

Allen Carr's
Easyway®

ALLEN CARR

**Korkki
kiinni!**

BAZAR

Allen Carr

Korkki kiinni!

Suomentanut Timo Korppi

BAZAR

**TÄMÄ KIRJA ON OMISTETTU
OMALLE HEIMOLLEMME**

Erityiskiitos Crispin Haylle, jonka asiantuntemus ja apu ovat olleet minulle korvaamattomia.



Bazar Kustannus Oy
Alkuteos: Easy Way to Stop Drinking
Original Text Copyright © Allen Carr's Easyway
(International) Limited, 2003, 2004, 2014

ISBN 978-952-279-931-9

Taitto Jukka Iivarinen / Vitale
Painettu EU:ssa

Sisällys

Johdanto	7
1 Helppo tapa kontrolloida alkoholin käyttöä	11
2 Pidä mielesi avoimena	26
3 Oletko alkoholisti?	33
4 Hyönteissyöjäkasvit.....	46
5 Vankila.....	59
6 Ilahtuminen	66
7 Aivopesu	78
8 Uskomaton koneisto.....	89
9 Kuinka loukkuun jouduttiin?	110
10 Metodina tahdonvoima	121
11 Tekosyitä – ei oikeita	126
12 Makuun pääseminen	135
13 Lisääkö alkoholi rohkeuttasi?.....	141
14 Alkoholi vähentää estoja	156
15 Alkoholi rauhoittaa hermoja	164
16 Huumeriippuvuus.....	170
17 Alkoholin ja ruoan liitto.....	187
18 Myytti riippuvuuksille alttiista persoonallisuudesta	191
19 Miksi tahdonvoima on pelkkää hämäystä?.....	208
20 Juon vain ollakseni sosiaalinen	218
21 Juominen onnellistaa	227
22 Lopettaa vai vähentää?.....	235
23 Ne onnekkaat normaalikuluttajat.....	243
24 Keisarin uudet vaatteet	268

25	Miten lopettaa helposti?	273
26	Ohjeet, jotka tekevät lopettamisen helpoksi.....	291
27	Viimeinen lasillinen	302

TIIVISTELMÄ A

Toimintaohjeet	307
----------------------	-----

TIIVISTELMÄ B

Ohjeet, jotka tekevät lopettamisen helpoksi.....	308
--	-----

Lista Allen Carrin Easyway Centereistä.....	310
---	-----

Johdanto

15. heinäkuuta 1983 Allen Carr, siihen asti patologinen ketjupolttaja jo kolmannesvuosisadan ajan, tumppasi viimeisen tupakkansa ja ilmoitti löytäneensä keinon, jolla kuka tahansa tupakoitsija pääsisi helposti paheestaan eroon. Siis heti ja pysyvästi, ilman vieroitusoireita tai painonnousua, ja mikä tärkeintä, ilman ikaikaista himoa. Ilman tunnetta, että sosiaaliset tilanteet muuttuisivat ilman tupakkaa ikäviksi tai että stressin laukaiseminen vaikeutuisi, kun siihen avuksi ei voisi enää syyttää savuketta.

Tuohon aikaan ajatuskin siitä, että tupakasta vieroituksen olisi käytettävissä jokin helppo ja tehokas keino, tuntui uskomattomalta. Yleinen käsitys oli, että siihen tarvittiin valtavasti tahdonvoimaa ja oli taisteltava sekä painonnousua että ikäviä vieroitusoireita vastaan. Käytännössä tehtävä oli yhtä hankala kuin kiipeäminen Mount Everestille. Valitettavasti nämä ennakkoluulot ja väärät käsitykset vaivaavat tänäkin päivänä miljoonia tupakoitsijoita.

Kun ottaa huomioon ne tuhannet työtunnit ja miljoonat punnat, joita lääkärit olivat joutuneet käyttämään tehokkaan vieroituskeinon etsimiseen, on luonnollista, ettei jonkun lääkäriksi koulutautumattoman entisen ketjupolttajan keksintö vakuuttanut asiantuntijoita. Miten ihmeessä amatööri olisi pystynyt keksimään sen, missä ammattilaiset olivat epäonnistuneet? AA:n eli Alcoholics Anonymous -järjestön jäsenet suhtautuivat asiaan ymmärtäväisemmin. Koska olen itse entinen AA:n jäsen, tiedän, että tuhannet ja taas tuhannet alkoholismista kärsineet ovat kiitollisuuden

velassa kohtalotovereilleen. He ovat näille elämänsä velkaa, eivät lääkäreille.

