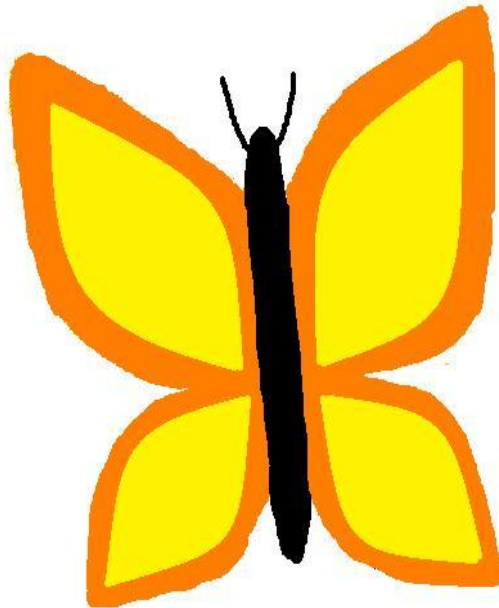


# PERHONEN

Maaliskuu 2011

Alkoholistien Aikuiset Lapset



Maaliskuun Perhosessa:

- Valtuustokokous Oulussa  
18.–20. 3
- Terveisiä toimikunnalta
- Kokeile muksuoppia
- Vanhat tuttavat: Krokiuksen ja  
Blueskidin mietteitä

Älä kysy itseltäsi, mitä maailma tarvitsee. Kysy itseltäsi, mikä saa sinut heräämään eloon. Mene sitten ja tee se, koska maailma tarvitsee kipeästi ihmisiä, jotka ovat heränneet eloon.

## PERHONEN - Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti

Alkoholistien aikuiset lapset on vertaistukeen ja itsehoitoon perustuva ryhmä, jonka 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 jne. 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.

Useat meistä ovat tunnistaneet itsensä pyykkilistasta ja tulleet lähimpään AAL ryhmään. Pyykkilista lehden takakannessa.

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

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

Tämä lehti tiedottaa toiminnastamme ja ajankohtaisista asioista sekä kertoo, keitä me Alkoholistien aikuiset lapset olemme. Haluamme lehden välityksellä viestittää toipumistarinaamme: toipuminen on mahdollista. Hyvin moni meistä ei edes aluksi tiennyt, kuinka koteloituneita olimme. Vähitellen aloimme tunnistaa noita asioita ja aloimme kasvaa irti kivusta. Tänäpä useat meistä voivat todeta, että toipuminen lapsuuden perheen aiheuttamasta kivusta on todella mahdollista. Perhonen on vapautunut kuorestaan!

Lehden voi tilata itselleen kotiin paperiversiona laittamalla sähköpostia osoitteeseen tilaus(at)aal.fi. Lehden hinta 6,70 € vuosi. Lehti ilmestyy noin 4 kertaa vuodessa. Lehden voi myös ladata netin kautta pdf-tiedostona osoitteesta [www.aal.fi](http://www.aal.fi) kohdasta materiaalit.



PERHONEN –

Alkoholistien aikuisten lasten tiedotuslehti.....	2
Sisälyys.....	3
Alkusanat: Luovun analysoinnista.....	4
Terveisiä toimikunnan kokouksesta .....	5
Huuto.....	7
Muksuoppia Jumijärvellä.....	8
Anonyymi Krokus.....	11
Blueskid: Häpeästä, sosiaalisesta pelosta ja pettymyksen tuotamisesta.....	12
Ryhmät ja tapahtumia .....	13
Ajankohtaista.....	14
Hyvä muistaa ja tietää.....	15
Pyykkilistä.....	16

### KIRJOITA AAL LEHTEEN – yhdessä teemme tämän lehden

Voit kirjoittaa omista toipumiskokemuksista, tunteista ja ajatuksista. Voit kirjoittaa myös millaisia oivalluksia ja ajatuksia toipumisohjelmaamme tai AAL toimintaan liittyen olet kokenut. Kirjoitukset voivat olla kertomuksia, ihmettelyitä, kysymyksiä, runoja, jne.

Myös AAL ryhmät voivat olla aktiivisia lehden teossa ja lähettää tapahtumiinsa liittyviä ilmoituksia lehteen laitettavaksi. Olisi myös kiva jos tapahtumia järjestettäessä joku niihin osallistuja kirjoittaa jutun omista tunnelmistaan ja kokemuksistaan, jne. Jos joku haluaa harjoitella toimittajan tehtäviä, voi ryhmätovereita tai muita aal:n jäseniä haastatella ja tehdä lehteen jutun, mahdollisuuksia on monia.

