

Leena
Valmu

Ulos
baari-
kaapista

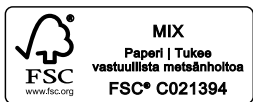


DOCENDO

Leena Valmu

ULOS BAARIKAAPISTA

DOCENDO



Docendo on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

ISBN 978-952-382-539-0

Painettu EU:ssa

Annelle

3.6.1963–13.12.2017

*Juonko minä, koska voin huonosti?
Vai voinko minä huonosti, koska juon?*

Prologi

On harmaa marraskuinen lauantaiamu. Ikkunan takana sataa vettä. Vaikka herään, olen pohjattoman väsynyt. Edellisen illan viinipullot painavat kropassa. Pää on sumea ja mieli maassa. Yritän muistella, mitä mieheni huusi minulle, kun olimme käymässä nukkumaan, mutten saa siitä kiinni. Sanojen sisältöä ei ole kuitenkaan vaikea arvata.

Minä juon liikaa.

Tiedän sen.

Iloisen viinittelyn rengistä on vähitellen tullut huono isäntä, joka on alkanut määrittää elämäni.

Asian ymmärtämisestä on silti pitkä matka sen hyväksymiseen. Miten vaikeaa onkaan niellä ajatus alkoholiongelmasta. Myöntää että olisi alkoholisti. Juoppo.

Suljen silmäni uudelleen. Ajattelen läheisiäni. Sisälleni sattuu, kun yritän miettiä heidän tunteitaan juomistani kohtaan. En pääse alkua pidemmälle. Kumpikaan aikuisuuden kynnyksellä keikkuvista lapsistani kun ei ole sanonut mitään. Toisin kuin isänsä. Mutta ehkä juuri tuo hiljaisuus saa minut värisemään.

Sängyllä maattessani löydän helposti monia syitä liialliseen juomiseeni.

Työ kansainvälisen terveysteknologiajätin johtotehtävissä on haastavaa. Rakastan työtäni ja erityisesti ihmisiä, joiden kanssa työskentelen, mutta välillä paine iskee kuin kivipora.

Kipu tuntuu kehossa asti. En edes halua ajatella tuhoa, jota se tekee pääni sisällä. Tiedän, että yöunet eivät enää riitä palautumiseen. Aamuyön suden hetki pitää minua hereillä yö toisensa jälkeen.

Ensimmäisen nuortenkirjani julkaisusta on kohta kymmenen vuotta. Tuntuu raadolliselta, kuinka rakkaasta harrastuksesta on kirjojen julkaisemisen myötä tullut suorittamista. Eivätkä kustantamon odotukset ole mitään verrattuna itse asettamiini.

Kotona lapset ovat aikuistumassa ja väistämätön elämänmuutos pelottaa. Mies puhuu ison talomme myymisestä ja uudesta alusta. Minä en tiedä, mitä se tarkoittaa. Enkä kerta kaikkiaan ymmärrä, miten tulen kestämaan arjen yksinäisyyttä. Pahus kun koirakin meni pari kuukautta sitten kuolemaan.

Mutta onhan minulla ystäviä. Aidoille tapaamisille vain jää työn määrittelemässä elämässä aivan liian vähän tilaa. Someverkottuminen on puolestaan liian pinnallista ja yltyöpositiivista. Minuthan naurettaisiin syvimpään suohon, jos postaisin naamakirjassa elämäntuskaani. Alkoholiongelmasta puhumattakaan.

Sitä paitsi ystäväpiiri sattuu olemaan yksi juomiseni kulmakivistä. Sosiaalisesta elämästä on tullut koko ajan kosteampaa. Se on sitä yhtä lailla ystävien vierailuilla kuin silloin, kun käyn kylässä heidän kodeissaan. Viini virtaa myös kaikissa kulttuuritapahtumissa ja työn edustustehtävissä.

En silti syytä tissutteluni problematisoitumisesta ketään muuta kuin itseäni. Voi olla, että geeneistäni löytyy taipumus ripustautua viinilasiin. Tai sitten mieleni vain haluaa sumentaa maiseman, johon luurangot sieluni komeroista tупpaavat saapua tanssimaan.

Oli miten oli, tiedän, että viiniä on valunut kurkustani alas liikaa joka päivä jo kauan. Liian kauan. Ihan ilman muita ihmisiä.

