

Itseä etsimässä, notkoista kukkulalle ja takaisin

Julkaistu 1.4.2016

Alkoholi tuli elämäni jo lapsena, maistellen. Nuoruusvuosien (12-) viikonlopuista muistona on miten siirryin viineistä jaloviinaan, vodkaan ja rommiin. Tärkeintä oli varata riittävästi viinaa ja pohtia lantraussuhteita. Sitten 18 v. jälkeen ravintolat, kaljahuuruiset viikonloput. Töiden jälkeen kaljalle. Miten esittää "et tää on normaalia" ja saada kaveri pitämään seuraa vielä sen 3. tai 4. tuopin? Sitten helpotti kun huomasin, että ei sitä kaveria tarvitakaan.

Pysähdys, mihin tää johtaa? Katsoin vanhempiani, perhe-elämäämme ja aloin tajuta, että ei tää ole normaalia. Huomasin pelkääväni vähän kaikkea ja sitä helpotti alkoholi, se rentouttaa ja auttaa avautumaan. Mikä mua vaivaa?

Pääsin onneksi terapiaan ja sen aikana kohtasin karmean lapsuuteni. Hyväosaisten vanhempieni rajun dokaamisen, väkivallan. Lasten heitteillejätön, fyysisen ja henkisen alistamisen. Kohtasin huonommuuteni, alemmuuteni ja lopulta myös sen pelokkaan tyttölapsen. Ei helppoa työtä. Unia, karmeita unia. Mutta vähitellen huomaan eläväni. Toki alkoholi on vielä tuttu kumppani, mutta juon jalat alta harvemmin.

En tietysti parisuhteeseen uskalla, mutta alan kiinnostua asioista ympärilläni. Löydän rakkaan harrastuksen jolle annan kaikkeni. Kohtaan ihmisiä myös selvin päin, elämäni tulee ystäviä. Kännissä on kuitenkin vielä helpompaa.

Menestyn opinnoissa ja sitten työssä. Perustan 40-kymppisenä perheen. Tekee mieli kuitenkin juoda, liian usein ja välillä liikaa. Alan löytää itsestäni sen "alkoholistin" - mikä minussa himoitsee nousuhumalaa, miksi luulen sen auttavan löytämään sisintäni? Sitten huomaan, että olen aivan sietämätön kännissä, tämänkö minä haluan jakaa uuden perheeni kanssa? Uskonko, että olen parin kaljan pöhnässä kiva äiti? Luulenko, että lapseni ei huomaa? Mikä minua tässä vielä pitää kiinni?

Olen löytänyt kuitenkin elämässäni paljon enemmän tärkeitä, kannattelevia asioita ilman viinaa kuin siinä pöhnässä, jossa kuvittelen olevani fiksu ja syvälinen. Aivoni toimivat paremmin, enkä nyt yli 50-kymppisenä onneksi enää edes pysty juomaan paljon kerralla.

Aivoihini on piirtynyt sadisti-isän ja alkoholisti-äitini kuva, ja se luo rajaa elämän isoissa ja pienissä valinnoissa: en halua samanlaiseksi. En halua myöskään sysätä lapselleni sitä vastuuta, mitä kannoin itse n. 30 vuotta: pidä muista huolta, varmista että et ole tehnyt väärin. En enää kannan syyllisyyttä siitä kun päästin irti, "en voi auttaa". Pärjää itse. Läheinen kun harvoin voi auttaa, kun alkoholisti imee sinusta itsekeskeisyydessään voiman ja kaiken muunkin minkä saa irti. Sadisti ei lopeta vaan tarvitsee alistettavia oman valtansa turvaajaksi. Valitettavasti.

Tiedän, että äitini tuho ei johtunut minusta vaan hänestä. Ei ole lapsen syy, että vanhempi juo. Ei ole lapsen syy, että vanhempi lyö. Lapsi voi selviytyä ihmeellisesti, mutta kyllä koetusta jälki jää. Se pitää hyväksyä, eikä sitä vastaan kannata taistella. Olen oppinut luopumaan siitä mikä pitää pahassa kiinni, ja toivon että kaikki alkoholistien lapset rakentavat sitä hyvää mikä meissä on. Hyvän rakentaminen on jokaisen päivän asia: se voimaannuttaa ja luo armollisuutta omia virheitäni kohtaan ja vahvistaa kun huomaaman myös hyvän. Elävää minää kannattaa etsiä, joko omin voimin tai erilaisten auttajien avulla. Olen kiitollinen saatuani apua mitä ilman tämä selviytyminen olisi ollut paljon vaikeampaa. Ellei mahdotonta?

Silti... valvon vieläkin kuinka paljon juon. Sekin auttaa, sillä jos menee rajat yli, tiedän että pitää yrittää taas vähän voimallisemmin. Tiedän että onnistun.

Voimia kaikille alkoholin tai muiden aineiden kanssa eri tavoin kamppaileville. Nytkin huomaan että aurinko paistaa. Se on onnea sekini.

Nimimerkki:

Etsijä

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tarinat/lue-tarinoita/alkoholi/itse-etsimassa-notkoista-kukkulalle-jat-takaisin>