Seuraava AAL lehti ilmestyy kesän alussa.  
Tekstit, runot, piirustukset, kuvat, tapahtumien tiedotteet yms.  
lähetetään: perhonen(at)aal.fi

# ALKUSANAT: LUOVUN ANALYSOINNISTA

”Haluan luopua taipumuksestani selvittää ongelmani omassa mielessäni – ei enää analysointia, ei enää kyselemistä.”

Edellinen lainaus on toipumisohjelmamme 11. askeleesta ja otsikon Vain täksi päiväksi alta. Tuo teksti on eräs koskettavimpia vihkossamme. Siihen on tiivistetty kaikkien askelten sanoma ja se on sitten sanottu vastaan panemattoman suoraan ja epäröimättä.

Tänään haluan, tänään viritän mieleni tuolla tavalla. Halu on avain ja kun se laitetaan lukkoon, vaikkapa meidän lukkiutuneeseen mieleemme tai lukkoon menneeseen tunne-elämäämme ja väännetään, niin jotain tapahtuu. Lukko avautuu, kun käytän haluni avainta. Tänään haluan käyttää sitä.

Miten vaikea minun onkaan luopua taipumuksestani analysoida, eritellä ja kaivella tikulla loputtomiin. Olin käyttänyt sitä tapaa jo pitkään, ennen kuin tulin AAL:ään. Olin yrittänyt ratkaista ahdistustani ja tuskaani omassa mielessä, olin lukenut kirjallisuutta, pohtinut ja tehnyt lukemattomia päätöksiä, jotka kaikki valuihin hiekkaan.

Sitten, kun pääsin mukaan ryhmään, minulle sanottiin, että voin lopettaa ongelmieni vatvomisen ja että voin lopettaa tuloksettoman analysoinnin. Toipumisohjelma perustuu antautumiseen ja hellittämiseen. Me annamme periksi, me luovutamme taistelusta. Sen jälkeen käänämme toivomme johonkin itseämme suurempaan Voimaan, ja haluamme uskoa, että apu tulee sieltä.

Kysyin, että miten luovuttaa, miten antautua. Lopulta sain kokemuksia: suostuin jäämään tappiolle, suostuin häviämään, suostuin jäämään toiseksi, suostuin jäämään ilman. Annoin periksi kuin taistelussa tappion kärsineenä tai painissa hartiat kenttään painettuna. Olin hävinnyt uhmakkaan taisteluni. Olin valmis antamaan pois uhman, joka melkein tappoi minut.

Toisessa askeleessa minun ei tarvitse niinkään välittää Jumalasta tai huolehtia uskostani. Riittää kun haluan uskoa, että mieleni terveys, eheyteni tai tervejärkisyyteni voi palautua. Ei minua pyydetä uskomaan Jumalaan, vaan siihen, että eheyteni voidaan palauttaa. Mieleni ei ollut tasapainoinen eikä eheä, olin hyvin pirstoutunut ja hukassa itseltäni. Mutta Korkeamman Voiman, ohjelman ja toveriseuran avulla mieleni eheys voi todella palautua.

Uudessa käänöksessä sanotaan, että kun otamme toipumisohjelman käyttöön, siirrymme ohjelmasta puhumisesta toipumiseen ja siirrymme kirjallisuuden lukemisesta toipumiseen.

Anna Inkeri

# TERVEISIÄ TOIMIKUNNAN KOKOUKSESTA

AAL:n toimikunta kokoontui 4.12.2010 Kuopion Haminalahdessa. Paikalla olivat Liisa, Timo, Cecku ja Jussi V. Toimikunta käsitteli seuraavia asioita:

