Antautuminen vai mukautuminen (kuivilla vai raittiina)

* mielenrauhan saavuttaminen raittiudessa.

Lääket.tri Harry M Tieboat (HMT k.1966) oli ensimmäinen johtava psykiatri, josta tuli jo 1939 AA:n ystävä ja tunnetuksi tekijä lääketieteellisissä piireissä. Ratkaisu-lehdessä (en tiedä numeroa) on hänen artikkelinsa Antautuminen vai mukautuminen, jonka eräs AA:lainen toi minulle noin 15 vuotta sitten. Hänen artikkeli on ollut kaikki nämä vuodet, jo ensilukemalta, jotenkin oikeassa.

Antautuminen vai mukautuminen – artikkelissa HMT kertoo ensi kerran nähneensä, mitä mielenrauha merkitsee raittiuden saavuttamisessa.

AA-palaverien toistuvana puheenaiheena HMT:n mukaan oli kauna ja uhma. Sillman on todennut alkoholistit ”uhmamielisiksi yksilöiksi”, joiden persoonallisuuden tunnusomaisin piirre on taipumus aina vastustaa. AA:ssa korostetaan nöyryyttä ja ”pohjan löytymistä”. Lannistumattoman egon, minän, oli nöyrryttävä, mikä mahdollistaa ”pohjan löytymisen”, oman avuttomuuden tunteen saavuttamisen.

Lannistumattomassa minässä, oman avuttomuuden löytämisen kautta, syntyy haavoittuvuuden taju, josta raittiuden myönteinen vaihe lähtee alkuun. ”Pohjan *löytämisessä ego kesyyntyy ja on valmis nöyrtymään*”. Suunnanmuutoksen kokemus on alkanut, toteaa HMT. Kääntymyskokemuksen koettuaan entisestä räyhäävästä uhmailijasta tuli verrattain rauhallinen ja hiljainen.

* Minä antauduin, sitä oli se kokemus… ”pohjan löytäminen” jää tehottomaksi, ellei sitä seuraa antautuminen. Pohjan löytämisen on saatava aikaan tulos, ja tämä tulos on antautuminen.

Antautumisajatusta on vastustettu, koska se tuntuu liioitellun murskaavalta.

HMT selventää, että **alistumisella** ja **antautumisella** on eroa. Alistumisessa yksilö hyväksyy todellisuuden tietoisessa tajunnassaan, mutta ei alitajuisesti. Alistumisessa hän hyväksyy sen käytännön tosiasiana, jota ei sillä hetkellä kykene hallitsemaan, mutta hautoo alitajunnassaan: Vielä tulee päivä, jolloin minä pystyn siihen (esim. ottamaan viinaa kohtuudella, vaikken nyt pystykään). Taistelu on yhä käynnissä. Alistumisessa, mikä on enintään pintapuolista luovuttamista, jännitys jatkuu, mikä usein johtaakin retkahtamiseen. Raittiuden katkoja on selitetty, ettei ollut aidosti hyväksynyt olevansa alkoholisti.

Antautumisessa kyky hyväksyä tosiasiat toimii myös alitajuisesti, jäljelle ei jää taistelun rippeitäkään ja tapahtuu **hellittäminen**, joka saa aikaan vapautumisen kuivilla olemisen kireydestä ja mielensisäisestä ristiriidasta. Hellittämisen asteesta on mahdollista todeta, missä määrin tosiasioiden hyväksyminen on alitajuista. ”Mitä ilmeisempää hellittäminen on, sitä ilmeisempi on todellisuuden sisäinen hyväksyminen”.

Hyväksymistä ei saa aikaan tartuttamalla. Ei riitä, että ajatukset vain ohjataan muualle.

Miten hyväksyminen on ymmärrettävä?

Grayson on sanonut, että toiveet kuntoutuksen tarpeessa olevan yksilön toipumisesta ovat vähäiset, kunnes hän lopulta hyväksyy tarvitsevansa kuntoutustoimia. Hyväksyminen on ratkaisevan tärkeä psykologinen askel.

