

Maaliskuu 2008

Alkoholistien aikuiset lapset

---



Teemana Mietiskely

---

AAL Keskuspalvelu ry, PL 1233, 00101 Helsinki

Nettiosoite: **www.aal.fi**

Sähköposti: **aal@aal.fi**



## SISÄLMYS

|   |    |
|---|----|
| Alkusanat.....                                  | 3  |
| Aika kasvaa.....                                | 4  |
| Kokemuksia 11. askeleen kokouksesta.....        | 6  |
| Ehdotus 11. askeleen kokouksen pitämiseksi..... | 7  |
| Terveisiä AAL-toimikunnalta.....                | 8  |
| Ajankohtaista.....                              | 9  |
| Mä olen Pikku Myy.....                          | 10 |
| Mitä sinä haluat.....                           | 11 |
| Hyvä muistaa ja tietää.....                     | 12 |
| AAL-lehden tilaaminen.....                      | 13 |
| Lasinen kissa; tarina vapautumisesta.....       | 14 |
| Mietiskelijä.....                               | 17 |
| Loppusanat.....                                 | 18 |
| Kirjoittajia kaivataan.....                     | 20 |
| Nimihaku päällä.....                            | 20 |

Seuraava lehti ilmestyy kesäkuussa.

Materiaalit; tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet, yms.

lähetetään toukokuun loppuun mennessä:

[satellervo\(at\)luukku.com](mailto:satellervo(at)luukku.com)

## ALKUSANAT

Elämä tuntuu nykyään selkeältä ja elettävältä. Vaikka varmuutta elämän asioista ei sinänsä ole ja vaikka taidan koko ajan tietääkin asioita vain vähemmän, voin silti jopa väittää, että tunnen kulkevani elämässäni juuri oikealla tiellä.

Tähän vaikuttanee navigaattori, jonka olen saanut. En suinkaan tarkoita sitä konkreettista vehjettä, joka asennetaan autoon, ja johon syötetään määränpään osoite ja sitten laite sanoo selkeällä suomenkielellä milloin tulee kääntyä oikealle, milloin vasemmalle ja milloin se kertoo, että minun kuuluu tehdä U-käännös, koska ajoin oikean risteyksen ohi.

En puhu siitä konkreettisesta navigaattorista, vaan tästä meidän 12 - askeleen hengellisestä toipumisohjelmastamme, sillä siinä on navigaattorien navigaattori kirjaimellisesti!!!! On minullakin ollut epäilykseni navigaattorini toiminnasta, suorastaan suuret emäepäilykseni, mutta sittemmin olen vain lujemmin saanut alkaa nähdä, että tämä toimii.

Nimittäin koko ajan olen päässyt lähemmäs omaa elämääni ja juuri sitä oikeaa "osoitetta" kulloisessakin tilanteessa ja käänteessä. Tai tse asiassa en tiedä onko hengellinen ohjelmamme se navigaattori vaan se väline, jolla oma sisäinen navigaattorimme saadaan viritettyä oikealle taajuudelle, viritettyä yhteyteen satelliittinsa kanssa.

Voisiko sitten ajatella, että mietiskely on oman satelliittinsa löytämistä ja viritäytymistä navigaattoriinsa tai jospa mietiskely onkin henkinen navigaattorimme. Mene ja tiedä, mutta oikealla tiellä ollaan ja hyvältä tuntuu. Hyvältä maistuu ihan oma elämä!

Tämän lehden teemana on mm. mietiskely. Navigoinnin iloa sisareni ja veljeni, navigoinnin iloa!

- Sari

## Aika kasvaa

Aika on mielenkiintoinen käsite, varsinkin kun katselee uuden ihmisen syntymistä ja kasvamista tässä maailmassa. Yleensä ihminen kasvamisen kaarta ja maailmassamme viettämää aikaa sanotaan iäksi. Monissa 12 askeleen toveriseuroissakin juhlietaan vuosipäiviä, eli sitä kuinka monta vuotta kyseinen henkilö on ollut selvin päin, puhtaana, pelaamatta tai muutoin mukana kyseisen toveriseuran toiminnassa. Myös AAL:ssä on viime vuosina alettu jonkin verran nostamaan esille vuosipäiväperinnettä. AAL:ssä ainoa jäsenyysvaatimushan on halu toipua vaikutuksista, jotka kasvaminen alkoholistisessa tai muulla tavoin toimintahäiriöisessä perheessä aiheutti. Näin ollen AAL:n jäsenyyden yleensä ajatellaan alkaneen ensimmäiseen kokoukseen osallistumisesta.

