



SOBERISTI
soberisti.com

IRA KOIVU

VAPAA VIINISTÄ

Miten elämä muuttuu

kun pistää korkin kiinni?

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

Vapaa viinistä

OLEMME KÄRPÄSIÄ

ESIPUHE

IRA KOIVU: Aloin tissutella yksinäisyyteen

ENSIMMÄISET VIIKOT RAITTIINA

Viikko 1

Viikko 2

Viikko 4

KAKSI KUUKAUTTA RAITTIINA

70 päivää raittiina

Muistilista syistä, miksi lopetin

Mitä hyötyä lopettamisesta?

76 PÄIVÄÄ RAITTIINA

80 päivää raittiina: hiihtoloma

ESSI HELLEN: Olin se, joka lähti aina yksille

SAAKO TÄÄLLÄ RAITISTUA?

Toiset addiktoituvat herkemmin

Ympäristö suojaa tai altistaa

Alkoholilla marinoitu kansa

Missä kulkee raja: kuka on alkoholisti?

PEIKKO PITKÄNEN: Halusin kuulua joukkoon

KOLME KUUKAUTTA RAITTIINA

Sokerikoukusta viinikoukkuun?

SUURIN OSA RAITISTUU OMIN VOIMIN

ALKOHOLIKUPLA

Faktoja alkoholista

ÄIDIN JUOMINEN ON TABU

Nainen salaa ongelmansa

Äideiltä vaaditaan enemmän kuin isiltä

Naisten juominen numeroina

Alkoholin vaikutus naiseen

PIIA SUMUPUU: TISSUTTELIN KUN MUUT NUKKUIVAT

PELKO EI PARANNA

NELJÄ KUUKAUTTA RAITTIINA

Yksinäisyys altistaa addiktiolle

RAIJA LINDBERG: En uskonut, että voin toipua

AJATUKSEN VOIMA

KYLLÄHÄN SÄ NYT YHDEN VOIT OTTAA?

Mikä kohtuus?

VIISI KUUKAUTTA RAITTIINA

Alkoholi on koskematon

MARI TIIRA: OLIN SE JOKA HAUSKUUTTI MUITA

KUUSI KUUKAUTTA RAITTIINA

MITEN ELÄMÄ MUUTTUU, KUN PISTÄÄ KORKIN KIINNI?

Itsetunto paranee

Muutoksen askeleet

Näin ylläpidät motivaatiosi

VIISI VUOTTA RAITTIINA

Kiitokset

MISTÄ APUA?

Kirjallisuutta ja verkkolähteitä

Valmistusmerkinnät

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.

ESIPUHE

Meille opetetaan pienestä pitäen, että alkoholi on ihmisen nektaria. Oma lapseni kysyi minulta: ”Eikö vain äiti, että viini ja olut on aikuisen karkkia?” Siltähän se tosiaan näyttää. Perjantaina on lasten karkkipäivä ja aikuisten viinapäivä, monessa perheessä.

En yritä väittää, että alkoholista tulee kaikille ongelma. Eivät kaikki tule riippuvaisiksi alkoholista, mutta lähes kaikki voivat tulla juomalla tarpeeksi pitkään ja paljon. Joillekin ongelma kehittyy nopeammin kuin toisille, ympäristöllä, elämäkokemuksilla, perintötekijöillä ja persoonallisuustyypillä on vaikutusta.

Toiset voivat juoda aivan hirvittävästi eivätkä koe, että heillä olisi mitään ongelmaa. Joku kokee suurta ahdistusta alkoholiriippuvuudesta, vaikka määrät olisivat pieniä: vain lasillinen viiniä illassa. Mutta se lasillinen on elämän tärkein asia, ja se on saatava joka ilta.

Olemme lukeneet paljon raitistuneiden tarinoita, ja ne usein kertovat rankasta pohjakosketuksesta, joka lopulta pakotti raitistumaan. Aika moni kuitenkin havahtuu ajoissa alkoholin suurentuneeseen rooliin elämässään, ja päättää tehdä

asialle jotain ennen kuin on liian myöhäistä. Moni lopettaa ennen kuin kukaan läheisistä edes on huomannut ongelmaa.

