

Jakso 2: Epärehellisyys vai rehellisyys – itselle syötetty tarina

Rehellisyydestä tai epärehellisyydestä puhutaan paljon, kun puhutaan päihdeongelmista. Erityisesti päihteitä käyttävien naisten kohdalla puhutaan siitä, että naiset ovat epärehellisiä ja pelailevat. Kun me olemme työssämme puhuneet naisten kanssa toipumisesta ja siitä, mitä päihteistä kuntoutuminen vaatii, naiset tuovat usein esille, että rehellisyydellä on keskeinen merkitys toipumisessa.

Kuuntelet podcastia Kokonaiset. Minä olen Yhdessä kokoNainen -hankkeen koordinaattori Maiju ja tässä jaksossa kanssani keskustelemassa on koulutettu kokemusasiantuntija Saara-Eliisa Koponen. Tässä jaksossa puhutaan rehellisyyden merkityksestä toipumiseen.

-Mitä sinä Saara-Eliisa ajattelet, kun paljon puhutaan epärehellisyydestä ja ihmisten pyörittelystä, niin onko se osa päihteiden käyttöä?

-Minun kokemus oli ja näkemys on, että kyllä se täysin liittyy päihteiden käyttöön tai tähän riippuvuussairauteen. Minä näen sen ihan sairauden oireena, että siihen liittyy epärehellisyys ja kieltäminen. Sillä pyritään suojelemaan sitä sairautta ja koetetaan sulkea silmänsä ongelmilta. Myös sellainen ihmisten hyödyntäminen liittyy riippuvuuteen.

-Mitä ajattelet, onko epärehellisyys tavallaan paitsi keino mahdollistaa sitä sairautta mutta siis myös suoja keino itseään kohtaan? Liittyykö se siihen, ettei ole vielä itse valmis tunnustamaan omaa sairauttaan tai ainakaan vielä valmis muutokseen?

-Totuuden kohtaaminen oli aivan liian tuskallista. En kyennyt vielä siinä kohtaa siihen, että olisin ajatellut, että millaiseksi se mun elämä oli päihteiden käytön seurauksena muodostunut. Se olisi ollut liian kova pala nieltäväksi. En mä halunnut sitä itselleni myöntää enkä varsinkaan toisille. Jotenkin ajatellen, että jos myöntäisin sen ja katsoisin rehellisesti mun elämää, se tarkoittaisi myös sitä, että mun pitäisi tehdä asioille jotakin. En mä ollut valmis siihen. En ollut valmis luopumaan päihteistä, ne olivat ainut keino, jolla selvisin.

-Usein työntekijät ja ammattilaiset kokevat sen epärehellisyyden todella vaikeana. Mikä on ihan ymmärrettävää, jos nainen valehtelee ja on epärehellinen. Ajatteletko, että tavallaan kuitenkin tiesit tekeväsi väärin ja huijaavasi muita? Mutta oliko se oikeastaan ainut vaihtoehto, miten pystyit toimimaan? Koska rehellisyys olisi vaatinut niin paljon? Tiesit, ettet huijaa tahallisesti mutta, et osannut toimia mitenkään muutenkaan?

-Kyllä mä näen, että se oli sellainen tosi syvä ja tiedostamaton osa minussa. Että, en minä sitä sillä tavalla hirveän tietoisesti tehnyt. Välillä toki tein, mutta kyllä riippuvuus oli edennyt jo niin pitkälle, että siitä epärehellisyydestä tulee osa minua. Mutta jälkeenpäin, kun olin lähtenyt toipumaan ja raitistunut, huomasin esimerkiksi itsestäsi, että valehtelin tilanteissa, joissa minun ei olisi tarvinnut. Se oli sellainen jonkinlainen automaattinen tapa. Sellainen sisäinen ohjaus, että en välttämättä huomannut itse.

- Niin eli, et itsekään välttämättä ymmärtänyt valehtelevasi vaan se oli sellainen toimintatapa, johon oli tottunut?

- Kyllä. Monesti mietin, että juuri päihderiippuvaista ajatellaan sillä tavalla, että he tekisivät tahallaan tällaista, ja siitä tulee tietenkin tosi epämiellyttävä kuva. Jotenkin tarvittaisiin se ymmärrys, että tämä sairaus tuottaa sellaista käytöstä. Ja oli tärkeää huomata itsekkin, että tämä on sen riippuvuuden tuoma ominaisuus. Että mä voin vaikuttaa siihen, kun tulen siitä tietoiseksi. Mutta niin kauan, kun ei itse ymmärrä sitä, niin ei voi tehdä sille asialle mitään.