Oma suhteeni ajan käsitteeseen on viime vuosina alkanut muuttumaan. Tätä nykyä minua ei niinkään kiinnosta paljonko aikaa on kulunut päivissä, kuukausissa tai vuosissa mitattuna, vaan näen ajan mieluummin muutoksena kasvuna. Elämää voisi verrata vaikkapa köynnöskasviin. Ei ole niinkään merkitystä montako kuukautta tai vuotta kasvi on elänyt - enemmänkin on merkitystä sillä, kuinka suureksi ja terveeksi se on kasvanut. Montako oksanhaaraa kasvissa on, mihin kallion tai seinämän rakoihin köynnökset ovat levinneet ravintoa ja auringonvaloa etsimään - millaiseen maaperään kasvi on onnistunut juurensa levittämään?

Samalla tavalla olen oppinut tutkailemaan myös omaa elämäni. Millainen ystäväpiirini on tänä päivänä? Millaisia voimanlähteitä elämäni on tullut ja mitkä ovat sellaisia oksanhaaroja, jotka eivät enää auta kasvuani vaan imevät vain energiaa terveiltä osiltani?

Elämäni on hyvin moniulotteinen ja monimutkainen luomus, joka on jatkuvassa muutoksessa. Ohjaan kasvuani lukuisilla pienillä valinnoilla, jotka ajan saatossa muodostuvat suuriksi ja vahvoiksi oksistoiksi rikastaen elämäni valtavasti. Tässä hetkessä en kykene näkemään kaikkia niitä kerrannaisvaikutuksia, joita pienilläkin valinnoilla elämäni on. Kuitenkin elämäni alaspäin katsoessani näen lukemattomia pieniä kallionhalkeamia ja ulkonemia, jotka ovat osaltaan vaikuttaneet elämäni kulkuun sellaiseksi kuin se tänä päivänä on. Kuten eräs hengellinen opettaja joskus sanoi, hyvin pienikin suunnanmuutos tässä hetkessä muodostuu matkan jatkuessa valtavan suureksi.

Tässä valossa mietin myös 12 askeleen toveriseurojen vuosipäiväperinnettä. Kuinka suuri merkitys lopultakaan on sillä, monta vuotta ihminen on esimerkiksi AAL-kokouksissa istunut? Eikö suurempi merkitys olekin sillä, millaiseksi ihmisen elämä on toveriseuran tukeamana muodostunut, millaisia uusia versoja ihmisen elämään on versonut ja kuinka monia sairaita juuria ja oksia on onnistuttu karsimaan?

Eräässä viimeaikoina lukemassani kirjasarjassa labyrintti -nimiseen julmaan paikkaan vangitun kansan ihmiset laskevat ikänsä kulkemiensa porttien mukaan. Labyrintistä paetakseen ihminen joutuu läpäisemään kymmeniä portteja, riippuen siitä kuinka kaukana viimeisestä portista sattuu syntymään.

Vuosipäivien sijaan tai niiden lisäksi haluaisinkin mieluummin nähdä juhlia, joissa juhlittaisiin positiivisia elämänmuutoksia. Juhlia, joiden aiheena olisivat selkävoitot pyykkilistan piirteistä ja uusien elämänalueiden valloituksista. Esimerkiksi bileet piirteen numero 1 voittamisen kunniaksi! :)

Elämänmuutokset eivät tietystikään ole ihmisten välillä verrannollisia. Jollekulle toipumiskokemus voi olla esimerkiksi vanhemmistaan irrottautuminen, jollekulle toiselle näihin uudelleen tutustuminen. Meidän lähtökohtamme ovat hieman erilaisia ja vain itse voimme arvioida kasvumme suunnan ja laajuuden. Niinpä terve juhlinta ei sisällä kilpailua, vaan kokemamme ilon jakamista meille tärkeiden ihmisten kanssa.

A-P  
Isäksi tullut ja pyykkilistan kohdat 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12 ja 14 selättänyt ja muissakin huimasti edistynyt :)



## Kokemuksia 11. askeleen kokouksista

Oulussa aloiteltiin 11. askeleen mietiskelykokouksien pitäminen muutama vuosi takaperin. Aluksi kokouksia oli epäsäännöllisesti silloisen epävirallisen nuotiopalaverin aikaan, mutta jossain vaiheessa Oulun AAL-ryhmä, nykyiseltä nimeltään Silta-ryhmä, otti tehtäväkseen kolmannen kokousillan järjestämisen, joka oli nimenomaisesti 11. askeleen kokous. Kokous pyöri noin vuoden verran, mutta kenties myöhäisestä ajankohdasta johtuen (pe ilta 21-22) kokoukselle ei lopulta saatu uutta vetäjää, jonka vuoksi kokous päätettiin lopettaa. Sain itse toimia kokouksen vetäjänä koko tuon vuoden ajan, välillä toisen henkilön kanssa jaetulla vastuulla.

