

Joulukuu 2007

Alkoholistien aikuiset lapset

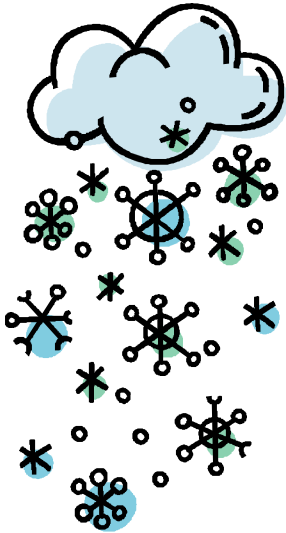


Teemana Sisäinen lapsi

AAL Keskuspalvelu ry, PL 1233, 00101 Helsinki

Nettiosoite: **www.aal.fi**

Sähköposti: **aal@aal.fi**



SISÄLLYS

Alkusanat.....	3
Minun tarinani.....	4
Korven kaikuja, Joensuun AAL-viikonloppu...6	
Palvelutehtävä AAL:ssä.....	8
AAL lupaukset	10
Ajankohtaista.....	11
Hyvä muistaa ja tietää.....	12
AAL-lehden tilaaminen.....	13
Pikkujoulurunno - tunnelmia Toivakasta.....	14
Tarina vapautumisesta	15
Olen ikkuna	18
Lumiakalta.....	20

Seuraava lehti ilmestyy helmikuussa .

Materiaalit; tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet, yms.
lähetetään 1.2.2008 mennessä: [satellervo\(at\)luukku.com](mailto:satellervo(at)luukku.com)

ALKUSANAT

Tässä numerossa katsellaan ikkunasta, pohditaan sisäistä lastamme ja sen heijastumia, ollaan joulumielellä, kurkataan mitä Joensuussa tapahtui marraskuussa sekä tutustutaan lupauksiin ja toipumiseen sekä poikaan joka on kasvanut laatikossa.

Elämä on kuin avoin ikkuna, josta voi katsella maailmaa, jonka voi avata ja astua maisemaan, ja elää todeksi näkemäänsä. Muistan aikoja, jolloin elämäni on ollut kuin pimeä kammio, jonka nurkassa olen kyyhöttänyt epämääräisessä asennossa itseäni käpertyneenä. Säikkynä, pelokkaana. Näkymättömänä.

Jossakin vaiheessa olo kävi niin tukalaksi, että oli tarpeen etsiä itselleen henkireikää. Ensín löytyi olematon aukko, josta pilkotti vähän valoa. Tuo valo oli AAL ryhmän ilmapiiri ja henki. Vähitellen uskalsin alkaa raaputtaa henkireikää isommaksi. Pienestä luukusta tuli iso ikkuna, ja nyt tunnen istuvani ison avaran maiseman edessä.

Joskus minulla on ollut tapana sanoa, että oma minä on kuin ikkuna, jonka läpi katsomme elämää, ja että rikkinäisenkin ikkunan läpi voi katsella maisemaa. Se näkyy ihan hyvin. Itse asiassa useimmissa tapauksissa paremmin, kun likainen lasi ei ole estämässä näköaloja. Ehkä olennaista onkin katsoa ulospäin ja sisäänpäin, jokaiseen suuntaan nähdäkseen itsensä ja elämänsä. Sisäinen lapseni on jo kauan huhuillut, että ”tässä huoneessa ei ole ikkunaa,” kunnes tein päätöksen tehdä jotain ikkunan löytymiseksi. Ikkuna on auki!

Sari

Minun tarinani: Menetyksistä toipumiseen

Olen K, alkoholistin aikuinen lapsi. Olen kokenut menetyksiä, ja kyvyttömyys käsitellä niitä on yksi muoto, jossa tunne-elämän häiriöni näkyvät. Kyvyttömyys on julma sana näinkin päteväälle suorittajalle, mutta lohtu sisältyy siihen että kyvyttömyys on dynaaminen adjektiivi; asian (siis minun) tila(ni) voi muuttua kyvyttömyydestä kyvyksi käsitellä omia tunteita ja tämän maailman tuomia kokemuksia. Menetyksistä irtaantumalla voimaantuu, jonkin poistuessa elämästä tyhjiöön ikään kuin imeytyy jotain uutta joka voi olla mielenkiintoista, ihanaa, rikastavaa!

Isäni hylkäsi minut kun olin vauva. Veli meni kauas sukulaisten kasvatettavaksi; menetin puolet perheestäni kerralla. Äidin isäpuoli oli minulle rakas miehen malli, kunnes aikuisena kuulin hänen lähennelleen seksuaalisesti lapsipuoliaan näiden ollessa nuoria. Siinä meni sekin mies. Nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa koin liudan menetyksiä kuin poikaystäviä tuli ja meni. Toki on sivuseikka että olin se joka jätti, sattuihan se varmuudeksi jättäminenkin, ettei minua vaan ehdittäisi jättää. Koin petoksia, suhteet olivat toimimattomia. Jostain syystä ajauduin tunnetasolla kylmien tai epätasapainoisten miesten seuraan ja tulin petetyksi monesti. Pysyvemmän rakkauden löysin paljon vanhemmasta miehestä, joka neljännen päivän humalassaan puhui baarissa kauniisti rakkaudesta ja uskollisuudesta. Tämä suhde päättyi tuskallisesti mielettömän tunnemyrskyn saattamana kolme vuotta myöhemmin. Tunsin itseni hylätyksi vaikka itse tein aloitteen suhteen päättämisestä.