-Miten ajattelet siitä, että kun on vastaanottotilanne, niin olisiko työntekijän parempi ikään kuin antaa naisen valehdella? Siitä huolimatta, että tiedostaisi, että nainen ei kerro nyt ihan totuudenmukaisesti. Vai olisiko työntekijän hyvä nostaa esille, että nyt tuntuu siltä, että et kerro kaikkea ja puhut epärehellisesti. Onko sillä merkitystä? Miten työntekijän kannattaisi reagoida?

-Minulla on työntekijä reagoinut kummallakin tavalla. On ihan sujuvasti kuunnellut tarinaa, jota olen kertonut. Mutta jos ajattelen, että mikä minua itseäni hyödytti kaikkein eniten, oli se, että vähän kyseenalaistettiin ja kysyttiin, että onko tämä nyt ihan totta ja onko tämä koko totuus. Se luo sitä kuvaa rehellisyydestä, että mitä se oikeastaan tarkoittaa. Minullakin oli kuva epärehellisyydestä ja rehellisyydestä. Ajattelin että en valehtele tai varasta. Mutta epärehellisyys oli minussa niin syvällä, että jätin paljon asioita kertomatta. Se on myös epärehellisyyttä. Tavallaan sain siitä sellaista hallinnan tunnetta, kun valikoin mitä kerroin ja minkälaisen version.

Minua auttoi myös se, että kerrottiin siitä, että epärehellisyys kuuluu tähän riippuvuuteen ja kerrottiin siitä, että millä tavalla se voi ilmetä esimerkiksi puheissa ja käytöksessä. Sillä tavoin pystyi peilaamaan sitä, että vaikka en heti pystynyt olemaan rehellinen, mutta siitä kysyttiin ja siitä tehtiin näkyvää. Se auttoi sillä tavalla miettimään ja huomaamaan sen, että hei, tässä nyt ei ollutkaan ihan koko totuus. Siitä sitten pieninä palasina pystyi lähtemään avaamaan niitä kokonaisuuksia myös työntekijälle. Niin pitkää sitä kertoi tarinoita, kun joku pysäytti miettimään, että onko tämä nyt näin ja pitääkö tämä minun kertomani paikkansa.

-Eli tarvitaan kuitenkin myös sellaista puuttumista. Että kysytään, onko tämä nyt näin miten kerrot. Puhuit hyvin myös siitä, että tulisi tuottaa ymmärrystä siitä, että tällainen käytös kuuluu tähän päihdesairauteen.

- Sellainen ei tietenkään hyödytä ketään, että lähdetään syyttelemään, että hei sä valehtelet. Minusta on tärkeää sellainen avoin keskustelu ja minusta työntekijä voi luottaa siihen omaan havaintoon. Minulla esimerkiksi oli sellaista, että olin kertonut jostakin tilanteesta jonkinlaista versiota ja myöhemmin eri versiota. Siihen puututtiin, että hei viimeksi kerroit näin, miten tämä on nyt muuttunut. Sitten piti itse lähteä miettimään, tavallaan motivoitiin rehellisyyteen. Autettiin lähtemään siihen suuntaan, autettiin näkemään itsekin oma toiminta ja selitykset.

-Monesti naiset, jotka ovat jo toipumisen tiellä, kertovat siitä, että rehellisyys itselle on ollut se kaikkein tärkein asia. Niin kauan kuin päihteet ovat mukana, niin on kyky manipuloida myös itseään ja syöttää itselle valheita. Mitä ajattelet, voitko olla rehellinen muille esimerkiksi työntekijöille, ennen kun olet tunnustanut tilanteeseen itsellesi ja ollut itsellesi rehellinen?

-Kyllä se kaikki lähtee tavallaan itsestään ja omasta rehellisyydestä. Sen takia minunkin valheet ovat varmasti jossakin vaiheessa menneet tosi hyvin läpi ammattilaisille, koska olen uskonut niihin täysin itsekin. Oli paljon sitä, että olin omassa päässäni syöttänyt itselleni sellaista tarinaa tai jotakin asiaa. Kyllä mulla usein oli sellainen häivähdys totuudesta ja tunsin aina sellaisen pienen piston mutta päihteiden käyttö kuitenkin loi siihen sellaisen muurin, että omatunnon ääni ei päässyt sieltä esiin. Mutta kyllä se lähtökohta on, että on rehellinen itselleen ja varsinkin toipuessa se on tosi tärkeää oivaltaa. Ja juuri se, että oivaltaa että on itseään varten rehellinen. Ei ole kyse siitä, uskooko työntekijä minua tai minkä version nyt kerron ja mitä muut ajattelevat. Kyse on minun elämästä ja itseäni varten tätä teen. Tavallaan ei se vaikuta toisten elämään välttämättä millään. Se epärehellisyys vaikuttaa välittömästi minuun ja minun elämään. Varsinkin toipuessa on tärkeää, että puhuu rehellisestä ja tuo esiin niitä asioita ja siinä tottakai auttaa se, että puhuu niitä asioita toisille ihmisille.