Ensin viiniä oli muutamana iltana viikossa. Sitten jokaisena iltana. Ensin yksi lasillinen ruoan ohessa ja pikkuhiljaa muutama viinilasillinen vielä sen jälkeenkin. Kohta ei illassa riittänyt enää yksi pullollinenkaan. Lopulta keittiöömme muutti vakituisesti viinitonkka, joka on jokaiselle alkoholiongelmalliselle yhtä aikaa paras ystävä ja olkapäällä istuva piru. Viiniä on helppo lurauttaa lasiin joka kerta, kun tonkan ohittaa. Sitähän ei kukaan huomaa. Niin kuin ei sitäkään, että muki kasvaa kuukausi kuukaudelta suu-remmaksi.

Muistan hyvin päivän, jona minulle ei enää riittänytkaan pelkkä viini ja kotikirjastomme elämäkertarivistön taakse saapui vahvempaa etanolia sisältävä lohtupullo.

Pian sen jälkeen lähdin etsimään apua. Olen puhunut parin viime vuoden aikana liiallisesta alkoholinkulutuksestani työterveyshoitajalle, parille lääkärielle, terapeutille, työelämäkoutsille ja useammalle työterveyspsykologille.

Minua on kyllä kuunneltu. Kun mainitsin juovani salaa, kulmakarvoja jopa kohoteltiin. Siitä huolimatta tuntui kuin kukaan ei olisi uskonut minua.

Minähän tein töitä, vaikuttavassa asemassa jopa. En ollut koskaan poissa kankkusen takia. En ollut ajanut ajokorttia hyllylle enkä kontannut itseäni sairaalaan.

Yhdysvalloissa kaltaisestani alkoholiongelmallisesta käytetään termiä *high-functioning alcoholic*. Kuvaavaa on, ettei termiä ole vaivauduttu suomentamaan. Tällainen toimintakykyinen ongelmajuoja hoitaa työnsä hyvin ja joissain tapauksissa jopa ylisuorittaa alkoholin voimalla. Miten

isosta ongelmasta oikein on kyse – se on iso kysymysmerkki. Tilastoja ei vielä löydy. Yhdysvalloissa noin joka kolmannen yliopisto-opiskelijan väitetään ilmentävän juuri tämän kaltaista juomiskulttuuria.

Toimintakykyisten alkoholistien määrän arviointi on hankalaa samasta syystä, jonka vuoksi omaa alkoholiongelmaani on ylenkatsottu terveydenhuollossa. Me emme sovi normaalin alkoholistin muottiin. Ja koska mielikuvat eivät kohtaa, alkoholiongelmainen ei yleensä itse ymmärrä ongelmaansa, eivätkä sitä näe hänen läheisensä, työkaverinsa tai ystävänsä. Sitä ei selvästi tunnista myöskään meidän yhteiskuntamme.

Minä olen kysynyt kaikilta kohtaamiltani terveydenhuollon asiantuntijoilta vertaistukea. Mistä voisin löytää kaltaisiani johtotehtävissä toimivia naisia, jotka vapauttavat paineitaan alkoholin avulla? Se riittäisi. Muuta en ole uskonut tarvitseväni. Enkä usko vielääkään.

Minä kun uskon vertaistuen voimaan. Tiedän, että jos minulla on ongelma ja löydän jonkun, jolla on se sama, huoleni putoaa puoleen. Mikäli löydän kymmenen samankaltaista, ongelmastani on jäljellä enää kymmenesosa.

Toistuvista kyselyistäni huolimatta en ole löytänyt ketään. Artikkeleihin aiheesta olen sentään törmännyt.

”Kukaan muu kuin toinen samankaltaisen alkoholi-ongelman kanssa painiva ei tule sinun ongelmaasi ymmärtämään”, sanoo naistenlehdessä haastateltu psykologi.

Katson sängyllä vieressäni tuhisevaa aviomiestä. Itkuinen riitamme ei ole ensimmäinen laatuaan. En osaa edes laskea, kuinka mones se on.

Ehkä kaikessa on kyse juuri ymmärryksestä. Tai sen puutteesta. Koska miehelläni ei ole alkoholin kanssa ongelmaa,

hän ei kykene ymmärtämään minua omassa ongelmassani. On jopa mahdollista, ettei hän tule koskaan ymmärtämään.