1. ACA-maailmankokous pidetään 29.4.–1.5.2011 Atlantassa Georgiassa USA:ssa. Meillä ei ole aiheita ehdotettavaksi, kun ei olla itse siellä kukaan käyty. Jos joku haluaa lähteä, voimme tukea lähtijää 200 eurolla. Kriteereinä ovat englannin kielen taito, matkaraportti sekä juttu Perhoseen.
2. Tiedoksi ryhmille. Tarvitaan uusi toimikunnan puheenjohtaja, postittaja, web-masteri ja kirjan taittaja.
3. On tehty uusi juliste tiedottamista varten. Sen ehdotus hinta 50c kpl. Näitä saa tilata Joensuun ryhmältä. Ryhmät maksavat, minkä pystyvät. Joensuun ryhmä on luvannut postittaa sellaisille paikkakunnille, missä ei vielä ole ryhmiä. Toivotaan, että ryhmät vievät julisteita esimerkiksi terveyskeskuksiin, kirjastoihin ja laittavat mukaan AAL-esitteitä. Käytämme julistetta myös tiedotustoimintaan, eli postitamme sen myös tiedotusvälineille puffijutun kera.
4. Joensuun lähelle Polvijärvelle on ostettu AAL-henkinen paikka, Lepokoti Eheytyks. Vuodenvaihteen jälkeen heti alkavat talkootyöt, jonne kaikki ovat tervetulleita.
5. Valtuustokokous on Oulussa, Sorsasaarella 18–20.3.2011. Perjantai-iltana tutustutaan ja esitellään seuraavan päivän aiheet. Lauantaina valmistellaan ja käsitellään asioita. Sunnuntaina pidetään varsinainen valtuustokokous. Toivotaan, että ryhmät pitäisivät asiapalaverin ja pohtisivat, mitä asioita haluaisivat käsitellä, tekisivät ehdotuksia ja esittäisivät kysymyksiä. Jos haluaa osallistua sunnuntain kokoukseen, on oltava paikalla lauantaina. Muuten valtuustokokouksen kulku hankaloituu.  
Oulusta kysytään ryhmältä keittiöapua ja tiskiäpua ym. Ruoat tuodaan itse.

Oulussa on suunniteltu Wikipediaan pdf-materiaalia kummitoiminnasta. Animaatio askel-työskentelystä?

Selvitetään, voidaanko tai halutaanko AAL-kirjaa myyntiin kirjakauppoihin ja kirjastoihin. Kuinka hankitaan viivakoodi?

6. Taloustilanne. Tilillä noin 5000 euroa. Tilille on kertynyt rahaa, koska ei ole tehty isoja tilauksia ja kirjoista on tullut rahaa ja ryhmien lahjoituksista. Tänä vuonna on kertynyt noin 1500 euroa. Talous näyttää hyvältä. Onko ryhmillä uusia ideoita, kuinka kerätään rahaa kirjan painatukseen? Miten oma ryhmänne on jo nyt osallistunut rahan keräykseen?
7. Ryhmien tilanne. Helsingissä ryhmiä kuukahtelee ja joitakin uusia ryhmiä on perustettu, muun muassa Lohjalla on uusi ryhmä. Tampereen ryhmä toimii taas. Längelmäki on lopettanut. Polvijärven ryhmä on alkamassa vuodenvaihteessa.
8. Ison kirjan käänös alkaa olla valmis. Ennen kun tehdään painatustilaus, järjestetään viikonloppu kirjaan tutustumista varten. Kirjassa on uusia sanoja ja uusia termejä. Se vaatii käännöstyöryhmän osallistumista, eli he saisivat esitellä omaa lastaan eli omaa tuotostaan. Viikonloppu pidetään ennen valtuustokokousta. Kysytään Henyltä hänen aikataulujaan, ja sen pohjalta mietitään, millon ja missä viikonloppu pidetään, esimerkiksi Polvijärven Eheytyksessä tai Kolmperässä Espoossa.
9. AAL-Web-viikonloppu? Muutama henkilö Oulusta on ilmoittautunut mukaan. Web-master on haussa! Web-master päivittää keskustelupalstaa ja hyväksyy henkilöt keskustelupalstalle jne.!! Olisi hyvä, jos webmaster tuntisi WordPress ohjelman.



# HUUTO

Erillisyys. Epätoivo. Turvattomuus. Pelko. Tuska. Ahdistus. Huuto...  
HUUTO! !!

Sisäisesti huudan. En ääneen. Rintaan koskee. Se, mikä näkyy ulospäin ja mikä saa luvan olla olemassa, on liian vähän. Se on aivan liian pientä. Minun kuoreni on liian ahdas minulle. Olen isompi kuin tämä! OLEN ISOMPI! Miksi en voi sallia itseni olla juuri itseni kokoinen ja näköinen. Miksi pitää aina vaan olla se näkymätön ja pieni? Vai onko pakko aina pitää kaikkien muitten puolia paitsi itsensä? Onko pakko aina vaan olla muita varten? Ahdistaa... Hengitä. HENGITÄ!