Luulen että äidin menettäminen on alkanut jo paljon ennen hänen uutta avioliittoaan, jonka alkaessa olin 14-vuotias. Lapsuudessani viikonloppujen ryyppääminen sai jatkoa, samoin kuin äidin senaikainen julma ja väkivaltainen suhde. Tytönhän sai lähetettyä pois alta sukulaisille. Isoa tyttöä ei enää tarvinnut lähettää, kyllä toisella kymmenellä oleva kestää valvoa ja odottaa, että äiti saisi jo selkäänsä, että päästään nukkumaan. Pelon ja jännittämisen juuret ovat siis yllättävän syvällä. Samoin äidinmaidossa imetty malli hakeutua (muka turvallisiin) toimimattomiin suhteisiin. Uusi uljas aika tuli uuden avioliiton myötä, viis siitä, että pieni ponityttö revittiin juuriltaan uuteen kouluun, kotiin, kaupunkiin ja tuntemattoman velipuolen kanssa asumaan, äidin asuessa ulkomailla puoli vuotta uuden miehensä kanssa. Puolitoista vuotta meni, ennen kuin äidin ikuisiksi lupaama liitto virallisesti loppui. Tuolloin äiti oli juonut päivittäin jo pitkään. Siitä alkoi alamäki jonka syvimmissä vesissä äidin uusin alkoholistimies leikkasi tukan sammuneelta, myi lääkkeitä kylällä ja puukotti. Näin poistui isäpuolen mukana taas yksi mies elämästäni samalla kun äitikin; muutin 16-vuotiaana pois kotoa. Siitä eteenpäin mottoni oli "Ei tartte auttaa". Eikä totisesti tarvinnut, kymmeneen vuoteen!

Miesten, ystävien ja perheen menettämisen vuoksi kiinnyin lemmikkeihini. Oikeampi sana lienee takertuminen. Lemmikkikoiran kuolema oli itselle pieni kuolema, menetys sietämättömimmistä päästä. Ylivastuullisena monitoimikoneena sudin käsittämättömiä suorituksia kunnes 27-vuotiaana päädyin ryhmään, ja 30-vuotiaana burnout- ja masennuslomalle ja terapiaan. Menetin työni, rakkaan harrastuksen ja jälleen yhden koiran. Menetin identiteettini kuoret joilla olin rakentanut elämää hyväksyttävän näköiseen kuosiin. Oikea identiteettinihan oli kadonnut kauan sitten selviytymisen vielessä voimat.

Nyt teen taas töitä, toivun menettämästäni ihmissuhteesta ja ajattelen sen olleen opittua ihmissuhdepääomaa. Marttyyrin ja anteeks-tytön on väistyttävä, muuten oma pääni hukkaa tämän kasvun ja eheytyksen mahdollisuuden jonka ryhmien ja terapian kautta koen minulle annetun. Pettymykset miehiin ja luottamuspuola äitiin ja maailmaan ovat käsiteltävissä! Minulla on apua, minusta löytyy rakennuspalikoita! Ainoa ikävä realiteetti on prosessin hitaus; mitä syvemmälle pinnan alle mennään, sen hitaampaa jälleenrakennustyö on. - Näin se tulee tehtyä myös huolella, ja opittu rakentavampi ja rakastavampi ajattelutapa on valettu perustalle jota mikään ei huojuuta.

Kirjoitan näin yksityiskohtaisesti luottaen siihen että sinä, lukijani, tiedät jo ettei menneissä vellominen ja itsesääli auta prosessiamme patkääkään. Ei myöskään näiden asioiden kieltäminen, niinpä en enää pelkää hysteerisesti paljastumista. Tällainen on minun taustani. MINÄ sen sijaan olen terve, rakastettava ja normaalilla älyllä varustettu aikuinen nainen. Olen toteuttanut haaveitani, elänyt täyttä elämää, ja matkaan kohti eheytymistä. Nyt vahvuuteni tiedostaen, en enää sitä sairastaen. Jumala suokoon minulle tyyneyttä...Siunausta Sinulle!



K

Korven kaikuja: viha ja tukahdutettu seksuaalisuus - Kuulumisia Joensuun AAL –viikonlopusta -

Joensuun ryhmä järjesti marraskuisen viikonlopun vanhalla tukkikämpällä Ilomantsin korvessa. Matkaa rajalle oli 5 kilometriä, eikä kännykkä toiminut. Ulkona oli uskomattoman hiljaista. Lammen vesi alkoi vetäytyä riitteeseen. Tikka naputteli metsässä, närhi kävi tarkistamassa lohen perkeet, ja tiaiset pitivät vahtia pihalla. Supien marjaisia pökäleitä oli tiellä ja rantasuolla oli kävellyt susi.

Perjantai-iltana saunoimme uikkarit päällä yhdessä suuressa rantasaunassa ja jotkut kävivät lammessakin. Tutustumispalaverin teema oli 12. askel. Loppuilta meni laulellessa ja mukavia jutellessa.

Viikonlopun teemat olivat pelottavia ja kävimme niihin käsiksi lauantai-aamuna. Aloitimme neljännen askeleen tekstillä viha ja siitä toipuminen. Kävimme sanallisesti läpi sen, millaisia harjoituksia seuraavaksi teemme, ja korostimme, että ei oo pakko jos ei taho. Vain jokainen voi itse tietää, tuntuuko jokin hyvältä vai ei, ja aina kannattaa kuunnella omia tuntemuksiaan.

Sitten lähdimme ulos ja kokeilimme vihaisia asentoja, kokeillen eläintenkin tyylejä. Viha on voimaa jota voi käyttää sen näyttämiseen, että minulla on raja, jonka yli ei tulla. Sitä voi käyttää, ja siinä on paljon voimaa. Mutta vihaa pitää käyttää harkiten.

Etsimme vihan ja voiman tunnetta huutamalla yhdessä. Kävelimme hitaasti käsi kädessä 12 ihmisen rintamana, ja joka askeleen kohdalla vastasimme kysyjän huutoon. Saako minua kiusata: EI! Saako minua alistaa: EI! Saako minulle olla tyly: EI! - Ja toispäin; Olenko minä hyvä: KYLLÄ! Olenko minä arvokas: KYLLÄ! Ja huusimme niin että korpi raikui.

