

Hukkaan heitetyt viinavuodet

Julkaistu 11.7.2014

Minä join usein kaatokännin. Kännääminen alkoi sen jälkeen kun olin kohdannut seksuaalista väkivaltaa. Itse en ymmärtänyt. Kielsin pahan olon ja yritin selvitä sillä käynnillä. Irti!. Olihan se kivaakin. Päästää irti. Sekoilua ja sikailua, yhden illan juttuja.

Häpeä. Yksinäisyys. Kehenkään ei voi luottaa. Minulle halutaan paha. Tavallaan se häpeä vei mukanaan. Ja alkoholi helpotti.

Tuli perhe ja hyvä puoliso. Sekoilut loppuivat. Kännääminen kevyemmin jatkui. Kotitissuttelua... Toki se väheni. Puoliso ei ottanut vastuuta tekemisistäni. Ei ehkä kokenut sitä rasitteeksi. Yski lapsistamme sanoi minulle: "miksi hengityksesi aamulla haisee?"

Kokeilin lopettamista muutaman kerran. Kun join, piti saada lisää seuraavana ja seuraavana päivänä. Sitten lopetin kokonaan. Kypsyin.

Minä en tarvitse alkoholia oikeastaan mihinkään. Rentoudun muuten. Ja, jos ahdistaa - sitä kyllä usein tekee - niin sitten ahdistaa. Ei se viinalla parane. Pahenee vaan.

Energiaa riittää nyt muuhun. Ja jos ei riitä, niin ei se energia kulu ainakaan viinahuuruihin ja niiden poistoon ja niistä häpeämiseen.

Harmittaa tosi paljon se juomisen määrä ja itsetuhoinen käytös ja kaikki ne jälkimainingit. Yritän ajatella, että ne olivat. Yritän ymmärtää, että en ollut vastuussa siitä, mitä minulle tehtiin. Ja mistä juominen alkoi. Annan itselleni kännit anteeksi.

Raiskaajia ei minuun tarvitse empatiseerata tai ymmärtää. He tekivät väärin. Ihan kuin olisin ollut vastuussa heidän toimistaan. Mutta en ole. Omasta kannämisestä olen vastuussa. Nyt kun ymmärrän itseäni, voin siitä kannämisestä luopua. En tarvitse alkoholia. Tahto on vapaa.

Ymmärrykseeni auttoi paljon al anon (lapsuuden perheen vaikutus) ja sitten Tukinainen, ja olen menossa terapiaan. Nettipalstat ovat auttaneet. Yöllä ahdistassa voi lukea ja kirjoittaa. Huomaan, että nyt minulla on aikaa ja ymmärrystä itseni hoitoon. Haluan hoitaa itseäni. Haluan voida hyvin. Pikkuhiljaa. Puolisoni sanat "anteeksi pyydetty ja anteeksi annettu. Anna itsellesi anteeksi". Se, että puolisoni tukee, eikä syyllistä eikä ota vastuuta sellaisesta mikä on minun, on iso asia. Läheisriippuvuutta itsestäni tunnistan. Monessa kohtaa.

Alan ymmärtää, että mennyt on mennyttä. Käsittelen sen merkitystä. Yritän ymmärtää, että elän nyt. Koska nyt on nyt ja elämä on. Nyt. Harjoittelen ottamista kiinni tästä olevasta. Ja tähän on loppuelämäni ensimmäinen päivä. Olen ymmärtänyt tärkeän asian: Antaa anteeksi itselle ja sitä kautta olla syyllistämättä muita omista ongelmista. Tiedän syyt. Menen eteenpäin. Opin. Olen. Takapakkeja tulee, mutta etenen pikkuhiljaa. Kaksi eteenpäin yksi taakse, kaksi eteenpäin.

Nimimerkki:

Anteeksiantaminen ja lupa olla

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tarinat/lue-tarinoita/alkoholi/hukkaan-heitetyt-viinavuodet>