

Tyyni mieli, vaikka läheinen juo

”Elän ja annan toisenkin elää”

Teksti Henna Ikävalko • Piiros Hanna Holma

Puolison alkoholismi varjostaa Marketan perhe-elämää. Vertais-tuen avulla hän oppi asettamaan rajat sekä itselleen että alkoholistille – ja löysi uuden elämän.

Kylmä tunneilmapiiri ja väkivaltaisen isä varjostivat **Marketan**, 65, lapsuutta. Kolmekymppisenä hän avioitui alkoholistin kanssa. Mutta vasta menetyään alkoholistien läheisille tarkoitettuun Al-Anon -ryhmään hän on alkanut elää omaa elämäänsä.

Marketan kädessä on vanha valokuva, jossa hän istuu isänsä sylissä. Hän ei muista, että olisi ollut koskaan isänsä polvella, mutta kuva todistaa muistikuvan vääräksi.

Marketta ei ole katkera jo poismenneelle isälleen, vaikka selkäsaunat ja yöllä kurittaminen olivat hänelle lapsuudessa arkipäivää.

– Isäni oli tunnevammainen, ja sodasta palttuaan hänellä oli vielä vaikeampaa. En tiedä, mikä oli sodan vaikutusta ja mikä johtui hänen uskonnollisesti ahdasmielisestä lapsuudestaan.

Toisaalta fyysinen kurittaminen oli siihen aikaan melko normaalia.

– Oli kuitenkin vaikea hyväksyä, että hän kuritti minua, mutta ei viisi vuotta vanhem-paa siskoani, Marketta sanoo.

Marketan isosisko oli äidin edellisestä

avioliitosta, joka oli päätynyt miehen sairauteen ja kuolemaan. Äiti kielsi Marketan isää kurittamasta sisarpuolta, mutta salli pienempien sisarusten väkivaltaisen ojentamisen.

– Se oli ainoa asia, missä olisin tarvinnut äidin puolustamista. Vanhempieni parisuhdemallin takia päätin, etten halua mennä naimisiin. En halunnut miestä riesakseni, hän kertoo.

Toisaalta ilman isäänsä Marketta ei olisi päässyt lukioon. Isä ei ollut itse saanut käydä kouluja, vaan hänet opetettiin lukemaan ja kirjoittamaan kotona. Isän vanhemmat ajattelivat ulkomaailman edustavan pahuutta.

Tyttären opiskeluun isä kuitenkin suhtautui suopeasti.

– Jos olisin ollut poika, olisin varmasti lähtenyt aiemmin kotoa töihin enkä olisi opiskellut. Kirjat pelastivat minut. Luin lapsena ja nuorena kaiken, mitä ikinä käsiini sain, Marketta kertoo.

KOLMEKYMPPISENÄ Marketta yllättäen avioitui – sukulaisten ihmetellessä.

Ystävä varoitti häntä miehen alkoholiongelmasta, mutta Marketta ei ymmärtänyt, mistä miehen sairaudessa on kyse.

– Tapasimme kapakassa, ja olin itsekin juonut. **Heikki** oli hauska ja puhui avoimesti kaikesta. Hän oli todella sanavalmis ja sai minut nauramaan. En kuitenkaan tajunnut, että alkoholi sai hänet puheliaaksi, ei hänen oma luonteensa.

Miehen avoimuus kaikkosi vähitellen, ja alkoholiongelma paheni vuosien varrella.

– Huomasin, että miehen kanssa ei kannata ottaa yhdessä alkoholia. Heikille pullon loppu olikin vasta alku. Tulin joskus työporukan juhlista hilpeänä kotiin, mutta mieheni kanssa en ole sen koommin juonut, Marketta kertoo.

Kun perheen toinen lapsi syntyi 1980-luvun alussa, Marketta havahtui ongelman laajuuteen, mutta ei osannut hakea vielä apua. Hän kielsi miestään juomasta kotona, sillä hän halusi suojella lapsia näkemästä alkoholinkäyttöä ja siitä aiheutuvia ongelmia.

Pahoinpitelyjä hän ei pelännyt, sillä Heikki ei ollut juodessakaan väkivaltaisen.



"Tarvitsin
vastoinkäymisiä,
jotta pystyin
muuttumaan."

Vertaistukea alkoholistien läheisille

● Alun perin yhdysvaltalainen Al-Anon eli Alcoholic Anonymous Family Groups -perheryhmät on kansainvälinen järjestö, joka toimii nykyään 131 maassa.

Suomeen ensimmäiset Al-Anon-ryhmät perustettiin syksyllä 1953, ja toimintaa on jo lähes sadalla paikkakunnalla 140 ryhmässä.

Al-Anon ei rekisteröi jäseniään eikä ole sitoutunut mihinkään oppisuuntaan, uskontoon tai poliittiseen järjestöön. Jäsenyyden ainoa edellytys on perheenjäsenen tai ystävän alkoholiongelma, joten ryhmässä käy alkoholistien puolisoita, vanhempia, lapsia, sisarusia ja muita läheisiä.

Ryhmässä läheiset jakavat kokemuksiaan luottamuksellisesti. Toiminnan periaatteet pohjautuvat Al-Anonin ohjelmaan, joka muodostuu kahdesta-

toista henkilökohtaisen kasvun askeleesta, kahdestatoista ryhmien toimintaa ohjaavasta perinteestä sekä kahdestatoista palvelukäsitteestä.