Pelkään. Pelkään arvosteluja ja epäonnistumista jopa niin paljon, että mieluummin olisin yrittämättä. Mutta ei sekään enää tunnu minun hyvältä. Ei koiseltani... Se ei tunnu elämältä isolla E:llä. On pakko yrittää! Sisälläni on syntymässä jotain uutta. Jotain joka pyrkii ulos. Sisäinen lapseni on kasvamassa eikä sille enää riitä se tila, minkä olen sille ennen antanut. Voi, kunpa se löytäisi minussa oman uomansa ja murtautuisi ulos läpi lukuisien pelkojeni ja epäilykseni. Ulos näkyviin.

Mutta ei... En uskalla! Mitä jos ihmiset sitten näkevät minut eivätkä pidäkään näkemästään? Kaipaan kipeästi sitä, että minut huomataan. Minä tarvitsen ja toisinaan kerjäänkin sitä. Samalla kuitenkin myös pelkään. En tiedä miksi. Siksi, että pelkään tulevani siitä niin riippuvaiseksi ja sitten kun yhtäkkiä lakkaan saamasta sitä, jokin kuolee sisälläni ja palaan entisiin pakonomaisiin käyttäytymismalleihini? Vai siksi, että kiinnyn liikaa siihen henkilöön, joka sitä minulle suo?

Älä kuole... Tällä kertaa sinun ON synnyttävä!! Minähän osaan! Ja minä pystyn! Minä voin oppia! Et kuole! Minä en anna sinun tukehtua taas. Taistele! TASITELE! Tule ulos! Tule vaan, pikkuinen... Minä haluan sinut. Minä rakastan sinua! Minä annan sinun yrittää! Sinä saat onnistua ja saat epäonnistua. En enää tuomitse sinua. Lupaan. Minä annan sinulle tilaa ja armoa kasvaa. Saat yrittää uusia asioita. Minä annan sinun kokeilla kunnes onnistut. Minä armahdan sinua. Minä ARMAHDAN sinua....

Ü Satu

## PERHONEN

Miten syntyy perhonen ja  
Miten syntyy kukkanen ja  
Miten syntyy sielu, tiedätkö?

Käy läpi suuren pimeyden  
Käy läpi tuskan kyynelten  
Käy läpi ahdistuksien ja esteiden

Miten kasvaa perhonen ja  
Miten kasvaa kukkanen ja  
Miten kasvaa sielu, tiedätkö?

Tie kulkee kohti pelkoja  
Käy kohti toivon riemua  
Nyt suuntaa voimansa vain kohti kasvua

# MUKSUOPPIA JUMIJÄRVELLÄ: ONGELMA ON VAIN PUUTTUVA TAITO

Kesän AAL-leirillä Jumijärvellä Jämsän lähellä oli erään päivän ohjelmassa Muksuoppia. Muksuoppi on psykologi Ben Furmanin ja työryhmän kehittämä järjestelmä lasten psyykkisten ongelmien ratkomiseen. Tutustuin itse Muksuoppiin lukemalla kirjan Muksuopin lumous. Siinä kerrotaan ympäri maapallon tulleita kertomuksia siitä, kuinka muksuopin avulla lapset ovat päässeet monista heitä vaavavista ongelmista. Hm, sopsisikohan tuo meille alkkareillekin?

Muksuopissa on 15 askelta.

1. Ensimmäinen on ajatus siitä, että ongelma on vain taito, jota ihminen ei ole vielä oppinut. Jos vaikka housut tупpaavat kastumaan, on ongelma vain kuivana pysymisen taidon puuttuminen.
2. Muotoillaan sanoiksi ongelman ratkaiseva uusi taito, ja se pitäisi olla positiivinen, ei vain 'etten tee näin'. Jos ongelmana on tulipalojen sytyttely, on puuttuva taito tulen hallinta, ja sitä sitten ryhdytään opettelemaan.
3. Annetaan taidolle nimi. Rauhallisena pysymisen taito voi olla vaikka 'kumiankka', koska sitä eivät laineet upota. Nimen tulisi kuvastaa itselle sitä olennaista uudessa taidossa.
4. Listataan uudesta taidosta koituvat hyödyt. Jos oppii menemään nukkumaan ajoissa, herää aamulla virkeänä, on helpompi olla rauhallinen ja oppia uusia asioita. Ja aamulla voi nähdä kauniita asioita.
5. Päätetään kaveriksi voimaolento, joka auttaa kun tulee vaikeata. Suojelusenkeleli, Batman, naapurin koira...kuka hyvänsä jonka ajattelu antaa voimaa.
6. Etsitään kannustajia. Oma aal-ryhmä nyt ainakin!
7. Vahvistetaan itseluottamusta. Miksi minä selviän tästä? Mitä kaikkea olen jo oppinut, mistä olen aiemmin selvinnyt?
8. Suunnitellaan tuleva juhlistaminen, kun uusi taito on opittu. Miten juhlimme?
9. Näytetään taito käytännössä kannustajille. Näin toimin sitten kun osaan uuden taitoni.
10. Tee asiasta julkinen, eli sano se ääneen jollekin, vaikka siis omalle ryhmällesi.
11. Harjoittele uutta taitoasi sinnikkäästi.