Nousen ylös vielä apeampana kuin olin herätessäni.

Mietin työterveyshoitajan sanoja menneeltä syksyltä: ”Etsi korvaavia hyvinolontuottajia. Elämästä löytyy kyllä muutakin rentouttavaa kuin alkoholi.”

Päätän lähteä metsään. Mitä se haittaa, että sataa. Tai ettei enää ole koiraa, joka lähtisi seurakseni.

Pitkä kävely ryhtyy tekemään tehtävänsä. Ajatukset alkavat järjestäytyä. Elämän plussat ja miinukset painuvat pikkuhiljaa erillisiin mieleni lokeroihin.

Istahdan lähes lahonneelle puunrungolle. Puistonpenkkiä ei löydy lähietäisyydeltä. Olen melkein läpimärkä, mutten huomaa sitä. Värisen hiukan. En osaa sanoa, johtuuko se kylmyydestä, kankkusesta vai katkeroitumisesta.

Uskallan häidin tuskin ajatella eilistä iltaa. En osaa sanoa, kumpi sattuu enemmän, oma järkyttävä käytökseni vai riita sen jälkeen. Päällimmäisiksi tunteiksi nousevat häpeä ja suru. Fyysinen kipu tuntuu rintalastan alla.

Kysyn itseltäni, onko minulla vaihtoehtoja.

Muuta kuin yrittää yksin.

Nousen ylös ja palaan kotiin. Meille on tulossa illalla vieraita. Tiedän, mitä minun pitää tehdä.

Haen salapulloni kirjahyllystä ja kaadan sen sisällön keittiön viemäriin. Saman kohtalon saa eilen avattu ja puolilleen juotu viinipullo. Vieraat juokoot olutta. Minulle löytyy jääkaapissa kivennäisvettä.

Mainitsen suunnitelmastani miehelle ennen kuin vieraat saapuvat. Hän näyttää silminnähdessä tyytyväiseltä.

Kello ei ole vielä yhtätoistakaan, kun vain lievästi humaltuneet tuttavamme poistuvat. Kaikki on selvää. Minäkin.

Vetäydyn pieneen kirjastooni. Edesmennyt isäni tapasi sanoa, että minulle on kynä kasvanut kiinni käteen. Elämän dokumentointi kirjoittamalla on aina ollut olennainen osa minua. Tällä hetkellä tiedän, että vain kirjoittamalla voin selvittää.

Päätän aloittaa päiväkirjan. Sellaisiahan nuorempi minäni tapasi kirjoitella aikana ennen lapsia ja tätä hillitöntä härdeliä. Nyt pöydällä edessäni ei kuitenkaan ole mustakantinen vihko vaan kannettava tietokone. Silläkin tavalla maailma on muuttunut.

Tuijotan ruutua ja mietin, millä tavoin alkaisin kirjata kokemuksiani tulevan vuoden varrelta. Se on aikajänne, jolla toivon – ja ehkä myös uskon – kykeneväni kohtuullistamaan yli äyräiden läikkyneen tissutteluni. Aloitan ilman alkoholia, mutta pitkällä tähtäimellä en aio hylätä viiniä kokonaan, vähentää vain reippaasti. Toimin näin yksinkertaisesti siitä syystä, etten ole ääripäiden ihminen. Kaikenlainen fanaattisuus nostaa karvani pystyyn. Minä haluan pysyä jossakin keskellä. Kulkea kultaista keskitietä, kuten sanotaan. Alkoholin kanssa se tarkoittanee niin kutsuttua kohtuullisuutta.

Saan ajatuksen julkaista päiväkirjaani netissä. En kuitenkaan laita blogiin omaa nimeäni. Anonyymiys riittänee, jos joku haluaa teksteistäni vertaistukea omaan alkoholiongelmaansa. Minusta tuntuu, etten ole vielä valmis tulemaan alasti ihmisten eteen. Viinipullo kädessä.

Ensimmäinen kvartaali

EI PISARAAKAAAN

joulu - tammi - helmikuu

Torstai 1. joulukuuta

Alkoholiannoksia: 0

Korvaavia nautinnontuottajia: Ei ole

Olotila: Apea

Kolmas päivä juomatta. Onko minulla vieroitusoireita?