Kokoukset olivat poikkeuksetta erittäin lämminhenkisiä, riippumatta siitä oliko osallistujia 3 tai 13. Epäilemättä suurena tekijänä oli kokouksen formaatti: Aluksi luettiin kokouksen alkusanat, jonka jälkeen hiljennettiin kynttilänvalossa mietiskelyyn 11 minuutin ajaksi. Tämän jälkeen luettiin laajasta maailmankirjallisuudesta etukäteen haettu rukous tai muu syvälinen teksti inspiraatioksi, jonka jälkeen jaettiin ajatuksia kiertävällä puheenvuorolla. Kokousformaatti pysyi samanlaisena, vaikka kokouksessa oli mukana tulokaskin. (Silloin tietysti hänen kanssaan keskusteltiin vielä kokouksen jälkeenkin.) Useimmiten osallistujat jäivät vielä kokouksen jälkeenkin keskustelemaan lämpimässä ilmapiirissä ajatuksistaan.

Kuten alkusanat kertoivat, tarkoituksena ei ollut tuoda esille mitään tiettyjä uskonnollisia tekstejä tai näkemyksiä, eikä antaa osallistujille mitään erityisiä mietiskelyohjeita. Sen sijaan kokouksen tarkoituksena oli jakaa hiljainen hetki muiden ihmisten kanssa - mietiskellen siten kuin kukin itselleen sopivaksi koki. Kuka tahansa saattoi tuoda jonkun löytämänsä koskettavan tekstin tai runonpätkän kokouksen vetäjälle luettavaksi, joskin enimmäkseen noiden jalokivien metsästys jäi vetäjän kiitolliseksi tehtäväksi.

Oman kokemukseni perusteella voin suositella tällaisen kokouksen pyörittämistä kaikille halukkaille ryhmille tai henkilöille. Tärkeää on pitää huoli siitä, että kokouksissa luetaan monipuolisesti erilaisia tekstejä, AAL ei ole sitoutunut mihinkään tiettyyn uskontoon. Samalla tavalla pidän tärkeänä, ettei mitään tiettyjä meditaatio- tai mietiskelyohjeita anneta osallistujille, sillä AAL ei ole sitoutunut mihinkään tiettyyn meditaatiokoulukuntaankaan. Vaikka kokoukset alkoivatkin 11. askeleen mukaisesti hiljentymisellä ja rukouksella, puheenvuoroissa keskityttiin samoihin asioihin kuin AAL-kokouksissa yleensä. Oman kokemuksen, voiman ja toivon jakamiseen. Yhdennetoista askeleen viitekehys toi kuitenkin kokoukseen erityisen ja rakastavan hengen.

A-P

## EHDOTUS 11. ASKELEEN "MIETISKELYKOKOUKSEN" PITÄMISEKSI

ALKUSANAT 11. askeleen kokoukseen, (ryhmän vetäjä lukee aluksi):

"Tervetuloa tähän AAL-ryhmän järjestämään 11. askeleen kokoukseen. Minun nimeni on X ja olen alkoholistiperheen aikuinen lapsi. Tämä kokous on noin tunnin mittainen, ja kuten kaikki AAL- kokoukset; avoin kaikille asiasta kiinnostuneille.

Hetken kuluttua yhdennentoista askeleen lausumisen myötä pyydän teitä kaikkia hiljentymään mietiskelyyn 11 minuutin ajaksi. Tämän kokouksen tarkoituksena ei ole antaa minkäänlaisia mietiskelyohjeita, vaan ainoastaan **tarjota puitteet** ryhmähengen luomiseen ja henkilökohtaiseen virittäytymiseen **olemalla yhdessä hiljaa** 11 minuutin ajan.

Se mitä kukin ajattelee tai on ajattelematta tuona aikana, on täysin jokaisen oma asia.

Hiljentymisen jälkeen luetaan rukous, joka on valittu laajasta maailman kirjallisuudesta – välittämättä siitä mihin uskontokuntaan kyseinen rukous mahdollisesti liittyy.

Rukouksen jälkeen on kiertävä puheenvuoro < 5 – 7 > minuutin puheenvuoroilla.

**11. askel. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseksi.**

Hiljentykäämme yhteiseen mietiskelyyn 11 minuutin ajaksi."

- Kello päälle ja 11 minuutin hiljaisuus.
- Rukouksen lukeminen
- puheenvuorot

## **AJANKOHTAISTA - TERVEISIÄ TOIMIKUNNALTA**

### **Hei kaikki palveluedustajat!**

Kevät lähenee ja se tietää sitä, että valtuustokokous on ajankohtainen. Valtuustokokous on yhteinen iso kokouksemme, jossa toimikunnan jäsenet sekä palveluedustajat kokoontuvat yhteen päättämään yhteisistä asioista.