12. Sovi muiden kanssa siitä, että jos unohdat uuden taitosi, miten muut voisivat sinua muistuttaa. Esimerkiksi jos yrität lopettaa kiroilun ja sinulta silti voimasana lipsahtaa, sanovat muut vaikka: hupsis, mikä lensi? Tai viheltävät?

13. Kun olet oppinut uuden taitosi, juhli sitä niin kuin suunnittelit!

14. Ja kun olet noin taitava, voit opettaa uuden taitosi muille.

15. Ja sitten on tietysti vuorossa uusi taito, jolla haastat itsesi!

Lasten kanssa toimiville näitä psyykkisiä ongelmia ovat esimerkiksi pelot, pahat tavat, raivo, keskittymisen puute, syömisongelmat, nukkumisvaikeudet ja vessahommat. Meillä aikuisilla listaan voisi lisätä erilaiset addiktiot. Kirjassa on paljon kiehtovia esimerkkejä siitä kuinka tämä askel-ohjelma toimii eri kulttuuripiirien lapsilla. Mutta toimii se täälläkin ja ainakin tämän aikuisen lapsen kohdalla.

Minulla meni viime keväänä työpaikalla asiat niin vaikeiksi, etten tiennyt enää mitä tekisin. Uusi työparini ärsyyntyi siitä, että tein töitä tietokoneella. Joudun työn puolesta käyttämään tietokonetta, mutta hän tulkitsi sen niin, että laiskottelen ja teen omiani. Se raivostutti häntä suunnattomasti, ja hän ärtyi suorastaan tärysten huutamaan asiasta minulle. Yritin selittää, mutta se ei auttanut. Esimiehelle puhuminen ei auttanut. Kun huutokohtauksia oli ollut jo useampia tajusin eräänä aamuna käsieni vapisevan. Huomasin pelkääväni huutokohtauksia jo etukäteen. Ja koska teen töitä labrassa, käsien ei sovi vapista. Oli tehtävä jotain, mutta mitä?

Luojalles kiitos juuri silloin kävin kirjastossa ja huomasin telineessä Muksuopin lummous-kirjan, ja lievästi kiinnostuneena selasin sitä. Kirjassa oli paljon esimerkkejä siitä, miten toimia kun lapsella oli jokin käytöshäiriö. Ja kertomuksia siitä kuinka muksuoppi oli todella auttanut. Hm, miksi ei siis myös minua?

Ja eikun yrittämään:

1. Minulta puuttui taito säilyttää mielenrauhani kun työkaverini alkoi huutaa.

2. Halusin siis oppia pysymään rauhallisena ja poistaa huutavan työkaverin työhuoneesta.

3. Taidon nimeksi tuli Justiina, vanhojen suomalaisten elokuvien esikuvan mukaan: voimakas nainen, jonka silmille ei hypitä.

4. Taito auttaisi minua olemaan rauhallinen ja iloinen ja pelkäämätön töissä. Käteni eivät enää vapisisi, ja saavuttaisin työrauhani.

5. Voimaolentoni olivat Justiina ja oma äitini, joka on jo kuollut.

6. Kannustajiksi hankin koko aal-ryhmäni, jolle kerroin projektistani. Kukaan ei pilkannut.

7. Kertasin itselleni kaikki ne asiat joista olen jo selvinnyt: kouluni, opintoni, perheeni, kotini, kaikenmaailman harrastukset ja käsityötaidot, ystäväni aal:ssä ja muualla. Olen selvinnyt jo paljosta, jopa voittajana!

8. Lupasin itselleni, että vien itseni Lempäälän luontashoitolaan kylpyreissulle, jos tämä homma onnistuu. Kävin kylpylässä kerran lahjakortilla, ja se oli ihanaa.

