

Kirjoittaja: vertaisohjaaja

Ajatusmallit siitä kuinka väärinkäyttö ja riippuvuus kehittyvät, mistä ne alkavat, mahdollinen ratkaisu tai lähinnä ratkaisun alku on haettu kirjasta " The addictive personality" (kirjoittanut Craig Nakken). " Kirjasta on ollut itselleni suurta apua. /ohjaaja"

KOULUTTAJALLE:

Yhden Pelirajat'on -ohjaajakurssin kanssa perehdyttiin riippuvuuteen ilmiönä toteuttamalla paneeli, jonka alustuksena toimi ohjaajan esitys kirjasta, joka oli hänelle ollut tärkeä. Paneelin osallistujina oli pelaajia ja läheisiä, jotka keskustelivat aiheesta ja ohjaajaopiskelijat saivat kysyä, kommentoida jne.

KENESTÄ TULEE VÄÄRINKÄYTTÄJÄ, RIIPPUVAINEN, MIKSI?

Sanoja väärinkäyttäjä tai riippuvainen käytettiin aikaisemmin suppeassa muodossa. Lähinnä ne liitettiin alkoholin ja päihteiden käyttöön. Todellisuus on tänään erilainen. Miljoonat ihmiset "humaltuvat" ilman mieltä muuttavaa kemikalioita. On syömishäiriöitä, työnarkomaaneja, pelihimoisia, tuhlaajia, vallanhimoisia, omaan hyvyteensä uskovia ja muita ryhmiä jotka elävät eristyksessä tunteistaan, häveten ja ahdingossa, tietämättä tilastaan tai yhdistämättä sitä riippuvuutensa.

Lähes jokainen ihminen haluaa tuntea elävänsä onnellista ja tasapainoista elämää. Joskus tämä tuntuu onnistuvan ja toisinaan ei, joskus tunne palautuu, joskus ei. Elämän myötä vastoinkäymisiä voi hyväksyä, niistä voi ottaa oppia, niitä voi vastustaa, niitä voi yrittää kontrolloida, ja niin tehdäänkin.

Väärinkäyttö on yritys kontrolloida omaa elämää, omia tunteita. Aluksi tämä onnistuu. Pelin tuoma mieltä ja tunnetta muuttava seuraus mielletään kyvyksi hallita ja tasapainottaa omaa elämää. Tämä tunne johtaa harhaan, on palkitseva, lohduttava, voimakas, mutta väärinkäytön jatkuessa ja edetessä johtaa riippuvuuteen ja on siten tuhoisa.

- Onko peliriippuvuus verrattavissa muihin riippuvuuksiin?
- Onko aineellinen riippuvuus: alkoholi, päihteet, lääkkeet vahvempi kuin tapahtuma-kohtaiset: peli, seksi, mielivalta, syömishäiriöt?
- Ovatko seuraukset samat, kehitys sama?

TUNTEENOMAINEN LOGIIKKA

Väärinkäyttö alkaa tunteenomaisena harhakuvana. Tämä illuusio ankkuroituu käyttäjässä ympäristön ja usein käyttäjän itsensä huomaamatta. Kun väärinkäyttö on vakiintunut tunnetasolla, käyttäjä rakentaa vahvan puolustuksen menetelmänsä suojaksi. Mielialan muutos on salakavala. Muutos tapahtuu huomaamatta. Pohjalla voi olla vaikeita muistoja, pettymyksiä, tuskaa, ikäviä muistoja, pelkoja joita ei haluta kohdata tai edes tiedostaa. Tosin, kun väärinkäyttö on vakiintunut, ei juuri tarvita syytä käyttöön. Tässä kekseliäisyys on hämmästyttävä. Jokainen ihminen käyttää joskus pakoteitä kohdatessaan ongelmia. Väärinkäyttäjät menettävät hallinnan, lukkiutuu tunteenomaiseen pakoon todellisuudesta. Väärinkäyttäjät lykkää ongelmat tulevaisuuteen. Jokaisella on taipumus tehdä näin, todellisuus on joskus pelottava. Välttämällä ja pakenemalla todellisuutta, väärinkäyttäjät luovat itselle harhakuvan elämän hallinnasta. Tähän tarvitaan jotain voimakkaasti mielialaan vaikuttavaa kuten alkoholia, päihteitä, peliä, seksiä. Tämän jatkuessa, tunne hallinnasta, lohdusta ja selviytymisestä vahvistuu, ratkaisuja lykätään tulevaisuuteen ”sitten joskus” ja näin luottamus väärinkäyttöön kasvaa ja lujittuu.

