin juomisesta. Näiden teoreetikkojen mukaan addiktoituneiden toimijoiden toiminta perustuu tavanomaisten (ei-addiktoituneiden) toimijoiden toimintaa enemmän lyhytnäköiseen arviointiin

¹ Käytän *lectio praecursoriassani* tässä kohtaa termejä 'paras', 'hyvä', 'hyöty' ja 'palkinto' karkeasti ottaen synonyymeinä toisilleen, vaikka hienovaraisemmassa analyysissä näiden termien väliset eronteot ovat perusteltuja ja tärkeitä selventämään inhimillistä toimintaa.

parhaista valintavaihtoehtoista. Pubissa juova alkoholisti ajattelee seuraavan lasillisen tuomaa mielihyvää, eikä seuraavana aamuna alkavaa työpäivää tehdessään ratkaisunsa siitä, juodako vielä yhden. Valintateoreetikoiden mukaan hetkellisen mielihyvän saamisen suosiminen selittää addiktoituneiden toimijoiden (vaihtuvia) päämääriä. Tätä samaa voidaan selittää myös poikkeuksellisilla arvoilla. Addiktoituneet toimijat eivät arvosta samoja asioita kuin mitä tyypillisesti arvostetaan elämässä. Pokerinpelaaja päättää pelata koko palkkansa pokeri-illassa, vaikka tietää, ettei hänellä ole siihen taloudellisesti varaa. Hän arvostaa sen illan pokerinpeluuta enemmän kuin arkensa taloudellista vakautta ja turvaa. Alkoholisti näyttää arvostavan juomaansa enemmän kuin terveyttään, perhettään tai työtään. Vaikka addiktoituneen toimijan toiminnalla olisi merkittäviäkin negatiivisia seurauksia, addiktoitunut toimija ei valitse toisin. Valintateoreetikot toteavat, että valittu vaihtoehto on se, mitä addiktoitunut toimija todella haluaa.

Kuten sairausnäkemys, tämäkin näkemys tuntuu liian yksinkertaistavalta. Monet addiktoituneet henkilöt hakeutuvat terapiaan, koska eivät halua toimia addiktionsa mukaisesti, ja päinvastaisesta halustaan huolimatta silti toimivat addiktionsa mukaisesti. Tällainen kuvaus ei sovi valintateorian mukaiseen näkemykseen addiktiivisesta toiminnasta. Jotain tuntuu puuttuvan, jos inhimillisen toiminnan mallissa ei oteta huomioon sitä, että toisinaan ihmiset sortuvat sellaisiin asioihin, joiden tiedävät olevan epäviisaita.

Kolmas addiktio näkemys sen sijaan perustuu nimenomaan tälle huomiolle: addiktiivinen toiminta on tahdonheikkoutta, se on toimimista vastoin parempaa arvostelmaansa siitä, mitä olisi siinä tilanteessa parasta tehdä. Samalla tavalla kuin laihduttajalla voi olla ongelmia selviytyä karkkihyllyn luota kaupassa ilman, että ostaa mitään makeaa, addiktoituneella toimijalla nähdään olevan ongelmia itsekurinsa kanssa. Addiktio houkuttelee toimijan toimimaan tavoilla, joka ei, kaikki seikat huomioon ottaen, ole parasta siinä tilanteessa. Vaikka addiktoitunut toimija olisi tehnyt päätöksen lopettaa tupakoinnin, hän sortuu polttamaan perusteista, jotka eivät kestä päivänvaloa, toisin sanoen

perusteista, jotka eivät välttämättä oikeuta häntä kumoamaan aiempaa päätöstään.