Allen Carrin Easyway – Helppo tapa – on sekä yleisesti hyväksytty että laajimmalle levinnyt metodi, jonka avulla ihmiset pystyvät itse pääsemään irti tupakasta. Kirja *The Easy Way to Stop Smoking* ilmestyi Penguin Booksin kustantamana vuonna 1985 ja on kuulunut siitä lähtien *best-seller*-listojen vakioteoksiin. Käännöksiä on julkaistu yli 40 kielellä, ja myyntilistojen ykköspaikkaa kirja on pitänyt mm. Venäjällä, Italiassa, Saksassa, Itävallassa ja Sveitsissä. Ja lista pitenee koko ajan. Tämän lisäksi Allen Carrin metodiin perustuvia Easyway-keskuksia on perustettu eri puolille maailmaa auttamaan ja neuvomaan päihdeongelmaisia. Niissä työskennellään yhteneväisesti Carrin luoman metodin pohjalta.

Kuulin itse Carrista ja hänen Easyway-järjestelmästänsä ensimmäisen kerran tuttavilta, jotka olivat käyneet kokeilemassa sitä eräässä toimintakeskuksessa ja olivat tuloksiin erittäin tyytyväisiä. Suhtauduin noihin tarinoihin varsin epäluuloisesti; jotkut tuloksia ihastelleet olivat olleet irti tupakasta vain muutamia päiviä. Ensimmäinen ajatukseni oli, että he olivat hurautaneet taas johonkin poppahoitoon ja käyttäneet siihen valtavan määrän rahaa. Ja nyt he yrittivät houkutellessa minut mukaan uskonlahkoonsa. Näin jälkikäteen joudun häpeäkseni tunnustamaan, että tuolloin toivoin heidän epäonnistuvan. Yritin jopa häiritä heitä polttamalla itse heidän seurassaan, mutta myöhemmin, kun se ei näyttänyt heitä häiritsevän, ryhdyin pohtimaan asiaa omalta kohdaltani. Olin lopulta heille kateellinen, kun huomasin, että he nauttivat suunnattomasti savuttomuudestaan. Aikaa kului, ja aloin tuntea kuuluvani jonkinlaiseen paarialuokkaan, kun itse jatkoin savuttelua. Huonoa omaatuntoani lisäsi sekin, että kuuluiin samaan aikaan siihen ihmisryhmään, jolle alkoholi alkoi muodostua selväksi ongelmaksi. Yritin perustella ryyppäämistä sillä, että se oli sosiaalisesti järkevää. Huono perustelu – ja aloin tuntea kuuluvani paarialuokkaan

myös alkoholin vuoksi. Siispä lähdin hakemaan apua lähimmästä Easyway Centeristä. Olin siinä vaiheessa edelleen hyvin epäileväinen, joten en kertonut asiasta sen enempää vaimolle kuin ystävillekään. Mutta muutama tunti ensikäynnin jälkeen maltoin tuskin odottaa, että pääsen kertomaan.

Nyt kun tilaisuus tarjoutui, olen suorastaan kiitollinen kertoessani siitä, että Allen Carrin metodi vapautti minut sekä tupakoinnista että ryyppäämisestä. Tiedän nyt, että olin jo alkoholisti. Uskoin pitkään siihen väittämään, ettei alkoholismia voi parantaa. Allen todisti minulle, että tuo luulo oli väärä. Minua kaduttaa vain se, että vitkuttelin asian kanssa niin kauan.

Ymmärrän jos sinuakin epäilyttää. Se kuuluu asiaan. En edes yritä todistella, kuinka tehokas Allenin metodi on. Sinun pitää vakuuttua siitä itse. Lue siis kirja loppuun ja nauti lukemastasi. Toivottavasti koet kuten minäkin, että olet odottanut tätä tilaisuutta jo liian pitkään.

Emanuel Johnson

Helppo tapa kontrolloida alkoholin käyttöä

Siitä on kulunut jo vuosikymmeniä, kun todistin, että kuka tahansa tupakoitsija voi päästä tuosta pahasta tavasta helposti eroon. Kun olin todistanut asian, ajattelin, että muutamassa vuodessa tupakointi loppuu maailmasta kokonaan. Kuluneina vuosina miljoonat ihmiset ovat päässeet keksintöni avulla irti savuttelusta, ja useimpien mielestä se kävi helposti ja tuskattomasti. Kuitenkin totuus on se, että maailmassa on edelleen miljoonia tupakoivia ihmisiä, jotka eivät ole koskaan kuulleetkaan Allen Carrista tai hänen metodistaan. Uskon itse, että ihmisten päihin iskostettu epäily ja harhaluulot antavat periksi hyvin hitaasti. Tupakoinnin lopettamista pidetään yleisesti erittäin vaikeana.