Internetissä on lukuisia blogeja, joissa ihmiset kertovat raitistumisestaan. He kirjoittavat anonyymisti, koska eivät halua kenenkään tietävän ongelmastaan alkoholin kanssa. Erityisesti naisen ongelmajuominen koetaan tässä alkoholin suurkuluttajien maassa häpeälliseksi ja leimaavaksi. Siksi harva uskaltaa myöntää ongelmaansa ääneen vielä siinä vaiheessa, kun on muitakin vaihtoehtoja.

Tunnettuja raitistuneita miehiä on paljon (**Arno Kotro, Juha Vuorinen, Antti Reini, Mikko Kuustonen, Lauri Ylönen, Samuli Edelman, Jari Sarasvuo** ja monet muut) ja kirjastosta löytyy hyllymetreittäin miesten selviytymistarinoita. Naiset tarvitsevat omat esikuvansa ja omat tarinansa, ja siksi tämä kirja on omistettu naisille.

Tässä kirjassa naiset kertovat ongelmastaan alkoholin kanssa omilla kasvoillaan. He tekevät sen siksi, että haluavat auttaa muita, jotka ovat siinä tilanteessa kuin he joskus olivat.

Alkoholiriippuvuudesta tulisi voida puhua kuten mistä tahansa sairaudesta. Sehän on kuitenkin sellainen sairaus, josta voi halutessaan toipua sataprosenttisesti. Mitä enemmän siitä puhutaan avoimesti, sitä harvempi kärsii ongelmastaan yksin ja jättää hakematta apua häpeän vuoksi.

Kun yhä useammat ihmiset kertovat avoimesti ongelmastaan alkoholin kanssa, ymmärrämme, että ongelma on yleinen, ja voi puhjeta kenelle vain, joka käyttää alkoholia.

Ilouutinen on, että alkoholiongelmasta voi myös vapautua, eikä sen tarvitse olla - kuten virallinen taho Suomessa jatkuvasti julkisesti antaa ymmärtää - vaikeaa.

Tässä kirjassa käytetään [alkoholismi](#) -sanaa harkiten ja preferoidaan termejä *alkoholiongelma* ja *alkoholiriippuvuus*. *Alkoholisti* -sana on ongelmallinen ja leimaava ja siihen liitetään paljon ikäviä ominaisuuksia, jotka kuvaavat vain hyvin pientä vähemmistöä alkoholiongelmaisista.

Vain pieni mutta näkyvä osa - ehkä n. 1-2 prosenttia - alkoholiriippuvaisista on ns. rapajuoppoja, jotka ovat menettäneet työnsä, perheensä, terveytensä ja kotinsa.

Suurin osa on ihan tavallisia työssäkäyviä suomalaisia, äitejä ja isiä, urheilijoita, taiteilijoita ja uraihmissiä, joista alkoholinkäyttö ei näy päällepäin.

Kotona lapset ja puoliso saattavat kärsiä asiasta, mutta siihen ei puututa ulkopuolelta niin kauan, kun alkoholiriippuvainen tekee työnsä ja maksaa veronsa.

Köyhä alkoholisti joutuu nopeammin sosiaaliviranomaisten kontrollikoneistoon kuin hyvin toimeentuleva ["high functioning"](#) -alkoholiriippuvainen. Jokainen meistä varmasti

tuntee jonkun, jolla on alkoholiongelma tai joka on pahastikin alkoholisoitunut.

Suomessa on syvään iskostunut käsitys, että alkoholistilla on kaksi keinoa lopettaa juominen: [AA](#) ja/tai uskoontulo. Nämä ovat toimivat toki osalle, mutta eivät kaikille.