Sitten etsimme oman vihakivemme. Sammalettoman, niin suuren että sen vielä jaksoi kantaa, ja heittääkin. Vihaa, ja kiveä on raskas kantaa. Kävelimme pihan yli edestakaisin tuntien vihamme painon. Se on mahtava voima, ja se on meidän omaa voimaamme.

Rivissä seisten heitimme vihakivemme vuorotellen.

Sitten haimme vihakivemme takaisin, ja kerroimme siitä toisille. Tai kerroimme miksi emme enää hakeneet kiveä.

Lopuksi harjoittelimme vihan ja turhautumisen tunteen syntyä. Vastakkaisissa riveissä toinen parista oli alistuja ja toinen pomo. Pomo vastasi kaikkiin aloitteisiin Ei. ja sitten vaihdoimme vastausta, hän vastasi aina Kyllä. Vaihdoimme myös roolit toisinpäin. Tätä harjoitusta kevensi huomattavasti se, että nauruksihan se tahtoi mennä.

Harjoitukset nostivat pintaan asioita ja tunteita, niitäkin joita ei ollut aikomus käsitellä. Tunteet ovat yhteydessä toisiinsa, ja yksi avaa tietä toisen luo.

Viha-harjoitusten jälkeen ulkoilimme ja söimme lounaan, ja vötkyilimme saunaa odotellessa.

Tukahdutettua seksuaalisuutta tutkailimme neljännen askeleen tekstin avulla, miehet ja naiset omissa ryhmissään. Kun toinen ryhmä palaveerasi, toinen nautti Jounin taidolla ja hartaudella lämmittämästä savusaunasta. Iltaruuaksi saimme herkullista kasviscurrya ja spagetti Bolognesea, kaikki vegaaniversioina. Oli mukava syödä rauhallisesti kokoontuneina saman pöydän ääressä.

Käsittelimme seksuaalisuus-teemaa vielä yhteisessä yöpalaverissa. Aloitimme hermistämällä aistejamme kevyellä, lempeällä ja hitaalla kämmenen kosketuksella ja hieronnalla. Toinen oli passiivinen vastaanottaja ja toinen kosketti, alkuun vain etanan vauhdilla ja yhdellä sormella. Kokeilimme myös kuinka kosketus ja tuntu muuttuu, kun avuksi ottaa hierontaöljyä.

Aamupalan jälkeen sunnuntaina pidimme hiljaisuuden alustaman palaverin. Heijasimme ensikertalaiset, siivosimme talon ja nautimme vielä ajomatkan ajan yhteisestä ajasta.

Kiitos kaikille! t. Liisa

Palvelutehtävä AAL:n toimikunnassa

Neljä vuotta olen saanut palvella yhteisöä AAL-toimikunnassa ja nyt on aikani jäädä taka-alalle. Teen tämän haikein mielin, koska olen saanut palvelutehtävästäni paljon. Ymmärrän toki, että en voi jäädä jumittamaan ja nyt on muiden aika "saada". Palvelutehtävien kierto on tärkeää, eikä sen takia kukaan ei voi olla toimikunnassa 4 vuotta pidempään. Näin toimikuntaan saadaan uusia toimijoita, eikä voida sanoa "näin on aina ennekin toimittu" tai "tämä on jo ajat sitten päätetty". Olen toki käytettävissä "vanhempana valtiomiehenä", tukena ja apuna - TARVITTAESSA.

Aloitin toimikunnassa keväällä 2004. Olin ehkä vähän liian tuore keltanokka, vasta puolisen vuotta aal:ssa mukana toimineena, mutta olin kovin innostunut. Innostun helposti uusista asioista ja alan suorittamaan. En arvannut ollenkaan, mitä olisi tulos, mutta ajattelin että into ja velvollisuudentuntoinen tapani suorittaa korvaavat kaiken.

Tuolloin minut valittiin toimikunnassa palvelemaan www-tiimissä, koska se on osaa misaluettani. Minulle toimikunnassa olo on ollut todellinen kasvunpaikka ja työmaa. Ensimmäisen vuoden olin innoissani ja valmis tekemään mitä tahansa - osin siksi että minut hyväksyttäisiin. Kun sain ensimmäisenä vuonna kylmää vettä niskaan, en saanut palvella yhteisöä tehtävässä mihin minut oli valittu ilman kontrollointia, lamaan nuin täysin. Lisäksi kukaan ei saisi arvostella toista (vertaista) sairaaksi. Se on mielestäni pöyristyttävän törkeää - on arvostelija sitten oikeassa tai väärässä. Halusin erota toimikunnasta välittömästi (jopa kostonhalu eli voimakkaana).

Kuitenkin päätin hakata päätä seinään vielä ainakin toisen vuoden. Toinen vuosi meni "kostoa hautoessa". Olin todella pelokas, passiivinen ja varovainen, ettei minua vaan päästäisi näykkimään. Vuosi päättyi siihen, että hyvitin loukkaajaani tekemällä kaikki mahdolliset ja mahdottomat päivitykset nettisivuille. Loukkaajani kertoi antaneensa jo aikoja sitten minulle anteeksi. Siis antanut minulle anteeksi! Kävin asiaa kummini kanssa läpi ja tajusin tehneeni väärän hyvityksen. Voi miten noloa! Juuri kun luulin tajunneeni ohjelmasta jotain.

Kolmas vuosi oli aivan ihana. Sain viimein alkaa palvella yhteisöä tavalla, joka minulle sopii parhaiten - jossa minä olen hyvä - nettisivut uusittiin kokonaan ja saatiin keskustelupalsta käyttöön. Uskalsin olla minä, ilmaista mielipiteeni - erilaisetkin. Toimikunta oli keskusteleva ja erilaisiakin mielipiteitä uskallettiin esittää. Saatiin jopa mielipideriitoja aikaiseksi, jossa asiat riitelivät.