Sellainenkin luulo vallitsi pitkään, että maapallo on litteä ja sijaitsee maailmankaikkeuden keskipisteessä. Yhtä aatamin-aikuinen on luulo, että alkoholiongelmasta eroon pääsemisen vaatii uskomattoman paljon tahdonvoimaa ja vähintään lukuisia epäonnistumisia. Yhteisöissämme elää sitkeästi sellainen luulo, että ainoat juomisensa rajoittamista tarvitsevat henkilöt ovat niitä, joille se on kaikkein tuskallisinta. Jos ihmisiä oli vaikeaa vakuuttaa siitä, että tupakasta voi päästä eroon helposti ja mukavasti, minulle selvisi kyllä varsin pian, että ihmisiä on vielä paljon vaikeampi vakuuttaa alkoholista vieroittautumisen helpoudesta. Useimpien usko ei riittänyt siihen, että se voisi tapahtua helposti, nopeasti ja pysyvästi.

Haastetta vaikeutti vielä olennaisesti se, että AA (Alcoholics Anonymous) järjestönä rummutti joko alkoholisoitumista pelkävien tai jo alkoholisoituneiden korviin omaa joustamatonta sanomaansa:

Alkoholismi on tappava sairaus, johon ei ole mitään tunnettua lääketieteellistä parannuskeinoa.

Kovin ikävää on, että tätä uskomusta pitää totena moni arvovaltainen lääkärikunnan edustaja, jolloin käsitys menee läpi mediassa ja muuttuu yleiseksi uskomukseksi yhteisöissä. Uskomus alkoholismin parantumattomuuteen on juurtunut ihmisten mieliin niin syvään, että sinäkin saatat miettiä, kannattaisiko heittää tämä kirja roskikseen lukematta sitä. Pyydän, ettet tee sitä. Myös lääkärikunnassa on monia henkilöitä, jotka eivät kannata AA:n näkemystä. Vahinko vain, etteivät he mielellään puolusta vastakkaista mielipidettään julkisuudessa.

Jos kuulut itse AA:han tai vastaavaan järjestöön ja olet ollut mukana siinä vaikkapa viimeksi kuluneet 20 vuotta, saatat ihmetellä, miten uskallan ryhtyä kyseenalaistamaan AA:n toiminnan yhtä kulmakiveä, kun samalla kohdistan sanomani sen asiakaskunnan ytimelle. Teen sen siksi, että kunnioitan suuresti AA:n yhteisöllemme tekemää palvelusta, kun se on pelastanut ja pelastaa edelleen miljoonia ihmisiä takaisin elämään. Ihmisiä, jotka ovat vajonneet epätoivon syövereihin, joilta on mennyt usko, työpaikka, ystävät, koti ja perhe ja joilla ei ole enää toivon kipinääkään saatikka itsekunnioitusta jäljellä. On kunnioitettavaa, kuinka näitä ihmisiä tuetaan moralisoimatta ja tuomitsematta, ihonväriin, rotuun, uskontoon tai yhteiskuntaluokkaan katso-matta. Monet tulevat kokoukseen hyvinkin pahan päivän päätteeksi. Ennen kokousta saattaa vallita sellainen ilma-piiri, että hammaslääkärin odotushuone olisi sen rinnalla kuin riemuliiteri. Mutta kun päästään vauhtiin ja jokainen pääsee vuorollaan purkamaan ahdistustaan, alkaa nauruakin

kuulua yhä useammin, ja lopulta tunnelma kohoaa jopa ilman alkoholia.

En ole uskonnoltani roomalaiskatolinen, ja tiedän, että monet pitävät tuon kirkon rippituolikäytäntöä silkkana teeskentelynä. Kuten kaikissa vastaavanlaisissa asioissa, pitää nähdä myös vaihtoehtoinen selitys. En tietenkään kiistä sitä, että on lohdullista, kun voi keventää sydäntään tunnustamalla omat virheensä. Mutta jos pystyy jakamaan ongelmansa muiden samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa, taakka kevenee entisestään, kun muut osoittavat empatiaa eivätkä tuomitse, saatikka määrää katumusharjoituksia.