Olemme kaikki yksilöitä ja ongelman asteetkin vaihtelevat. Viiniä tissutteleva ja sitä häpeävä, kulissit tiukasti yllä pitävä ja velvoitteensa tip top suorittava alkoholiriippuvainen nainen ei välttämättä koe samaistumispintaa AA:n [12 askelen](#) ohjelmaan.

Raitistumiseen on muitakin keinoja.

Joillekin kirjoittaminen ja aiheesta lukeminen (vertaistukipalstat, blogit, alkoholia käsittelevät artikkelit ja kirjallisuus) toimivat kannustimena kokonaisvaltaiseen elämänmuutokseen ja juomisen lopettamiseen. Joku hakee alkuun antabusta lopettamisen tueksi, toinen turvautuu lääkehoitoon ja jotkut selviävät nimenomaan säännöllisten vertaisryhmätapaamisten avulla.

Yhteistä alkoholiriippuvuudestaan vapautuneilla on, että he kasvavat tässä prosessissa ihmisinä ja oppivat käsittelemään tunnetiloja ja ongelmia, joita ennen "lääkitsivät" alkoholilla. Kyse on kokonaisvaltaisesta muutoksesta, jossa elämästä rakennetaan pala kerrallaan sellaista, ettei sitä tarvitse paeta.

Minä lopetin aikanaan tupakoinnin kirjan avulla. Se oli [Allen Carrin *Easy Way to stop smoking*](#). Ensimmäisen kerran kirjan luettuani lopetin tupakoinnin helposti ja riemuissani, mutta en osannut vielä ylläpitää kirjan synnyttämää riemua vapaudesta. Pikkuhiljaa vanhat ajatuskuviot valtasivat mielen ja sorruin polttamaan oltuani tupakoimatta vuosia. Sorruin, koska olin unohtanut miksi aikanaan lopetin; miten hirveää oli olla riippuvainen.

Vaadittiin muutama lukukerta ja täydellinen kyllästyminen tupakoinnin aiheuttamaan kuvotukseen ja häpeään ennen kuin kirjan jankkaava aivopesu meni niin sanotusti jakeluun.

Kirjan sanoma on: lopettaminen on helppoa, ja sen sijaan, että murehtisit, ettet enää saa polttaa tai juoda, ajattele: sinun ei tarvitse – olet vapaa!

Toivon, että tämä kirja voisi toimia samanlaisena ajatusten ”vinksauttajana” kuin Carrin kirja toimi minulle (ja miljoonille muille). Alkoholista voi päästä irti yhtä helposti. Ajatuksillamme on mieletön voima. Pystymme mihin vain, jos vain haluamme ja uskomme.

Itsensä motivointi ja korkin kiinni laittaminen on alku. Sen jälkeen alkaa varsinainen työ eli omien uskomusten uudelleen arviointi, itseensä tutustuminen, rakastaminen ja arjen muuttaminen itsensä näköiseksi. Se vaatii usein muutoksia usealla elämänalueella. Tämä työ on kuitenkin erittäin palkitsevaa ja ihanaa.

Ennen kaikkea haluan kertoa sen ilouutisen, että riippuvuudesta voi päästä irti ja se voi olla naurettavan helppoa. Elämä ilman alkoholia on ihanaa!

Jos olet juuri lopettanut alkoholinkäytön tai harkitset lopettamista, toivon, että tämä kirja auttaa sinua elämänmuutoksessasi. Et menetä mitään, kun jätät alkoholin. Päinvastoin: saat elämääsi monin verroin aikaa, energiaa ja iloa, ja ennen kaikkea olet vapaa!

Kun kirjoitin ensimmäistä painosta *Vapaa viinistä, miten elämä muuttuu, kun pistää korkin kiinni* -kirjasta, ehdin olla raittiina vain puoli vuotta, kun kirjan piti olla jo kustantajalla.

Tätä esipuhetta kirjoittaessa korkin kiinni laittamisesta on kulunut pian viisi vuotta.