RIIPPUVUUTTA VOI MÄÄRITELLÄ NÄIN:

” Riippuvaisella ihmisellä on epänormaali rakkaus- ja luottamussuhde aineeseen tai tapahtumaan. ”

Suurin osa ihmisistä osaa käyttää alkoholia maltillisesti, pystyy pelaamaan, syömään, kuluttamaan tavaraa ja palveluita, ylläpitämään ihmissuhteita ja elämään ”normaalista elämästä”, tosin normit vaihtelevat. Riippuvainen kehittää tunnetasolla epärealistisen, poikkeavan, sairaan suhteen käyttäytymiseensä.

Riippuvuus saa alkunsa jos henkilö käyttää jotain ”kohdetta” kuten alkoholia, pelaamista, ruokaa, seksiä, ostamista keinoina saavuttaa tunnetasapainoa. Tämä on kohtalokasta. Henkistä hyvinvointia pitäisi etsiä muualta, ystävistä, perheestä, omasta itsestään, korkeammalta voimalta, filosofiasta, omasta arvomaailmasta. Riippuvainen eristäytyy itsestään, läheisistään, omista arvoistaan, kanssaihmisistä ja ystävistä ja kehittää epäluuloa ja epäluottamusta heitä kohtaan. Hän katsoo heitä ja itsensäkin kohteina, ei ihmisinä. Kohteita ei tarvitse kunnioittaa, rakastaa. Sen enempää kohteen kuin omaakaan mielipidettä ei tarvitse huomioida. Käyttäjät luottaa ja tyytyy siihen mielialan muutokseen jonka kohde antaa koska muutos on varma ja ennustettavissa.

Riippuvuus on loogista ja seuraa loogista etenemistä, mutta kehitys tapahtuu tunnetasolla, ei järkitasolla. Siksi, se joka yrittää ymmärtää riippuvuutta järkitasolla tulee pettymään ja turhautumaan. Tunneomaiset tarpeet tuntuvat kiireelliseltä, siinä ei anneta tilaa järkeilyyn.

Käyttäjän elämä on yksinäistä ja eristäytynyttä. Tämä kasvattaa tarvetta ”käyttämiseen”. Kun hän voi huonosti, hän käyttää, koska käyttö tyydyttää tarpeen lohdusta, jota muut hakevat ystävistä, uskonnosta, vaimosta ja mistä kukin. Mielialan muutos antaa illuusion, että tarve on tyydytetty.

VÄITE

Ongelmapelaaja ei tavoittele voittoa. Jos voitto olisi tärkein, hän lopettaisi kun on voittanut. Hän hakee tapahtumaa, jännitystä, hetkeä ja häviämistä, koska se antaa syyn pelata uudelleen. Tätä hän ei myönnä muille eikä itselleen.

Sanotaan ”valehdella muille on paha asia, itselleen valehteleminen käy kohtalokkaaksi”. Tämä kuvaa riippuvuuden salakavalaa ja viettelevää luonnetta.

RIIPUVAINEN PERSOONALLISUUS

Moni ihminen yrittää tasapainoilla köydellä pitkän aikaa, toisella puolella on runsas, holtiton käyttö ja toisella väärinkäyttö ja riippuvuus. Väärinkäyttäjät eroaa suurkuluttajasta. Suurkulu-

tus voi jatkua pitkään. Väärinkäyttö, tietoinen tai tiedostamaton haku saavuttaa mielialan muutosta, ratkaisee sen, tuleeko jostain riippuvainen.