* Hänen ei tarvitse taistella ajatuksia vastaan, ne tulevat ryhmästä. Niinpä ajatus, että hän on alkoholisti, on hyväksyttävä, kun se tulee ryhmästä. Tarve välttää ensi ryyppy hyväksytään.

AA:n 12 askeleesta ensimmäinen ja tärkein askel kuuluu: ”**Myönsimme** voimattomuutemme alkoholiin nähden ja elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.

**Hyväksyminen** näyttää olevan mielen tila, jossa yksilö hyväksyy mieluimmin kuin torjuu tai vastustaa. Hän kykenee ottamaan asiat vastaan, myöntämään, ryhtymään yhteistyöhön ja olemaan avoin. Hän ei pane vastaan, kiistele, haasta riitaa, ärsyynny eikä esitä vastaväitteitä. Ainakin sillä hetkellä vihamieliset, kielteiset ja hyökkäävät ainekset ovat vaienneet. Olemme tekemisissä miellyttävän ihmisyksilön kanssa. Hyväksymisen saaminen sisäiseksi mielentilaksi ei ole kuitenkaan helppoa.

* On tarpeen tähdentää, ettei kukaan voi käskeä itseään tai pakottaa itseään hyväksymään koko sydämestään mitään. Täytyy olla tunnetta – tiettyä vakaumusta – muussa tapauksessa hyväksyminen ei ole kokosydämistä, vaan sarja sanoja, joihin liittyy varauksellisuuden vivahde ei-hyväksyvyydestä.

Useimmat ihmiset katsovat, että hyväksymättömyys on merkki tahallisesta kieltäytymisestä. Mutta juuri alitajuiset tunteet ja asenteet laajasti määräävät tietoisessa tajunnassa tapahtuvaa ajattelua. Vastustuksesta ei voi luopua tahdon toimella, vaan tietoisen mielentoiminnan kautta.

Hyväksyminen: askel tunnistamista edemmäs

Vastustuksen vähentäminen paljastamalla jonkin erityisen tiedostamattomien voimien osuuden tai vastustusketjun syyt, jolloin alitajuisen mielen olisi muka hyväksyttävä nuo syyt, ei tule onnistumaan – kysymyksessä on syy-yhteyden puuttuminen (non-seguitur). Käyttäytymisen syiden paljastaminen, vaikka se olisi vakuuttavaakin, ei voi taata noiden syiden hyväksymistä.

Alkoholisti oli käynyt neljällä terapeutilla hoidattamassa alkoholismiaan.

* Minä tunnen kyllä kaikki järkisyyt, mutta en osaa kuitenkaan olla järkevä.

Alkoholisti vastusti jatkuvasti ja käyttäytyi järjettömästi, vaikka tiesi kaikki järkisyyt lopettamiselle. Päässään tai tiedostetussa mielessään hän saattoi hyväksyä selitykset, mutta syvällä hänen sisällään, missä sydän tai alitajunta toimii, ei ollut hyväksymisen tunnetta. Hyväksymisen kyky oli kehittymättä. Mielen puitteet määräävät suhtautumisen asioihin, järkeviin ja järjettömiin. Kysymys on tunne-elämästä.

Hyväksyminen on askel tunnistamista edemmäs. Tunnistamista seuraa hyväksyminen alkoholismin hoitoprosessissa. Hyväksymisen, järkevyyden tai vastaanottavuuden tila on tunneperäinen. Vastustus ja voimat sekä hyväksyminen ovat peräisin alitajunnasta.