9. Harjoittelin Justiina asentoa ryhmässä ja kotona. Kirjoitin lunttilapulle asiat, jotka sanon jos työkaveri alkaa räyhätä: "Töissä ei huudeta. Nyt lopetat tai menet ulos täältä. Joko menet itse tai minä autan." Tiesin että ottaisin sitä rupista kurppaa vaikka niska-perse-otteella kiinni, jos hän ei menisi ulos. En aikonut sietää sitä huutoa enää kertaakaan! Ja luin lunttilappua usein, ja otin sen mukaan työpuvun taskuun ja pidin sitä salaa kädessäni pitkin päivää.

10. Julkistin projektini omalle aal-ryhmälleni.

11. Harjoittelin taitoani ja keksimiäni lauseita usein itsekseni ja luin ne ryhmässäkin puheenvuorossani.

12. Unohtamisen varalle pidin lappua työpukuni taskussa ja kertasin usein lauseita mielessäni.

**JA TIEDÄTTEKÖ MIKÄ OLI IHMEELLISINTÄ:** Minun ei tarvinnut koskaan käyttää näitä lauseita! Työkaverini ei huutanut enää ikinä minulle, vaikka olin niin valmistautunut siihen!

13. No, kesällä kävin siellä kylpylässä autuus-hoidossa ja olin äärimmäisen kiitollinen hyvin sujuneesta keväästä ja pelosta vapautumisesta.

14. Haluan ilolla kertoa teille kaikille tästä ihmeellisestä kokemuksesta. Viime kesänä Jumijärven AAL-leirillä meillä oli muksuoppi yhden päivän teemana, ja olen kuullut muidenkin ottaneen opin hyvään käyttöön. Joensuun ryhmän 20-vuotisjuhliissa Eheytyk-kodilla 29.4. - 1.5.2011 on teemana Mukuoppi.

15. Seuraavaa taitoa en ole vielä keksinyt, mutta suuntani on selvä: pelkoja päin!

Liisa

# Anonyymi Krokkius



Ryhmälleni

Sieluni maisemassa  
hentoja alkuja  
voimakkaita virtoja  
kiihtyviä spiraaleja.

Kaikki on minussa:  
herkkyys ja vahvuus  
keskeneräisyys ja kypsyy  
rakkaus ja välinpitämättömyys  
lapsi ja vanhus.

Olen ihoni alla,  
olen teissä kaikissa.  
Olen toiveena kaukaisessa sydämessä,  
ajatuksena avaruudessa.

Haluan olla lähellä ja vapaa.  
Haluan kulkea kaikki polut.  
Haluan tuntea tutkimattomat reitit.  
Haluan, että askelistani jää jälki  
ja samaa reittiä  
voi toinenkin kulkea. (Heli)

## **BLUESKID: Aikuisna Lasna**

### **Häpeästä, sosiaalisesta pelosta ja pettymyksen tuottamisesta**

Ollessani viisivuotias äitini lähetti minut kallioisella mäellä sijainneesta kotitalostamme ensimmäistä kertaa yksin kauppareissulle. Tunsin tuosta tehtävästäni suurta ylpeyttä, olihan se eräänlainen merkki siitä, että olisin jo "iso poika".

Toisin kuitenkin kävi.

Sanottuani kauppiaille sen tavaran nimen, jota minut oli lähetetty hakemaan, hän vastasikin yksikantaan, ettei hänellä ole sitä.

- Jaa, muistelen tuolloin ajatelleeni, minkäs sille sitten mahtaa.

Kotiin palattuani sitten kerroin äidille tilanteesta, jonka johdosta olin tullut takaisin tyhjin käsin.

En koskaan unohda hänen raivostunutta ilmettään ja myrkyllistä tiuskaisuaan:

- Laita lapsi asialle ja lähe ite perrään!

Sitä seurasi vihamielinen hiljaisuus, jonka aikana tunsin kuumottavan häpeän nousevan jaloistani aina päähän saakka. Olo oli kuin syyttömänä tuomitulla. Ilman oikeudenkäyntiä.

Pienen miehen mielessä poltti vain yksi sana: miksi? Miksi äiti oli suuttunut? Miksei hän kertonut mitä olin tehnyt väärin ja mitä olisin voinut vielä tehdä korjatakseni virheeni?

No, kertoihan hän sentään viimein.74-vuotiaana.

Silloin kun hänelle itse vasta 46:n ikäisenä tämän traumani uskalsin kaikessa kipeydessään paljastaa.

Mikä olikaan hänen vastauksensa?

- Sinun olis pitänyt kysyä sieltä kaupasta jotakin muuta samanlaista tilalle.

Se siitä.

