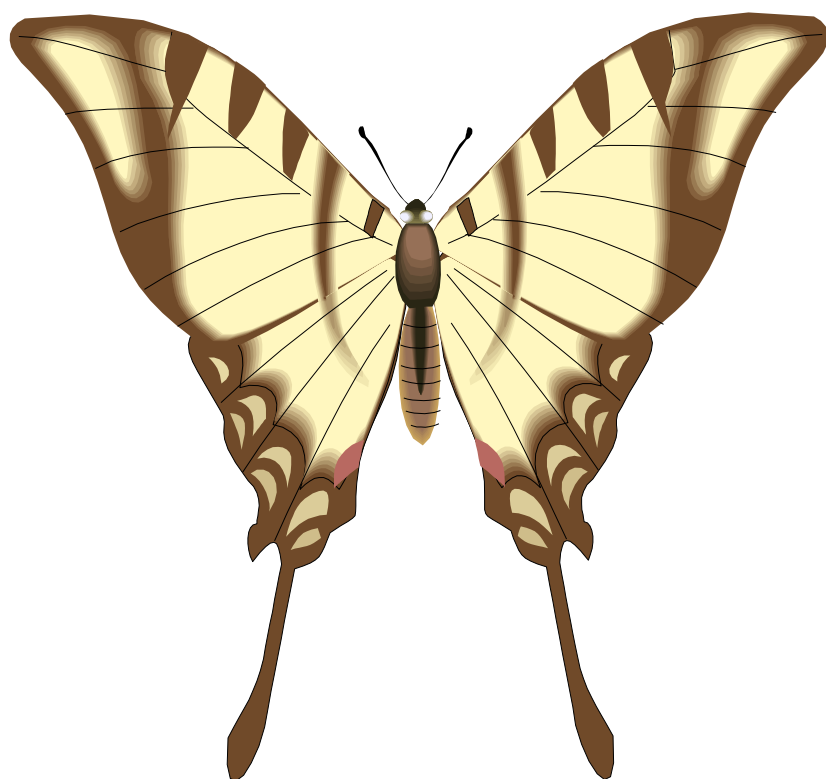


PERHONEN

Joulukuu 2012

Alkoholistien Aikuiset Lapset



Joulukuun Perhosessa:

- Maailmanlaajuisen toveriseuramme asiakokous ABC Kööpenhaminassa
- Kuolemanpelko
- Paluu perusasioihin ensimmäisen kokouksen teksti
- Uutisia

”Joskus ne valinnat, joita teen, eivät ole niin tärkeitä kuin se tosiasia, että valitsen. Kun olen yhteydessä Korkeampaan voimaani, minun kykyni tehdä valintoja toimii.”

Hope for today -kirjasta

PERHONEN - Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti

Alkoholistien aikuiset lapset on keskinäiseen apuun ja itsehoitoon perustuva ryhmä. Jäseniä ovat sellaiset aikuiset henkilöt, joiden lapsuuden perhetaustaan on kuulunut toimimattomassa perheessä kasvaminen. Tällaista toimimattomuutta on voinut olla vanhempien alkoholismi, voimakas uskonnollisuus, perheessä vallitseva väkivaltainen, ankara tai arvosteleva ilmapiiri. Joukossamme on myös ihmisiä, jotka kokevat yleisesti ottaen lapsuuden perheessä olleen jotain pielessä.

Yhteistä meille on halu kasvaa terveiksi aikuisiksi. Ryhmämme ovat avoimia. AAL:n ainoa jäsenyysvaatimus on halu toipua toimimattomassa perheessä kasvamisen vaikutuksista. Monet meistä ovat tunnistaneeet itsensä pyykkilistan ominaispiirteistä ja tulleet lähimpään AAL-ryhmään.

Lehden nimi PERHONEN perustuu itsehoitomenetelmämme 12. askeleen kehyskertomuksen vertaukseen perhosesta. Lapsuuden vaikeudet ovat synnyttäneet meille monia luonteenvajavuuksia ja aiheuttaneet henkistä kipua, joista olemme AAL:n avulla alkaneet toipua. 12. askeleen kehyskertomuksessa toipumista verrataan perhosen vapautumiseen kotelosta.

Luonnossa oikea perhonen tarvitsee kaiken sen voiman, minkä se saa kamppaillessaan itsensä vapaaksi kotelosta, jotta se selviytyisi perhosena. Näin on myös meidän kohdallamme. Meidän tulee elää kipumme läpi, koska juuri se kasvattaa meitä. AAL auttaa meitä kohtaamaan tuon kivun ja vapautumaan siitä.

Tämä lehti tiedottaa toiminnastamme ja ajankohtaisista asioista. Se toimii myös kokemuksen jakamisen välineenä. Haluamme jakaa kokemuksemme, voimamme ja toivomme siitä, että toipuminen on mahdollista.

Haluamme lehden välityksellä viestittää toipumistarinaamme. Moni meistä ei edes aluksi tiennyt, kuinka koteloituneita olimme. Vähitellen, kun kuulimme toisten jakavan kokemuksiaan, aloimme tunnistaa noita asioita ja aloimme kasvaa irti kivusta. Tänä päivänä useat meistä voivat todeta, että toipuminen lapsuuden perheen aiheuttamasta kivusta on todella mahdollista. Perhonen on vapautunut kuorestaan!

Tämän lehden voi tilata itselleen kotiin paperiversiona AAL:n web-sivujen kautta tai laittamalla sähköpostia osoitteeseen perhonen(at)aal.fi. Lehden hinta 8 € vuosi. Lehti ilmestyy noin 4 kertaa vuodessa. Lehden voi myös ladata netin kautta pdf-tiedostona osoitteesta www.aal.fi kohdasta materiaalit.



PERHONEN, joulukuu 2012

Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti.....	2
Sisälllys.....	3
Alkusanat: valeitsen mureneminen.....	4
Uutisia.....	5
Maailmanlaajuinen toveriseuramme asiakokous	6
Kuolemanpelko	7-9
Paluu perusasioihin, ensimmäinen kokousteksti.....	8
Ajankohtaista	14
Lääkärin mielipide.....	14
Hyvä muistaa ja tietää	15
Alkoholistin aikuisen lapsen ratkaisu.....	16

KIRJOITA AAL-LEHTEEN – yhdessä teemme tämän lehden!