Väärinkäytön jatkuessa, siitä tulee tapa elää. Se ei ole staattinen vaan jatkuva prosessi. Kun tämä on alkanut, siihen jää kiinni loppuelämäksi, jos ei valitse elämäntyylin muutosta ”toipumista”. Kuten moni muu sairaus, riippuvuus alkaa ja kehittyy pitkään, ennen kuin saavuttaa pisteen, missä sairastunut tai ympäristö sen huomaa. (Peliriippuvuus kuitenkin eroa muista riippuvuuksista siinä, että se voi kehittyä nopeasti.)

Tärkein tekijä väärinkäytön alkuvaiheessa on riippuvaisen persoonallisuuden (jatkossa RP) muodostuminen. Henkilö kehittää ajan myötä riippuvuuden tähän ”uuteen” persoonallisuuteen. Kun tämä on vakiintunut ja ottanut komennon, väärinkäytön kohteen merkitys vähenee. Henkilö voi vaihtaa kohdetta jos se aiheuttaa hänelle ongelmia. Hän tietää, että tämä on hyvä tapa rauhoittaa ympäristöä. On tärkeää, että toipuja tuntee ja tunnistaa RP:n, koska joutuu tämän kanssa tulemaan toimeen elämässään jatkuvasti. Jollain tasolla RP tulee aina etsimään kohdetta, jonka kanssa etabloida (vakiinnuttaa) riippuvuussuhteen. Jollain tavalla RP tulee aina antamaan harhakuvan kohteen tai tapahtuman antamasta lohdusta ja helpotuksesta.

Sanonta ”kuivakänni” kuvaa tilannetta jossa RP kontrolloi henkilön elämää vaikka itse kohteen käyttöä ei esiinny. Se, joka kärsii kuivakännistä luottaa edelleen riippuvuuden logiikkaan ja eristää itseään järkevistä suhteista.

Toipuvan alkoholistin täytyy ymmärtää että hänellä on taipumus kehittää riippuvuutta ruokaan tai peliin. Hänelle raittius sisältää uuden ulottuvuuden, raittius ei riitä, hänen on opittava elämään RP:n kanssa.

Jos aamulla herätessä ja päivän jatkuessa useasti toistaa itselleen: ”Miksi vaivautua? Elämä on rankkaa! Mitä useammin tämä tapahtuu sitä nopeammin kehittyy henkilössä RP. Aina kun hän haluaa käyttää, hän toistaa jotain näistä:

- Oikeasti, en tarvitse muita ihmisiä.
- Minun ei ole pakko puuttua tähän ellen itse tahdo.

- Minua pelottaa kaikki elämän ongelmat.
- Kohteet ja tapahtumat ovat ihmisiä tärkeimpiä.
- Voin tehdä mitä haluan, koska haluan, ei ole väliä, ketä se loukkaa tai satuttaa.

Tämä ajattelutapa luo kaavan, joka jatkuvasti lujittaa ja ylläpitää väärinkäytön ”uskomusnormeja”. Hiipivä persoonallisuusmuutos tapahtuu henkilössä, muutokset tapahtuvat asteittain ja huomaamatta. Henkilön ”oma itse” kutistuu ja RP kasvaa. Aika kuluu ja käyttäminen jatkuu, henkilö on itsekeskeinen ja tunnetasolla hän eristäytyy. RP vaatii enemmän aikaa ja sitoutumista henkilön oma itsen kustannuksella. Henkilölle kehittyy ”imu”. Tämä näyttäytyy tunteenomaisena levottomuutena tai omatunnon tuskana.

Väärinkäyttö tuottaa sivutuotteena häpeän, usein henkilön tiedostamatta. Mitä useammin käytöstä haetaan lohtua, sen mukaan häpeäkin kasvaa. Tästä syntyy tarve oikeuttaa käyttötään. Häpeä aiheuttaa itsekunnioituksen, itsetunnon, itseluottamuksen, itsekurin ja itsekontrollin häviämisen. Tästä seuraa itseinhoa, mielialan kaaosta. Kontrollin menetys on ensisijaisesti tunnetasolla, itse riippuvuuskäyttäytymistä, esim. pelaamista, saattaa vielä jotenkin hallita.

