

Alkkari



Marraskuu 2004

Sisällysluettelo:

| | |
|---------------------------------------|----|
| Hyvä tietää..... | 2 |
| AAL - ohjelma ja miten se toimii..... | 3 |
| Anun esitely..... | 8 |
| Pikkujouluviikonloppu..... | 10 |
| Tulevia tapahtumia..... | 12 |

Hyvä muistaa ja tietää

- Askelvihkotilaukset ja tulokaskansiot A – P:ltä 041 – 4572841 tai tilaus@aal-fin.org
- Ryhmäluettelomuutokset: Marika 050 - 5511303
- Kaikki ryhmien suorittamat maksut maksetaan tilille SAMPO 800028 – 14203518/maksun saaja AAL. Maksettaessa tulee ilmoittaa maksun aihe, esim. ryhmätuki, askelvihot ym.
- Keskuspalvelu ry:n osoite on PL 1233, 00101 Helsinki. Sähköpostiosoite aal@aal.fin.org.
- WWW – sivut osoitteessa www.aal-fin.org, valtakunnallinen AAL - päivystysnumero 041 – 457841 ympäri vuorokauden.
- Kaikki tässä lehdessä julkaistut kirjoitukset ovat kirjoittajan omia näkemyksiä, eivätkä välttämättä edusta AAL :n kantaa asioista.
- Toimitus pidättää oikeuden sille lähetettyjen kirjoitusten muokkaukseen ja päätökseen niiden julkaisemisesta.
- Lehti ei julkaise AAL -, AA – ja AI – Anon – yhteisöjen ulkopuolisia ilmoituksia, yritysten tai yhdistysten mainoksia tai muita vastaavia tiedotteita.

Tyhjentelin kaappeja ja käteeni osui nippu monisteita jotka olen saanut joskus vuosia sitten, ajalta kun vasta suunnittelimme irrottautumista AL-Anonista.

Kun selasin nippua, päätinkin ottaa sen mukaan Toivakkaan ja lukea siellä palaverissa. Teksti tuntui niin hyvältä että haluan jakaa sen näin lehden välityksellä.

ACA Punainen vihko

AAL- ohjelma ja miten se toimii

"Me katsomme, että erot identiteetissä ja tarkoituksen kokemisessa erottavat alkoholistien aikuislapset muista 12 askeleen ohjelmista, ja että tämä korostaa meidän tarvettamme omaan katsantokantaan."

Alkoholistien aikuislasten keskeinen ongelma on lapsuudessa muodostettu väärinymmärretty usko, joka vaikuttaa kaikkeen päivittäisessä elämässämme. Lapsena taistelimme selvitäksemme alkoholismin tuhoisista vaikutuksista, ja aloimme loputtoman taistelumme yrittäessämme muuttaa toimimattoman ja ongelmaisen perheemme rakastavaksi ja tukevaksi. Kasvoimme aikuisiksi uskoen, että olimme epäonnistuneet, kykenemättöminä näkemään, ettei kukaan voi pysäyttää perheen alkoholismin traumaattisia vaikutuksia.

Seurauksena tästä kaikenkattavasta epäonnistumisen tunteesta ovat itsesyytökset, häpeä ja syyllisyys. Nämä itsesyytökset johtavat äärimillään itseen kohdistuvaan vihaan. Se, että hyväksymme perustavanlaatuisen voimattomuutemme alkoholistiseen käyttäytymiseen tai sen vaikutuksen perheeseen on avain, joka vapauttaa sisäisen lapsen, ja mahdollistaa hänen uudelleenkasvattamisensa aloittamisen. Kun "Ensimmäistä askelta" sovelletaan perheen alkoholismiin, ei perimmäistä syytä itsensä vihaamiseen enää ole.

Kaksi piirrettä antaa AAL- ohjelmalle sen oman luonteensa. Ohjelma on alkoholistisissa perheissä kasvaneita aikuisia varten, ja vaikka aineiden väärinkäyttöä voi esiintyä, painopiste on itsessä, erityisesti siinä että tavoitamme ja vapautamme sisäisen lapsemme joka on suojautunut kieltämisen suojakilven taakse.