Tarvitsisimme siis paikalle palveluedustajia (tai heidän varamiehiään). Tämä on siis kutsu ryhmien palveluedustajille. Valtuustokokous pidetään 11. – 13.4.2008 Ilomantissa. Olisi erittäin tärkeää, että paikalla olisi henkilöitä edustamassa AAL-ryhmiä ympäri Suomea, jotta voisimme yhdessä käsitellä yhteisiä asioita ja tehdä päätöksiä.

Ehdotuksena on, että palveluedustajat voisivat maaliskuussa kutsua koolle AAL-ryhmänsä asiakokoukseen, jossa mieltisivät onko jotain yhteisiä asioita valtuustokokoukseen. Asioita, joita haluaisitte valtuustokokouksessa käsiteltävän, lähetetään aal@aal.fi osoitteeseen, mieluiten hyvissä ajoin, viimeistään viikkoa ennen kokousta.

Yksi asia mikä ainakin valtuustokokouksessa päätetään, on AAL-lehtemme nimi. Ryhmät voivat asiakokouksissaan laittaa ideariihiä pystyyn ja ideoida yhdessä lehden nimeä. Jo ehdotettuja nimiä lehdelle ovat Horsma, Liekki, Perhonen, Vaahtopää, Mehiläinen, Metsätähti, Satelliitti, Parantava aikuisuus, Sisäinen Lapsi, Todellinen itseni, Minä itse, Minä olen, Navigaattori, Antenni, Prosessi, Projektori, Sankari, Sankarit. Ihmelapset, NormAALi, Sisäinen Solarium.

Terveisin AAL-toimikunta

**Asioita käsiteltäväksi valtuustokokoukseen voi lähettää sähköpostiin aal@aal.fi maaliskuun loppuun mennessä.**



## **AJANKOHTAISTA**

Hei kaikki ihanat naiset!

Naisten ikioma toipumisviikonloppu pidetään Tammisaarella 23.-25.5.08 Rosvikin leirikeskuksessa. Alue sijaitsee lähes keskellä metsää, mutta kuitenkin noin 10 minuutin automatkan päässä Tammisaaren palveluista. Ympäristö on upea. ([http://www.karjaanseurakunta.fi/index.php?Itemid=74&option=com\\_content](http://www.karjaanseurakunta.fi/index.php?Itemid=74&option=com_content) -muutama kuva).

Alustavaa ajatusta yhdestä ilta- / yöpalaverista, kaunapatsaista ja niiden hävittämisestä. Muuta mieleen juolahtavaa? Ideoita? Kaikki ideat/toiveet vastaanotetaan!!!

Laita viestiä [paivimoi@luukku.com](mailto:paivimoi@luukku.com)

---

## **KUULUMISIA**

Ihanaisten naisten ryhmästä:

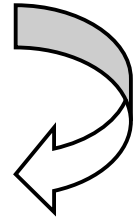
Meillä on ihanaisten ryhmässä ollut teemapalavereja. Nyt keväällä teemoina maanantaina 10.3. kehittyminen, maanantaina 14.4. parisuhde ja toukokuu ma 12.5. äiti.

Lisäksi ollaan nyt pidetty yksi ison (punaisen) kirjan palaveri, jossa käytiin läpi toipumisen vaiheita (doctor's opinion kappaleesta). Toivottavasti näitäkin pidetään vielä lisää. Puhuttiin ison kirjan tilaamisesta ryhmällekin.

Palveluedustaja meillä on, mutta sovittiinko, että katsotaan tämän vuoden puolella uudestaan ja valitaan sekä palveluedustaja että hänelle varahenkilö. Tämä täytyy muistaa, että ollaan valtuustokokouksessa Joensuussa edustettuna!

Ihanaiset

## AJANKOHTAISTA - TULOSSA



### **12.-13.4.2008**

Valtuusto viikonloppu Joensuussa. Toivottavasti mahdollisimman moni palveluedustaja pääsee edustamaan ryhmäänsä paikan päällä. Myös toipumisohjelmaa luvassa. Valtuustoviikonloppu tavalliseen tapaan avoin kaikille! Lisätietoja [www.aal.fi](http://www.aal.fi).

### **23.-25.5.08**

Karjaan ryhmä järjestää Naisten toipumisviikonlopun Tammisaarella meren äärellä. Mukaan mahtuu 20 naista. Ilmoittautumisia otetaan vastaan paivmoi(at)luukku.com

---

### Mä olen Pikku-Myy

Tekis mieli polkea jalkaa ja huutaa

"EN TAHO, EN TAHO, EN TAHO!"

Tekis mieli pistää alahuuli rullalle

ja vaan murjottaa

Tekis mieli paiskoa ovia, heitellä lautasia,  
huutaa ja meuhkata.