Kolmas vuosi oli mieletön toiminnan vuosi. Itselleni suuri kasvun ja toipumisen vuosi. Omien mielipiteiden julkituominen oli pelottavaa ja tunnekuohuja herättävää. Tunteiden vuoristoradasta huolimatta (tai juuri siitä johtuen) tajusin lopulta olevani täysin voimaton ja kykenemätön kontrolloimaan tilanteita millään tavoin. Taas paikka kasvaa - eikö nämä koskaan lopu! Kuitenkin tuntui hyvältä sekä olla onnellinen ja innostunut että itkeä ja kiukutellakin. Tunsin itseni välillä maailman huonoimmaksi ihmiseksi ja tarvitsin ulkopuolista vahvistusta siitä, että kelpaan ja olen ok. Väillä kuopasta oli vaikea päästä ylös. Väillä lojuin kuopassani haluamatta nousta. Oli niin paljon vajausta olen-ihan-ok -astiassani. Mutta toimikunnan sisällä yhteistyö sujui paremmin kuin olisin ikinä voinut kuvitella. Vuosi oli mielenkiintoinen ja minusta tuntui ensimmäistä kertaa, että toimikunta toimii ja siinä on ilo olla mukana ja toimia. Kokouksia oli (liiankin) tiheään, mutta saimme rutistettua onnistuneet ja lämminhenkiset 20v.-juhlat. Oli todella ihanat juhlat.

Neljättä vuotta odotin innolla ja jännityksellä. Olin kuitenkin vähän pettynyt, että toimikunta on ollut aika passiivinen. Olisin kaivannut enemmän keskustelua ja tuntemuksia. Jotenkin epätoivoisesti yritin aistia muiden tunteita. Taas paikka kasvaa! Piti voida luottaa omaan arvostelukykyyn. Minulle on tehnyt hyvää, kun en olekaan saanut enää päähän taputusta suoritteista tai olen joutunut tekemään itsenäisiäkin päätöksiä. Ja peilin välityksellä tajusin, ettemme olekaan olleet niin passiivisia kuin kuvittelin – ero tuohon toiminnan vuoteen oli vain niin suuri. Vastuualueellani olevat tehtävät olen hoitanut parhaan kykyini mukaan, samoin kukin toimikuntalainen omansa. Samoin olen joutunut kohtaamaan omaa rajallisuuttani, en voi "suorittaa" palvelutehtävää 24/7.

Kokonaisuudessaan olen saanut harjoitella mm. omien näkemysten puolustamista, väärässä olemista, lamaantumista sekä tunnekuohuista huolimatta toimimista. Olen saanut peilejä omiin vääriin käyttäytymismalleihini ja oppinut huomaamaan niitä jo ennen seinää päin juoksemista. Palvelutehtävä on ollut minulle hyvä harjoitustyömaa kohti "normaaleja toimintatapoja" turvallisessa ympäristössä. Olen kiitollinen kaikille toimikuntalaisille 4 toimikuntavuoteni aikana – jokainen on toiminut peilinäni jossain kohden. Toivon, että toimikuntatyö (tärkeimpinä asioina mm. ryhmien palveleminen ja sanoman eteenpäin vieminen) kiinnostaa myös jatkossa toimijoita mukaan (myös muita kuin pitkin hampain mukaan suostuvia marttyyreita). On ollut äärettömän mielenkiintoista ja kasvattavaa, vaikkakin välillä on tehnyt kovin kipeää.

Matka jatkuu!

Rakkaudella Ulla

AAL lupaukset (kansainvälisiltä AAL sivuilta (ACA))

1. Löydämme todellisen minuutemme rakastamalla ja hyväksymällä itsemme.
2. Itsetuntonemme paranee kun annamme itsellemme tunnustusta päivittäin.
3. Auktoriteettien pelko ja miellyttämisen pakko katoavat.
4. Pystymme läheisyyteen.
5. Kun olemme käsitelleet hylätyksi tulemisen pelkomme, vahvuudet alkavat kiehtoa meitä ja siedämme paremmin heikkoutta.
6. Nautimme pysyvyydestä, rauhallisuudesta ja taloudellisesta turvallisuudesta.
7. Opimme leikkimään ja iloitsemaan elämästämme.
8. Rakastamme ihmisiä, jotka ovat rakastavia ja ottavat vastuun itsestään.
9. Meidän on helpompi asettaa terveitä rajoja ja suojauksia.
10. Häviämisen ja onnistumisen pelko häviää. Opimme tekemään terveitä valintoja.
11. AAL-ryhmämme tuella opimme luopumaan toimimattomasta käytöksestämme.
12. Korkeamman Voiman avulla opimme odottamaan parasta ja saamaan sen.

TERVEISIÄ TOIMIKUNNALTA

Toimikunta kokoontui Toivakan pikkujouluviikonlopun yhteydessä. Kokous oli onnistunut ja pidettiin hyvässä ja kehittävässä ilmapiirissä. Kiitos siitä kaikille. Ennen kaikkea siitä olen itse kovin ylpeä toiminnassamme, että nimenomaan kaikissa (pienissäkin) toimituksissa toimikunta haluaa viedä ja miettiä tapoja siihen miten sanomaa viedään eteenpäin.

Aloitimme kokouksen lukemalla 2. ja 7. perinteen. Keskustelimme toimikunnan osuudesta ja vastuusta viikonlopputapahtumissa jatkossa. Päädyimme olla mukana kesäviikon, pikkujouluviikonlopun sekä valtuustoviikonlopun järjestelyissä. Ryhmät voivat jo ilmoittaa halukkuudestaan ottaa vastuuta.