Ellei alkoholistin alitajunnalla itsellään ole kykyä hyväksyä, voi tietoisesti tajuinen mieli ainoastaan todeta itselleen, että sen olisi hyväksyttävä, mutta niin tehdessään se ei voi saada aikaan hyväksymistä alitajunnassa. Alkoholistin alitajunta jatkaa omia ei-hyväksyviä ja kaunaisia asenteitaan. Tuloksena on ”itseään vastaan jakautunut talo”. Tajuinen mieli näkee kaikki hyväksymistä puoltavat syyt, kun taas alitajuinen mieli sanoo : ” Minä en kyllä hyväksy, että olisin alkoholisti loppuelämäni”. Koko sydämestä tuleva hyväksyminen on tällöin mahdotonta. Pään sisäinen ristiriita on repivä, joka helpottuu hetkeksi – juomaan retkahtaessa.

Alkoholistissa puolinainen tosiasioiden hyväksyminen ei pidä raittiutta kovinkaan kauan. Sisäiset epäilyt saavat ylivallan. Alkoholistin, joka pysyy ”kuivana”, tulee olla toipumisprosessissa mukana koko sydämestään. Alkoholisti pelkää, että jos hän on toipumisessa mukana kokosydämestään, niin hänestä tulee elämässä kaikessa aina häviämään tuomittuja.

Mahtavat voimat vastustavat hyväksymistä aiheuttaen alkoholistissa äärimmäisen ristiriidan, joka on ratkaistava, mikäli vain hyväksymiskyky joskus kehittyy.

Mukautuminen – osittainen antautuminen

Antautuminen ei ole ihmiselle helppo askel. Mukautuminen on osittaista antautumista tai osittaista hyväksymistä. Mukautuminen merkitsee suostumista, myötäämistä, mutta ei mitenkään edellytä innokasta, koko sydämestä tulevaa myöntämistä ja hyväksymistä.

HMT:n mukaan halu olla kiistämättä tai vastustamatta on olemassa, mutta ei innokas ja kokosydämestä tuleva myöntäminen tai hyväksyminen. Yhteistyö on sangen vastahankoista ja melko väkinäistä – yhteistyöhön suostuminen ei tapahdu täysin mieluisasti. Mukautuminen on se sana, joka kuvastaa sekavia tunteita ja jaettuja tuntemuksia.

Halu suostumiseen on, mutta samalla on sisäistä varauksellisuutta, joka heikentää ja vesittää halukkuutta. Tuollaisen raitistumishalun häivyttämiseen ei tarvita paljonkaan.

Pitkän ja tuskallisen juomakauden jälkeen alkoholisti päättää, että nyt tämä saa riittää. Hän julistaa tämän päätöksen äänekkäästi ja ponnekkaasti kaikille, jotka suinkin kuuntelevat. Alkoholistin vilpittömyyttä ei voi kiistää. Hän tarkoittaa jokaista lausumaansa sanaa. Hän itse ja muut tietävät, ettei kulu montakaan päivää tai viikkoa, kun entinen juova ääni on kellossa.

Sillä hetkellä näyttää alkoholisti hyväksyneen alkoholisminsa, mutta vain pintapuolisella varmuudella. Hän palaa varmasti juomaan – tässä näemme mukautumisen toiminnassa. Siihen asti, kun juopottelua seuranneen kärsimyksen muistikuva on hänelle selkeä ja tuskallinen, niin hän suostuu mihin tahansa. Mutta enin mitä hän voi sisällään, alitajunnassaan, on mukautua. Mukautuessa alkoholisti ei enää kiistä tapahtuneita tosiasioita, todellisuus on käynyt kouriintuntuvaksi, sitä ei käy kieltäminen. Todellisuus on tyrmännyt alkoholistin.

