

Ensimmäinen uuden vuoden aatto

Julkaistu 3.1.2011

Nyt on uudenvuoden aatto. Tämä on elämäni ensimmäinen uudenvuoden aatto kun alkoholi ei ole vastaan ottamassa uutta vuotta kanssani. Olen 40-vuotias. Taakse jääneeseen vuoteen on mahtunut monia eka kertoja. Olen uistellut ensimmäistä kertaa, käynyt jääkiekkopelissä ensimmäistä kertaa, viettänyt juhannusta ensimmäistä kertaa, pelannut golfia ensimmäistä kertaa, saunonut ensimmäistä kertaa, siis kaikki nämä on tehty ensimmäistä kertaa ilmanalkoholia kuluneen vuoden aikana.

Alkoholin käyttö loppui helmikuun 2010 alussa. Olin pakotettu siihen päätökseen, sillä muuten minulla ei olisi enää perhettä ympärilläni. Vaimoni teki sen minulle tällä kertaa riittävän selväksi. Niin selväksi että ensimmäistä kertaa itsekin halusin lopettaa tämän kierteen. Kierteen jossa mielessä aina oli seuraava mahdollisuus avata olut ja sen avaamiseen liittyvä hyvä syy ja sen avaamisen aiheuttama syyllisyyden tunne, mutta sen tunteenhan voi juoda pois sujuvasti, eli eteenpäin .

Nyt on siis kymmenen kuukautta oltu juomatta. Itse asiassa yhdeksän kuukautta, 29 päivää, 14 tuntia ja jokunen minuutti päälle. Onko ottanut koville? Välillä kovemmalle kun yleensä. Ei kuitenkaan ylivoimaisen koville. Ensimmäistä kuukautta en halua edes muistella, se oli tosi vaikea. Silloin mentiin yksi päivä kerrallaan, ei yhtään enempiä kuin yksi päivä. Iltapäivällä kello kolme toissa piti oikein tehdä suunnitelma, että katsotaan pystyykö mies olemaan koko illan juomatta. Välillä piti mennä niin aikaisin nukkumaan kun halu rupesi kasvamaan ja pelkäsi, että jos ei pääse johonkin, niin jaksakohan sitä halua vastustaa.

Jotenkin sitä meni ensimmäinen kuukausi, seuraava, jne. Jossain vaiheessa uskaltauduin kavereiden mukaan vaikka tiesin heidän juovan. Itsekin piti jotain juoda ja kevyt limpsat maistuivat kovasti. Jossain kohtaa näillä reissuilla huomasin kuinka typeriltä kaverini kännissä kuulostavat, toistavat itseään ja sönköttävät. Silloin hävetti oikein ajatella miltä sitä itse on näyttänyt samassa kunnossa selvittäessään tohkeissaan jotain asiaa hirveään ääneen. Tunsin ylpeyttä siitä, että se en ole tällä kertaa minä joka sölkkaa kännissä. Samalla ymmärsin kuinka ohut on se lanka jolla kävelen tällä hetkellä. Toisaalta se lanka on yhtä vahva kuin minäkin. Tuskin kukaan ottaa minua kiinni ja kaada olutta suuhuni ja pakota nielemään. Eli se lanka on itse asiassa todella vahva, sillä enhän minä ole heikko, minä olen vahva ja pystyn mihin vain. Se lanka on oikeasti hauras ja todella heikko. Juuri siksi olen viettämässä tämän uudenvuoden aaton yksin kotona, perheeni lähtiessä ystäviemme kanssa ottamaan uutta vuotta vastaan. Älä ymmärrä vaarin, vaimoni tukee minua tämän asian kanssa täysin, en vain jaks seurustella ihmisten kanssa jotka kertovat samaa tarinaa useasti, jos minun ei ole pakko. Joten sanoin vaimolle että he voivat mennä, tarjolla on hyvää ruokaa, joten ei sitä minun heikkouttani tarvitse käyttämättä jättää. Vaimo ja lapset siis menevät, itse jään kotiin kaverinani koira ja paljon hyvää juotavaa, alkoholitonta tietenkin.

Tavat ja ympäristön odotukset esittävät todella suurta osuutta alkoholismista parantumisessa. Uutena vuotena kuuluu juoda piste. Pikkujouluisa kuuluu juoda, juhannuksena kuuluu, kiekkopelissä kuuluu, golfkierroksen jälkeen kuuluu juoda, saunassa kuuluu juoda, jouluna juodaan jotain erilaista, glögiä ja konjakkia, mutta viesti on sama, juhla ei ole juhlimisen arvoinen jos ei juo.