En enää juuri koskaan ajattele alkoholia tai sitä, etten sitä käytä.

stävät ovat jo tottuneet raittiuteeni tai soberismiini, kuten sitä itse mieluummin nimitän (raittius-sanalla on ikävä kaiku ja siihen liitetään mielleyhtymiä, joita en tunnista omikseni), ja uudet tuttavuudet ovat ottaneet tiedon hienosti vastaan.

Nykyään harvemmin tyrkytetään alkoholia, tosin se saattaa johtua siitäkin, että olen jo keski-ikäinen ja juhlia on ruuhkavuosina harvemmin kuin nuorempana.

Ammatillisissa verkostoitumistilaisuuksissa on tarjolla myös holittomia vaihtoehtoja - ja kiitettävän usein muutakin kuin pommacia.

Olen täydentänyt tätä painosta viiden vuoden aikana saamillani kokemuksilla, tuoreilla tutkimustuloksilla ja lähteillä, sekä uusilla tarinoilla viinistä vapautumisesta. Kirjassa vuorottelevat omat päiväkirjamerkintäni ja havaintoni raittiuden etenemisestä sekä muiden raitistuneiden tarinat.

Kirjoitin ensimmäisen painoksen rakastuneena uuteen elämääni ja uskon, että juuri siksi kirjalla on ollut niin suuri vaikutus: todella moni on kertonut päässeensä irti viinikoukusta kirjan avulla. Kupliva ilontunne välittyy lukijoille.

Nykyäänkin tavoitan saman tunnetilan usein, lähes päivittäin, mutta toki vuosien myötä olo on tasaantunut ja soberismista on tullut normaalitila, arkea.

Olen saanut paljon palautetta vuonna 2016 ilmestyneestä *Vapaa viinistä* -kirjasta ja usein ne alkavat sanoilla: *Kiitos, kirjasi pelasti elämäni.*

Yllättäen palautetta on tullut myös sellaisilta, jotka ovat lukeneet kirjan läheisensä alkoholiongelman vuoksi, ja ovatkin päätyneet itse tekemään pieniä tai suuria elämänmuutoksia kirjan innoittamina.

Toivon, että sinä lukija saat tästä voimaa muuttaa elämäsi ja arkesi sellaiseksi, että haluat nauttia siitä kaikissa tilanteissa pää ja mieli kirkkaina.

Elämä ON parasta huumetta ja soberisti siistimpää.

IRA KOIVU: Aloin tissutella yksinäisyyteen



**Ira Koivu (s. 1975), VTM muutosvalmentaja, yrittäjä.
Soberisti vuodesta 2015.**

Nuorempana en ollenkaan ymmärtänyt, miksi kukaan joisi yksin. Mitä järkeä siinä on?

Pari ystävääni harrasti jo tuolloin yksin tissuttelua ja hehkutti, kuinka kivaa on puuhastella yksinään ja samalla hörppiä olutta.

32-vuotiaana olin eronnut ja pienen lapsen lähivanhempi. Lapsi oli alle 1,5-vuotias ja hänen isänsä yksityisrittäjä,

joten vuoroviikottelu ei tullut kyseeseen. Tytär vietti joka toisen viikonlopun isällään ja muut ajat olimme kahden.

Vaikka nautin äitiydestä, kaipasin myös omaa aikaa, jolloin voisin keskittyä omiin juttuihini ja omiin tarpeisiini. Kerroin ystävälleni, että arki ahdistaa, kun en pääse minnekään. Olen vangittu kotiin! En pääse edes lenkille koska ei lasta voi jättää yksin kotiin nukkumaan.

Ystävä koitti piristää minua ja ehdotti, että hemmottelisin itseäni lapsen nukahdettua lasillisella viiniä.