Ei palavasti odottamaani anteeksipyyntöä, jonka olisin odottanut sisältäneen hänen oivalluksensa omasta kasvatusvirheestään.

Ja lopuksi vielä se "kymmenentuhannen kysymys":

- Mitä sinä noita vanhoja asioita vielä kaivat?

Miksipäs tosiaankaan?

Olisikohan ehkä siksi, että niiden takia nykyisin mennessäni mihin tahansa sosiaaliseen tilaisuuteen - ilman että esittäisin jotain muuta kuin itseäni - pelkään aina ensimmäiseksi epäonnistuvani ja saattavan itseni häpeään ja tuottavani muille pettymyksen?

Tai siksi, kun miltei jokaisessa parisuhdeyritelmässäni olen lopulta aina törmännyt tilanteeseen, jossa kumppanini on joutunut pettymään minuun - mitä itse asiassa olen oppinut lopulta odottamaankin.

Väistämättömänä tosiasiana, jonka yli emme enää kumpikaan ole päässeet.

Kyllä lapsuudessa on voimaa.

Ainakin toimintahäiriöisessä.

**-Blueskid-**

## **RYHMÄT**

Savonlinnan ryhmä on tauolla toistaiseksi. Kiinnostuneet voivat soittaa Pepelle p. 040-4126150.

Forssan AAL-ryhmän kokousaika on muuttunut: ryhmä kokoontuu klo 18:15!

Lappeenrannan ryhmän osoite on muuttunut. Uusi osoite on Valtakatu 23, Kuutinkulma. Ryhmä jää kesätauolle 3.6.–31.7.2011.

Urhokkaat-ryhmä Kolmperässä ei kokoontu 1.11 - 31.3 välisenä aikana muutoin kuin satunnaisesti.



## **TAPAHTUMIA**

**Urhokkaat järjestää: Miesten viikonloppu 3perässä 25.-27.3.2011**

Teemana: miesten asioita miesten kesken.

Hinta 35e. Sisältää ruuan. Mukaan omat lakanat ja saunakampeet.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Ilkka 040-5521701, ilemusto(at)hotmail.com.

**Voima-ryhmä järjestää Palaveripäivän sunnuntaina 3.4.2011 klo 10-18**

Teemana Häpeä, (alustus+palaveri, lounas ja elokuva +palaveri)

Omat ruoat mukaan, myös lähiympäristön ruokapaikoissa ehtii käydä.

Kahvia ja teetä tarjolla.

Paikka: STOP huumeille ry:n tilat Pasilassa

Tarkempi sisältö tarkentuu 12.3.2011

Lisätietoja:aal.pasila(at)gmail.com

**Karjaan ryhmä: Ilonen Talo**

Karjaan ryhmä järjestää naisten viikonlopun Pohjanpitäjänlahden rannalla vanhassa Grantorpin kartanossa 13.-15.5.2011. Teemana: Ilonen Talo. Tarkempi ohjelma myöhemmin keväällä.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot karjaanaal(at)gmail.com



# AJANKOH-

## T A I C T A



### **AAL-valtuustokokous eli vuosikokous eli entinen yhte-näisyyspalaveri Oulun Sorsasaarella 18.-20.3.2011**

- Kaikki aal-yhteisön jäsenet ovat lämpimästi tervetulleita! Toivottavasti ryhmät keskustelevat seuraavista asioista ja lähettävät edustajansa kertomaan ryhmän kannan.
- Kokous valitsee seuraavia palveluhenkilöitä: uusi toimikunnan puheenjohtaja, aal-materiaalin postittaja, web-master ja Ison kirjan taittaja. Keskustelupalstalle lisää moderaattoreita.
- Virallinen päätös Ison kirjan suomennoksen painatuksesta. Ison kirjan suomennoksen taittamisen ja painattamisen organisointi ja johtaminen. Kirjan myynti kirjastoihin tai kirjakauppoihin - viivakoodi jne?
- Painatuksen rahoitus - onko uusia ideoita? Etukäteisostot, ryhmien antama tuki.
- Nettimateriaali kummitoiminnasta ja askeltyöskentelystä suunnitteilla, ideoita? AAL-netin päivitys, toiveita, vapaaehtoisia?
- Ryhmien tilanne? Uusia, lopettaneita?
- Uusi aal-juliste saatavana kokouksesta, postitetaan mielenterveystoimistoihin.