Kun aikaa kuluu (päiviä tai tavallisesti jopa kaksi viikkoa) ja kärsimyksen muisto hälvenee, niin mukautumisen tarve vähenee. Mukautumisen tarpeen vähetessä, alkoholismin ei-hyväksyvä puoli hallitsee pian jälleen. Jonkin aikaa ryyppy on kielletty hedelmä, sitten alkoholisti alkaa leikitellä yhden ryypyn ajatuksella, kunnes mukautumisasenteen raittiuteen suostumaton osa mielessä voittaa. Mukautumiselle on luonteenomaista kaksijakoisuus, olla samaa mieltä ja perua sitten. Alkoholisti ei tunne enää tarvetta alkoholismisairautensa hyväksymiseen, koska hän ei oikeastaan julistaessaan juomisen loppumista tarkoittanut sitä – hän vain mukautui todellisuuden paineessa. Alkoholisti ottaa vain ensimmäisen ryypyn…

Mukautuminen estää aidon hyväksymisen. Mukautuminen on osittaista hyväksymistä, johon alkoholisti aina päätyy tilanteissa, joissa hyväksymistä tarvitaan. Mukautuminen riittää sillä hetkellä ja yksilö uskoo tietoisessa tajunnassaan, että hän on hyväksynyt. Alkoholistilla ei ole aitoa hyväksymiskykyä. Alkoholisti on hoidossa sovinnollinen, hoitoon mukautuva, ilman aitoa raittiuden hyväksymiskykyä.

Mukautuminen merkitsee ”kyllä” pinnallisesti ja ”ei” sisäisesti, mikä aiheuttaa syyllisyydentunteita. Henkilö joka sanoo kyllä ja tuntee juuri päinvastaisesti, tajuaa sisäisesti (jos ei ole täysiin paatunut) olevansa kaksinaamainen valehtelija. Se saa hänen omatuntonsa soimaan ja aiheuttaa syyllisyydentunteen.

Mukautuminen lisää syyllisyysreaktion kautta alemmuudentunnetta. Mukautumisasenteen automatisoituessa, rutinoituessa ja muuttuessa pysyväksi, alkoholisti saa tunteen, ettei hän kykene puolustautumaan alkoholismia vastaan, mikä lisää hänen alemmuudentunneongelmaa. Toistuvasti alkoholisti on luvannut, ettei enää ota ryyppyä, mutta lupaukset rikkoutuvat sisäisestä kykenemättömyydestä, mukautumisesta. Alkoholistikin haluaa olla pidetty, minkä vuoksi hän lupaa mitä tahansa. Mutta kun on tullut aika lunastaa lupauksensa, he ovat estyneitä ja tulevat melko varmasti rikkomaan, mitä ovat luvanneet. Koska alkoholistin lupaukset eivät pidä, hänen on ryhdyttävä toimimaan hetken yllykkeestä, koska halu saattaa haihtua, jos asiaa on suunniteltava (vrt. alkoholistille hoidolle ajanvaraamista kalenterista päivien tai viikkojen päähän). Mukautuminen estää raittiudelle antautumiskyvyn.

Antautuminen – raitistuvan alkoholistin kokema ihme

Kun ihminen on yrittänyt mukautumalla neuvotella ylivoimaisen vastustajan, alkoholismin, kanssa, hän saattaa lopulta hellittää taistelusta ja antautua. Kun alkoholisti alkoholismille antautuu, niin hänessä tapahtuu syvällinen alitajuinen muutos mukautumisesta antautumiseen. Yrjö Kallisen runo vuodelta 1966 kuvaa hyvin tilannetta:

Ihmiset uskovat, että

Jumalaankin on kiivettävä

joko omin voimin

tai toisen nostamana.

Vain joskus, syvimmän epätoivon

tai kirkastuksen hetkellä,

he saattavat hellittää otteensa

ja kokea

miten Jumalaan pudotaan

Antautumisteon jälkeen alkoholisti kertoo eheydentunteesta, mielen sisällä päättyneestä taistelusta ja sisäisestä neuvonantajasta, joka ei ole enää jakautunut kahtia. Alkoholisti on kokenut sisäisen kokonaisuuden merkityksen. Hän tietää nyt välittömästä kokemuksestaan jotain mitä on vaikea kuvailla etukäteen sellaiselle, joka ei usko sellaisen harmonian olemassaoloon. Hän tietää nyt kokemuksesta, mitä on tuntea olevansa täysin sydämin mukana jossain asiassa. Alkoholisti havaitsee kuinka epärehelliset hänen aikaisemmat vastauksensa raitistumiseen olivat. Hän kulkee ympäriinsä hämmästyneenä ja ihastuneena puhuen rehellisyyden tarpeellisuudesta.