Mutta enhän minä voi enhän..?

Minun on tahottava, käyttäydyttävä, hillittävä itseni.

Tekis mieli välillä heittäytyä ihan pieneksi  
ja päästä kiukuttelemaan turvalliseen syliin.

Tekis mieli... Kunnes tajusin, että se mahdollisuus  
mulla jo on. Kun tapaan seuraavan kerran  
taas ryhmäni, toverini, turvani. Kiitos teille.

-M-

Mitä sinä haluat, että minä teen?  
Mitä sinä haluat, että minä ajattelen?  
Miten minun täytyisi käyttäytyä?  
Voinko avata suuni?  
Täytyykö olla hiljaa?

Voinkohan tänään käyttää tämän väristä vaatetta?  
Ajatteletkohan minusta pahasti?  
Enkö näytä tarpeeksi normaalilta?  
Häpeätkö minua?  
Mitä jos?

Jos sanon näin, niin mitä teet?  
Jos teen näin, kelpaanko sinulle?  
Huomaatko kuinka kärsin?

Niin paljon hukkaan heitettyä aikaa. Niin paljon opettelemista. Niin paljon turhia murheita, ajatuksia, ahdistusta. Monen monta vuotta jatkuvaa taistelua itseni kanssa. Onko minulla oikeus olla olemassa? Tällaisena? Hyväksyttynä? Rakastettuna? Tänä aamuna lupasin jälleen rakastaa minua päivän kerrallaan. Kuten eilen, toissapäivänä, viime viikolla... Välillä en vaan muista lupaustani itselleni.

Marjo



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](http://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](mailto: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](http://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](mailto: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](http://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 kesäkuussa ja juttuja tähän lehteen voi lähettää toukokuun loppuun mennessä osoitteeseen [satellervo\(at\)luukku.com](mailto:satellervo(at)luukku.com).

## Lasinen kissa; tarina vapautumisesta

Olipa kerran tyttö, jolla oli nimi ja joka häpesi nimeään. Sen vuoksi hän ei kertonut nimeään kellekään. Mutta se, että hän häpesi nimeään ei ollut mitenkään ihmeellistä vaan se, että hän ei ollut koskaan elämässään rakentanut yhtään lumiukkoa tai laskenut pulkkamäestä. Siinäpä oli jotain todella merkillistä.

Oli hänellä ollut aikansa, jolloin hän oli ollut utelias pieni tyttö, ja kun hän oli kirmannut pihalle ja mielinyt lumipallojen ja mäkien maailmaan, hänen vanhempansa alkoivat huolestua tytön eloisuudesta. Ja vaikka he millä mitalla yrittivät rajoittaa tytön energiaa ja ilonpitoa, ei se loppuun onnistunut ja vanhempien huoli vain kasvoi. Jospa lapselle tapahtuu jotain, he ajattelivat. Ja miettivät mitä tekisivät hänen kanssaan. Niinpä he keksivät ostaa tytölle lasisen pienen kissan.

He asettivat lasisen pienen kissan tytön kämmenelle ja sanoivat, että kissa piti pitää ehjänä ja ettei sitä koskaan saanut laskea kädestä pois. Että tytön tuli elää varovaisemmin, ja unohtaa lumiukot ja mäet, elää varovaisesti, ettei kissa vain särkyisi, sillä jos kissa särkyisi, olisivat isä ja äiti hyvin pahoillaan. Jos kissa särkyisi, niin kaikki särkyisi!!! Ja kenties tytön elämäkin olisi sen jälkeen hyvin kamalaa. Niin tyttö alkoi elämää elämänsä kantaen käsissään lasista kissaa.

Tyttö eli lasista kissaa kantaen ja mietti miten kummallisen omituista elämä saattoikaan olla. Että ympärillä tapahtui vaikka mitä kivaa, mihin hänen teki mielensä mennä mukaan, mutta hänen täytyi vain istua hiljaa paikoillaan ja varoa tiputtamasta lasista kissaa. Tyttö aavisteli, että jotain oli pielessä, mutta kun vuosia kului, eipä hän tiennyt muustakaan. Hän eli tyytyväisenä pitäen kissansa ehyenä, varoen joka askeltaan, varoen jokaista sanaansa, varoen kaikkea ettei kissa vaan särkyisi.

Vähitellen tyttö ja lasinen kissa alkoivat olla niin yhtä, että tyttö ajatteli elämän olevan sellaista, ja unohti iloisuutensa ja eloisuutensa. Hän otti elämän tehtäväkseen pitää kissan ehjänä ettei hänen maailmansa murtuisi, ja ettei hän murtaisi vanhempiensa elämää. Ja olihan se jopa turvallista ja hyvä elää niin, näin hänen ei tarvinnut nähdä asioita mitä tapahtui hänen ympärillään, sillä hiljaisesti hän alkoi kasvattaa läpinäkyvää muuria itsensä ja kissansa ympärille ettei vaan kissa särkyisi.