AAL:n tarkoitus on kolmiosainen; suojata ja tukea tulokkaita kieltämisen kohtaamisessa; lohduttaa niitä jotka surevat varhaista turvallisuudentunteen, luottamuksen ja rakkauden menetystään; ja opettaa taidot joilla voimme kasvattaa itsemme uudelleen hellyydellä, huumorintajulla, rakkaudella ja kunnioituksella.

Se, että astumme ulos eristyneisyydestä, on ensimmäinen askel jonka aikuislapsi tekee löytääkseen itsensä. Eristyneisyys on sekä vankila että turvapaikka. Aikuislapset, ovat jännityksessä tarpeen – ja pelontunteiden välillä, eivät osaa päättää pitäisikö taistella vai paeta, vaan tuskittelevat tilanteen keskellä ja purkavat jännityksensä kapinallisuuden purkauksiin tai kestäväät epätoivonsa hiljaisesti. Eristyneisyys on meidän pakopaikkamme päättämättömyyden halvaannuttavalta kivulta. Tämä pakeneminen kieltämiseen hämärtää tietoisuutemme perheen alkoholismin tuhoisista vaikutuksista, ja on surun ja murheen ensimmäinen aste. Se mahdollistaa sen, että tulemme toimeen rakkauden puutteen kanssa, ja selviydymme kohtaamisestamme laiminlyönnin ja huonon kohtelun kanssa.

Tunteiden palaaminen on suremisen toinen aste, ja se osoittaa, että paraneminen on alkanut. Suuttumuksen, syyllisyyden, raiwon ja epätoivon tunteet muovaautuvat lopulliseksi menetyksen hyväksymiseksi. Aito surutyö, jota teemme lapsuutemme takia päättää meidän sairaalloisen kiinnostuksemme menneeseen, ja mahdollistaa palaamisen nykyhetkeen, vapaana elämään kuten aikuiset.

Tuskan ja menetyksen täyttämien vuosien kohtaaminen vaikuttaa aluksi ylipääsemättömältä. Jim Goodwin kirjoittaa kuvatessaan Vietnami-veteraaneja, että "jotkut veteraanit uskoivat, että jos he antaisivat itselleen jälleen luvan tuntea, he eivät ehkä koskaan pystyisi lopettamaan itkemistä, tai menettäisivät kokonaan itsekontrollinsa".

Se, että jaamme toisten kokeman surun taakan antaa meille rohkeutta ja voimaa kohdata oma surumme. Surun ja murheen tuskaa tasapainottaa se, että pystymme taas todella rakastamaan ja välittämään ihmisistä ja kokemaan vapaasti elämän ilot.

Tarve kasvattaa itsemme uudelleen nousee meidän yrityksistämme tuntea olomme turvallisiksi lapsina. Alkoholismin väkivaltainen luonne synkisti tunne – elämämme ja jätti meidät haavoitetuiksi, loukatuiksi ja kykenemättömiksi tuntemaan. Tämä äärimmäinen vieraantumisen omaista sisäisestä suunnastamme piti meidät toivotonman riippuvaisina niistä ihmisistä, joihin emme luottaneet ja joita pelkäsimme.

Eläessämme epävakaassa, vihamielisessä ja usein vaarallisessa ympäristössä yritimme kohdata mahdottomat vaatimukset tulla toimeen perheen alkoholismin kanssa, ja elämämme olivat pian kontrolloimattomia. Kielsimme meille opetetut epäjohtonmukaisuudet saadaksemme jotain mieltä kaaoksen keskelle, ja saadaksemme pelontunteen loppumaan. Pitäydymme tiukasti tie-

tyissä uskoissamme, tai kapinoimme, emmekä luottaneet kehenkään ulkopuolisen vaikutukseen.

Vapaus alkaa sitä, että on avoin rakastamaan. Hylkäämisen ongelma on valinta tuskallisen läheisyyden ja eristäytymisen kesken, mutta lopputulos on sama: suojelemme itseämme hylkäämällä haavoittuvan sisäisen lapsemme ja olemme pakotettuja elämään ilman lämpöä ja rakkautta. Ilman rakkautta sekä läheisyys että eristäytyminen ovat yhtä tuskallisia, tyhjiä ja epätäydellisiä.