-Muistatko itse tai osaatko sanoa, kun olet naisten kanssa jutellut, että onko mitään sellaista yksittäistä tapahtumaan tai sykäystä, mikä siihen rehellisyyteen itseä kohtaan voi herättää? Onko se enemmän

sellainen ulkoinen tapahtuma vai onko se sellainen totaalinen pysähdys, jota monesti kuvataan siten, että tuli ikään kuin pohja vastaa ja päätin, että on pakko lähteä raitistumaan. Vai onko se enemmän sellaista aaltoitua, että välillä pystyy olemaan itselleen rehellinen ja sitten tulee välillä takapakkaa.

-On varmasti yhtä monta kokemusta ja tarinaa, kuin on toipuvaa naistakin. Voi varmasti olla monia kohtia, jotka herättävät. Itselläni oli se, kun olin päihdehoidossa ja siellä toimistossa oli sellainen taulu, jossa luki englanniksi "Kun kerrot totuuden, sinun ei tarvitse muistaa mitään." Se oli sellainen hyvin yksinkertainen lause mutta se kolahti minulle tosi syväälle, että melkein putosin polvilleni, koska se kiteytti mulle itselleni sen, että tätä mun elämä on. Mun pitää jatkuvasti muistella mitä on kertonut kenellekin ja minkä version olen kertonut kenellekin ja miten mä tätäkin oon selittänyt ja sepittänyt. Jotenkin mä älysin sen, että siinä oli se tie vapauteen. Mutta mulla oli sellainen hirveä hallinnan tarve, toki kun päihteiden käytön seurauksena se elämä oli hirveän hallitsematonta. Mä koitin sillä epärehellisyydellä ja manipuloinnilla saada itselleni sellaista tunnetta, että mä hallitsen tän tilanteen. Että mä saisin sellaista sisäistä turvaa. Mutta todellisuudessahan se vaan teki minun olon niin solmuiseksi ja ahdistuneeksi. Varsinkin kun olin ollut tovin selvinpäin päihdehoidossa, niin mä huomasin, että mulle tuli epärehellisyydestä tosi ahdistunut ja vaikea olo. Tämä on se, mikä toistuu naisten kokemuksissa tosi paljon, että sitä omasta toiminnasta ja epärehellisyydestä tulee tosi ahdistava olo. Aiemmin sitä oloa on hoitanut päihteillä, mutta kun se ei enää ole vaihtoehto, niin se ei enää olekaan niin helppoa. Se omatunto alkaa sieltä syväjäästä heräämään ja se tekee vaikean olon. Ja jotenkin se, kun huomasin sen, että mä omalla toiminnallani saan itselleni näin vaikean olon, niin se herätti siihen, että mun täytyy itsenäni takia siihen rehellisyyteen alkaa pyrkimään.

-Haluaisin vielä kysyä, olisiko sinulla jotakin neuvoa tai haluaisitko sanoa ammattilaisille jotakin, miten he voisivat tukea naisia rehellisyyteen? Miten he voivat auttaa sen rehellisyyden saavuttamista? Tai haluatko sanoa jotakin kannustusta niille naisille, jotka tällä hetkellä ehkä kamppailee sen oman sisäisen rehellisyydeskustelun kanssa, jota sinä olet käynyt silloin monia vuosia sitten.

-Aikaisemmin jo puhuttiinkin rehellisestä palautteesta, jota minun näkemyksen mukaan ammattilaiset voi antaa ja luottaa siihen omaan havaintonsa ja tietoonsa tästä riippuvuudesta. Se on kuitenkin semmoinen rehellinen palaute ja se että minua on autettu näkemään oma toiminta, niin se on se, joka minua on auttanut. Ja myöskin se, että kerrottiin, että jos mä tästä päihderiippuvuudesta haluan lähteä toipumaan, niin se vaatii sellaista ehdotonta rehellisyyttä, minkä mä sitten huomasinkin. Tietenkään en heti ymmärtänyt, mitä se tarkoitti. Kuitenkin mä aloin sitten huomaamaan siinä omassa toiminnassa sitä, että miten helposti mä lähden venyttämään sitä rehellisyyden rajaa, että jos mä vähän jätän kertomatta ja kierrän sitä rajaa. Niin se, että mulle kerrottiin se, että se vaatii ehdotonta rehellisyyttä, koska tämä sairaus tekee sen epärehellisyyden niin voimakkaaksi, että mun täytyy kiinnittää siihen huomiota kaikessa toiminnassani ja sanoissani. Sellainen tietty ehdottomuus mun piti oppia ja se tuli suoraan ammattilaisilta se tieto ja ymmärrys. Mä aloin näkemään sitä, että mä en voi antaa itselleni lupaa jossakin asiassa olla vähän epärehellinen, koska se lähtee niin helposti leviämään ja sitten jossain vaiheessa huomaa, että on hirveä epämääräinen möykky ja ahdistus ja sitten mä en enää tiedä mistä lähtisin purkamaan sitä. Ja jotenkin myöskin se, että jos mä ammattilaisille jotakin tammöistä epämääräistä ahdistusta puhuin, niin ensimmäisiä kysymyksiä minulle oli: että olinko ollut rehellinen. Ja täytyy sanoa, että niin monta kertaa olen löytänyt vastauksen siitä. En välttämättä ole suoraan valehdellut mutta esimerkiksi sellaisia rooleja tai naamareita, mitä mulla on ollut. Tai esimerkiksi ei ole ollut rehellinen omissa tunteissa.