Päätin viimein kokeilla alkoholin nauttimista yksin. Kun lapsi oli nukahtanut, tein itselleni vuohenjuustosalaattia, jonka kanssa nautin lasillisen kylmää valkoviiniä, televisio seuranani. Pieni nousuhumala pehmensi mukavasti päätäni ja asiat tuntuivat luistavan paremmin. Yksinäisyudentunne ja huolet haihtuivat, ja ajattelin: "Tämähän on KIVAA!" ajattelin. Oma aikuishetki!

Kolme vuotta myöhemmin lasillinen silloin tällöin oli salakavalasti muuttunut pullolliseksi harva se ilta, eikä se enää tuntunut kivalta. Aamuisin aloin aina uuden elämän ja päätin pyhästi, että tänä iltana en ota yhtään. Ja sitten taas otin. Ahdistus, syyllisyys ja alakulo olivat jatkuvia seuralaisia.

Alkoholista tuli itseään ruokkiva kierre: kun join, tuntui hetken hyvältä ja ahdistus helpotti. Mutta seuraavana päivänä syyllisyys ja masennus olivat niin valtavat, että

tarvitsin taas alkoholia sitä lievittämään. Alkoholihan laskee aivojen serotoniinitasoa, mikä aiheuttaa masennusta.

Toleranssi oli kasvanut pikkuhiljaa niin, ettei pullo viiniä tuntunut juuri missään. En heilunut humalassa eikä minulle tullut fyysistä krapulaa. Urheilin päivittäin, olin hyvä äiti (tyttäreni ei ole ikinä nähnyt minua humalassa) ja tehokas työntekijä, söin terveellisesti ja suoritin elämäni kaikin puolin täydellisesti. Lukuun ottamatta tuota kahta tuntia illassa, jonka aikana nollasin päätäni viinillä.

Sitten löysin netistä tutkimuksen, jossa todettiin, että jos juominen ei ole kehittynyt alkoholismiksi, on vielä mahdollista oppia käyttämään sitä kohtuullisesti. Ehtoina onnistumiselle oli, että pitää olla alle 40-vuotias eikä taustalla saa olla katkaisuhoidon. Minä täytin kriteerit

Päätin olla juomatta neljä kuukautta, ja sillä siinä ajassa aivoihini kehittyneet "alkoholipolut" häviäisivät eivätkä enää aktivoisi vanhaa tapariippuvuutta. Sen jälkeen opettelisin kohtuukäytön enkä enää ikinä joisi yksin enkä arkena - paitsi ehkä poikkeustapauksissa

Kirjoitin blogia kokeilustani ja mietin jo silloin, että tästä aiheesta pitäisi tehdä kirja. Sen verran huikeita olivat tuntemukset ja ajatukset, joita raitis ajanjakso nosti pintaan. Myös saamani palaute kertoi, että en ole ainoa, joka tissutteli salaa.

Nautin tipattomuudesta täysin rinnoin, mutta kun neljän kuukauden rajapyykki alkoi lähestyä, levottomuus kasvoi.

Alkoi tehdä mieli viiniä. Lopulta korkkasin pari päivää etuajassa - vaikka olin todennut olleeni paljon onnellisempi, iloisempi ja energisempi raittiina.

Jonkin aikaa alkoholi pysyi sivuosassa elämässä, koska en enää juonut yksin.

Aloin seurustella. Teimme poikaystävän kanssa viikonloppuisin hyvää ruokaa ja joimme hyvää viiniä. Paljon. Silloin kun lapsi oli isällään, viikonloput saattoivat olla hyvinkin kosteita. Pidin vähän väliä tipattomia kausia yrittäessäni pitää juomista hallinnassa.

Tässä vaiheessa tissutteluputken lopettamisesta oli reilut neljä vuotta, mutta tunsin, että alkoholi oli taas saamassa liian suurta sijaa ajatuksissani. Viini kuului automaattisesti viikonloppuihin, jolloin lapsi oli poissa. Kun parisuhteessa alkoi tulla ongelmia, halusin juoda tuskan pois. Tiedostin, että käytän alkoholia lääkkeenä, mitä se ei todellakaan ole, päinvastoin.