Tyttö eli elämänsä hyvin varovaisesti eikä hän huutanut eikä itkenyt eikä möykännyt, koska sellainen olisi varmasti särkenyt kissan. Hän ei hyppinyt, eikä iloinnut eikä tanssinut, koska kissahan olisi varmasti tipahtanut hänen käsistään. Niinpä hän oppi elämään päivä päivältä varovaisemmin ja hillitymmin.

Tyttö eli niin varovaisesti, että hän oli aina hiljaa ja sivussa muista ja puhui hyvin vähän, itse asiassa hän oli mykkä. Itse asiassa tyttö eli kuin ei olisi elänyt ollenkaan. Hän oli oppinut, että kissa särkyi, jos hän on tuhma ja ilkeä eli eloisa ja äänekäs. Ja jos häntä esimerkiksi olisi naurattanut, hän ei nauranut, koska hänen kätensä olisivat alkaneet heilua ja kissa olisi voinut tipahtaa ja helähtää rikki.

Tyttö kasvoi kissa kämmenellään. Hän eli varovaisesti ja hiljaisesti säästääkseen kissaansa, itseään ja vanhempiaan. Tytön vanhemmat puolestaan kantoivat käsissään omia lasisia kissojaan ja koiriaan ja koko suku oli merkillisellä tavalla keksinyt lasisten esineiden kantamisen elämän tehtäväkseen, jolloin he elivät niin varovaisesti ettei saanut edes itkeä jos sattui kipeästi ja suuttua ei saanut varsinkaan. Paitsi tytön isä sai suuttua, mutta muiden tuli olla hiljaa etteivät lasiset kissat menneet rikki.

Tyttö kasvoi naiseksi ja muutti aikuiseksi tultuaan kotoaan pois. Hän oli jollakin merkillisellä tavalla ajatellut, että voisi luopua lasisesta kissastaan ja varovaisuudestaan lähtiessään elämään omaa elämää, mutta eipä hän osannutkaan. Hänestä tuli vielä varovaisempi, ja hän todella alkoi varoa ettei rikkoisi kissaa. Hän jopa oppi saamaan haluamansa, käyttämään hyväksi haavoittuvuuttaan ja sitä, että kissa voisi särkyä. Lasinen kissa hallitsi hänen elämänsä ja hän pyrki hallitsemaan muita kissansa avulla. Ja koko ajan hänen elämättömän elämänsä määrä kasvoi.

Tyttö jatkoi elämänsä suorastaan arkana, kunnes eräänä päivänä sai tietää, että ei lasisen kissan kantaminen ollutkaan elämää. Tyttö oli helpottunut ja säikähdyksissä. Vaikka se oli ollut hänen todellisuutensa, se oli ollut hänelle tukala todellisuus. Oliko hän kantanut kissaa turhaan. Oliko hän ollut väärässä.

Tyttö luki jotain pyykkilistaa ja tunnisti siitä itsensä. Hän luki ylihuolehtivaisuudesta ja ylivastuuttomuudesta. Ja hän tajusi, että hänellä oli mennyt koko elämä kantaessaan toisten pelkoja, toisten antamaa lasista kissaa. Ja kuinka hän todella oli tuhlannut myös energiaa siihen, että oli huolehtinut toisten lasisista kissoista ja niiden särkymisestä.

Hän luki myös eristäytyneisyydestä ja toivottomuuden tunteesta, että se johtui lapsuudenkodin perinnöstä: kieltämisestä, kontrolloinnista, eristäytymisestä ja häpeästä. Sitähän se kaikki oli ollut: kontrollia, eristäytymistä, häpeässä elämistä, koko elämä ja kissan kantaminen.

Tyttö sai tietää lasista eläintä kantavien aikuisten lasten ryhmästä ja päätti mennä mukaan ryhmään. Hän pelkäsi kovin. Hän pelkäsi kissansa särkymisen puolesta, sillä ryhmä oli hänelle uusi kokemus ja hän pelkäsi sen olevan niin suuri ja uusi kokemus, että hänen kissansa tipahtaisi hänen käsistään. Ja hänen maailmansa romuttuisi ja kaikki menisi piloille.

Tyttöä pelotti kovin mennä ensimmäisen kerran ryhmään, mutta nähtyään muut ihmiset ja kuultuaan heidän tarinansa, hän alkoi ymmärtää itseään. Hän kuuli muiden tarinoita omista lasisista kissoistaan. Joku oli kantanut käsissään lasista kilpikonaa, joku oli antanut lasimestari-isänsä puhalluttaa itsensä ohuen lasipallon sisään. Kaikenlaista sellaista hän näki, mutta ennen kaikkea hän sai kuulla, kuinka vapautettiin lasisen kissan kantamisesta.

