

Psykologinen näkökulma addiktioihin

Orford, Jim: Excessive appetites. A psychological view of addictions. John Wiley & Sons 1985, 367 sivua

Jim Orfordin uusi kirja on älyllisesti kiehtovimpia päihdealan tekstejä, mitä olen aikoihin lukenut. Se on laaja-alainen ja haastava psykologiseen ja sosiaalietiteelliseen tutkimukseen perustuva synteesi, joka edustaa lähinnä sosiaalisen oppimisen teorian mukaista näkemystä addiktioista. Mutta samalla se on myös kiusallinen kirja, sillä juuri kun esimerkiksi alkoholiongelmia ja niiden hoitoa koskeva tieteellinen tutkimus uskoi huolellisesti haudanneensa viimeisetkin rippeet päihdeongelmien moraaliluottuvuuksista, Orford heittää hylätyn kortin takaisin pöydälle — muun ohella *Excessive appetites* merkitsee moraalkysymysten paluuta addiktioita koskevaan keskusteluun.

Mutta mikä tärkeintä — moraalien paluu ei ole yhtä kuin moralisoinnin paluu. Moralisoiva käsitys päihdeongelmasta merkitsee sitä, että jotakin käyttäytymistä tai yksilöä verrataan johonkin annettuun ja ongelmatilanteeseen ”hyvään”. Päihteiden ”väärinkäyttäjä” nähdään tällöin pavana, vastuuttomana, lyhytjänteisenä, ”oikeinkäyttäjä” taas hyvänä, vastuuntuntoisena ja pitkäjänteisenä. Orfordin kirjassa ei ole kyse tästä vaan addiktioihin ja niiden hoitoon liittyvien arvostusriitojen ja ristipaineiden tunnustamisesta ja tutkimisesta.

Tämä ilmenee kirjassa monella tavalla. Orfordin yhtenä johtajatuksena onkin tarkastella niitä ihmisten sosiaalisessa ja henkilökohtaisessa todellisuudessa ilmeneviä vastakkaisia voimia, ylläkköitä ja rajoitteita, jotka vaikuttavat addiktioiden syntyyn ja kehitykseen. Niinpä addiktioiden dynaaminen ydin ei hänen mielestään löydykään jonkin aineen aiheuttamasta fyysisestä riippuvuudesta vaan kyseiseen mielihaluun liittyvästä sosiaalisesta ja eettisestä konfliktista. Jonkin käyttäytymis-

muodon liiallisuutta koskeva ongelma syntyy siten vasta objektin arvoa koskevasta ambivalenssista, sen runsaaseen nauttimiseen liitetystä sosiaalisesta paheksunnasta ja sen käyttäjässä herättämästä syyllisyydestä.

Totta onkin, että yleisessä kielikäytössä addiktio määritellään riippuvuudeksi erityisesti jostakin pahasta tai vahingollisesta. Pahan ja vahingollisen havaitseminen taas riippuu yhteisön arvohierarkiasta. Esimerkiksi hillitöntä työntekoa, kulutusvimmaa, rahanhimoa ja urheiluhulluutta ei meidän yhteiskunnassamme juuri määritellä addiktioiksi, koska mahdollisista kielteisistä sivuvaikutuksista huolimatta niiden uskotaan silti pönkittävän yhteiskuntaamme perusarvoja — tehokkuutta, terveyttä ja taloudellista menestymistä. Toisin on juopottelun, uhkapelien ja vapaan seksin laita.

On tavallaan yllättävää, miten vähän tätä seikkaa on kaiken kaikkiaan pohdittu. Siitä huolimatta päihdealan tutkimuksissa käytetään rutiniinluonteisesti erilaisia alkoholismiasteikkoja, jotka yksi toisensa jälkeen tunnistavat ”tilan” pääasiassa juojan tunteiden syyllisyyden ja ympäristön kielteisten reaktioiden avulla.

Esimerkiksi CAGE-kysymyksistä (1. Oletko koskaan ajatellut, että sinun pitäisi vähentää juomista? 2. Ovatko ihmiset suuttaneet sinua arvostelemalla juomistasi? 3. Oletko koskaan tuntenut syyllisyyttä juomistasi? ja 4. Oletko koskaan ottanut krapularyppyä heti aamulla?) vain viimeinen koskee itse juomista, muut sen sijaan syyllisyyden tunteita. Sama koskee eräitä muitakin paljon käytettyjä asteikkoja. Alkoholismin sairaustulkinnan kannalta on vähintäänkin kiusallista, että kyseisen sairauksen edelleen tunnistetaan herkemmin juopon kokeman syyllisyyden ja ympäristön moraalisen ärtymyksen kuin esim. biologisten merkkien avulla.

Mutta Orfordin kirjassa on kyse myös paljon muusta. Se lähtee liikkeelle erilaisten liiallisten mielihalujen historiallisesta kuvauksesta. Tällaisina otetaan esille liiallinen juominen, ketjupoltaminen, hillitön pelihimo, liiallinen huumeiden käyttö, ylensyöminen ja holtiton seksuaaliteetti.

Esitetyn historiallisen ja vertaile-

van aineiston valossa näyttää selvältä, että nämä käyttäytymismuodot on määritelty ”liiallisiksi” tai ”ongelmallisiksi” hyvin eri tavoin eri aikoina ja eri yhteiskunnissa. Orford osoittaaakin, että esim. oopiumin käyttö oli melko yleistä ja hyväksyttyä vielä 1800-luvun Englannissa, kun sen levitys ja käyttö on meidän aikanamme laitonta. Vastaavasti lihavuutta on joissakin yhteiskunnissa pidetty ihanteena, kun se nykyään on lähinnä syyllisyyttä ja toistuvia laihdutusyrityksiä herättävä ilmiö.