Vaikka alkoholismi on kaikille näille ihmisille yhteinen vihollinen, kokouksissa keskustellaan kuitenkin pääasiassa sellaisista arjen ongelmista, joihin kuka tahansa voi elämässään törmätä. Siis vaikka viinapiru ei olisi kuvassa mukana lainkaan. Itse asiassa olen niin vaikuttunut AA:n toiminnasta, että suosittelisin sellaisen laajennetun järjestön perustamista, joka samalla idealla auttaisi moniongelmaisia. *Any Problems Anonymous*, APA, miltä kuulostaisi? Uskon vakaasti, että jos sellainen olisi olemassa AA:n rinnalla, niin sillä ehkäistäisiin jo ennakolta monen ajautuminen alkoholismiin.

Yksi alkoholismin ikävistä lieveilmiöistä on se, että siihen ajautuneet päätyvät yleensä rahattomiksi. Rikkaille alkoholismi ei ole niin lopullista, koska heillä on varaa hakeutua katkolle, kun ryyppääminen lähtee lapasesta. Useimmille AA on kuitenkin ainoa mahdollinen henkireikä. Miksi siis kyseenalaistan yhden AA:n tärkeistä peruspilareista, eli sen, ettei alkoholismiin ole tehokasta hoitoa?

KOSKA SE PERUSTUU VÄÄRÄÄN LUULOON!

Asia, jota eniten ihailen AA:n kokouksissa, on kaikille vapaa sana. Puheenvuoron saanut voi raivota vapaasti, itkeä ja parkua tai käyttää niin rivoa kieltä, että se punastuttaisi armeijan kenttäväpelin. Muut läsnäolijat eivät keskeytä tai yritä protestoida sitä vastaan. Jopa poliitikoille olisi

hyväksi osallistua AA:n kokouksiin ja oppia sieltä, miten väittelyt pitäisi hoitaa.

Ymmärrän kyllä, että jotkin esittämäni väitteet voivat saada lukijan reaktion vaihtelevaan helpotuksesta suuttumukseen tai pelosta epäuskoon. Mutta riippumatta siitä, koetko itsesi ihmiseksi, jolle on alkanut kehittyä lievä alkoholiongelma vai joka on jo täysiverinen alkoholisti, minulla on sinulle pelkkiä hyviä uutisia. Pyydän vain, että suot minulle saman ilmaisun vapauden kuin kenelle tahansa AA-kokouksessa ääneen pääsevälle henkilölle.

Tehdään nyt vielä kerran selväksi, että mitä tahansa sanonkin liittyen AA:n toimintaan, en missään tapauksessa halua arvostella järjestöä tai ryhtyä kilpailemaan sen kanssa. AA on useimmille alkoholisteille tällä hetkellä ainoa paikka, josta he voivat hakea apua. Mutta sen lähtökohtana on väite, ettei alkoholismiin ole olemassa tehokasta hoitoa ja että mahdollinen toipuminen on pitkä ja tuskainen tie kuljettavaksi. Entä jos olisikin olemassa sellainen hoito, joka on toimiva, helppo, edullinen ja kaikille alkoholiongelman kanssa painiville sopiva, siis:

- HETI TOIMIVA!
- VAIKUTUKSILTAAN PYSYVÄ!
- EI VAADI TAHDONVOIMAA!
- EI AIHEUTA KÄRSIMYSTÄ TAI VIEROITUSOIREITA!
- MAHDOLLISTAA NAUTINNOLLISEMMAT SOSIAALISET TILANTEET!
- TARJOAA PAREMMAT VALMIUDET STRESSIN HALLINTAAN!
- EI AIHEUTA UHRIUTUMISEN TUNNETTA, NÖYRYTYSTÄ TAI TARVETTA KAMPPAILLA HOUKUTUSTA VASTAAN!

Ehkä sinusta tuntuu nyt siltä, että uskot mieluummin ylluonnollisiin asioihin. Mieti kuitenkin sitä mahdollisuutta, että kyseinen hoito olisi jo olemassa. Entä jos AA ottaisi sellaisen metodin käyttöönsä? Miten pitkään alkoholismi olisi sen jälkeen enää mikään ongelma maapallolla? Voisiko kukaan aivoillaan ajatteleva jättää tämän keinon kokeilematta?