Muuten tapahtumien järjestäminen tai ei järjestäminen on ryhmien vastuulla. Keskustelua virisi myös paljon vastuusta ja järjestelyistä sekä henkilökohtaisen toimimisen että käytännön järjestelyiden kannalta.

Valtuustokokous pidetään Joensuussa 12.-13.4.2008. Joensuun ryhmä vastaa järjestelyistä. Päädyimme ottamaan jatkossa käyttöön ACA WSO logon. Asiasta oli mielestämme tarpeeksi kauan haettu ryhmäomaatuntoa ja kaikki kokoukseen osallistujat olivat asiasta samaa mieltä.

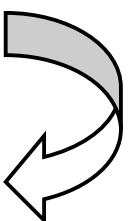
Saimme kuulla kuulumisia Ison kirjan suomennosryhmältä. Tilaamme USA:sta lisää englanninkielisiä isoja kirjaa sekä siellä juuri ilmestynyttä 12 askeleen työkirjaa. Askelkirjoja pitää painaa lisää. Toimikunta miettii muutostarpeet, kuten uusi logo kanteen ja palvelurakenne.

Toimikunta kokoontuu seuraavan kerran 1.-2.3.2007 Espoon Kolmperässä. Kokouksiin siis voi osallistua vaikkei ole toimikunnan jäsen. **KAIKKI HALUKKAAT MUKAAN!**

T. Päivi

AJANKOHTAISTA VANTAALLA

Vantaa Tikkurilan Ihanaisilla on 2 –vuotissynttärarit!!! Juhlat ovat maanantaina 7.1.2008 (myös asiapalaveri). Kaikki naiset lämpimästi tervetulleita!



Hyvä muistaa ja tietää

Yhteystiedot:

AAL Keskuspalvelu ry
PL 1233, 00101 Helsinki.
aal@aal.fi

Askelvihkotilaukset ja tulokaskansiot:

sähköpostiosoite tilaus@aal.fi

Ryhmäluettelomuutokset: otsikolla Web-muutokset osoitteeseen aal@aal.fi.

WWW - sivut osoitteessa www.aal.fi

Maksut

Kaikki maksut maksetaan tilille SAMPO 800015-71173393. Maksun saaja AAL. Maksettaessa ilmoitetaan maksun aihe, kuka maksaa ja mitä maksaa, esim. ryhmätuki, lehti, askelvihot ym.

AAL –lehti

Lehden kokoaa Sari, tekstejä ja muuta lehtimateriaalia osoitteeseen: sateller-vo@luukku.com. Lehteen tulevien tekstien suhteen valintaa tekee Sari ja toimikunta käy lehden läpi ennen julkaisua. Lehdessä julkaistut kirjoitukset ovat kirjoittajan omia näkemyksiä, eivätkä välttämättä edusta AAL :n kantaa asioista.

AAL:n sähköpostilista

AAL:llä on käytössä sähköpostilista, jota käytetään mm. tulevista AAL-tapahtumista tiedottamiseen. Sähköpostille voit liittyä seuraavasti: 1. Mene www.aal.fi nettisivulle. 2. Valitse vasemmasta palkista yhteystiedot ja 3. kirjoita Liity sähköpostilistalle – ruutuun oma sähköpostiosoitteesi, ja 4. paina LIITY. Niin se käy!

AAL-lehden tilaaminen

AAL-lehden voi tilata laittamalla sähköpostia osoitteeseen tilaus@aal.fi. AAL lehti ilmestyy noin neljä kertaa vuodessa.

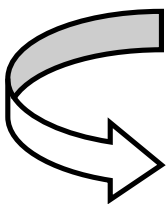
AAL lehden hinnat:	vuositilaus (4 lehteä) ryhmille	ilmainen
	vuositilaus (4 lehteä) yksityishenkilölle	6,70 €
	lisälehti (4 lehteä)	6,70 € (jos esim.)
	ryhmät haluavat tilata samaa lehteä toisen kappaleen)	

Lähetä tilauksesi: AAL Keskuspalvelu ry, PL 1233, 00101 Helsinki. Tai sähköpostiosoitteeseen [tilaus\(at\)aal.fi](mailto:tilaus(at)aal.fi).

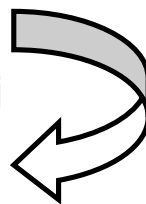
Voit korvata lehden teosta ja postituksesta aiheutuneita kuluja lahjoittamalla esim. 6,70 € AAL:n tilille SAMPO 800015-71173393. Kiitos!

Tämän lehden voi ladata myös pdf-tiedostona osoitteesta: www.aal.fi. (avautuu Adoben Acrobat Readerilla, joka on ilmainen). Näin voit saada lehden heti valmistuttua ja voit rauhassa lueskella silloin kun sinulle sopii. Mikäli olet liittynyt AAL:n sähköpostilistalle, saat lehden ilmestyttyä tiedon sähköpostiisi ja voit käydä lataamassa lehden nettisivuiltamme kohdasta: Materiaalia.

Seuraavan kerran AAL-lehti ilmestyy helmikuussa ja juttuja tähän lehteen voi lähettää helmikuun ekaan päivään mennessä osoitteeseen [satellervo\(at\)luukku.com](mailto:satellervo(at)luukku.com).



Haku päällä: AAL-lehden nimi



Mikä nimeksi tälle lehdelle? Olisiko Sinulla ehdotusta uudeksi nimeksi? Anna mielikuvituksesi lentää ja lähetä ehdotuksesi osoitteeseen aal@aal.fi. Ryhmät voivat asiakokouksissaan laittaa ideariihiä pystyyn ja ideoida yhdessä lehden nimeä.

Jo ehdotettuja nimiä ovat Horsma, Liekki, Perhonen, Vaahtopää, Mehiläinen, Metsätähti, Parantava aikuisuus, Sisäinen Lapsi, Todellinen itseni, Minä itse, Minä olen, Antenni, Prosessi, Projektori, Sankari, Sankarit. Ihmelapset, NormAALi, Sisäinen Solarium.