Mitäs nyt kun yksi kaveri ei enää juokaan? Sitä juomattomuutta saa selitellä alvariinsa. Kaikki haluavat tietää miksi en enää juo. Monet selittävät minulle samassa yhteydessä kuinka paljon he nauttivat oluesta saunan jälkeen. Niin kuin se mua jotenkin kiinnostaisi. Kaverit selittävät kuinka juominen on heillä hallinnassa ja he nauttivat oluen mausta. Myötäillen ymmärtävästi ja samalla tiedän, että itse olin täysin samanlainen. Tiedän myös kuinka vaarassa he ovat ja tiedän, että asiasta on heitä turha muistuttaa, sillä mikään ei ole sen rasittavampaa kun känniläisen selittely omien juomistapojen oikeutuksesta ja vaarattomuudesta. Antaa heidän juoda, paljonko se minua hetkauttaa? Ei sitten tipan tippaa ;-). Mutta itse näen, että ympäristön ja tapojen aiheuttama helppo tekosyy löytyminen juomiselle on suuren suuri riskitekijä parantuvalla alkoholistilla.

Kymmenen kuukautta, olenko raitistunut? En todellakaan ole. Olen alkoholisti joka on vain ollut juomatta 10 kuukautta yhtäjaksoisesti. Enää ei tarvitse miettiä miten tämän illan kanssa pärjää. Mutta vieläkin tulee tilanteita joissa pulloon tarttuminen käy mielessä. Tähän saakka niissä tilanteissa onneksi on itse jotenkin tajunnut että se vahingoittaisi ainoastaan minua itseäni, ei ketään muuta. Ensimmäiseksi tulee mieleen jos on vaimon kanssa riideltä ja hän syyttää minua aiheettomasti jostakin. Tätä loistavaa miestä, joka pystyi lopettamaan juomisen tuosta vaan ilman sen ihmeellisiä

kommervenkkeja. Toi akka syyttää minua eikä edes huomaa kuinka upea mies hänellä on vieressä. Minä muistutan sitä mitä olen tehnyt ja vedän tänään perseet, katsotaan sitten miten suu pannaan. Eiköhän vaimo sitten tajua olla syyttämättä minua kaikesta.

Nämä ajatukset ovat olleet vaikeimpia sivuuttaa. Jotenkin sen on pakko johtua siitä että kuitenkin tunnen että olin pakotettu tähän ratkaisuun. Vaikka näen kaikki hyvät asiat, jotka ovat tulleet juomattomuuden mukana, silti ajatus että minut on pakotettu johonkin toisen ihmisen johdosta ja tämä toinen ihminen on jostain naurettavan pienestä asiasta minulle vihainen. Eikö hän edes tajua millaisen matkan olen kulkenut ja millaiset haasteet olen ohittanut matkani varrella ja nyt hän kettuilee vielä tuostakin ja syyttää minua. Nyt kyllä lähtee, minulle ei kettuile kukaan, syyttäköön itseään, kun menetti raittiin miehen!

Tässä kohtaa otteen menettäminen on aina kaikkein lähimpänä. Itse olen lähtenyt kuntosalille ja antanut ketutuksen pikkuhiljaa välittyä rautaan. Sitä kun kiroaa akkaa kyykätessä, niin kyllä siinä ukko pikku hiljaa väsyä ja juomishalut haihtuu. Akkakaan ei ketuta enää niin paljoa kun tulee suihkusta puhtaana hyvän treenin tehneenä. Jos siis rupeaisin taas juomaan, menettäisin tämän hyvän ukon puolelta pois. Tämä hyvä ukko ei olisi enää puolustamassa minua. Tämä kymmenen kuukautta olisi muisto vain ja tuttavamme pääsisivät maksamaan vedonlyöntivoittojaan. Olen varma, että on ihmisiä jotka ovat sanoneet että "ei pysty olemaan juomatta" ja seuraavat tarkasti kauanko ukko kestää. Aloittamalla juomiseni uudelleen antaisin heille ainoastaan oikeassa olemisen tunteen. Antaisinko kavereilleni jotka juovat, hyvän olon tunteen omalla kustannuksellani? Ei kiitos. Mieluummin olen vielä juomatta tämän illan. Se ilta on ihan tavallinen perjantai-ilta. Samanlainen kuin eilinen oli. Tosiasia, että on vuoden viimeinen päivä, ei velvoita minua juomaan alkoholia. Eilen oli hyvä ilta limpsan voimalla, miksi ei tämä ilta olisi hyvä limpsan voimalla?

Matka jatkuu. Tänään en juo vaikka on uudenvuoden aatto. En myöskään mene katsomaan kun tuttavani juovat. En estä perhettäni menemästä juhlimaan, mutta en vain itse mene.

Kylläpä sitä juttua riitti. Helpotti jotenkin pistää asioita paperille.

Toivottavasti tästä on jollekin tukea, että jaksaa yhden päivän pidemmälle. Nyt lähden vuoden viimeiseen jalkapäivään salille.

Nimimerkki:

matkalla...

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tarinat/lue-tarinoita/alkoholi/ensimmäinen-uuden-vuoden-aatto>