Voit kirjoittaa omista toipumiskokemuksistasi, tunteistasi ja ajatuksistasi. Voit kirjoittaa myös, millaisia oivalluksia ja ajatuksia toipumishjelmaamme tai AAL-toimintaan liittyen olet kokenut. Lehteen voi lähettää myös runoja, sarjakuvia ja piirroksia.

Myös AAL-ryhmät voivat olla aktiivisia lehden teossa ja lähettää tapahtumiinsa liittyviä ilmoituksia. Olisi myös kiva, jos tapahtumia järjestettäessä joku niihin osallistuja kirjoitaisi jutun omista tunnelmistaan ja kokemuksistaan. Jos joku haluaa harjoitella toimittajan tehtäviä, voi ryhmätovereita tai muita AAL:n jäseniä haastatella ja tehdä lehden jutun. Kaikki aineisto on tervetullutta.

Seuraava AAL lehti ilmestyy helmikuussa 2013.
Materiaalit, tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet yms.
tulee lähettää viimeistään viikolla 8 helmikuussa:
perhonen(at)aal.fi

ALKUSANAT: VALEITSEN MURENEMINEN

En tullut ensimmäiseen kokoukseeni saadakseni tervejärkisyyttä, vaan tulin tuskan ajamana. Elämäni oli tullut kestävämmäksi. Tulin päästäkseni pois parisuhteen ja työelämän helvetistä. Tulin siksi, kun minulle oli kerrottu, että tämä ryhmä voisi olla minulle avuksi. Ei minulla ollut mitään tietoa AAL-ryhmästä eikä uskoa, että se voisi toimia. Tartuin vain siihen kuin oljenkorpeen. Se oli ainoa mahdollisuuteni siinä vaiheessa.

AAL-ohjelma on toiminut. Kun luin tässä lehdessä tuonnempana olevaa lääkärin mielipidettä, huomasin, että minulle on käynyt juuri noin. Olen kasvanut uskonnollisessa ympäristössä, mutta siitä huolimatta minulla ei ollut uskoa. He antoivat kyllä Jumalan, mutta uskoa ei ollut heillä itselläkään.

AAL-taipaleen alkuvaiheessa tein itse selkeän valinnan, kun toisen askeleen kohdalla ja sitä minulta kysyttäessä vastasin kyllä. Kyllä, haluan oppia uskomaan.

Olen oppinut uskomaan. Valeitse ja ego ovat pienentyneet. Tilalle on syntynyt luonnollista uskoa siihen, että elämä kantaa ja että tervejärkisyytemme voi palautua. Jännittyneisyys ja pelko ovat vähentyneet. Ihmissuhteissa ja kohtaamisissa voin yhä enemmän olla oma itseni. Yhdennessätoista askeleessa sanotaan, että todellinen emotionaalinen raittius luo yhteyden itseemme sekä toisiin ihmisiin.

Tässä lehdessä julkaistaan Paluu perusasioihin -kokoussarjan pitkä alkuteksti. Sen lukemalla saa hyvän opastuksen siitä, mitä AAL on ja mikä on oleellista toipumisessa. Ensimmäisen osan ääneenluku kestää tunnin.

Tästä tekstistä on jätetty pois pyykkilista ja askelluettelo sekä Isoon kirjaan viittaavat sivunumerot. Kokoussarja jatkuu kolmella muulla kokouksella ja opastaa niiden avulla kuulijat askel askeleelta koko ohjelman lävitse.

Kokoussarja on kehitetty AA:n parissa, kun tulokkaita oli niin paljon, että heitä ei pystytty yksi kerrallaan opastamaan ohjelmaan. Eräs syy oli myös se, että ohjelman tekemisestä oli erkaannuttu.

Tätä meidän omaa, Isoon kirjaan perustuvaa kokoussarjaa on käytetty kaksi kertaa. Se on luettu ja ohjelma on tehty siihen tarkoitukseen järjestetyn viikonlopun aikana. Kokoussarjaa voi käyttää myös niin, että se luetaan neljän viikon kuluessa ja joka viikko pidetään yksi tunnin mittainen kokous.

Anna Inkeri

UUTISIA

Uusittu tulokasesite on tilattavissa ryhmien käyttöön. Esite on tarkoitettu annettavaksi tulokkaalle. Siinä on perustietoa toveriseurastamme sekä pyykkilista, jonka ominaispiirteisiin uudet jäsenet yleensä vahvasti samastuvat. Siinä on myös 12 askelta ja 12 perinnettä sekä aiemman esitteen tapaan viimeisellä sivulla tilaa ryhmän jäsenten puhelinnumeroille.

Esitettä on hieman uudistettu ja päivitetty. Muutostöihin ryhdyttiin, koska vanha painos oli lopussa eikä vanhan esitteen sähköistä versiota etsiskelyistä huolimatta löydetty. Tilaukset voi tehdä nettisivujemme kautta.

Rahastonhoitajan palvelutehtävään on löytynyt tekijä ja toimikunnassa on taas rahastonhoitaja. Sirpa Lahdesta on ottanut vastaan tämän palvelutehtävän.

Terveydenhoitaja-lehti julkaisee artikkelin toveriseurastamme uusimmassa numerossaan, joka ilmestyy näinä aikoina. Tämän tyyppiset artikkelit palvelevat kahdellakin tapaa päätarkoitustamme, joka on sanoman vieminen vielä kärsivälle alkoholistin aikuiselle lapselle.

Ensinnäkin lehtijuttu voi tavoittaa suoraan jonkun kärsivän aikuisen lapsen. Toiseksi terveydenhuollon alan lehdessä oleva artikkeli antaa ammattilaisille tietoa toveriseurastamme. He voivat olla niitä tärkeitä ihmisiä, jotka työnsä yhteydessä tapaavat vielä kärsiviä aikuisia lapsia ja voivat siellä kertoa tästä toipumisen mahdollisuudesta.

Valtuustokokous on 15.–17.3.2013. Paikka ei ole vielä varmistunut.