Tein pitkään eroa toimimattomasta parisuhteesta ja alkoholista, kunnes lopulta sain voimaa jättää molemmat.

Päätin vuoden 2015 alussa, että juhlisin sen vuoden omat ja ystäväni nelikymppiset, ja viimeisten juhlien jälkeen pistäisin korkin kiinni lopullisesti.

Kun kerroin tästä ystäväilleni ja poikaystävälle, he vain nauroivat.

Viimeiset juhlat koittivat marraskuun lopussa. Olin jo psyykannut itseäni pitkään, ja odotin niin innolla uutta elämääni viinistä vapaana, ettei alkoholi meinannut maistua millään. Mutta join, koska olin niin päättänyt, enkä halunnut, että myöhemmin harmittelisin, kun en käyttänyt viimeistä tilaisuuttani hyväkseni.

Vaikka lähdin juhlista ajoissa kotiin, heräsin aamulla aivan järkyttävään ahdistukseen. Kaikki tuntui synkältä ja halusin kuolla. Itseinho oli valtava.

Vannoin, etten enää ikinä juo ja samalla hetkellä muistin, että *minähän en totta tosiaan enää juo!*

Tästä oivalluksesta valaistuneena ahdistus väistyi ja tilalle tuli ilo ja innostus: ei enää ikinä tätä oloa! Minun ei enää koskaan tarvitse kärsiä henkisestä eikä fyysisestä krapulasta!

Seuraavana päivänä minulle selvisi, että reaktioni johtui pms-oireista, jotka moninkertaistivat alkoholinkäytöstä aiheutuneen ahdistustilan. Jotain hyvää pms-oireissakin! Niiden ansiosta sain lisää voimaa tehdä vahvan päätöksen.

ENSIMMÄISET VIIKOT RAITTIINA

Marras-joulukuu 2015

Viikko 1

Ensimmäisellä viikolla ikävöin alkoholia.

Ei niin, että olisin halunnut mennä ostamaan viiniä, vaan surin sitä, että olin jättämässä jäähyväiset ”ystävälle”, joka oli ollut elämässäni mukana yli 20 vuotta. Kaverille, joka oli auttanut turruttamaan tunteet, jotka olisi pitänyt käsitellä.

Tunsin oloni ärtyneeksi, negatiiviseksi ja masentuneeksi, vaikka samaan aikaan olinkin iloinen ja helpottunut päätöksestäni.

Viikko 2

Väsytys on valtava ja olo saamaton. Olen kuin karhu talviunilla.

Positiivista on, että olen nähnyt unia, joissa selvästi käsittelen asioita. En muista, milloin viimeksi olen nähnyt

unia, ehkä lähinnä tipattomilla.

Myös vyötärö on kaventunut, vatsa litistynyt enkä himoitse epäterveellisiä ruokia.

Viikko 4

Väsytys alkaa hieman helpottaa ja aivot kirkastuvat. Vyötärö on pienentynyt 4 cm!

En ole kaivannut alkoholia ollenkaan. Ehkä tämä väsymys suojelee minua siltä? Ei ole ylikierroksia, mitä pitäisi tasata viinillä.

On vaikea keskittyä, kun mieleen juolahtelee uusia asioita ja ideoita.

Löysin mahtavan blogin (selvaksi.blogspot.fi), jossa keski-ikäinen, vastuullista työtä tekevä nainen kirjoittaa päiväkirjaa kolmen vuoden ajan raitistumisprosessistaan.

On innostavaa ja silmiä avaavaa huomata, että ihan samoja oivalluksia ja tuntemuksia on muillakin lopettaneilla.

Kirjoittaja on ns. high functioning -alkoholisti, eli kulissit ovat pysyneet pystyssä. Edes hänen aviomiehensä ei varmaan tänäkään päivänä tiedä, että vaimolla oli alkoholiongelma. Mies ihmetteli aikansa, että mikäs sillä vaimolla on, kun ei enää saunaolut tai samppanja maistu.