Ennen kuin alkoholisti on kyennyt omaksumaan – myöntämään että on voimaton alkoholisminsa suhteen – 12-askeleen ohjelman, hän ei tiennyt olevansa valehtelija ja epärehellinen ajatuksissaan. Nyt hän kykenee, antautumisen tapahduttua, hyväksymään 12-askeleen ohjelman täydestä sydämestään ja varauksitta. Hän ymmärtää, ettei hän sitä ennen ollut ehkä aidosti hyväksynyt mitään milloinkaan. Hän kertoo yksinpuhelussaan:

* Mukautuminen, aivan niin olin menetellyt.
* Ajatellessani sitä näin jälkeenpäin, ymmärrän että se oli kaikki, mitä osasin. Minä en osannut hellittää. Enin mihin kykenin, oli mukautuminen, mikä merkitsi, että syvällä sisälläni, minä en halunnutkaan luopua juomisesta.
* Kaikessa toipumisessa on kysymys luopumisesta ja antautumisesta.
* Voin nähdä sen kaiken nyt, mutta en voinut silloin.

Mukautuminen, puolinainen antautuminen ja hyväksyminen, voi kyllä vaimentaa alkoholistin mielensisäisen taistelun tilapäisesti, mutta aikaa myöten ei-hyväksymätön alitajunta voittaa järjen, mikä alkoholistille voi olla kuolemaksi.

Ainoastaan todellisen antautumisen tapahtuessa mukautumisasenne tulee poistetuksi alitajunnasta. Hyväksyminen mahdollistaa sen, että alkoholisti hyväksyy kroonisen sairautensa ja sen, että hänen on tehtävä jotain rakentavaa alkoholisminsa suhteen.

Hoidossa sovinnainen ja mukautuva alkoholisti mielletään helpoksi ja mukavaksi hoidettavaksi, mutta sitten ihmetellään, miksi hän ei koskaan raitistu. Alkoholisti voi päästä raittiuteen vain jos mukautumisreaktiot menestyksellisesti poistetaan.

Valitettavasti nykyinen alkoholistien virallinen hoitojärjestelmä pitää yllä mukautumista, koska hyväksyminen on vaikeahkosti opittava tunnetila, jossa pitää antautua. Jotkut päihdeongelmaisten läheiset ja virallisen hoitojärjestelmän edustajat puhuvat mielummin erilaisista selityksistä käyttäytymiselle. Jos alkoholisti vain saadaan oppimaan virallinen selitys alkoholismista sairautena, niin hän ryhtyy hoitamaan sairauttaan. Alkoholismin hoitotulokset ovat yhtä hyviä tai huonoja kuin muissakin kroonisissa sairauksissa (verenpainetaudissa, sokeritaudissa ja metabolisessa oireyhtymässä) – 30 % on hyvässä hoitotasapainossa. Kroonisissa taudeissa pitää tehdä pysyvä ja syvällinen elämänmuutos, mukautuminen ei riitä.

Tunnistaa ja hyväksyä koko sydämestään, että nyt on tehtävä pysyvä elämänmuutos. Lupauksen pitämiseksi alkoholistin kannattaa mennä oma-apuryhmiin, mieluiten AA:han, sillä muualla me mukaudumme alkoholismiin, koska se on muodikasta. On vanhoillista tulla tosiasioiden hyväksymisen tunnetilaan, jossa alkaa voida elämässään paremmin. Olemme liian joukkosieluja tehdäksemme itsemme kannalta terveellisiä ratkaisuja.

Alkoholistin kohdalla kysymys antautumisesta liittyy siihen, kuinka kauan hän on elossa tällä maapallollamme.