MAAILMANLAAJUINEN TOVERISEURAMME ASIAKOKOUS

Ensi huhtikuussa 26.–28. päivä järjestetään Kööpenhaminassa toveriseuramme maailmanlaajuinen vuosikokous tai asiakokous, miten termi Annual Business Conferens nyt halutaankaan kääntää. ABC-kokous on nyt ensimmäistä kertaa Yhdysvaltojen ulkopuolella.

Ryhmissämme on ilmennyt halukkuutta osallistua kokoukseen, koska se nyt on niin lähellä meitä. Toimikunta aikoo selvittää, olisi ryhmämatka tai yhteinen matkustaminen mahdollista.

Kaikki AAL:n jäsenet ovat tervetulleita osallistumaan kokoukseen. Sen sijaan äänestys-oikeus on vain rekisteröityneen ryhmän edustajalla. Kokouksen ohjeissa rohkaistaankin jokaista rekisteröitynyttä ryhmää ja keskustustoimikuntaa valitsemaan keskuudestaan yhden äänivaltaisen kokousedustajan. Vain ne kokousedustajat, jotka ilmoittautuvat kokoukseen virallisina ryhmänsä edustajina, ovat oikeutettuja äänestämään.

Kokouksessa käsiteltävät aiheet ovat eri maiden ryhmien lähettämiä aloitteita tai kysymyksiä. Kaikki rekisteröityneet ryhmät voivat lähettää niitä. Tänä vuonna aloitteet ja kysymykset tuli lähettää marraskuun loppuun mennessä Kaliforniassa sijaitsevaan keskustustoimistoon.

Sen jälkeen aiheet kootaan ja ne lähtevät vielä kyselykierrokselle ryhmiin. Kyselykierroksella haetaan kollektiivista ryhmäomatuntoa. Rekisteröityneet ryhmät saavat tammikuussa kyselylomakkeen, jossa ryhmää pyydetään ottamaan kantaa ryhmäomantunnon avulla siihen, haluaako se, että kyseenä oleva asia otetaan esille ABC-kokouksessa. Tämä kysely tulee kätevästi sähköpostin kautta.

Tämä vuosittainen asiakokous on järjestetty vuodesta 1983 lähtien ja sen järjestää Yhdysvalloissa sijaitseva Alkoholistien aikuisten lasten maailmanpalveluorganisaatio (ACA WSO). Kokouksen järjestämisen tarkoitus on synnyttää toveriseuraan yhtäpitävyyttä, toimia jäsenten yhteisenä foorumina sekä rohkaista yhtenäisyyttä ja vuorovaikutusta AAL:ssä.

Mainittakoon, että vuonna 2005 Ison kirjamme hyväksyminen on ollut tämän kokouksen asialistalla.

Lisätietoja löytyy osoitteesta www.adultchildren.org/abc/.

KUOLEMANPELKO

Niin kauan kuin muistan, olen pelännyt sekä omaa että läheisten kuolemaa. Se on jo ajatuksena tuntunut nyrkiniskulta vatsaan, kylmännyt polvia ja rintaa. Ahdistanut henkeä. Tunne on lyönyt lävitseni kokonaisvaltaisesti. Olen vältellyt ajattelemasta asiaa, koska sen ajattelukin on saattanut pelottaa. Lapsuudessani kuolemaa on vähätelty, se on aina suljettu seinien ja ovien taa, siitä ei ole saanut puhua.

Kuolleista läheisistä ei ole mielellään puhuttu, kysymyksiä on sivuutettu. Heidän tavaransa on äkkiä säkitetty, viety pois, tuhottu. Kuolleet lemmikit on nopeasti haudattu, peitetty jäljet, piilotettu tavarat. Äkkiä pois kaikki merkit, puheet, kaikki tunteet. Jos olen näyttänyt surua tai itkua, on se aiheuttanut vanhemmissani vähättelyä tai paikalta poistumisen. Hyvin nuorena opin sulkemaan surun sisääni, tukahduttamaan tunteeni ja varastoimaan asiat kehooni.

Olin 6-vuotias, kun rakas isoisäni sai sydänkohtauksen edessäni. Minut kiikutettiin toiseen huoneeseen, selittämättä mitään. Seuraava viikko oli kotona hiljainen, outo. Hautajaisissa minulta kiellettiin sureminen. Eihän lapsi osaa surra, tai ymmärrä kuolemaa, miksi siis selittää.

Olin 17, kun löysin isäni kuolleena kotoa. Yritin elvyttää, soitin apua, soitin äidilleni. Olin reipas, toimiva, vastuullinen nuori. Tuli ambulanssi, tuli äiti, tuli poliisi. Poliisin lähdettyä romahdin, aloin itkemään ja valuin seinää pitkin. Jalat eivät kantaaneet. Äitini tokaisi: "mitä siinä itket, nyt lähdetään siivoamaan". Nousin ylös, pyyhin kyneleet ja päätin etten enää koskaan itkisi. Samana päivänä tyhjensimme isäni työhuoneen ja laitoimme säkeittäin tavaraa pois. Muistan, kuinka illalla makasin sängyllä, kylmyys ympäröi minut ja tärisin. Itkin, mutta se ei helpottanut oloa. Itkua piti varoa äidiltäni, se piti kääntää sisäänpäin. Itkin avoimesti vasta, kun kohtasin myötätuntoisia surunvalittelijoita. Mutta itku ja suru olivat aina jottenkin rajoitettua, tukahdutettua.

Ja se oli sitä AAL:ään tulemiseen asti. Itkullani oli aina rajoitin; mitä muut ajattelevat, miltä näytän, mitä se hyödyttää. Rintaani painoi, pusersi, ahdisti. Nähdessäni muiden surua liikutuin, mutta omia asioitani en kyennyt itkemään. Käytin krokotiilin kyneleitä kasvatustutkimuksena: "äitiin sattuu näin paljon, jos lyöt". Itku ei ollut aitoa. Viime keväänä aloin opettelemaan itkuni näyttämistä. Olin huomannut, että voin itkeä vain yksin ollessani ja luotettavien ihmisten seurassa. Opettelin, vaikka panssari painoi rintaa. Vasta joutuessani vuoteen omaksi ja luovuttamaan omavoimaisuudesta, lähtivät kyneleet valumaan lapseni edessä. Vie-

läkin hämmästelen lapseni suhtautumista, itku oli lapselleni aivan jokapäiväistä. Olin odottanut paniikkia tai pelkoa - omaa reaktiotani.