Sana ”vieroitusoireet” tuo ensimmäisenä mieleen narkkarielokuvat ja putkassa hikisinä vapisevat huumeidenkäyttäjät.

Wikipedia kertoo vieroitusoireiden olevan riippuvuutta aiheuttavan aineen säännöllisen käytön lopettamisesta koituvia fyysisiä tai psyykkisiä oireita. Jotta vieroitusoireita syntyy, täytyy riippuvuutta aiheuttavaa ainetta olla käyttänyt suhteellisen säännöllisesti. Sillä tavallahan minä olen alkoholia kuluttanut. Muita Wikipedian listaamia aineita, kuten huumeita tai tupakkaa, en sen sijaan käytä lainkaan. Kahvia-kin kohtuudella.

Muistan biotieteen opiskelua ajoilta sen, miten huumausaineiden ja alkoholin vieroitusoireet eroavat toisistaan ja vaikuttavat riippuvuuteen. Huumausaineet ovat useimmiten rasvaliukoisia ja poistuvat elimistöstä hitaasti, jolloin vieroitusoireet kestävät kauemmin ja altistavat jatkuvalle käytölle, koska uusi annos tarvitaan poistamaan pitkittynyt paha olo. Alkoholi on sen sijaan vesiliukoinen molekyyli ja poistuu elimistöstä nopeasti.

Tiedän kyllä, mitä on krapula, alkoholin lyhytkestoinen vieroitusoire. Eiköhän se ole tuttu lähes kaikille. Mutta nyt

useamman päivän jälkeen en enää tunne tuttua vapinaa, sydämentykytystä, päänsärkyä tai kyvyttömyyttä keskittyä.

Kysynkin itseltäni, onko alkoholille olemassa pidemmän aikavälin vieroitusoiretta. Miltä minusta nyt tuntuu?

Ruumiilliset oireet on helpompi kirjata. Kolmen alkoholittoman päivän jälkeen niitä ei juuri ole. Melkeinpä päinvastoin. Kenties alkoholin nopea poistuminen elimistöstä tekee sen, että kolmannen alkoholittoman päivän aamuna on uskomattoman hyvä olo.

Henkiset oireet ovat vaikeampia tunnistaa. Joo, olen väsynyt ja mieliala on maassa, mutta kuka osaa satavarmasti sanoa, että nämä tunteet johtuvat alkoholinkäytön keskeyttämisestä?

Haluaisin lisätä vieroitusoireiden viralliseen luokitukseen sosiaaliset oireet.

Olen parhaillaan kokousmatkalla Englannissa. En tunne osallistujia ennestään, joten kukaan ei kysy minulta, miksi juon kokkareilla vain kivennäisvettä. Se vähentää sosiaalista painetta. Sitä se ei kuitenkaan muuta, etten tunne minkäänlaista halua minglata tuntemattomien ihmisten seurassa. Kun vetäydyn yksikseni hotellihuoneeseen ja nukahdan ennen puoli kymmentä, tiedän hyvin, etten olisi koskaan menetellyt näin, mikäli olisin juonut tarjotun kuohuviinilasillisen ja viisi lasia punaviiniä sen päälle.

Perjantai 2. joulukuuta

Alkoholiannoksia: 0

Korvaavia nautinnontuottajia: Kotiinpaluu

Olotila: Lievää onnistumisen tunnetta

Saavun Heathrow'n lentokentän loungeen. Baaritiskillä on tarjolla hyvää, kylmää sauvignon blanca. Ilmaiseksi. Kävelen tiskin ohi. Nappaan noutopöydältä palan mutakakkua ja jääkaapista Schweppesin alkoholittoman inkiväärioluen. Istun pöytään, jossa istuu muutama bisnesmies.

Lentokenttä on paikka, johon mielessäni liittyy aina alkoholi.

Nuorempana selitin lentopelolla sitä, että tarvitsin napusun ennen lennolle lähtöä. Enää selitys ei toimi. Kansainvälinen työni on turruttanut pelon ja tehnyt lentämisestä arkipäiväistä. Silti alkoholi on pysynyt.