Addiktioiden tunnistamisen historiallisen vaihtelun ohella Orford tuo esille myös niiden yhtäläisyydet. Addiktiivista käyttäytymistä erityisen hyvin valaisevana esimerkkinä hän pitää patologista pelihimoa, joka määritellään lähes samoin sanoin kuin alkoholi-riippuvuus. Molempia luonnehtivat läheisten huoli asiasta, hallinnan menetys, vastustamaton halu, häiriöt yksilön taloudellisessa, sosiaalisessa ja psykologisessa toimintakyvyssä ja kyseiseen toimintaan liittyvä jännityksen laukeaminen (s. 37—39). Yhtäläisyys on häkellyttävä, kun ottaa huomioon sen, että pelihimosta puhuttaessa on mahdotonta vedota johonkin riippuvuutta luovaan kemialliseen aineeseen.

Orford valaisee myös muita addiktioiden välisiä yhtäläisyyksiä, esim. niiden lognormaalia jakautumista väestössä. Tämä tarkoittaa sitä, että valtaosalla väestössä näitä liiallisia mielihaluja on vähän tai sangen kohtuullisesti, kun taas pieni vähemmistö kunnostautuu niissä muidenkin edestä. Miksi näin on, on pohittamisen arvoinen kysymys.

Yksi kirjan kiinnostavimmista luvuista koskee sitä, miten liialliset mielihalut saavat alkunsa. Esitetty tutkimusaines tukee näkemystä, jonka mukaan addiktiivinen käyttäytyminen ei selity yhden tekijän avulla. Tämän addiktioiden sosiaalista oppimista koskevan löyhän mutta kattavan teoreettisen viitekehysten mukaan addiktion kehitykseen vaikuttavat monet keskinäisessä vuorovaikutuksessa olevat tekijät, kuten saatuus, ympäristön sosiaalinen ja normatiivinen paine, yksilön henkilökohtaiset odotukset, uskomukset ja arvomaailma sekä viimein se palaute, jonka hän saa oman kehonsa toi-

minnasta.

Orfordin kannattama versio sosiiaalisen oppimisen teoriasta on selvästi sosiologisempi kuin useimmilla saman linjan edustajilla Yhdysvalloissa, ja toisaalta se on myös dynaamisempi kuin vaikkapa A. Bandurala (1969), jonka nimeen vannovat Orfordin amerikkalaiset psykologikollegat. Valittu linja ei ole huono, päinvastoin. Sympaattista teoksessa on nimenomaan se, että siinä yhdistetään tarkoituksenmukaisella ja kiinnostavalla tavalla niin psykologista kuin sosiologistakin päihdealan tutkimusta rajoittumatta yhteen suuntaukseen tai edes yhteen tieteenalaan. Moni ei olisi pystynyt vastaamaan.

Dynaaminen näkökulma kirjaan tulee siitä, että siinä analysoidaan systemaattisesti toimintaan yllyttävien ja sitä rajoittavien tekijöiden vuorovaikutusta eri tilanteissa. Sa-

maa kysymystä on aiemmin kuvattu mm. lähestymis—välttämiskonfliktin avulla, jonka Orford kääntää kuitenkin päinvastaiseksi: yksilön ollessa kaukana addiktion kohteesta välttämisgradientti on voimakkaampi kuin lähestymisgradientti. Mutta kohteen lähellä nopeammin voimistuva lähestymisgradientti nousee käyttäytymistä ensisijaisesti määrääväksi tekijäksi johtaen siten helposti hallinnan menetyksiin ja moraalisiin dilemmoihin. Malli on elegantti ja kuvaa kauniisti addiktioihin liittyvää arvaamattomuutta ja subjektiivista sairauden tai hallitsemattomuuden tunnetta. Mitä muuta sen avulla voidaan tehdä, jää kuitenkin epäselväksi.

Vaikka Orfordin kirjassa käsitellään addiktioita poikkeuksellisen monipuolisesti, olisin silti odottanut enemmän keskustelua myös niiden keskinäisistä suhteista. On tunnettua, että monet eivät polta muuten

kuin juodessaan, ja yhtä tunnettua on myös se, että juomisen lopettaminen saattaa johtaa esimerkiksi lääkeneiden käytön lisääntymiseen. Vastaavasti taas tupakoinnin lopettaminen voi auttaa jotakuta vähentämään myös alkoholin käyttöä. Keillä ja missä määrin eri addiktiot kytkeytyvät toisiinsa joko vahvistaen toinen toistaan tai toimien toisiaan korvaavina sisäisen tilan manipulointiskeinoina, on kysymys, johon käytännön hoitotyössä usein törmätään.

Kaiken kaikkiaan Excessive appetites on varmasti hyödyllinen lukukokemus kelle tahansa addiktio-ongelmia tutkivalle, hoitavalle tai niiden vaivaamalle henkilölle. Vaikka teos ei tarjoakaan yhtenäistä teoreettista jäsenystä esitetystä tutkimusaineistosta, se onnistuu herättämään koko joukon todella jännittäviä kysymyksiä ja perspektiivejä.

Anja Koski-Jännes