Hän sai kuulla 12-askeleen toipumisohjelmasta ja mahdollisuudesta saada itselleen tukihenkilö, jonka myötä sai tehdä inventaarion omasta elämästä ja saada ohjausta

siinä, miten askeleita saattoi käyttää jokapäiväisessä omassa elämässään. Merkillinen toivon tunne valtasi tytön. Ryhmän ja tukihenkilön tuella, niin ne ryhmätoverit, siskot ja veljet sanoivat! Toipuminen on prosessi, mahdollinen prosessi! 12-askelta ovat työkalu elämää varten!

Niin tyttö teki päätöksen ryhtyä työskentelemään vapautumisensa hyväksi.

Kuinka ollakaan hän oppi näkemään elämänsä yhtälöä ja ymmärtämään koko lasisen lapsuutensa. Hän sai oppia tietämään, ettei elämän kuulunut olla sellaista varomista, ja että vaikka lasinen kissa särkyisikin, ei hänen elämänsä särkyisi vaan päinvastoin niin kauan kuin hän kielsi itseään, niin kauan hän särkisi itseään. Niinpä tyttö päätti alkaa murtautua varovaisuutensa vankilasta ja luopua kissasta, mutta ensin hän tutkiskeli sitä tarkkaan miltä kissa näytti ja mistä se oli tehty.

Ja mitä pidemmälle hän oppi elämää ymmärtämään, sitä vahvemmin hän sai nähdä, että lasinen kissa, joka hänellä oli käsissään, oli vain pelkoa ja epävarmuutta ja hallintaa. Näin hän alkoi ymmärtää ja nähdä, että se oli hänen vanhempiansa luoma pelon maailma, kuin lasinen särkyvä maailma, jonka vanhemmat olivat hänelle ojentaneet ja jonka he olivat saaneet omilta vanhemmiltaan.

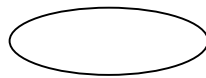
Ja eräänään iltana tytön kädet vapautuivat ja päästivät irti. Päästivät irti siitä, mitä hän niin kovasti piti kiinni käsissään, sillä tyttö sai ymmärtää ettei hänen käsissään edes ollut mitään lasista kissaa. Että lasinen kissa oli hänen vanhempiansa peloista syntynyt kuvitelma ja ajatus, johon pelokkaat ja epävarmat vanhemmat olivat saaneet tytönkin uskomaan. Että oli aika hellittää, päästää irti, luovuttaa, suuntautua elämään toisella tavalla eikä hän halunnut enää suuntautua pelkoihinsa, tarrautua niihin kuin lasiseen kissaan, vaan hän alkoi suuntautua hyvään. Johonkin hyvään, johon hän alkoi oppia uskomaan ryhmässä vallitsevan hengen avulla.

Niin tyttö vapautui elämään täysipainoista elämää.

Sari



POHDISKELENTÄSSÄ,  
ETTÄ VOISIKO TÄLLÄ SIVULLA  
OLLA SINUN KIRJOITAMA  
JUTTU?



[satellervo\(at\)luukku.com](mailto:satellervo@luukku.com)

Loppusanat: ”Toisinaan mieli on pönkeä kuin täysi pölypussi.”

En erityisemmin pidä imuroinnista. Itse asiassa vihaan sitä ja välttelen sitä mahdollisimman paljon. Ja kun imuroin, imuroin äkkiä ja sinne päin enkä missään nimessä tahdo muistaa, että joskus olisi tarpeen imuroida myös maton alta. Vaikkoi sinne mitään lakaisikaan, niin sinne näyttää joutuvan vaivihkaa kaikenlaista.

Vihaan siis imuroimista. Tästä johtuen en ole kovin innokas pitämään huolta imurin huoltotoimenpiteistä. Joskus tai itse asiassa usein olen jopa niin laiska etten edes muista tarkistaa onko pölypussi täynnä vai ei. Joskus olen jopa niin ajattelematon ja laiska etten hoksaa, että pölypussi voisi edes täyttyä ja että se pitäisi vaihtaa.

Kun siis sitten imuroin, saatan ihmetellä imurin tehottomuutta ja sitä, että se näyttäisi vain siirtävän roskia eikä suinkaan ime niitä sisuksiinsa. Ja tänään vahduin huomaamaan, että imurini pitää merkillistä murisevaa ääntä.