Viime vuoden kesällä kirjoitin itselleni kirjeen, jossa kerroin elämästäni vuoden päästä. Yksi kirjeen kohdista kuului: "et enää pelkää kuolemaa, vaan näet sen siirtymänä - osana elämän prosessia." Tuolloin vielä pelkäsin hysteerisesti läheiseni kuolemaa. Suurin pelkoni oli lapseni kuolema, ajattelin sen vääjäämättä johtavan omaan kuolemaankin. Kummiltani opin, että kuoleman pelko on kroonistunutta turvattomuuden tunnetta. Tieto helpotti, muttei poistanut pelkoa. Ei sen luovuttaminen kooveelle, ei omavoimaisuudesta luopuminen, ei mikään askelista poistanut tuota pelkoa. Ehkä vähän kevensi, mutta siellä se sisällä jylläsi, kaiversi kolojaan sisimpääni. Pelko rajoitti elämäni ja rakkauttani.

Kunnes eräänä kauniina syyspäivänä jouduin kohtaamaan läheiseni kuoleman. Käymään sen läpi, elämään vieressä sekunti sekunnilta, tunti tunnilta. Pahin pelkoni kävi toteen. Joku minulle äärimmäisen rakas hiipuu pois, lähtee ja jättää minut. Hylkää minut. Jäljelle jää vain autius sisimpään ja ylitsevaluva pimeys. Enkä minä voi yhtään mitään, en kuolemalle, en tunteilleni, en ajatuksilleni. Voin vain istua paikallani, kohdata tilanteen ja antaa tunteideni tulla. Sukeltaa niihin hyökyaaltoihin kerta toisensa jälkeen, ja löytää sen jäljiltä itsensä aina hengissä. Olla vain ruumiin vieressä ja kohdata kuolema, kuollut.

Katsoa, tutkailla, puhua, kuunnella hiljaisuutta. Itkeä, huutaa, volista, ulvoa, karjua, vaikertaa. Toivoa omaa kuolemaa, pelätä hulluutta. Hengittää, elää. Ja ymmärtää, kuinka kaunis kuolema oikeastaan on. Siinä ei ole mitään rumaa, ei mitään pelättävää, ei mitään piilotettavaa. Se on vain osa elämää. Suru ja tuskakin on osa elämää. Kieltämällä itseltäni ne tunteet kiellän itseltäni elämän. Mahdollisuuden iloon, onneen, kiitollisuuteen – kaikkeen hyväänkin.

Nyt jatkan surutyötäni antamalla tuskalleni mahdollisuuden tulla esiin, näkyväksi. Antamalla sen pienen lapsen huutaa suruansa ja pahaa oloansa, en vaimenna tai tukahduta. Kannustan, lohdutan ja pidän sylissä. Hyökyaallot jatkuvat, mutta ne pienenevät kerta kerralta. Olen selviytynyt pahemmista, selviydyn pienemmistäkin. Olen kohdannut pelkoni ja tullut vain vahvemmaksi; kiitos kuolleen läheiseni, kiitos itseni, kiitos kummini.

Särkyneelle sydämelle

*Kuolemaa ei ole.
Olen vain livahtanut toiseen huoneeseen.
Minä olen minä, Sinä olet sinä.
Mitä me olimme toisillemme,
olemme yhä.
Kutsu minua tutulla nimelläni.
Puhu minulle sillä luonnollisella tavalla,
miten ennen puhuit.
Älä käytä erilaista äänensävyä,
älä pakota itseäsi juhlalliseen tai
surulliseen puhetapaan.
Naura, kuten aina nauroimme pikku jutuille,
joista nautimme yhdessä.
Leiki, hymyile, ajattele minua,
rukoile puolestani.
Anna nimeni olla kotiväen puheissa,
niin kuin se on aina ollut,
puhukaa minusta ilman kliseitä,
ilman varjojen häivää.
Elämä tarkoittaa kaikkea.
Se on sama mitä se on aina ollut,
katkeamaton jatkuvuus.
Miksi minun pitäisi olla poissa mielestäsi,
vaikka olen poissa näkyvistäsi.
Odotan sinua,
välimatkan päässä,
jossain hyvin lähellä,
juuri kulman takana.
Kaikki on hyvin.
- Henry Scott Holland*



PALUU PERUSASIOIHIN (BACK TO BASICS) ENSIMMÄINEN KOKOUS

Tervetuloa ensimmäiseen neljästä yhden tunnin mittaisesta AAL-kokouksesta. Seuraavien päivien aikana tulet kuulemaan, miten toivutaan lapsuuden perheen alkoholismiin tai toimintahäiriön vaikutuksista sillä tavoin, kun se on kerrottu Alkoholistien Aikuiset Lapset kirjassa.

Meidän nimemme ovat _____ ja _____ ja me olemme Alkoholistien Aikuisten Las-

ten jäseniä. Tässä ensimmäisessä kokouksessa kerromme toveriseurauksen alkuvaiheista ja aikuisen lapsen taudinkuvasta. Sitten aloitamme toipumisohjelman esittelyn, jonka aikana otamme yhdessä ensimmäisen ja toisen askeleen.

Idea omasta perusteoksesta syntyi vuonna 1991. Kolme vuosikymmenen ajalta koottujen perustekstien lisäksi kirjaa on täydennetty muun muassa lukuisilla kokemuspöytäkirjoilla. Iso kirja ilmestyi Yhdysvalloissa vuonna 2006. Suomeksi kirja julkaistiin vuonna 2012, ja se on ensimmäinen käännös maailmassa.

Näissä kokouksissa käytämme toveriseurauksen suomenkielistä nimeä. Kun Iso kirja käännettiin suomen kielelle, tehtiin periaatepäätös, että kirjassa käytetään kansainvälistä nimeä ACA. Siksi täällä luettavissa, kirjasta otetuissa suorissa lainauksissa käytetään nimeä ACA.