Pikkujouluruno - tunnelmia Toivakasta

Kun Suomi torstaina pyöreitä vuosia täytti
niin AAL:n pikkujoulut alkavan näytti.
Vaan hajosipa asuntoauto keskelle mäkeä,
eikä meinattu saada järjestelyväkeä.
Onneks kylältä avuksi kuski ja traktori jouti
ne asuntoauton ja väen perille nouti.
Siihenpä loppuukin minulta torstaista tieto
kun perjantaina vasta juhlihin riento.
Perjantaina oli paljon vapaata yhdessäoloaika
ja ilmassa leijaili joulun alkkaritaikea
kuudelta kasvis- ja kanasopat hyvälle maistui
ja nahkat saunassa puhtaiksi paistui.
Juttua, naurua, yhdessäolon iloa riitti yöhön
ei ollut kellään lähtöä aamulla työhön.
Lauantaiaamuna maistui kahvi ja aamupala
ja paltsussa paljastui 6:n askeleen salat.
Hetki huilattiin, juteltiin, taidettiin syödäkin vähän,
sitten paneuduttiin seksuaalielämähän.
Naiset ja miehet ryhmissä, toisistaan erillänsä,
paljasti salat ja hekumat seksielämästänsä.
Taas saunottiin ja odotettiin juhlaa jo innolla,
oli perheenä hyvä ja turvaise yhdessä olla.
Joulun perinneruoka maistui ja nälän poisti
kaikkien silmät ja kynttilät kilpaa loisti.
Ja se jännitys kun hiivittiin vintille alkkarilapset
kohtaamaan pukki ja sen harmaahapset.
Oli pukki pitkä ja komea, oudon tutulta näytti
ja muori jonka etumus huoneen täytti.
Jaettiin lahjat, niin oli tunnelma välitön, rento
ilmassa riemuisa kaskujen, vitsien lento.
Yöpaltsun aiheena oli nöyryys ja kiitollisuus
edessä vielä yksi yhteinen, aamu uus.
Aamupalalla jo haikeus, vielä viimeinen paltsu,
loppusiivous yhdessä ja lähtöhaltsut.
Jäi muistoja rikkaita taas kätköihin sydämen,
toivottavasti pian taas näemme.

Seijastiina

Tarina vapautumisesta

Olipa kerran pieni poika, joka ei ollut kuullutkaan joulusta, koska hänen vanhempansa olivat sulkeneet hänet pieneen kartonkilaatikkoon. Tai aluksi poika ei ollut laatikossa vaan vapaana kuin kuka tahansa lapsi. Mutta hänen vanhempansa eivät kestäneet pojan itkua ja naurua. Vanhemmat pelkäsivät myös, että poika rikkoo itsensä menemällä jokeen tai auton alle. Niinpä he päättivät laittaa pojan laatikkoon.

Poika eli laatikossa ja mietti miten merkillisen kumman pimeää ja ahdasta elämä voi-kaan olla, ja että kuinka pienet kuviot ovat. Poika aavisteli, että ei elämä ei ollut siinä, mutta eipä hän tiennyt muustakaan. Niin hän oli kaikkeen hiljaisen tyytyväinen.

Vähitellen poika kasvoi kiinni laatikkoon. Hänelle tuli siitä oma rakas umpio. Poika alkoi olla yhtä vankilan seinien kanssa. Olo oli kuin hänen olisi pitänyt rakentaa muureja ulos ja sisäänpäin. Ikään kuin vahvistaa laatikon seiniä, sillä maailma oli pelottava paikka, ja siihen mahtui paljon huutoa. Laatikossa oli turvallista.

Poika kasvoi laatikossa ja hänen olonsa kävi koko ajan tukalammaksi. Vähitellen pojasta tuli mykkä eikä hän puhunut enää mitään. Hän vain kyyhötti ja yritti olla kuin häntä ja hänen laatikkoaan ei olisi olemassakaan. Pojan vanhemmat olivat vetäytyneet puolestaan omiin laatikoihinsa ja elämä oli sillä tavalla hyvin erikoista. Myös sis-kot olivat omissa laatikoissaan, eikä poika oppinut muuta tietämäänsäkään kuin umpi-oituneesta ja eristäytyneestä laatikkoelämästä, jossa piti vähän väliä pelätä jotain.

Poika kasvoi isommaksi ja muutti vanhempien luota pois, mutta ei laatikko mihinkään hävinnyt eikä liioin tukaluus. Hän jatkoi elämistään tukahtuneena ja ajatteli elämän olevan juuri sellaista, kunnes eräänä päivänä kuuli, että laatikossa eläminen ei ollutkaan elämää.

Ensin poika suuttui. Miten niin ei ollut, sehän oli ollut hänen todellisuutensa aina, vaikka ei mikään miellyttävänoloinen todellisuus ollut ollutkaan, mutta se oli kuitenkin ollut hänen elämäänsä. Poika luki jotain ongelmallista ja tunnisti siitä itsensä. Elämme elämäämme tuntien itsemme uhreiksi ja syytämme laatikkoon joutumisesta muita, luki esitteessä. Myös ystävinä meitä viehättävät uhrin roolin omaksuneet.

Koko elämänsä ajan poika oli ollut laatikossa, ja vuosi vuodelta hän oli alkanut tuntea itseään enemmän uhriksi ja alistetuksi, mutta sen sijaan, että hän olisi tehnyt asialle jotain, oli hän vain jäänyt laatikkoon, vaikka laatikon luona oli käynyt katsojia ja ulos pyytäjiä! Mutta hän ei ollut lähtenyt.