Kertaan vielä, että tämä keino on jo olemassa. Se on juuri nyt käsissäsi. Koska olet jaksanut lukea näin pitkälle, tämä on viite siitä, että uskot itselläsi olevan jonkinasteinen alkoholiongelma. Eikö tuntuisikin järjettömältä olla lukematta kirja loppuun? Eikö tämä hoito tunnukin tarkemman tutustumisen arvoiselta, etenkin kun sen väitetään olevan pikainen, helppo, mukava ja pysyvä?

Mietitkö vielä, miksi sinun pitäisi luottaa minuun? En suinkaan halua pakottaa sinua uskomaan. Päinvastoin, suorastaan rohkaisen sinua epäilemään. Mutta samalla kun epäilet sitä, mitä sanon, epäile myös kaikkea, mitä olet oppinut tähän asti pitämään totena ja todistettuna alkoholista.

Kun ensi kerran esitin väitteen, että kehittämäni metodi auttaa kenet tahansa helposti irti tupakasta, perheeni ja lähimmät ystäväni ottivat sen vitsinä. Vaikka minulle ei – ehkä pelkästä säälistä – naurettu päin naamaa, minua selvästi pidettiin kypsänä hullujenhuoneelle. En ihmettele yhtään, koska minulla itselläni oli takana lukemattomia yrityksiä päästä irti tupakasta, ja väitin keksineeni tuon keinon vain hetki sen jälkeen, kun olin tumpannut viimeisen tupakkani.

Edelleen ihmiset pysäyttelevät minut kadulla vain kiittääkseen siitä, että olen pelastanut heidän elämänsä tai jonkun ystävän tai läheisen elämän. Saan päivittäin postia, jossa minua kehutaan neroksi, joka pitäisi aateloida tai julistaa pyhimykseksi. Jotkut menevät niinkin pitkälle, että haluaisivat minulle paikan kuninkaallisessa seurueessa Ascotin laukkakisoissa. No, sellainen olisi jo aivan liikaa, kuten kaikki muutkin edellä esitetyt kunnianosoitukset. Ne eivät ole tarpeen. Kuten kaikki muutkin keksinnöt, Easyway

oli enemmän onnenkantamoinen kuin minun osaltani mikään nerouden osoitus. Se maine ja kunnia, josta nykyisin saan nauttia, on joskus jopa nolottavaa. Siitä huolimatta, en olisi ihminen, ellen ajoittain kuitenkin nauttisi tilanteesta. Mutta samalla joudun varomaan sanojani, koska en voi riskeerata mainettani esittämällä väitteitä, joiden tueksi minulla ei ole pitävää näyttöä.

Jos tässä vaiheessa olet alkanut huolestua, olet varmaan kysynyt itseltäsi:

”Jos Allen Carrin metodi on niin taianomaisen tehokas kuin hän väittää, miksi se ei ole AA:n, ASH:in ja QUIT-ohjelman käytössä tai miksi lääkärikunta ei joukolla suosittele sitä? Luulisi nykyaikaisessa informaatioyhteiskunnassa asian leviävän yleiseen tietoisuuteen kuin pensaspalon helteellä?”

Kysymys on turhauttanut ja askarruttanut minuakin vuosikaudet. Arvelen syyksi sen, että edellä mainitut järjestöt ovat suuria ja vaikutusvaltaisia. Kyse ei ole ainoastaan siitä, että ne itse pitävät itseään alansa johtavina asiantuntijoina. Niin ajattelevat myös viranomaiset, media ja eri yhteisöt. Niillä on lisäksi käytössään sekä julkinen että yksityinen rahoitus ja erilaiset hyväntekeväisyysperusteiset rahoituslähteet. Miksi siis kenenkään pitäisi kuunnella jotakin yksityistä ihmistä, joka uskaltaa kyseenalaistaa näiden kunnianarvoisten ja tunnustettujen tahojen mielipiteet? Kun alkoholismiin liittyviä kysymyksiä käsitellään mediassa, Allen Carrin mielipiteitä ei niissä yhteyksissä tuoda esiin. Tavallisesti ääneen pääsee joku lääkäri tai psykologi, joka on ehkä alkoholin väärinkäyttäjä itsekkin. Tai joku julkkis, joka on juuri pääsyt vieroituksesta ja haluaa kehua uusinta kalifornialaista kevytpsykoterapiaa, joka nojaa samoihin harhaluuloihin kuin kaikki ne muutkin väittämät, joita olemme vuosien saatossa tottuneet kuulemaan.