Olemme ottaneet mallin tähän Paluu perusasioihin -kokoussarjaan Anonymien alkoholistien puolelta. Heidän parissaan kehiteltiin aikoinaan sarja kokouksia, joissa tehtiin järjestelmällinen ohjelmaan opastus. Kokoussarja kehiteltiin aikana, jolloin uusia tulokkaita oli niin paljon, ettei henkilökohtaista opastusta ehditty kaikille antaa.

Meidän Paluu perusasioihin kokoussarja on syntynyt osin vastaamaan samoihin tarpeisiin. Kun neljästä kokouksesta koostuva kokoussarja pidetään viikonlopputapahtuman yhteydessä, on lukuisilla eri paikkakunnilta tulevilla AAL:n jäsenillä mahdollisuus saada opastus. Samoin me tämän tapahtuman järjestäjät haluamme omalta osaltamme olla tekemässä 12. askeleen työtä ja viedä toipumisen sanomaa vielä kärsivälle aikuiselle lapselle. Haluamme pitää esillä sitä, mistä AAL:ssä on Ison kirjan mukaan kysymys. Haluamme tuoda esiin niitä perusasioita, joiden avulla toipuminen toveriseurauksessa tapahtuu.

Tässä kokoussarjassa kuulet ohjelman kokonaisuutena ensimmäisestä askeleesta viimeiseen ja saat kokonaisnäköyksen siitä, mistä siinä on kysymys. Esimerkiksi moni meistä painotti alkuvaiheessa kokouksissa purkautumisen ja itsetutkiskelun merkitystä, kunnes oivalsi alkupään askelten hengellisen antautumisen ja loppupään toimintaan johdettavien askelten merkityksen. Ohjelma korostaa, että askeleet ovat kokonaisuus eikä mitään askelta voida jättää välistä. Tuletkin tekemään koko ohjelman yhdessä kummin kanssa, myöskin kolme ensimmäistä askelta ennen itsetutkiskelua.

Korostamme vielä, että tavallisin kummittamisen tapa on yhä kahdenkeskinen työskentely esimerkiksi ryhmän jäsenten kesken. Muistutamme kaikkia siitä, miten tärkeää on tämän jälkeen opastaa ohjelmaa vielä kärsivälle aikuiselle lapselle ja tarjoutua kummiksi omassa ryhmässä. ”Saat pitää sen, kun annat sen pois”, sanoo Iso kirja.

Aloitamme tämän ensimmäisen istunnon lukemalla pyykkilistan eli aikuisen lapsen 14 ominaispiirrettä. Alkoholismi on koko perheen sairaus. Jos olemme kasvaneet alkoholistisessa tai toimimattomassa perheessä, omaksuimme tiettyjä ominaispiirteitä vaikka emme itse juoneet. Sekä alkoholistiperheessä että muulla tavalla toimintahäiriöisessä perheessä kasvaneet aikuiset lapset pystyvät samastumaan pyykkilistan piirteisiin.

Ison kirjan alkuosassa kerrotaan toveriseurauksen alkutaipaleesta. Adult Children of Alcoholics, eli ACA, suomeksi Alkoholistien Aikuiset Lapset, sai alkunsa vuonna 1978 New Yorkissa. Ensimmäisenä perustajana pidetään Tony A:ta ja erästä Alateen-ryhmää. Alateen on 12 askeleen ryhmä alkoholistivanhempien lapsille. Tämä ryhmä ja Tony A. halusivat irtaantua Al-Anonista ja muodostaa ryhmän, joka keskittyy toipumiseen alkoholistiperheessä kasvamisen vaikutuksista.

Al-Anonissa huomio kohdistuu voimattomuuteen alkoholin edessä ja monet alateenit kokivat, etteivät voi samastua Al-Anonissa.

Iso kirja kertoo Tonysta ja ominaispiirteidemme synnystä näin.

”Tony muisteli, kuinka ryhmän jäsenet kovasti kehottivat häntä muokkaamaan ryhmälle muodollisen rakenteen, joka antaisi suunnan ryhmän hieman kaoottisille puheenvuoroille. Tämä ryhmän esille tuoma vaatimus aikaansai tilanteen ja olosuhteet, joissa Tony kirjoitti ACA:n ensimmäisen kirjallisen tuotteen. Generations-[ryhmän] jäsenten kehotettua häntä tekemään ryhmästä muodollisen ryhmän Tony kertoi istuneensa seuraavana päivänä töissä ja merkinneensä muistiin 13 alkoholistin aikuisen lapsen ominaispiirrettä. ’Oli kuin Joku muu olisi kirjoittanut listaa minun kauttani’, Tony sanoi kuvaillessaan kokemustaan.”

”Tony tajusi unohtaneensa lisätä maininnan pelosta. Mutta hän tuli toisiin ajatuksiin. ’Ei, he eivät koskaan myöntäisi pelkoa’, hän ajatteli. ’Kiihtymys. Kyllä, parempi. He hyväksyisivät kiihtymyksen. Tulimme riippuvaisiksi kiihtymyksestä’, Tony kirjoitti. Tuolla lisäyksellä ACA oli saanut 14 ominaispiirrettä tai yleistä käyttäytymistapaa.”

Tätä hetkeä vuonna 1978 Tony pitää AAL:n virallisena alkupisteenä. Kun Tony luki piirteet kokouksessa, yksi jäsen sanoi, että hei, tuo on minun pyykkilistani. Siitä lähtien ominaispiirteet on tunnettu nimellä pyykkilista. AAL syntyi näiden ominaispiirteiden kuvailevasta voimasta. Ne kuvaavat häiriintyneessä perheessä kasvaneen aikuisen ajattelun ja persoonallisuuden.

Alkoholistien Aikuiset Lapset ryhmän perustivat alkoholistiperheissä kasvaneet ihmiset. Pian ilmeni, että myös muulla tavalla häiriintyneissä perheissä kasvaneet samastuivat pyykkilistan piirteisiin ja olivat halukkaita liittymään ryhmiin. Sellaisia ovat perheet, joissa on mielisairautta, voimakasta uskonnollisuutta, väkivaltaa tai täydellisyyden tavoittelua ja häpäisyä. Nämä kaikki ovat aiheuttaneet lasten hylkäämistä ja kaltoinkohtelua. Toveriseura on alusta asti hyväksynyt jäsenikseen kaikentyyppisistä perheistä lähtöisin olevat jäsenet. Ainoa jäseneksi pääsyn vaatimus on halu toipua vaikutuksista, jotka kasvaminen alkoholistisessa tai muulla tavoin toimintahäiriöisessä perheessä aiheutti.