Lentokentillä on kivoja ravintoloita ja baareja. Lentokentällä on aikaa. Lentokentällä olen useimmiten yksin. Takana on pitkiä työpäiviä ja stressaavia kohtaamisia. Lasi viiniä auttaa. Useampi vielä paremmin.

Kun Finnairin Frequent Flyer -kortti avasi minulle loungejen ovet, alkoholinkäyttöni lisääntyi. Minä en ole koskaan tullut erityisen hyvin toimeen ilmaisen alkoholin kanssa. Tämä tuli todistettua jo opiskeluaikana. Eikä iän tuoma kokemus ole auttanut asiaa. Mikäli mahdollista, tilanne on jopa pahentunut vuosien myötä. Haluaisin ajatella, että se johtuu paineen kasvamisesta, mutta rehellisesti, enhän minä voi olla siitä varma.

Katson huurteista roseeviinilasia pöydän toisella puolen istuvan brittimiehen edessä. Maistan omaa inkiväärilimonadiani. Juuri tällä hetkellä ei tunnu pahalta. Mietin tulevaa vähäunista yötä ja aamuista heräämistä. Ajatus siitä, että olo-tila lauantaiaamuna olisi kirkas ja selkeä, tuntuu hyvältä.

Sunnuntai 4. joulukuuta

Alkoholiannoksia: 0

Korvaavia nautinnontuottajia: Hiihtolenkki

Olotila: Olen erilainen

Viikko juomatta ja edessä ensimmäinen alkoholipainotteinen vierailu tuttavien luo. Turvaudun valkoiseen valheeseen. Kerron tämän kuopukselle etukäteen ja korostan, etten siitä huolimatta edelleenkään eettisesti hyväksy valehtelemista.

Tapaaminen alkaa samppanjalla, ja illallisen oheen tarjoillaan luksusluokan punaviiniä. Lappilaisessa eliittihuvilassa on temperoitu viinikellari ja baarikaappi notkuu laadukkaita konjakkeja sekä liköörejä. Saunaosaston jääkaappi on täynnä lukuisia erilaisia oluita. Alkoholitonta tai ykkösolutta ei niiden joukosta löydy.

Illan mittaan isäntäpari puhuu paljon erilaisista edustustilaisuuksista, joita villassa on järjestetty. Koskenkorvalla on aloitettu aamupaloja, vieraat ovat taskumatti kainalossa kontanneet rinteitä ja aamuyöstä pudonneet portaita.

Mieheni kertoo lehtijutusta, jonka on hiljattain lue-
nut. Siinä on kerrottu saksalaisten tykästyisestä suomalai-
seen sanaan ”kalsarikänni”. Talon emäntä ihmettelee asiaa.

Kuinka kukaan voi sipittää itseksensä? Alkoholihan on pelkästään sosiaalinen juoma. Minä en sano mitään. Menen nukkumaan useamman tunnin ennen muuta seuruetta.

Keskiviikko 7. joulukuuta

Alkoholiannoksia: 0

Korvaavia nautinnontuottajia: Pyöräily

Olotila: Paineinen

Liisa Akimof kertoi lehdistölle Korkki kiinni -tempauksensa jälkeen, että vaikeinta alkoholittomassa vuodessa oli stressin sietäminen. Hän kertoi palautuvansa paineisesta viikosta parilla kolmella viinilasillisella perjantai-iltaisina. Akimof on johtaja nykyään, kuten minäkin. Mutta minulle ei ole paineen purkamiseen riittänyt pari kolme lasia viiniä viikonloppuisin.

Tänään on ensimmäinen normaali työpäivä alkoholittoman puolitoistaviikkoiseni jälkeen. Viime viikolla olin kokousreissulla ulkomailla ja sitä seurasi itsenäisyyspäivän pitkä viikonloppu Lapissa.

Työssä mikään ei ole muuttunut, vaikka olen yrittänyt puhua roolini selkeyttämisestä. Työmääräni on kolmen johtajan mittainen. Osittain syy on omani, muttei kokonaan. Kun amerikkalainen kollegani irtisanoutui edellisenä keväänä, otin vapaaehtoisesti vastaan häneltä jääneet vastuut. Esimiestyö ulkomailla kiinnosti. Mutta sitten projektimme strateginen johtaja jäi Briteissä eläkkeelle ja projektipäällikkö kotimaassa siirtyi toisiin tehtäviin, eikä hartioilleni siirtyvästä työtaakasta ollut puhuttu minulle etukäteen mitään.