Al-Anon -ryhmät on tarkoitettu aikuisille läheisille. Lisäksi alkoholistiperheissä kasvaneille aikuis-tuneille lapsille on tarjolla Al-Anon aikuiset lapset -ryhmiä ja alkoholistiperheen 10–20 -vuotiaalle nuorille Alateen-ryhmiä.

Nuoryymien Alkoholisten AA-ryhmät taas ovat raittiuteen pyrkiville alkoholisteille.

Al-Anon ja AA ovat erillisiä yhteisöjä. Kummallakin on oma palvelurakenteensa ja kirjallisuutensa.

Lähde ja lisätieto: Al-Anon-toimisto (019) 739 679, www.al-anon.fi; Suomen AA-toimisto (09) 838 7040, www.aa.fi

– Se, että minulla ei ole ajokorttia, on pelastanut paljon. Se on vaikeuttanut Heikin juomista, sillä hänen on täytynyt olla selvin päin aina, kun olemme menneet jonnekin autolla, Marketta kertoo.

MYÖS MARKETAN LANKO on alkoholisti, hän meni Anonyymeihin Alkoholisteihin ja raitistui. Marketan sisar löysi samalla Al-Anon -järjestön, joka on alkoholistien läheisille aikuisille tarkoitettu vertaistukiryhmä.

Marketan mielestä siskon sama apu hoiti heitä molempia.

– Esimerkin nähneenä ehdotin Heikille menoa perheneuvolaan, mutta hän ei suostunut. Päätin, että minun on itse pakko tehdä jotain, sillä tarvitsin apua.

Vihdoin 1990-luvun lopulla Marketta meni kotinsa lähellä toimivaan Al-Anon -ryhmään. Ensimmäisellä kerralla hän tunsikin olevansa tunnelissa, mutta huomasi heti tulleensa oikeaan paikkaan. Ryhmän jäsenten tarinat ovat erilaisia, mutta niissä kaikissa on yhteisiä tekijöitä.

– Melkein jokainen alkoholistin läheinen sairastuu vahvuuteen eikä huomaa, että omilla tekemisillään mahdollistaakin juomisen. Ryhmässä tajusin, että toista ei voi muuttaa. Voi vaikuttaa vain itseensä, Marketta kertoo.

Tärkeintä alkoholistin läheiselle onkin op-

pia asettamaan rajat niin itselleen kuin alkoholistillekin. Silloin voi elää ja antaa toisenkin elää elämäänsä.

Hän on onnellinen, etteivät lapset ole sairastuneet alkoholismiin geeneistään huolimatta.

– Onneksi minun tapauksessani alkoholisti on oma mieheni. Jos ongelma olisi lapsellani, rajojen asettaminen olisi paljon vaikeampaa. Joissain tilanteissa on parasta, ettei alkoholista auta tai tapaa silloin, kun hän jatkaa juomista. Lapsensa hylkääminen hetkeksikin olisi todella raastavaa, Marketta sanoo.

VAIKKA ALKOHOLI

ei ole ollut Heikille enää pitkään aikaan ilojuomaa,

mies ei myönnä olevansa alkoholisti. Niin kauan, kun hän juo, Marketta keskittyy nauttimaan elämästä ja kohentamaan omaa eloaan.

– Luoja tietää, myöntääkö hän ongelmaansa koskaan. Itse aion käydä Al-Anon -ryhmässä edelleen. Sydäntäni sykähdyttää, kun näen siellä nuoria, jotka voivat pelastaa elämänsä jo aiemmin.

Ryhmätapaamisten ulkopuolellakin Marketan laukussa kulkee aina Al-Anon -ryhmän kirjallisuutta. Muutoin hän kokee lipsuvansa vanhoihin tapoihinsa eikä muista huolehtia

itsestään tarpeeksi.

Arjessa on turvana myös tyyneysrukous: *Jumala, anna minulle tyyneyttä hyväksyä asiat, joita en voi muuttaa, rohkeutta muuttaa ne, jotka voin, ja viisautta erottaa nämä kaksi toisistaan.*

Se on auttanut Marketta hyväksymään oman vakavan sairautensa.

– Vaikeina aikoina elän vain päivä kerrallaan, ja jos päivä on liian pitkä aika, elän vain hetki kerrallaan, hän kertoo.

Nykyään Marketta on hyvinvoivan ja iloisen näköinen.

– Minusta tuntuu siltä, että olen saanut toisen elämän, kun olen työstänyt asioita tarpeeksi. Ehkä minä vain tarvitsin isoja vastoinkäymisiä, jotta pystyin itse muuttamaan. Lisäksi lapset ovat hioneet minua paremmaksi, eikä heitäkään olisi olemassa ilman Heikkiä, Marketta pohtii.

Hän on myös kiitollinen siitä, että on saanut lapsenlapseseen pojan. Sitä kautta hän on voinut opetella paremmin ymmärtämään miessukupuolta.

– Sukumme on todella naisvaltainen, ja lähipiiriin miehillä on ollut paljon ongelmia. On ihanaa, että voin nyt tutustua siihen, millaisia pojat voivat olla. Nautin, kun saan seurata lasteni ja lastenlasteni elämää. □

Marketan ja Heikin nimet on muutettu Al-Anon -järjestön nimettömyysperiaatteen mukaisesti.