Mitä sitten tarkoittaa aikuinen lapsi? Se tarkoittaa, että vastaamme aikuismaisiin vuorovaikutustilanteisiin pelolla ja itseluottamuksen puutteella, jotka opimme lapsina. Pinnan alla kytevä pelko voi sabotoida valintamme ja ihmissuhteemme.

Iso kirja kuvailee vielä tarkemmin aikuisen lapsen ongelmaa ja nimittää sitä oireyhtymäksi. Olet ehkä identifioitunut eli samastunut ominaispiirteisiin ja löytänyt näin itsestäsi aikuisen lapsen persoonallisuuden. Pystyt ehkä samastumaan myös seuraaviin aikuisen lapsen piirteisiin. Oireyhtymään liittyy myötäriippuvuus. Siitä kärsivällä ihmisellä on taipumus kiinnittää huomionsa enemmän toisten haluihin ja tarpeisiin kuin omiinsa. Myötäriippuvainen keskittyy toisiin ihmisiin ja heidän ongelmiinsa niin paljon, että sillä on haitallinen vaikutus hänen omaan elämäänsä.

”Aikuistuessaan monilla aikuisilla lapsilla on ylikehittyynyt vastuuntunto, jota he sanovat rakkauksiksi tai hoivaavaksi huolenpidoksi. Tämä käyttäytyminen on valepuku, jotta saisimme sitä rakkautta, mitä emme lapsina koskaan saaneet. Ennen toipumista monilla aikuisilla lapsilla oli suhteita, joissa he luulivat olleensa rakastuneita toiseen osapuoleen. Todellisuudessa he pitivät otteessaan ja manipuloivat tuota ihmistä puristaakseen itselleen kiintymystä. Tämä käytös johtaa seuraamukseen, jota kaikkein eniten pelkäämme – hylkäämiseen.”

Iso kirja selventää aikuisen lapsen oireyhtymää vielä seuraavilla esimerkeillä. Aikuinen lapsi kohtaa aikuiselämän vaatimukset lapsina opittujen selviytymismenetelmien avulla. Hän tukahduttaa tunteensa ja on ylivastuullinen. Hän yrittää ennakoida toisten tarpeet ja vastata niihin, jottei häntä hylättäisi. Hän yrittää joustaa tai tukea muita kieltäen samalla omat tarpeensa. Hän etsii jatkuvasti ihmissuhteista merkkejä hyväksymättömyydestä. Hän yrittää olla täydellinen, jotta häntä rakastettaisiin eikä jätettäisi koskaan yksin. Hän saattaa eristäytyä ajatellen, ettei tarvitse ketään.

Olemme edellä kuvailleet laajasti aikuisen lapsen persoonallisuutta pyykkilistan piirteiden avulla ja lisäksi aikuisen lapsen oireyhtymän piirteitä. Olet varmasti tunnistanut itsessäsi tähän taudinkuvaan liittyviä monia piirteitä. Mitä AAL sitten tarjoaa toipumisen keinoiksi?

Oleellinen osa toipumista on 12 askeleen ohjelma.

”ACA:n kahdentoista askeleen kautta johtaa tie pysyvään tunne-elämän raittiuteen. Tämä on Alkoholistien Aikuisten Lasten toipumisohjelman ydin. Nämä kaksitoista askelta ovat toimivia täsmätyökaluja, jotka on muokattu Anonyymien Alkoholistien ajan koettelemista askelista. ACA:n askeleet selventävät ja auttavat toipumaan lapsuudesta, jota leimaa laiminlyönti, kaltoinkohtelu tai hyljeksintä. ACA on koeteltu ohjelma, joka kolmenkymmenen vuoden kokemuksella tarjoaa tien ulos hämmennyksestä. Ohjelma tuo sellaista selkeyttä ja tasapainoa, jota aina kaipasimme, mutta jonka olemassaoloon emme häiriintyneissä perheissä kasvaneina yleensä kyenneet uskomaan.”

Olemme kokoontuneet tänne ottaaksemme yhdessä nämä askeleet. Ne on tarkoitettu otettavaksi yhdessä ja jotkut askeleet yhdessä luotetun tukihenkilön eli kummin kanssa. Iso kirja opastaa suoraan, että älä käy ohjelmaa yksin läpi. Kokemuksemme osoittaa, ettet voi toipua eristyksissä.

Iso kirja suosittelee lämpimästi tukihenkilön hankkimista varhaisessa vaiheessa. Hän on AAL:stä joku, joka käy kokouksissa, työskentelee aktiivisesti ohjelman parissa ja on halukas olemaan käytettävissä auttaakseen sinua ohjelmassasi. Tukihenkilö ei tee ohjelmaa puolestasi, mutta hän voi tarjota tukea, toivoa ja selkeyttä. Tämän kokoussarjan aikana jokainen tulokas saa tukihenkilön itselleen.

Voit kirjoittaa näiden kokouksien aikana ylös kaiken sen, mitä et ymmärrä tai mihin haluat lisäselvitystä. Säästä muistiinpanosi kokouksen loppuun. Vastaamme sitten kysymyksiin.

Iso kirja on ainoa teos, josta keskustelemme istuntojen aikana. Mikäli et löydä siitä jotain sellaista, mitä me kerromme, se on silloin meidän tulkintamme asiasta, eikä mikään yleispätevä totuus. Yritämme jättää omat mielipiteemme pois näistä esityksistä. Tarkoituksemme on kertoa AAL ohjelmasta sellaisena kuin se on kirjoitettu. Emme ole täällä esittämässä omaa käsitystämme ohjelmasta.

Alkoholistien Aikuiset Lapset toimii nimettömyyden periaatteella ja voit olla vakuuttunut siitä, että me tulemme suojelemaan sinun nimettömyyttäsi tässä ja kaikissa muissakin AAL kokouksissa. Pyydämme, että sinä teet samoin meitä kohtaan ja kaikkia muita kohtaan, jotka ovat täällä tänään.