Päätin siis keskeyttää imuroinnin. Ei olisi voinut vähempää kiinnostaa alkaa avata imuria, vaan luovuttaa koko homma. Mutta avasin kuitenkin ja mitä näinkinään. Sain todeta pölypussin olevan niin täynnä, että sen reunat repeilivät ja moskaa pursusi ulos repeämisestä ja varsinaisesta pussin reiästä.

Niinpä heräsin miettimään, että onko elämän eläminen imuroimista. Onko ihmisen mieli pölypussi. Onko 12-askeleen ohjelmamme huoneittensa kunnossa pitämistä ja imurinsa huoltamista, pölypussin tyhjentämistä vuosien nöyhdästä.

Tästäpä seurasi sellainen ajatus, että olen usein mieleltäni niin laiska etten millään välittäisi tehdä kaikkia ehdotettuja toimenpiteitä itseni hoitamiseksi, vaan mielellään makaisin laakereillani ja elelisin sinne päin imien elämää itseäni ja siinä samalla myös roskia sisuksiini näkemättä vaivaa tehdä asialle jotain.

Hmm onko siis inventaarion tekeminen pölypussin vaihtamista ja itsetutkiskelun jatkaminen imurinsa huoltamista. Jos näin on, en ehkä halua edes pitää

yllä isoa pölypussia vaan pientä suodatinta, jonka pyrin putsamaan päivittäin. Tarvittaessa vaikka useasti päivässä, sillä mm. kauna täyttää suodatintani ja pölypussiani eniten, ja enhän halua kerätä moskaa niin, että liitokset ratkeavat.

Oikea konkreettinen pölypussi heitetään pois Moskineen, koska se on kertakäyttö tavaraa. Mieleemme ei ole kertakäyttöastia, joten on tartuttava Moskiaan ja inventoitava se. Onko täysi pursuava pölypussi siis yhtä kuin ihmismieli, joka täyttyy ja pursuaa kaikenlaisesta. Sitten voisi ajatella niin, että kuten pölypussin pienestä aukosta näkyy jotain moskaa, myös mielen astian suhteen päällimmäisenä näkyy jotain, ja inventaarionsa voi aloittaa vaikka siitä, mikä ensiksi näkyy pussin suulta.

Pidän itseni hoitamisen ja 12-askeleen ohjelman toteuttamisen vertaamisesta siivoamiseen, sillä pohjimmiltaanhan toipumisohjelmassamme on kyse luottamisesta, elämisestä ja siivoamisesta. Mielen huoneittensa siivoamisesta, ja meille ei riitä ainoastaan, että siivoamme mieleemme vintit, komerot ja ullakot vain menneisyytemme osalta, vaan meidän tulee jatkaa itsetutkiskelua, sillä uutta pölyä ja moskaa on ilmassa!

Mielen huoneemme on altis sotkuille, näinpä kysyn itseltäni tänään haluanko viritellä mieleni sottapyttyyteen vaiko johonkin muuhun.

Tämmöisellä ”filosoofisella” mielellä täällä ollaan tänään.

Sari

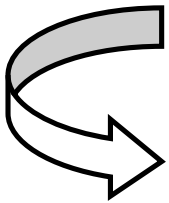
## KIRJOITTAJIA KAIVATAAN!!!

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

AAL-lehti ilmestyy n. 4 kertaa vuodessa.

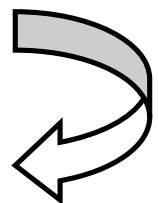
Juttuja kesäkuussa ilmestyvään lehteen voi lähettää toukokuun loppuun mennessä sähköpostiosoitteeseen: [satellervo\(at\)luukku.com](mailto:satellervo@luukku.com).

Lehden ilmestymisaikataulu on kiinni lehteen tulevien juttujen määrästä. Jos ei ole juttuja, ei tule lehteä. Yhdessä me teemme tämän lehden.



### Haku päällä: AAL-lehden nimi

Minkä nimistä AAL -lehteä  
sinä haluaisit pitää käsissäsi????



Voisiko lehden nimi olla Horsma, Liekki, Perhonen, Vaahtopää, Mehiläinen, Metsätähti, Parantava aikuisuus, Satelliitti, Sisäinen Lapsi, Todellinen itseni, Minä itse, Minä olen, Antenni, Prosessi, Navigaattori, Projektori, Sankari, Sankarit, Ihmelapset, NormAALi, Sisäinen Solarium.

Äänensä jollekin näistä nimistä voi antaa osoitteeseen: [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi).

### JOTAIN MUUTA MITÄ?

Vai onko sinulle jäänyt jemmaan jokin nimiehdotus, mitä et ole vielä kertonut julki ja haluat saattaa meidät tietoiseksi siitä. Kerro ehdotuksesi. Osoite on sama [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi).

Lehden nimestä päätetään valtuustokokouksessa huhtikuussa 2008.