Ilmoittautumiset kokoukseen Liisalle, puh. 050-547 6548. Muistakaa mainita jos tarvitsette erikoisruokavalion! Lisätietoja kokouspaikasta antaa Jussi Oulusta, puh. 044 504 1325. Sorsasaaren päivystyspuhelin 041 457 2841

Ryhmiä pyydetään lähettämään valtuustokokousta varten aloitteita, kysymyksiä ja mieltä askarruttavia asioita. Aiheet ja kysymykset voivat koskea AAL-toiminnan tai ryhmän ongelmia. Ne voivat olla aloitteita tai ehdotuksia päätarkoituksemme toteuttamiseksi.



## HYVÄ MUISTAA JA TIETÄÄ

**Yhteystiedot:** AAL Keskuspalvelu ry, aal(at)aal.fi

**Askelvihkot, tulokaskansiot ja Ison kirjan tilaukset:** tilaus(at)aal.fi

**Ryhmäluettelomuutokset:** otsikolla Web-muutokset: webmaster(at)aal.fi

**AAL:n WWW--ivut** osoitteessa [www.aal.fi](http://www.aal.fi)

**AAL:n keskustelupalsta:** [www.aal.fi/keskustelu](http://www.aal.fi/keskustelu)

### **AAL:n sähköpostilista**

AAL:llä on käytössä sähköpostilista, jota käytetään mm. tulevista AAL-tapahtumista tiedottamiseen. Listalle voi 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.

### **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. WWW-sivujen tapahtumatoimioon tulevat ilmoitukset ja muutokset osoitteella: webmaster(at)aal.fi

### **AAL-lehti**

Tekstejä ja muuta lehtimateriaalia osoitteeseen: perhonen(at)aal.fi.

Lehdessä julkaistut kirjoitukset ovat kirjoittajan omia näkemyksiä, eivätkä välttämättä edusta AAL:n kantaa asioista.

### **AAL-lehden tilaaminen**

AAL-lehden voi tilata itselleen paperiversiona kotiin postitettuna laittamalla sähköpostia osoitteeseen perhonen(at)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)

## PYYKKILISTA

Nämä luonteenpiirteet näyttävät olevan meille yhteisiä johtuen siitä, että meidät on kasvatettu toimimattomassa perheessä.

1. Meistä tuli eristäytyneitä sekä ihmisiä ja auktoriteettihahmoja pelkääviä.
2. Meistä tuli hyväksynnänhakijoita ja kadotimme siinä ohessa identiteettimme.
3. Pelkäämme vihaisia ihmisiä ja kaikkea henkilökohtaista arvostelua.
4. Meistä tulee alkoholisteja ja/tai menemme alkoholistien kanssa naimisiin tai löydämme jonkun muun pakonomaisesti käyttäytyvän persoonallisuuden, kuten työnarkomaanin, täyttääksemme sairaut hylkäystarpeemme.
5. Elämme elämäämme uhrin näkökulmasta, ja tuo heikkous vetää meitä puoleensa rakkaus- ja ystävyysuhteissamme.
6. Meillä on ylikehittynyt vastuuntunto, ja meidän on helpompaa huolehtia muista kuin itsestämme; näin meidän ei tarvitse katsoa liian läheltä omia virheitämme.
7. Saamme syyllisydentunteita, kun nousemme puolustamaan itseämme sen sijaan, että antaisimme periksi muille.
8. Tulimme riippuvaisiksi kiihtymyksestä.
9. Sekoitamme rakkauden ja säälin, ja meillä on taipumus "rakastaa" ihmisiä, joita voimme "sääliä" ja "pelastaa".
10. Olemme tukahduttaneet traumaattisen lapsuutemme tunteet ja olemme menettäneet kykymme tuntea tai ilmaista tunteitamme, koska se sattuu niin paljon (kieltäminen).
11. Tuomitsemme itsemme ankarasti, ja meillä on hyvin alhainen omanarvontunne.
12. Olemme riippuvaisia persoonallisuuksia, jotka kammoavat hylkäämistä, ja teemme mitä tahansa jatkaaksemme suhdetta, ettei meidän tarvitsisi kokea tus-kallisia hylkäämisen tunteita, joita saimme eläessämme sairaiden ihmisten kanssa, jotka eivät koskaan olleet emotionaalisesti läsnä meitä varten.
13. Alkoholismi on perhesairaus; meistä tuli para-alkoholisteja (myötäriippuvaisia) ja omaksuimme tuohon sairauteen kuuluvia piirteitä, vaikkemme edes juoneet.
14. Para-alkoholistit ovat ennemminkin reagoijia kuin toimijoita.

Copyright © 2006 Adult Children of Alcoholics World Service Organization