Iso kirja kertoo askelten vaikutuksesta ja merkityksestä seuraavasti:

”Avun ja hyväksynnän myötä tunnistamme sen valheellisen identiteetin, joka meidän oli kehitettävä selviytyäksemme perheen toimintahäiriöstä. ACA:ssa opimme keskittymään itseemme ja löytämään todellisen identiteettimme. Meidän pitää olla halukkaita tekemään työtä kahdentoista askeleen ohjelman parissa, jotta voimme kasvaa emotionaalisesti ja hengellisesti. Nämä ovat askeleet, joiden avulla käsittelemme varttumistamme häiriintyneessä perheessä.” (s. 94)

Kaksitoista askeltamme on otettu Anonyymien alkoholistien askelista. AA on ensimmäinen toveriseura ja sen syntymisen jälkeen lukuisat muut anonyymit toveriseurat ovat ottaneet käyttöön samat askeleet, sillä ne todistetusti auttavat riippuvuuksista irtipääsemiseen. Askeleet johdattavat yksilön itsetutkiskeluun ja oman tuhoisan käyttäytymisen muuttamiseen.

Ensi silmäyksellä ohjelma saattaa näyttää uskonnolliselta, sillä askeleet sisältävät sanat Jumala ja rukous. Mutta tämä on hengellinen ohjelma, ei uskonnollinen. Iso kirja korostaa, että tämän sairauden ratkaisuun tulee sisältyä hengellisyys. AAL jättää hengelliset käsitykset kuitenkin jokaisen jäsenen vapaasti tutkittaviksi ja kehottaa jokaista valitsemaan oman käsityksensä mukaisen Korkeamman Voiman.

Isossa kirjassa puhutaan paljon Jumalasta ja myöhemmin loppupään askelissa myös Jumalan ohjauksesta, mutta siitä huolimatta tämä ei ole uskonnollinen ohjelma eikä se edusta mitään tiettyä uskonnollista suuntausta. Perheen toimintahäiriösairaus on kuitenkin kavala, hämmentävä ja voimakas sairaus. Se vaatii hengellisen ratkaisun niiden käytännöllisten ponnistelujen lisäksi, joihin ryhdymme 12 askeleessa ja kokemustemme jakamisessa.

Tulokkaalle:

- Sinulle on tärkeintä sitoutua olemaan läsnä joka kokouksessa.
- Pidä mielessäsi, että jos teet sen mitä pyydämme sinulta, eli otat askeleet niin kuin ne kuvaataan Isossa Kirjassa, tulet toipumaan lapsuusperheen alkoholismista tai toimintahäiriön vaikutuksista.

Kummeille:

- Sinä sitoudut työskentelemään tulokkaan kanssa viikonlopun ajan. Sen jälkeen sinun ja tulokkaan odotetaan molempien jatkavan työskentelyä ohjelman parissa kummittamalla muita ihmisiä.
- Varmistu siitä, että sinä ja tulokas osallistutte kaikkiin tämän viikonlopun kokouksiin yhdessä.
- Tehtävänäsi on opastaa tulokasta hänen neljännen askeleen suorittamisessaan. Kirjoita inventaario hänen kertomuksensa mukaisesti.
- Jaa oma tarinasi ja kokemuksesi tulokkaan kanssa.
- Kummin tehtäviin kuuluu, että hän jakaa tarinansa ja kokemuksensa, ei neuvoja. Samoin hän auttaa tulokasta siirtymään asioiden havaitsemisesta toipumiseen (s. 376).
- Vastaa kaikkiin tulokkaan kysymyksiin, joita hänellä on koskien AAL:n ohjelmaa ja elämäntapaa.

Iso kirja rohkaisee meitä kaikkia ryhtymään aikanamme kummiksi. Se kertoo, että monelle meistä kummitoiminta on ensimmäinen tilaisuus, jossa yritämme muodostaa tasavertaisen suhteen toiseen ihmiseen. Kummitoiminta on eräs niistä ohjelman työkaluista, jotka auttavat meitä kasvamaan ja oppimaan enemmän itsestämme ja kahdestatoista askeleesta. Ja mikä tärkeintä, saamme pitää sen, mitä meillä on, vain antamalla sen eteenpäin.

AJANKOHTAISTA

Polvijärven ja Joensuun aal-ryhmien järjestämä pikkujoulu 21.–23.12.2012

Tunteita tuntemaan pikkujouluun! Polvijärven ja Joensuun aal-ryhmien järjestämässä viikonloppussa tehdään tunteiden ilmaisemisharjoituksia, naamareita, mäenlaskua, leikkettä, karjalanpiirakoita ja muita joulukerkuja. Joka päivä vähintään yksi aal-palaveri. Joulupukki tuo kierrätyslähjän (max. 2 euroa) kuusenkoristeluun ja saunan jälkeen. Aloitamme perjantaina klo 16 ja lopetamme sunnuntaina klo 14. Hinta 40 € sisältäen luomuiset ruokatarpeet ja kahvit. Ota mukaan liinavaatteet. Valmistamme ruuat itse ja siivoamme lopuksi paikat yhdessä. Ilmoittautumiset Liisalle p. 050 547 6548.

”Selvitäkseen hengissä traumatisoituneen lapsen todellinen itse (sisäinen lapsi) piiloutuu syvälle mielen tiedostamattomaan osaan. Esille nousee valeitse tai ego, joka yrittää pyörittää elämämme näytelmää onnistumatta siinä kuitenkaan, koska se on pelkästään puolustusmekanismi kipua vastaan eikä todellinen. Sen motiivit rakentuvat enemmänkin tarpeelle olla oikeassa ja hallita.”

”Valeitse tai ego ei kokemukseräisesti pysty olemaan suhteessa Jumalaan tai tuntemaan Jumalaa, ja ainoa osa meistä, joka voi sen tehdä, on todellinen itsemme, jonka opimme tuntemaan toisen vaiheen työkentelyssä. Siinä missä valeitsemme parhaimmillaankin voi yrittää vain järkeillä suhdetta Jumalaan, todellinen itsemme toteuttaa sen sydäimestään tarviton vähemmän sanoja.”