1990-luvun lopulla Ison-Britannian hallitus nimitti korkean viranomaisen, ”Huumetsaarin” johtamaan kasvavan

huumeongelman vastaista taistelua. Mikä oli tämän henkilön tausta? Kyseessä oli poliisi. Historiasta ei siis opittu mitään. Oliko kieltolaki poistanut alkoholi-ongelman USA:ssa tai toisella puolen maapalloa Suomessa? Ei tietenkään, vaan se vain loi toisen ongelman – järjestäytyneen rikollisuuden! Mitä poliisi pystyi asialle tekemään? Tsaarin virkaan nimitetty herra Hellawell olisi yhtä hyvin voinut olla nimeltään herra Aseton.

Miksi kuitenkin ihmiset kaikkialla maailmassa kääntyvät yhden yksittäisen ihmisen puoleen, vaikka tällä ei ole minkäänlaista lääketieteellistä koulutusta tai kokemusta ja vaikka tämä ei edes mainosta itseään tai kehittämäänsä menetelmää? Kuitenkin ilman niitäkin hänestä on tullut alansa tunnettu ja tunnustettu asiantuntija. Miten ihmeessä? Siihen on vain yksi yksinkertainen selitys:

EASYWAY TOIMII!

Olet tässä vaiheessa ehkä tullut siihen tulokseen, että perinteinen lääketiede vastustaa menetelmäni periaatteen vuoksi, *per se*. Selitys saattaa piillä siinä, että aluksi minua pidettiin noissa piireissä poppamiehenä tai noitana. Mutta tilanne on muuttunut, ja tällä hetkellä keskuksistamme hakee apua ammattikunnista eniten juuri lääkärit ja muu terveydenhoitohenkilöstö. He myös ovat suurin ryhmä suosittelijoistamme. Lääketieteen edustajat ja sen piirissä toimiva ammattihenkilöstö ovat vastuullista väkeä, mutta he toimivat hyvin stressaavassa ammatissa. Sen vuoksi heillä on suurempi riski ajautua esimerkiksi lääkkeiden väärinkäyttäjiksi, ja sitä edesauttaa muita ihmisiä helpompi pääsy käsiksi erilaisiin lääkeaineisiin.

Menetelmäni ei sovellu noin vain tavallisten yleislääkäreiden käyttöön, sillä terapiaosuus vie vähintään neljä tuntia. Pätevyöityminen terapeutiksi vie vähintään vuoden.

Pääosin lahjoitusvaroin toimivat organisaatiot, kuten DRINKLINE, ASH ja QUIT, pyörivät hyvää tarkoittavien

amatöörien voimin, eikä heistä monellakaan ole kohdattavista ongelmista omakohtaista kokemusta. Siksi ongelmaisille tarjottavat neuvot ovat usein pelkkiä kuluneita latteuksia, joilla ei voi saada hoitoa onnistumaan.

Uskon kuitenkin, että AA:n piiriin kuuluvilla, syvällä käyneillä ihmisillä, on riittävästi kokemusta, tietoa, motivaatiota ja omistautumista, jotta he voivat onnistua kamppailussa alkoholismien selättämiseksi. Oikean menetelmän avulla alkoholismi voidaan heidän kohdallaan parantaa ja siirtää lopullisesti historiaan.

Pitääkö tämä tulkita niin, että Easyway-menetelmä toimii vain, jos se kytkeytyy johonkin suureen taustaorganisaatioon, kuten AA:han? Ei tietenkään. Uudet asiakkaat hakeutuvat keskuksiimme kärsien eriasteisesta epätoivosta ja epäillen, että jos he edes onnistuvat pääsemään eroon ongelmastaan, niin tuskallinen vieroittuminen vie vähintäänkin viikkoja, kuukausia tai vuosia. Lisäksi monet pelkäävät, että onnistuessaankin he menettävät sosiaalisesta elämästään olennaisia, nautinnollisia hetkiä tai kadottavat kyvyn hallita stressiään ja joutuvat loppuelämänsä ajan taistelemaan houkutusvastaan. Kuitenkin neljän tunnin terapian jälkeen yli 90 prosenttia ongelmaisista lähtee äärettömän iloisina ja ongelmansa voittaneina jatkamaan elämäänsä. He pystyvät heti nauttimaan sosiaalisesta elämästään enemmän ja hallitsemaan stressiään entistä paremmin.

”Hei, hetkinen. Olen itse tuhonnut elimistöäni alkoholilla yli 30 vuotta. Älä siis yritä kyseenalaistaa älyäni väittämällä, että asian voi hoitaa kuntoon neljässä tunnissa!”