Oma itse ja PR kamppailevat hallinnasta!

- käyttäjälle tulee oma tapa tuntea
- käyttäjälle tulee oma tapa ajatella
- oma itse ei hyväksy PR:n mielipiteitä mutta nauttii mielialan muutoksesta
- oma itse panee vastaan ja järkeilee, mutta häviää
- käyttäjä esiintyy omalla tavalla
- oma itse lupaa kontrolloida RP:tta, mutta lopuksi hänestä tulee riippuvainen RP:sta

Välillä henkilö tuntee, että jotain on väärin. Hän kyseenalaistaa suhdettaan väärinkäyttöön. Tästä syystä käyttäjä kehittää ajattelutavan, jonka tehtävänä on suojella käyttöä, syntyy väärinkäytön logiikka. Tämä on henkilön tapa oikeuttaa ja selittää käyttöksensä.

Logiikka ei nojaa totuuteen, ainoa tarkoitus on sallia väärinkäyttämisen jatkaminen. Se ei myönnä väärinkäyttämisen olemassa oloa. Henkilö alkaa uskoa, että ongelma on muualla tai että joka tapauksessa ongelma on liian suuri, jotta sitä voisi voittaa.

- Peliriippuvaisen mielestä hänellä on ongelmia vaimonsa kanssa ei pelin kanssa ja pelaaminen jatkuu.
- Ongelmasyöjä uskoo, että ei pysty kontrolloimaan syömistä - hän jatkaa syömistä, kun ei sitä kontrolloimaankaan pysty.

Voi kysyä: miksi joku syö itsensä yksinäisyyteen? Miten joku pelaa kotinsa, juo maksansa ja jatkaa juomista tai käyttää huumetta, jonka sisällöstä tai vaikutuksesta ei tiedä? Vastaus on helpompi, jos ymmärtää riippuvuuden logiikkaa. Useimmat, myös riippuvuudesta kärsivät, yrittävät turhaan selittää ja järkeillä, käyttämällä normaalia logiikkaa. Se ei toimi. Normaali logiikka kertoo, että on väärin vahingoittaa omaa itseään, mutta RP sallii sen, koska **oma itse ei ole tärkeä, ainoastaan mielialan muutos on**. Normaali logiikka ei salli meidän loukata ja valehdella muille. RP sallii sen, koska ihmissuhteet eivät ole tärkeitä vaan mielialan muutos. Kun alkoholisti sanoo: ”Minä annan pitkät sille, mitä sinä ajattelet juomisestani”, saa käsityksen siitä mitä hän ajattelee ihmissuhteista. Kun ongelmapelaaja sanoo: ”En vahingoita muita kuin itseäni”, kirkastuu kuva siitä, miten hän arvostaa omaa itseään.

Sairauden jatkuessa, tilanne lukkiutuu ja mutkistuu. Sairaana ympärille rakentuu muuri. Muurilla on kaksi tehtävää. Ensiksi, se pitää sairaan muurien sisällä, hänellä ei muuta seuraa kuin RP. Jos, hän yrittää pois hän törmää RP:een.

- Käyttäjät kysyy itseltään: ” Koska tämä loppuu? ”Vastaus tulee RP:lta, ei se ole niin vaarallista, jatka vaan!

Toiseksi, muuri pitää ihmiset, jotka voisivat uhata väärinkäyttöä, poissa. Niille ei sallita vaikutusvaltaa.

TOINEN VAIHE: ELÄMÄNTYYLI MUUTTUU

Ensimmäisen vaiheen aikana käyttäjä yleensä pystyy hallitsemaan käytöstään siinä mielessä, että kontrollin menetystä tapahtuu harvemmin. Toisen vaiheen aikana sitä esiintyy selvemmin ja useammin ja ympäristökin huomaa, että jotain on pielessä. Ensimmäisen vaiheen ai-

kana, henkilö yleensä pysyttelee kohtuuden rajoissa eikä riko sosiaalisia normeja. Sisimmis-
sään hän kehittää syvän ja muuta toimintaa varjostavan henkisen riippuvuuden.