Koska ympäröivää maailmaa ei voi muuttaa, täytyy itse muuttua. Olen hokenut tätä mantraa peilin edessä ihan liian kauan. Eikä se ole auttanut. Lähes joka päivä minun on työpaikalla ihan fyysisesti huono olla. Tänäänkin. Eikä se enää johdu edellisen päivän aiheuttamasta alkoholi-kohmelosta.

Työpäivä venyy puhelinkokousten takia puoli kahdeksaan, koska osa kollegoista on Kaliforniassa. Poljen viimeisen puhelun jälkeen kotiin pimeässä pikkupakkasessa. Ohitan matkalla Alkon, johon en tällä kertaa pysähdy.

Lapsi on laittanut minulle ruoan, kun tulen kotiin. En voi olla ajattelematta viinilasillista, kun syön herkullista pastaa. Tunne ei kuitenkaan ole mahdoton kestää.

Avaan päivällisen jälkeen tietokoneen ja teen huomista diaesitystä television edessä yhteentoista. Siinä nojatuolissa on näiden parin viikon aikana vaikein hetkeni pysyä kuivin suin. En ymmärrä, mikä ihme edes voisi olla sellainen korvaava nautinnontuottaja, joka tässä tilanteessa auttaisi.

Perjantai 9. joulukuuta

Alkoholiannoksia: 0

Korvaavia nautinnontuottajia: Tapas-illallinen perheelle

Olotila: Epäsosiaalinen

En muista yhtään joulunalusaikaa ilman pikkujouluja. Toki sellaisia on lapsena ollut, mutta siitä on muistini mitassa poskettoman kauan aikaa. Tästä joulukuusta on tulossa aikuisen elämäni ensimmäinen pikkujouluton.

Työpaikan pikkujoulujen skippaamiselle syntyi sattumalta ihan oikea syy. Oli itsenäisyyspäivän pitkä viikonloppu ja olimme reissussa. Kustantajan pikkujoulut ovat tänään. En ole sielläkään. En edes vaivautunut selittämään osallistumattomuuttani. Kirjailijaseuran pikkujoulut ovat ensi viikolla. Seuran sihteerille olen sentään lähettänyt viestin. ”Valitettavasti en pääse tänä vuonna tulemaan.”

Pikkujoulut eivät todellakaan ole ainoa sosiaalinen tapahtuma, johon en tässä tilanteessa osallistu. En ole menossa perheystävien glögikutsuille, kosteaan joulupuurotteluun, työporukan baarivisailuun, edustusillalliselle, paikallisen kulttuuriseuran baaritapaamiseen enkä työpaikan Tallinnaristeilylle, joka on edessä alkuvuodesta. Joulua en valitettavasti pysty perumaan.

Kuuluuko alkoholi väistämättä sosiaalisiin tapahtumiin?

Pari vuosikymmentä sitten Suomessa tutkittiin alkoholismien perinnöllisyyttä ja tehtiin eläinkoe. Hiirien häkkiin asennettiin kaksi juomapulloa. Toisessa oli vettä ja toisessa alkoholia. Kun osa hiiristä alkoi selkeästi juoda joko vettä tai alkoholia, nämä hiiret otettiin erilleen ja paritettiin samankaltaisten hiirien kanssa. Koetta jatkettiin useiden hiirisukupolvien ajan. Kokeen tavoitteena oli katsoa, saadaanko pelkästään periyttämällä aikaan alkoholistihiiri ja absolutistihiiri. Näin todellakin kävi, mutta tutkijoiden yllätykseksi löytyi myös kolmas hiirityyppi, joka ei ollut absolutisti eikä alkoholisti. Tämä hiiri joi muuten vettä, mutta siemaili silloin tällöin alkoholia ruoan oheen sekä leikkiessään muiden hiirien kanssa.

Käynnissä olevan ihmiskokeeni tavoitteena on löytää itsestäni tuo sosiaalisissa tilanteissa kohtuullisesti alkoholia nauttiva hiiri.