En tietenkään väitä sitä, että olisit toipunut neljässä tunnissa. Neljä tuntia riittää siihen, että ongelmasi on saatu hoitoon. Olet varmaan huomannut, että kun sinua alkaa vaivata hammassärky ja kun vihdoinkin viikkojen kipuilun jälkeen rohkaistut hakeutumaan hammaslääkärin vastaanotolle, kipu hellittää viimeistään odotushuoneessa? Siihen on psyykinen

selitys, pelkokerroin. Olet varmaan myös nähnyt muiden odotushuoneessa istuvien pelokkaat ilmeet, jotka seuraavat heitä vastaanottohuoneeseen ja jotka vaihtuvat lähes aurinkoiseihin ilmeisiin, kun he palaavat odotushuoneen puolelle hoitoa saatuaan. Hammassärky on helppo hoitaa joko paikkauksella tai hampaan poistamisella, mutta toipuminen säryn aiheuttamasta piinasta voi viedä enemmän aikaa. Ikenet voivat olla hellät monta päivää. Mutta kivusta huolimatta astelet vastaanotolta takaisin odotushuoneeseen, ja kun palaat kotiin, olosi on mahtava. Varsinkin jos kyseessä on viimeinen hammaslääkärikäyntisi.

Tämä pätee kaikkiin ongelmiin, niin psyykkisiin kuin fyysisiin: kun sinulle selviää, että vaivaasi on olemassa hoito, mielialasi kohentuu olennaisesti. Mitä suurempi ongelmasi on ja mitä pitempään olet siitä kärsinyt, varsinkin jos olet elänyt luulossa, ettei siihen löydy ratkaisua, sitä riemukkaampaa on löytää tuo ratkaisu.

”Mutta ei kai niin vaikeaan ja pitkäkestoiseen ongelmaan kuin alkoholismi voi löytyä nopeaa ja helppoa ratkaisua?”

Mietipä tilannetta, jossa olisit lukittuna järjestelmälukon taakse yksinäiseen selliin. Sinulta voisi mennä vuosikaudet yritykseen selvittää lukon oikea yhdistelmä, eikä onnistumisesta olisi siltikään varmuutta. Mutta jos sinulla olisi tuo yhdistelmä tiedossa, pääsisit vapaaksi nopeasti, helposti ja pysyvästi.

”Ei kai alkoholismiin voi suhtautua tuolla tavoin?”

Nimenomaan alkoholismiin pitää suhtautua juuri näin. Se on vankila, josta Easyway-järjestelmä tarjoaa vapauden.

Onko tämä kirja sitten vain mainosta Allen Carr -keskuskille? Ei. Se tarjoaa täsmälleen saman hoidon, mutta kirjan muodossa. Keskukset ja kirja ovat kaksi erilaista tapaa

jakaa hoidon onnistumisen kannalta olennaista tietoa. Keskusten hyvä puoli on se, että niissä toimivat koulutetut terapeutit pystyvät kasvokkain vastaamaan sinua vaivaaviin kysymyksiin, myös niihin vaikeisiin ja uskoasi horjuttaviin. Kirjan kanssa et voi tätä interaktiivista terapiaa harrastaa, ja joistakin ihmisistä se tuntuu turhauttavalta. Lisäksi terapeutti saattaa havaita sen, jos sinulta on mennyt jokin tärkeä yksityiskohta ohi silmien tai korvien. Sihenkään kirja ei pysty. Olen kuitenkin luvannut, että ratkaisu ongelmaan löytyy saman tien. Pitää silti muistaa, että aikaa ratkaisuun pitää laskea siitä, kun hoitokäsittely on suoritettu loppuun.

Keskuksissa terapia kestää noin neljä tuntia ja hoituu siis yhdessä istunnossa. Kirjan seurassa se kestää sen ajan, minkä tarvitset kirjan loppuun lukemiseen. Kirjan hyvä puoli on se, että pystyt käyttämään lukemiseen vapaa-aikaa. Toisaalta se saattaa olla myös haittatekijä. Minulle on lähetetty viestejä, jotka voi kiteyttää vaikkapa näin:

”Tyttäreni osti kirjanne minulle kolme vuotta sitten. Sain sen luettua loppuun vasta kymmenen päivää sitten. Olette aivan oikeassa. Tuntuu niin upealta olla vihdoinkin vapaa. Mihin minulta tuhrautuivat nuo kolme vuotta?”