Nyt alkaa muodostua käyttäymistyyppinen riippuvuus. Tämä tarkoittaa, että RP:n normeista tulee osa henkilön normistosta. Kun RP on kokonaan vallannut henkilön mielen, hänen käytöksestä tulee yhä sekavampi ja vailla kontrollia. Henkilö tulee riippuvaiseksi omasta RP:sta, ei niinkään mielialan muutoksesta, kohteesta (esim. alkoholi) tai tapahtumasta (esim. peli). Väärinkäytön mielipiteistä tulee yksilön mielipiteitä ja ne kehittyvät elämäntyyliksi. Nyt henkilö sopeuttaa elämänsä väärinkäytön logiikan mukaan ja käyttää tätä ohjenuoranaan. Toisen vaiheen lopussa riippuvuuskäyttäytyminen ja siihen sitoutuminen on täydellistä.

Esimerkkejä väärinkäyttäjän käytöksestä ja elämäntyylistä:

- henkilö valehtelee, vaikka totuuden kertominen olisi helpompaa
- henkilö syyttää muita, hyvin tietoisena heidän syyttömyydestä
- käytöksestä tulee rituaalinen
- henkilö vetäytyy muiden seurasta ja sulkeutuu omaan tilaan, vaalien omaa elämäntyyliä

Väärinkäyttäjällä on välillä pakotettu puolustamaan käytöstään muille ja itselleen. Pelkoa ja tuskaa, jotka käyttäjä kohtaa käyttäytymisensä takia, täytyy lievittää. Keinot ovat: valehtelu, kieltäminen, vähättely ja mitä muuta nyt keksii. Riippuvuuskäyttäytymisen kontrollimenetyks on väärinkäyttäjälle samalla sisäisen kontrollin menetys omasta itsestään.

Väärinkäytön lupaus: "tuo tuskasi minulle! lohdutan sinua" - merkitsee, "annan sinulle harkakuvan lohdusta". "Ole minun kanssani! minuun voit luottaa, et muihin" - merkitsee, "opetan sinulle epäluuloa". "Näytän sinulle miten, et koskaan törmää ongelmiin jos minä hoidan ne puolestasi" - ei tällä ole merkitystä, se on oikeasti valhe, kuten suurin osa väärinkäytön lupauksista.

Ongelmia muiden ihmisten kanssa! Koska riippuvainen ensi tilassa suojaa käytöstään ja sulkeutuu itseensä, tapahtuu muutoksia käytöksessä. Hän näkee ihmiset kohteina, jotka haluavat puuttua hänen arvomaailmaansa. Siksi hän manipuloi, valehtelee, eikä käsitä miksi ihmi-

set loukkaantuvat. Tämä kasvattaa entisestään epäluuloa heitä kohtaan. Ainoat, sallitut suhteet ovat ne, jotka edistävät riippuvuutta.

KUINKA TOIPUMINEN ALKAA

Hyväksymällä ja ottamalla vastuun riippuvaisesta persoonallisuudesta, henkilö voi aloittaa toipumisen rakentamalla suhteita itsestään ulospäin. Kun henkilö tiedostaa ja hyväksyy sairautensa, hänen on pakko saada apua ulkoa. Ensimmäinen askel toipumisessa on jakautuneen persoonallisuuden hyväksyminen. Hyväksymällä väärinkäyttönsä ja riippuvuutensa kaksijakoisuuden, hän voi vapautua molemmista. Tämä vuorostaan vapauttaa häpeästä. Kieltämällä RP:n, yksilö pelaa aktiivisen väärinkäyttäjän säännöillä, joihin kuuluu riippuvuuspersoonallisuuden kieltäminen.

Hyväksymällä, tiedostamalla ja oppimalla väärinkäytön logiikan, henkilö antaa pohjan laadulliselle toipumiselle. Tämä vaatii ehdotonta rehellisyyttä omaa itseään kohtaan, uskoa omaan itseensä, tämä antaa mahdollisuuden riippuvuuden logiikan torjumiselle.