

"Olen muutakin kuin elämäni hallinneiden addiktioiden summa"

"Voiko addiktiosta parantua vai onko se parhaimmillaankin vain remissioitilassa", kysyi minulta taannoin eräs ihminen. Onko addiktio itse asia vai oire jostain jota todellisuudessa pitäisi hoitaa? Tuon kysymyksen olen kysynyt itseltäni monesti.

Oma ajatukseni on, että voin vastata noihin kysymyksiin lähinnä itselleni ja itseäni koskien. Ajattelen, että addiktio/addiktiot eivät ole kadonneet minulta tai minusta, vaikka ne eivät hallitse tai määritä elämäni tänä päivänä. Ne eivät määritä valintojani eivätkä identiteettiäni ja silti ne ovat osa minua.

Oman kokemuksen kautta ajattelen, että addiktiot ovat olleet oireita, eivät itse asia. Toki niistä on pitänyt päästä irti, mutta sen jälkeen se työmaa vasta alkoikin. Aika paljon "siivottavaa" on ollut ja ilman sen työn tekemistä en olisi tässä.

Liian paljon näen ja kuulen ympärilläni sitä, että keskitytään vain addiktiosta irti rimpuilemiseen ja siitä erossa pysymiseen. Ei se auta, jos syyt jätetään huomiotta.

En yritä väittää, että kaikki addiktit ovat samanlaisia "traumakimppuja" kuin itse olen ollut, mutta väitän, että monella taustalta löytyy syviä haavoja, joita peataan.

Tiesin omalla kohdallani hyvin alkuvaiheessa toipumista, että olen paennut historiaani, elämäni ja itseäni koko matkan. Tiesin, että ellen löydä tai uskalla kohdata syitä ja asioita, joita pakenen en tule koskaan elämään täysipainoista elämää.

Voisin kirjoittaa tähän listan addiktioista, joilla voin määrittää itseäni mutten tee sitä.

Miksi?

Siksi, että olen paljon muutakin kuin elämäni hallinneiden addiktioiden summa. Ajattelen, että jos määritän itseni niillä, olen aina niissä kiinni. Näin ne estävät minua elämästä ohjaten valintojani ja määrittäen lopulta jopa identiteettini.

Minua on alun kysymysten lisäksi mietityttänyt paljon myös se miksi jotkut, joihin itsenikin lasken, addiktoituvat herkemmin tai nopeammin kuin toiset?

Varmasti tuohon omaan addiktoitumiseen on vaikuttanut se pakenemisen tarve, mutta se ei selitä kaikkea.

Olen miettinyt näitä asioita niin oman hoitoni kuin hoidon kannalta yleensäkin. Toiveena on, että jonakin päivänä näitä asioita katsottaisiin ja tarkasteltaisiin ihan tosissaan, kun pohditaan miten addiktioita hoidetaan, eli hoidetaanko oireita vai itse asiaa...

Tällaisin mieltein istuin hetkeksi koneen ääreen.

Teksti:

Seppo Ristolainen

[Vantaan A-Kilta ry](#)