Mihin todellakin? Syitä siihen, miksi joku ei jaksa aloittaa kirjan lukemista tai lukea sitä loppuun, voi olla monia. Terapiaistunnossa on todennäköisintä, että ihminen jaksaa sen loppuun. Olen henkilökohtaisesti terapoinut yli 25 000 ihmistä, jotka ovat hakeutuneet pyytämään apua ongelmaansa. Vain yksi heistä on kävellyt ulos kesken istunnon. Tämäkin nainen teki sen vain siksi, ettei tullut terapiaan omasta tahdostaan vaan miehensä houkuttelemana.

Kuten useimmat, olen aina inhonnut kaikenlaisia opaskirjoja. Syy on siinä, että useimmat niistä ovat yhtä jännittäviä kuin maalin kuivumisen katseleminen. Tämän tietäen olen yrittänyt kaikin tavoin tehdä kirjan sisällöstä kiinnostavan

ja toivon, että olen onnistunut niin hyvin, että jaksat lukea kirjan loppuun ja omaksut sinulle luvatus avun juomisongelmasi hallintaan. Itse asiassa ongelmasi on ohi jo silloin, kun ymmärrät ja tiedostat kaiken sen, mitä kirjassa kerrotaan. Se on mahdollista vain, jos olet skarpina, selvin päin ja pystyt keskittymään. Tiedän, että jotkut lukevat kirjan yhdeltä istumalta. Se ei ole kuitenkaan välttämätöntä, tuskin edes asialle hyväksi.

Olen todennut, että ongelmasi hoituminen pois päiväjärjestyksestä on taattu. Keskuksissamme saat terapiasta maksamasi rahat takaisin, jos emme onnistu parantamaan sinua – lisää tietoa siitä löydät kirjan lopusta. Olen pahoillani, ettei rahat takaisin -takuuta ole ollut käytännöllistä liittää painettuun kirjaan. Ihmettelet varmaan sitä, miksi jotkut ihmiset kuitenkin onnistuvat olemaan onnistumatta ja mahdatko itse kuulua noihin harvoihin epäonnisiin. Vakuutan, ettei onnella ole tämän asian kanssa mitään tekemistä. Kyse on siitä, että hoidon onnistuminen taataan kaikille, kunhan he noudattavat kaikkia ohjeita. Ja niitä tarkasti noudattamalla he huomaavat, kuinka helpoksi Easyway-järjestelmä tekee heille alkoholiongelmosta irti pääsemisen. Useimmille kokemus on hyvin miellyttävä. Saatat silti edelleen ajatella:

”Alan aavistella, että tähän on koira haudattuna. Ohjeet ovat varmaankin sitä tasoa, että sinun on pyhästi vannottava, ettet nauti enää tippaakaan alkoholia, ja pysyttävä vallassasi. Ja jos joskus tekee mieli poiketa polulta, hoet itsellesi: ”Olen vapaa, upeaa, kuinka vapaa olenkaan!”

Jos tosiasiallisesti noudattaisit tuota keksittyä toimintamallia, vapautuisit varmasti alkoholiongelmastasi. Mutta olisitko siitä onnellinen? Tuskinpa, ja mekään tuskin saisimme kehuja ongelmastaan vapautuneilta. Kuitenkin onnistumisprosenttimme on yli 90, ja sitä ei tuolla toimintakaavalla voisi saavuttaa. Silti saatat edelleen ajatella:

Stumppaa tähän! **-suursuosikin sisarteos**

Korkki kiinni! käy läpi syitä siihen, miksi ylipäätään juomme alkoholia. Kirja opastaa askel askeleelta, kuinka voimme vapautua alkoholiloukusta – yhtä nopeasti kuin luemme tämän kirjan.

Kirjaa ei ole tarkoitettu vain alkoholin suurkuluttajille vaan myös kaikille satunnaisille viininlipittäjille. Ainutlaatuinen metodi paljastaa alkoholiin liittyvät illuusiot, poistaa psykologisen riippuvuuden ja vapauttaa lukijan nauttimaan täysillä elämästä ilman alkoholia.

Allen Carr kirjoitti tupakoinnin lopettamiseen opastavan kirjan *Stumppaa tähän!*, josta tuli maailmanlaajuinen myyntimenestys ja klassikko. *Korkki kiinni!* -kirjassa hän soveltaa samaa metodologia alkoholi-riippuvuuden hallintaan.



ISBN 978-952-279-931-9

59.5672

KANNEN KUVAT SHUTTERSTOCK