Yksi pahimpia emävaleita, joita olen silloin päästänyt suustani oli se, että kun joku kysyi mitä kuuluu niin mä hymyilin. Otin sellainen tekohymyn ja vastasin, että "ihan hyvää". Siihen sitten lähdettiin kyseenalaistamaan, että "hei sä olet nyt täällä päihdehoidossa. Olet päätenyt tähän pisteeseen sun

elämässä, että kuuluuko sulle oikeasti nyt vaan hyvää?” Se oli tosi tärkeää, että ne mun sanomiset ei mennyt suoraan läpi. Ettei vaan hyväksytä sitä, vaan oikeasti lähdettiin rakentamaan keskustelua syvemmälle ja vähän enemmän. Keskustelua ei jätetty sellaiseksi pieneksi ja suppeaksi, mitä minä olisin halunnut, etten paljastuisi.

Itse olen tehnyt sellaista, että olen aina puntaroinut kaikissa toimissa ja sanoissa, että jos mä kertoisin tän jollekin, niin kestääkö tämä päivänvaloa? Pystyisinkö kertomaan tämän ilman, että mun tarvii selitellä, perustella tai lisätä tähän mitään. Sillä mä olen sitten puntaroinut sitä, että onko tämä oikein mitä mä teen. Olen tehnyt paljon myös sitä, että kirjoitin asioita. Koska mun pää lähtisi helposti keksimään selityksiä tai liioittelemaan tai vähättelemään asioita, niin mä kirjoitin ne asiat paperille hyvin nopeasti ja yksinkertaisesti niin kuin asia oli. Ja minä kirjoitin ne vain itseäni varten, jotta itse tiedän, mikä tässä on se totuus. Se kannusti mua olemaan rehellinen sillä tavalla, että mä kerroin asiat yksinkertaisesti niin kuin ne on, mitään salaamatta, lisäämättä tai valikoimatta vaan yksinkertaisesti niin kuin ne on. Sillä mä sain sellaisia keinoja itselleni, mitä käyttää.

En olisi uskonut sitä silloin alkuraittiudessa, että miten paljon se totuus tekee sitä vapauden tunnetta. Jotenkin mä koitin pitää langat käsissäni ja kaiken hallinnassa sillä, että mä kerroin sitä valikoitua totuutta. Mutta jotenkin se, kun oppi puhumaan asiat niin kuin ne on, niin siitä on tullut sitä vapauden tunnetta. Ja sitä mä ajattelen, että toipuminen ja raittius on, nimenomaan vapautta. Ja sitä sen tulis olla ja totuus on siellä kaiken pohjalla ja ravitsee sitä vapautta. Mä en olisi sitä uskonut. Se on sellainen toimintatapa, mikä ei ollut mitenkään ominainen tai tuttu mutta sen on opetellut. Se on ollut ihan täysi työ se opella ja myös rakentaa sitä luottamusta, että vaikka mä puhun totta niin mitään pahaa ei silti tapahdu. Se on sellainen arvo, minkä olen saavuttanut ja haluan pitää omassa elämässä ensimmäisenä.

-Tiivistetysti voidaan ehkä sanoa, että nainen itse on se, joka joutuu tekemään sen hirvittävän työn sen rehellisyyden saavuttamiseksi ja sen rehellisyyden ylläpitämiseksi, mutta ammattilaisten roolina ja velvollisuutena on toimia peilinä ja antaa raamit rehellisyyden

Kiitos Saara-Eliisa näistä kokemuksista ja näistä arvokkaista vinkeistä tulevaisuuteen meille ammattilaisille ja niille naisille, jotka tällä hetkellä käyvät omaa toipumisprosessia läpi.

Kokonaiset, tarvitaan joku, joka tulee avuksi.