Hän luki myös huonosta itsetunnosta ja eristäytymisestä sekä tunteiden kieltämisestä. Sehän oli suoraan hänen elämäänsä. Siellä luki myös, että otimme puolisoemme laatikkoon sulkeutujan tai jonkin muun pakonomaisesti toimivan henkilön, kuten minigrip -pussifriikin täyttääksemme hylkäämistarpeemme. Ja hän vilkaisi puolisoonsa, joka oli sullonut itsensä pahvisen sulkapalloputkilon tapaisen tötterön sisään. Totta tosiaan. Hän oli ajatellut, että puoliso oli kaikin puolin tasapainoinen, ei hän vaimolla ollut laatikkoa, mutta suppilo oli, jossa oli tiukka kansi. Voi sentään!

Suuttumisen jälkeen poika tunsi helpotusta. Kuinka joku saattoikin kirjoittaa hänen elämästään, kuinka joku muukin tiesi millaista on asua laatikossa. Sen täytyi tarkoittaa vain yhtä asiaa eli sitä, että oli olemassa myös muita laatikossa kasvaneita. Heille oli jopa olemassa itsehoitoryhmä, jossa saattoi jakaa kokemuksensa vertaisten kanssa ja saada toivoa elämäänsä.

Eräänä iltana poika päätti mennä laatikoissa kasvaneiden aikuisten lasten ryhmään. Oli luminen pakkasilta, ja poika ajatteli, että uskaltaisiko mennä paikalle tai oliko menemisessä mitään järkeä tai oliko hänellä sinne mitään menemistä. Kylmäkin oli. Hän mietti myös, että oliko hän edes kärsinyt tarpeeksi ja ollut laatikossa tarpeeksi kauan, vai olivatko hänen ongelmansa liian pieniä. Eihän hän osannut edes puhua. Niin muuten pitiköhän siellä puhua, mietti poika. Huutelisivatko kaikki omista laatikoistaan sanottavansa, vai tultaisiinko laatikoista pois vai mentäisiinkö yhteiseen isoon laatikkoon. Kaikenlaista hän ehti miettiä ennen menemistään.

Kun poika vihdoinkin pääsi ryhmän kokoontumiseen, hän yllättyi kovin. Osa ihmisistä ei ollut lainkaan laatikossa. He olivat iloisia, vapaita ja säteileviä ihmisiä, jotka ottivat hänet myötätuntoisesti vastaan ja kertoivat joskus olleensa laatikossa, mutta kertoivat myös vapautuneensa.

Osa ryhmäläisistä roikkui laatikkojen laidoista puolittain vapaana ja eivät kai itsekään olleet varmoja olivatko menossa sisään vai tulossa ulos. Oli myös niitä, jotka olivat visusti laatikoissaan. Yhden naisen laatikon ympärillä oli jopa teräksistä piikkilankaa ja rautaiset vahvistukset nurkissa, ja kymmeniä lukkoja. Hän kertoi, että oli saanut räjäytetyksi laatikon ympäriltä vahvan sementtimuurin.

Merkillinen toivon tunne valtasi pojan. Poika oli varma, että hän halusi samaa. Hän oli valmis tekemään mitä tahansa päästääkseen umpiostaan. Poika oli aluksi hämillään koko ryhmästä, mutta halusi kuulla millä ihmeen konstilla nuo ihmiset olivat laatikoistaan tulleet ulos. He nimittivät konstiaan 12 askeleen ohjelmaksi. Avaimet vapautumiseen oli työskentely 12-askeleen parissa.

Poika epäili, mutta ei hänellä ollut muutakaan vaihtoehtoa. Poikaa harmitti ettei ollut itse keksinyt noita askeleita omin päin, joiden avulla laatikosta astutaan ulos ja pysytään vielä poissa. Mutta totesi sen ihan hyväksi, että joku muu oli keksinyt, ja kertonut siitä muille. Saipa hän jopa tietää, että yksin se ei olisi onnistunutkaan, sillä askeleet oli kirjoitettu me muotoon.

Ryhmän ja tukihenkilön tuella, niin ne ryhmätoverit, siskot ja veljet sanoivat! Toipuminen on prosessi, mahdollinen prosessi! Poika oli iloinen ja teki päätöksen ryhtyä työskentelemään vapautumisensa hyväksi. Kuinka ollakaan eräänä iltana, iltana, joka myöhemmin paljastui hänelle jouluillaksi, kävi niin, että hän huomasi avanneensa laatikkonsa sinetit, taitelleensa tummat kartongit ympäriltään kasaan ja astuneensa laatikostaan vapauteen. Se oli ihme, se oli todellinen ihme eikä poika voinut tajuta mitä merkillistä on tapahtunut. Siinä hän katsoi itseään ja laatikkoaan, josta oli astunut ulos. Hän oli avannut lahjan, hän oli saanut itsensä itselleen takaisin. Hän oli saanut vapauden lahjan ja tuosta lahjasta hän halusi kiittää ja olla sille kuuliainen.

Hän katsoi muita ryhmäläisiä ja oli merkillisen kiitollinen. Hän jatkoi ryhmässä käymistä ja työskentelyään itsensä hoitamisen parissa, sillä oli kuulemma todennäköistä, että laatikossa kasvaneet olivat taipuvaisia palaamaan laatikkoonsa takaisin, vaikka tiesivät millaista siellä oli. Uusi maailma kaikkine sävyine ja avarine maailmoineen oli pelottava paikka. Laatikko oli pieni ja turvallinen, ja siellä saattoi rauhassa kyyhöttää. Mutta sitä hän ei enää halunnut.

Hän kävi monia vuosia ryhmässä ja taitaa käydä siellä edelleenkin. Ryhmään tuli uusia laatikoita, joiden sisässä oli aikuisia ihmisiä, ja jotka halusivat laatikoistaan vapauteen. Hän oli mielellään jakamassa kokemuksensa askeleista ja vapautumisesta. Jokainen laatikosta vapautuminen oli hänelle uuden kiitoksen ja ihmeen aihe.