Iso kirja, lääkärin mielipide

KIRJOITA PERHOSEEN! Seuraavassa lehdessä on aiheena ensimmäinen, toinen ja kolmas askel. Kirjoita kokemuksiasi ja ajatuksiasi näistä askelista. Lähetä kirjoituksesi sähköpostilla: perhonen(at)aal.fi

Myös muu materiaali, kuten runot, piirustukset ja sarjakuvat, on tervetullutta.

HYVÄ MUISTAA JA TIETÄÄ

AAL:n www-sivut: www.aal.fi

ACA, Adult Children of Alcoholics: www.adultchildren.org

Yhteystiedot: Tiedustelut, kysymykset ja yhteydenotot, jotka koskevat AAL-toveriseuraa, sen toimintaa ja tiedottamista: [aal\(at\)aal.fi](mailto:aal(at)aal.fi)

Kirjallisuuden tilauslomake: Alkoholistien Aikuisten lasten www-sivut, www.aal.fi, materiaali, tilaa kirjallisuutta. Tilaukset myös suoraan osoitteeseen: [tilaus\(at\)aal.fi](mailto:tilaus(at)aal.fi). Saatavana Iso kirja (suomeksi ja englanniksi), 12 askelta ja 12 perinnettä askelviikko, AAL-työkirja (engl.) ja tulokasesite.

Ryhmäluetteloon muutokset: Otsikolla web-muutokset: [webmaster\(at\)aal.fi](mailto:webmaster(at)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.

Tapahtumat

Jos ryhmä on suunnittelemassa viikonloppua tai muuta tapahtumaa, niin toimikunnalle kannattaa laittaa tietoa tai mahdollisia kysymyksiä osoitteella [aal\(at\)aal.fi](mailto:aal(at)aal.fi). WWW-sivujen tapahtumat-osioon tulevat ilmoitukset ja muutokset osoitteella: [webmaster\(at\)aal.fi](mailto:webmaster(at)aal.fi)

AAL-lehti Perhonen

Tekstejä ja muuta materiaalia voi lähettää osoitteeseen: [perhonen\(at\)aal.fi](mailto:perhonen(at)aal.fi). Lehdessä julkaistut kirjoitukset ovat kirjoittajan omia näkemyksiä, eivätkä välttämättä edusta AAL:n kantaa asioista.

Perhosen tilaaminen

Lehden voi tilata paperiversiona kotiin. Tilaus AAL:n www-sivujen kautta: materiaali/Perhonen-tiedotuslehti, jossa on sähköinen tilauslomake. Tilaukset myös osoitteeseen: [perhonen\(at\)aal.fi](mailto:perhonen(at)aal.fi). Perhonen ilmestyy noin neljä kertaa vuodessa ja on luettavissa myös AAL-nettisivuilla.

AAL-lehden hinnat:	vuositilaus (4 lehteä) ryhmille	ilmainen
	vuositilaus (4 lehteä) yksityishenkilölle	8 €
	lisälehti (4 lehteä)	8 €
	(jos esim. ryhmät haluavat tilata samaa lehteä toisen kappaleen)	

AAL:N RATKAISU

Ratkaisu on siinä, että tulet omaksi rakastavaksi vanhemmaksesi. Kun AAL (ACA) muodostuu sinulle turvalliseksi paikaksi, alat tuntea itsesi vapaaksi ilmaisemaan kaikki kivut ja pelot, jotka olet pitänyt sisälläsi, ja vapautat itsesi häpeästä ja syytöksistä, joita olet kantanut mukana menneisyydestä. Sinusta tulee aikuinen, joka ei enää ole lapsuuden reaktioidensa vanki. Löydät jälleen sisäisen lapsesi ja opit hyväksymään itsesi ja rakastamaan itseäsi.

Tervehtyminen alkaa, kun uskallamme tulla ulos eristyksistä. Tunteet ja haudatut muistot palaavat. Päästämällä asteittain irti ilmaisemattoman surun taakasta siirymme hitaasti pois menneisyydestä. Opimme uudelleen vanhemmoimaan itseämme lempeydellä, huumorilla, rakkaudella ja kunnioituksella. Tämä prosessi sallii meidän nähdä biologiset vanhempamme välineinä sille, että olemme olemassa. Todellinen vanhempamme on Korkeampi Voima, jota jotkut meistä valitsevat kutsua Jumalaksi. Vaikka meillä oli alkoholistiset tai toimintahäiriöiset vanhemmat, Korkeampi Voima antoi meille toipumisen kaksitoista askelta.

Seuraava toiminta ja työ parantavat meidät: käytämme askelia; käytämme kokouksia; käytämme puhelinta. Jaamme kokemuksemme, voimamme ja toivomme toisten kanssa. Opimme päivä kerrallaan muokkaamaan sairaan ajattelumme uudenlaiseksi. Kun päästämme vanhempamme vastuusta nykyisen käyttäytymisemme suhteen, vapaudumme tekemään terveitä päätöksiä toimijoina eikä reagoijina. Edistymme kivusta kohti tervehtymistä ja auttamista.

Meissä herää niin suuri eheyden tunne, ettemme koskaan tienneet sen olevan mahdollista. Osallistumalla säännöllisesti näihin kokouksiin tulet näkemään vanhempien alkoholismien tai perheen toimintahäiriön sellaisena kuin se on: sairaute-na, joka tarttui sinuun lapsena ja jatkaa vaikutustaan sinuun aikuisena. Ovit säilyttämään keskittymisen itsessäsi tässä ja nyt. Otat vastuun omasta elämästäsi ja kasvat omaksi vanhemmaksesi.

Et tee tätä yksin. Katso ympärillesi ja näet toisia, jotka tietävät, miltä sinusta tuntuu. Me tulemme rakastamaan ja rohkaisemaan sinua kaikissa olosuhteissa. Pyydämme sinua hyväksymään meidät, niin kuin me hyväksymme sinut. Tämä on hengellinen ohjelma, joka perustuu rakkaudesta kumpuaviin tekoihin. Olemme varmoja siitä, että sitä mukaa, kun rakkaus kasvaa sinussa, tulet näkemään kauniita muutoksia kaikissa suhteissasi, erityisesti suhteessasi Jumalaan, itseesi ja vanhempiisi.