Torstai 15. joulukuuta

Alkoholiannoksia: 0

Korvaavia nautinnontuottajia: Ravintolailta, joka tosin epäonnistuu

Olotila: Yksinäinen

Istun hyvätasoisessa ravintolassa Hollannin Utrechtissa. Olen nauttinut alkupalaksi kermaisen kurpitsakeiton ja tilannut pääruoaksi tryffelirisottoa. Edessäni pöydällä on kivennäisvesipullo.

Takana on rankka työpäivä. Tunteja saitilla yhteensä yhdeksän. Kokouksia viisi, joista kaksi oli äärimmäisen riittäisiä. Paljon vääntöä tiimin kanssa ensi vuoden budjetista ja rekrytoinneista. Kaksi haastavaa one-to-one-keskustelua alaisten kanssa. Toiseen liittyi paljon molemminpuolista epäluottamusta. Kun palasin työpäivän jälkeen hotellille, olin rätiväsytynyt. Enemmän henkisesti kuin fyysisesti. Yritin olla huomaamatta huoneen minibaaria.

Ravintola on täynnä. Jokaisessa pöydässä omaani lukuun ottamatta istuu useampi kuin yksi ihminen. Kaikissa noissa pöydissä on yksi tai useampi viinipullo. Minun tekee fyysisesti pahaa katsoa, kuinka naapuripöydän nuori nainen nostaa kauniin punaviinilasins huulilleen ja maistaa siitä.

Tunnen itseni äärimmäisen yksinäiseksi ja antaisin melkein mitä hyvänsä yhdestä kylmästä sauvignon blanc-lasista.

Juomisen tapoja on monia erilaisia. Syistä puhumatta-kaan. Mietin, mihin juomisen kategoriaan tämä viinilasi

kuuluisi, mikäli sen joisin. Se ei olisi sosiaalista juomista, koska olen yksin. Sitä ei myöskään laskettaisi ”kalsarikänneihin”, koska en sipittäisi kotona.

Syy juomiselle olisi siitä huolimatta kristallinkirkas. Haluaisin, ettei minusta tuntuisi näin pahalta.

Sunnuntai 18. joulukuuta

Alkoholiannoksia: 0

Korvaavia nautinnontuottajia: Pyöräily Hollannin maaseudulla

Olotila: Apea mutta päättäväinen

Kolme viikkoa juomatta. Kohtuullisen paljon positiivisia kokemuksia. Joitakin erittäin negatiivisia. Paljon energiaa on kulunut negatiivisten tilanteiden välttelyyn. Aina se ei ole onnistunut.

Saan lapsen minulle tekemästä sitaattijoulukalenterista Stuart Schroederin lausuman viisauden: ”Unelman ja tavoitteen erottaa suunnitelma.”

Minulla on unelma, että vuoden kuluttua olen oppinut käyttämään alkoholia kohtuullisesti. Päätän muuttaa sen tavoitteeksi. Kirjoitan siis suunnitelman. Jaan sen kvartalleihin, kuten bisnesmaailmassa on tapana. Lisään päivämäärät, joina arvioin edellisen kvartaalin tuloksen.

Juonko minä, koska voin huonosti? Vai voinko minä huonosti, koska juon?

Omakohtainen tarina kansainvälisissä johtotehtävissä toimineen naisen alkoholiongelmasta ja yksinäisestä taistelusta saada se hallintaan.

Yhteiskunnan suorituspaineeet ovat luoneet vaarallisen pohjan ”sivistyneelle” tissuttelulle. Työtä tekevien ja hyvin suoriutuvien naisten alkoholi-ongelma on yleinen, mutta vaiettu tabu. Kuinka pohjalle pitää pudota ennen kuin löytää apua?

Leena Valmun päiväkirjamainen tarina kertoo läheisten huijaamisesta, totuuden edessä nöyrytmisestä sekä hiljalleen edenneen ongelman voittamisesta. Kirjoittajan kokemukset antavat vertaistukea saman ongelman kanssa kamppaileville ja tuovat ymmärrystä heidän läheisilleen.

Leena Valmu on filosofian tohtori,
biotieteen dosentti ja nuortenkirjailija.



ISBN 978-952-382-539-0
KL 99.1.
Graafinen suunnittelu:
Lasse Rantanen