



SOBERISTI
soberisti.com

IRA KOIVU

VAPAA VIINISTÄ

Miten elämä muuttuu

kun pistää korkin kiinni?

**!VAROITUS!
TÄMÄ KIRJA SAATTAA
AIHEUTTAA INNOSTUSTA JA
ELÄMÄNMUUTOKSIA!**

Vapaa viinistä

Miten elämä muuttuu, kun pistää korkin kiinni?

© 2022 Ira Koivu

Taitto: Books on Demand

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-4978-4

Vapaa viinistä

Kansikuva: Saija Tynkkynen

Ira Koivun kuva: Piia Arnould

Essi Hellénin kuva: Adile Samaletdin

Raija Lindbergin kuva: Anne-Mari Myller

Piia Sumupuun kuva: Arto Heikkinen

Julkaistu ensimmäisen kerran vuonna 2016 (Viisas elämä)

E- ja äänikirja julkaistu vuonna 2019

SISÄLLYS

OLEMME KÄRPÄSIÄ	9
ESIPUHE	11
IRA KOIVU: Aloin tissutella yksinäisyyteen	16
ENSIMMÄISET VIIKOT RAITTIINA	20
Viikko 1.....	20
Viikko 2.....	20
Viikko 4.....	20
KAKSI KUUKAUTTA RAITTIINA.....	22
70 päivää raittiina	22
Muistilista syistä, miksi lopetin	24
Mitä hyötyä lopettamisesta?.....	24
76 päivää raittiina	26
80 päivää raittiina: hiihtoloma.....	29
ESSI HELLEN: Olin se, joka aina lähti yksille.....	31
SAAKO TÄÄLLÄ RAITISTUA?	37
Toiset addiktoituvat herkemmin	38
Ympäristö suojaa tai altistaa	39
Alkoholilla marinoitu kansa	40
Missä kulkee raja: kuka on alkoholisti?	42
PEIKKO PITKÄNEN: Halusin kuulua joukkoon.....	43
KOLME KUUKAUTTA RAITTIINA	49
Sokerikoukusta viinikoukkuun?	50
SUURIN OSA RAITISTUU OMIN VOIMIN	52
ALKOHOLIKUPLA.....	58
Faktoja alkoholistista	64
ÄIDIN JUOMINEN ON TABU	66
Nainen salaa ongelmansa	72
Äideiltä vaaditaan enemmän kuin isiltä.....	77
Naisten juominen numeroina	80
Alkoholin vaikutus naiseen.....	81

PIIA SUMUPUU: Tissuttelin kun muut nukkuivat.....	82
PELKO EI PARANNA.....	89
NELJÄ KUUKAUTTA RAITTIINA.....	95
Yksinäisyys altistaa addiktiolle.....	99
RAIJA LINDBERG: En uskonut, että voin toipua	102
AJATUKSEN VOIMA	108
KYLLÄHÄN SÄ NYT YHDEN VOIT OTTAA?	111
Mikä kohtuus?.....	112
VIISI KUUKAUTTA RAITTIINA	114
Alkoholi on koskematon	116
MARI TIIRA: Olin se joka hauskuutti muita	122
KUUSI KUUKAUTTA RAITTIINA	127
MITEN ELÄMÄ MUUTTUU, KUN PISTÄÄ KORKIN KIINNI?	129
Itsetunto paranee	130
Muutoksen askeleet.....	131
Näin ylläpidät motivaatiosi	132
KUUSI VUOTTA RAITTIINA.....	135
Kiitokset	141
MISTÄ APUA?.....	144
Kirjallisuutta ja verkkolähteitä.....	146

OLEMME KÄRPÄSIÄ

Allen Carr, kuuluisa tupakasta vieroittaja, kuvaa osuvasti alkoholismin syntyä kirjassaan *No more hangovers*.

Hän vertaa alkoholia lihansyöjäkasviin, joka houkuttelee tuoksullaan kärpäsiä laskeutumaan päälleen ja imemään nektaria.

Kasvin yläosa kaartuu niin loivasti, ettei kärpänen huomaa, kun se alkaa pikkuhiljaa valua alaspäin kohti kasvin sisusta ja pohjaa. Siinä vaiheessa, kun alamäki jyrkkenee, kärpänen on niin keskittynyt juomiseen, ettei huomaa vajoavansa.

Kun kärpänen on valunut vaasimaisen kasvin kaulaan, se voi jo nähdä pohjalla nesteessä lojuvat kuolleet lajitoverinsa. Mutta koska se tietää, että se voi lentää milloin vain pois, se jatkaa juomista.

Kun se viimein on saanut tarpeekseen ja päättää lähteä, se on paisunut liikaa voidakseen lentää.

Kärpänen menee paniikkiin, ja mitä enemmän se räpistelee päästäkseen pois, sitä enemmän se sotkeentuu tahmaiseen nektariin, joka valuttaa sitä koko ajan alaspäin.

Enää se ei pääse pois, koska seinät ovat jo pystysuorassa. Neste pohjalla ei ole nektaria, vaan ruoansulatushappoa.

Milloin kärpänen menetti kontrollin?

Sen täytyi tapahtua ennen kuin se saavutti pohjan.

Oliko se siinä vaiheessa, kun se yritti lähteä mutta huomasi, ettei voinut?

Ei.

Silloin se *ymmärsi* menettäneensä kontrollin. Eli sen täytyi tapahtua jo aiemmin.

Oliko se silloin, kun se näki kaikki kuolleet lajitoverinsa pohjalla?

Vai oliko se jossain vaiheessa loivaa rinnettä?

Molemmissa vaiheissa kärpänen olisi voinut lentää pois, jos se olisi halunnut.

Mutta se ei halunnut, koska se ei ymmärtänyt olevansa ansassa.

Kärpänen menetti kontrollin sillä hetkellä, kun se maistoi nektaria.

Siitä hetkestä lähtien se oli kasvin huomaamattomassa kontrollissa.

Vapaa viinistä - miten elämä muuttuu, kun pistää korkin kiinni, on vapauttanut lukemattomia suomalaisia alkoholista vuodesta 2016.

Tämä kirja muuttaa käsityksesi alkoholista, alkoholiongelmasta, raitistumisesta ja elämästä ilman alkoholia. Kirjassa kuusi naista kertoo omilla kasvoillaan ja nimellään tarinansa alkoholin kanssa ja sen, miten elämä muuttui, kun he pistivät korkin kiinni.

Kädessäsi oleva kirja on täydennetty painos vuonna 2016 ilmestyneestä teoksesta. Ensimmäinen painos päättyy siihen, kun Ira Koivu on ollut raittiina puolisen vuotta. Tämän kirjan julkaisun aikaan Koivu on ollut soberisti eli raitis seitsemättä vuotta. Uudessa painoksessa on myös uusia tarinoita ja tutkimustuloksia.

Palautetta kirjasta:

Toimittaja Ira Koivu on tarttunut arkaan aiheeseen ja aikamme isoon tabuun rohkealla otteella. Hänen kirjansa Vapaa viinistä, miten elämä muuttuu, kun pistää korkin kiinni tekee tissuttelun jatkamisesta hyvällä omallatunnolla tuskaisen vaikeaa. Huikea kirja panee pohtimaan, miksi tuosta hitaasti tappavasta myrkystä on tullut osa hyväksyttyä elämäntapaa!

- Kirjailija Heikki Peltola

