

Tipaton lähti lapasesta

Kymmenen vuotta sitten vuodenvaihde oli elämäni harmainta aikaa.

Lohduton yksinäisyys oli tullut taas, kun ratkesin jälleen kerran juomaan marraskuussa pitkän raittiin jakson jälkeen. Mielessäni oli ajatuksia päättää päiväni jollain tavoin, mutta sekin kaatui omaan päättämättömyyteen, tai nyt jälkeinpäin ajatellen onnekseni luonteen vahvuuteen, toteuttaa mitään sen kaltaista. Joulukin oli mennä samassa turruttavassa pöhnässä, mutta onneksi ex-vaimo armahti ja pääsin puoliselvänä perheen pariin viettämään aikaa lapsen parissa. Vaikka poika oli kovin välttelevä keskusteluun kanssani, näin kuitenkin silmistä sen surun ja isänkaipauksen, jota hän oli kokenut viimeisten viikkojen aikana.

Juomiseni jatkui vielä uudenvuoden yli, mutta sitten aloin taas pohtia omaa tulevaisuuttani – tulevaisuutta, jota ei tuntunut olevan olemassakaan. Päivä päivältä sain jotenkin otteen sairaudestani ja alkoholia kului joka päivä entistä vähemmän. Vihdoin tajusin oman vastuuni lapseni kasvatuksesta. Ala-asteikäinen tarvitsee vanhemmilta vielä paljon tukea ja turvaa ennen kasvamista täysi-ikäiseksi. Halusin olla mukana vaikuttamassa siihen, ettei poikani tulevaisuus ole uhattuna ainakaan minun välinpitämättömyyteni johdosta.

Lopulta tuli se tipaton tammikuinen päivä eteen, jolloin en tehnyt mitään päätöksiä, miten kauan aion olla päihteettömänä, tai tehnyt edes itselle lupauksia olla juomatta. Halusin vain yksinkertaisesti kokeilla vieläkö minulla on tulevaisuutta päihteettömänä. Siitä alkoi elämässäni lopullisesti uusi aika. Olen saanut kokea valtavasti asioita, joita en ollut kuvitellut olevan olemassakaan. Tavannut kaltaisiani toipujia, joilta olen saanut vertaistukea ja voimaa jaksaa eteenpäin. Toimia päihteettömänä.



Kuvassa Matti syksyllä 2018 ihastelemassa Oulangan kansallispuistossa ruskan sävyttämiä maisemia. Luonto ja geokätköily-harrastus tukevat mitä parhaiten päihdetoipumista.

Päivääkään en vaihtaisi pois näistä tipattomista päivistä. Suosittelen muitakin kokeilemaan ainakin yhden kuukauden ajan. Tosin vaarana saattaa olla, että saat selvästi uusia ajatuksia ja oivalluksia paremmasta elämästä, ja jäät koukkuun päihteettömyyteen.

Teksti:

Matti Moilanen

varapuheenjohtaja

A-Kiltojen Liitto ry

Lisää päihteettömästä A-kiltatoiminnasta: <https://a-kiltojenliitto.fi/>