Kaikki eivät halunneet tulla laatikoistaan ulos. Poika opetteli hyväksymään myös sen, mutta toteutti itse kaikissa toimissaan noita merkillisiä askelia, joiden avulla hän oli voinut astua vapauteen, ja vain siksi, että hänen elämänsä olisi ollut toivona ja todistuksena niille, jotka vielä olivat laatikoissaan, ja jotka kenties halusivat astua sieltä ulos.

Näin poika oppi joulun todellisen tarkoituksen, joka liittyi oman itsen ja oman sisäisen lapsen syntymään, mikä ei tapahdukaan vain kerran vuodessa, vaan joka päivä. Joka ikisenä uutena päivänä voi tehdä mieleensä Joulun ja antaa sisäisen lapsensa syntyä uuteen päivään luottavaisena. Sen pituinen se.

Sari

Olen ikkuna

Ruokatunnilla istuessani auton kyydissä huomasin vastaantulevan auton ikkunassa heijastuksen. En nähnyt kuskia heijastuksen takaa ja mielessäni kävi ajatus, ettei hänkään kenties nähnyt kunnolla ulos autostaan. Hetimiten huomasin ajatukseni virheellisyyden - vaikka minä heijastuksen näinkin, ei se sama heijastus näyttäytynyt kuskille, joka katsoi ikkunan lävitse eri puolelta ja aivan eri kulmasta.

Tuo ajatus toi mieleeni kuitenkin jotain tuttua, jotain jonka tunnistin itsessäni. Pohdin asiaa hetken ja huomasin itsekini olevani ikkuna. Aivan kuten vieressäni istuva kuljettaja ja toinen työkaverini takapenkillä. Aina kun katson ihmistä, katson häntä jostain näkökulmasta käsin. Katson häntä omasta rakenteestani, omasta kokemushistoriastani käsin. Se mitä näen, on heijastusta siitä maailmasta, jossa molemmat elämme. Tuon henkilön sisäinen rakenne, ulkoinenkin, heijastaa tapahtumia lukuisten käyttäytymismallien, ajatustottumusten ja fyysisten seikkojen muodossa. Ja minä näen ne omasta yksityisestä näkökulmastani käsin, kulmasta josta käsin kukaan toinen ei voi katsoa.

Heijastus on nähtävissä ikkunassa, mutta se ei sijaitse ikkunassa - se ei ole ikkunassa. Se mitä minä näen, on vain heijastusta, valoa jonka ikkuna taivtaa rakenteensa mukaisesti. Näen jotain lasin kautta, mutta se ei ole lasissa. Jostain toisesta kulmasta samana hetkenä katsottaessa näkyy aivan erilainen heijastus - tai ei heijastusta ollenkaan. Koko tapahtumassa on kyse vuorovaikutuksesta ja suhteista. Katsojan suhde lasiin, muun ympäristön sijainti lasin ja katsojan suhteen, pisteet joista valo tulee eri voimakkuuksilla, katsojan keskittyminen

näkemäänsä... Lukemattomat pienet seikat, joista muotoutuu tuo saumaton kokonaisuus.

Tämä pieni pohdintatuokio sai minut jälleen ymmärtämään sen, kuinka vähän voim oikeastaan tietää maailmasta, kuinka paljon jää sen ulkopuolelle, jonka minä kykenen näkemään ja ymmärtämään. Kuka on oikein se outo olento, joka on tämän oman ikkunalasini takana ja katselee heijastuksia muista samankaltaisista ikkunoista? Keitä oikeastaan on noiden muiden ikkunoiden takana, heijastuksien takana piilossa?

AAL:ssä tukihenkilöä verrataan usein peiliin. Kun työstämme askelia hänen kanssaan ja jaamme salaisuutemme, jotain ihmeellistä saattaa tapahtua. Syntyneitä kohtaamista ei voi oikeastaan sanoiksi pukea, mutta sen vaikutukset saatamme tuntea selkeästi. Jollain tavalla näemme itsemme ja muut paremmin, suuri taakka tipahtaa harteiltamme. Askelten läpikäyminen on rankkaa, se vaatii ponnistelua ja rohkeutta, mutta se on usein vaivan arvoista. Kun syvennymme katsomaan tarkasti tähän peiliimme, jonka yhdessä kummin kanssa muodostamme, saatamme nähdä vilauksen lasin lävitse. Näemmekö sen takana tukihenkilöme, vaiko itsemme - sitä en tiedä. Mutta maailma ei ole enää aivan samanlainen. Emme enää sekoita niin pahoin ikkunaa ja sen takana olevaa henkilöä - emme itsemme, emmekä toistemme suhteen.

A-P niminen ikkuna

LUMIUKOLTA tai pikemminkin AKALTA:

Lehden toimitus olisi yhteistä AAL-lehteä kootessa pihalla kuin lumiukko sikäli mikäli kirjoittamistukea ei tulisi eri ihmisiltä AAL-ryhmistä ympäri Suomea.

Kiitos kaikille vuonna 2007 lehden tekemiseen osallistuneille
ja kirjoituksia tehneille.

Vuonna 2008 lehti on edelleen hengissä ja ilmestyy jälleen.
Näin ollen se tietää sitä, että edelleen sinulla on mahdollisuus kirjoittaa.

AAL-henkisiä runoja, piirroksia, novelleja, tekstejä, tekstinpätkiä, mietteitä,
toipumiskokemuksia otetaan vastaan.

AAL-lehti ilmestyy n. 4 kertaa vuodessa.

Juttuja helmikuussa ilmestyvään lehteen voi lähettää 1.2.2008 mennessä sähköpostiosoitteeseen: [satellervo\(at\)luukku.com](mailto:satellervo@luukku.com).

KIRJOITTAJIA
KAIVATAAN!!!

KIRJOITA
AAL-LEHTEEN