Kuten edellä mainitut näkemykset, myös tahdonheikkous-näkökulma tarjoaa kuvan addiktiosta, joka sopii hyvin osaan addiktioista. Addiktiivisen toiminnan lopettaminen voi olla yllättävänkin helppoa, mutta päätöksessä pysyminen vaatii jo enemmän itsekuria. Tahdonheikkous ei kuitenkaan selitä kaikkea addiktiivista toimintaa. Ei addiktoituneen toimijan kuten tupakoitsijan tarvitse sortua addiktiiviseen toimintaansa joka päivä ja jatkuvasti. Sitä paitsi sortuminen saa addiktoituneen toimijan kuulostamaan passiiviselta. Hän on itseään hallitsematon henkilö, joka aina altistuessaan houkutuksille sortuu niiden viitoittamalle tielle ilman toiminnallista suunnitelmallisuutta. Tämä ei kuitenkaan näytä vastaavan mielikuvia addiktoituneista toimijoista, jotka voivat hyvinkin taidokkaasti ja kärsivällisesti suunnitella addiktiivista toimintaansa ja miettiä keinoja, millä turvata toimintansa jatkuvuuden. Alkoholiriippuvainen, joka haluaa salata tilansa, voi tehdä hyvinkin monimutkaisia suunnitelmia jatkaakseen alkoholinkäyttöään salassa läheisiltään ja työyhteisöltään. Tällainen toimija ei ole passiivinen, vaan aktiivinen toimija, jolla on omat näkemyksensä toimintansa päämääristä ja ainakin jonkinlaista kykyä toteuttaa näitä suunnitelmia.

Näin ollen myös näkemys addiktiosta tahdonheikkoutena näyttää liian yksipuoliselta näkemykseltä kattamaan addiktiivista toimintaa, joka yhtäältä tuntuu sisältävän rutiininomaisia tekoja, tavanomaista toimintaa, mutta samalla vahvoja haluja ja suunnitelmallista päätöksentekoa. Oma ehdotukseni onkin, että yhdessä nämä kaikki edellä läpikäytyt piirteet: voimakkaat halut, lyhytnäköisyys, tahdonheikkous ja väritynyt päätöksenteko muodostavat riittävän ehdon addiktiolle, kun ne ymmärretään aktiivisen toimijan toistuvaksi toiminnaksi. Ne eivät kuitenkaan ole yksinään välttämättömiä piirteitä addiktiolle. Henkilö, joka ei ole koskaan sortunut vasten parempaa arvostelmaansa polttamaan tupakkaa, voi silti kärsiä tupakka-addiktiosta. Samalla tavalla nämä piirteet eivät myöskään yksi-

nään ole riittäviä addiktion ehdoiksi: jos sorrun lähtemään elokuviin silloin, kun minun pitäisi siivota asuntoni, ei kyse ole addiktiosta vaan puhtaasta tahdonheikkoudesta, joka ei yksin riitä tekemään minusta leffa-addiktia. Inhimillisen toiminnan lokeroiminen voi usein olla haasteellista, koska kohtaamme usein ilmiöitä, jotka eivät ole puhtaasti mustia tai valkoisia, vaan näyttävät sijoittuvan harmaalle alueelle. Sen sijaan, että yrittäisimme tehdä näistä harmaista ilmiöistä mustia tai valkoisia, ehdotan, että yrittäisimme ymmärtää tätä harmaata paremmin.

Väitän, että ymmärtämällä addiktiivinen toiminta muun inhimillisen toiminnan tavoin vivahteikkaaksi ja monipuoliseksi toiminnaksi, joka kumpuaa monista eri perusteista ja motivaatioista, ymmärryksemme addiktiosta syvenee. Tämä puolestaan mahdollistaa esimerkiksi päihdepalveluiden tai yhteiskunnallisen säätelypolitiikan muokkaamista tehokkaammaksi sillä tavalla, että addiktoituneet toimijat ja heidän toimintamuotonsa tunnistetaan kattavammin kuin silloin, kun nämä käytännöt nojaavat yksipuolisiin määritelmiin ja näkemyksiin addiktoituneista toimijoista.

Turun yliopisto