Rakkaus sulattaa vihan. Annamme itsellemme tarvitsemaamme rakkautta vapauttamalla itseinhomme ja syleilemällä sisäistä lastamme. Lapsen herkkyydellä kurotamme uudestaan tutkimaan maailmaa ja tulemme tietoisiksi tarpeestamme luottaa ja rakastaa muita.

Tuntemamme lämmin rakkaus muita kohtaan parantaa sisäisen tuskamme. AAL:n antama rakastava hyväksyntä ja hienovarainen tuki vähentää pelon tunteitamme. Jaamme uskomuksemme ja epäluottamuksemme saamatta arvostelua tai tuomitsemista. Tajuamme alkoholismien mielettömyyden ja tulemme halukkaiksi korvaamaan lapsuutemme hämmentävät uskomukset sillä selvällä ja yhtenäisellä suunnalla, jonka 12 askelta ja perinnettä antavat, ja hyväksymme rakastavan Jumalan voiman jota ne heijastavat.

AAL on yhteydessä muihin 12 askeleen ryhmiin siinä, että luotamme 12 askeleen voimaan hengellisessä heräämisessä. Jokaisen ohjelman painopiste on eri mutta ratkaisu on kaikille yhteinen.

Lapsuudessa identiteettimme muodostuu sen heijastuksen kautta, jonka näemme ympärillämme olevien muitten ihmisten silmistä. Pelkäämme tämän heijastuksen katoamista uskoen, että peili tekee meistä todellisia, ja että kadotamme minuutemme ja itsemme ilman sitä.

Se väärentynyt kuva, jonka alkoholismi on luonut, ei kuvaa meitä, emmekä ole epätodellinen henkilö, joka yrittää peittää tätä vääristymää. AAL:ssä painopiste ei ole aineiden väärinkäytön lopettamisessa. Me lakkaamme uskomasta olevamme arvottomia ja alamme nähdä todellisen identiteettimme, sen että olemme voimakkaita selviytyjiä ja arvokkaita ihmisiä, heijastuvan toisten aikuisten silmistä.

*1984 Adult Children of Alcoholics
World Service Organization, Inc*



Anun esittely:

Olen Anu ja olen kotoisin alkoholistisesta ja väkivaltaisesta perheestä. En osaa vieläkään sanoa itseäni aikuiseksi lapseksi, sillä en tunne olevani oikein kumpaakaan. Lapsuuden perheessäni ”lapsi” ja alkoholisti oli äiti, jota me muut ”aikuiset” holhosimme lasta ja samalla mahdollistimme hänen juomisensa. Opin kuuntelemaan ja havainnoimaan toisten – erityisesti äidin – tunteita ja unohdin kokonaan omat tunteeni ja tarpeeni, niin että niiden tunnistaminen ja kuunteleminen on tosi vaikeaa. Olin päivystävä keittiöpsykologi, joka oli aina halukas ratkomaan muiden ongelmia ja jolla ”oikea vastaus” oli aina valmiina. Opin myös ”manipuloimaan” taitavasti toisten tunteita ja tekemisiä ja useimmiten sain heidät tekemään niin kuin halusin. Niin syntyi halu ja tarve kontrolloida elämää – omaa sekä toisten. Elämän hallintaani on kuulunut myös tunteiden tukahduttaminen, vähättely ja kieltäminen, sillä tunteiden valtaan joutuminen on tuntunut pelottavalta ja ahdistavaltakin.

Pelkään ihmisiä ja varsinkin läheisyyttä ja eristäydyn usein sitä itsekkään huomaamatta. Samalla kuitenkin olen riippuvainen toisten ihmisten hyväksynnästä ja tarvitsevuudesta, joka kohdistuu minuun. Joskus tuntuu, että en oikeastaan ole edes olemassa, jos kukaan ei huomaa tai osoita hyväksyntäänsä. Teen lähes mitä tahansa säilyttääkseni ihmissuhteet ja pelkään jatkuvasti sitä, että minut hylätään. Ja kuitenkin elin elämäni ensimmäiset 25 vuotta ymmärtämättä, mitä luottamus ja läheisyys käytännössä oikeastaan tarkoittavat.

Rutiinit ja pakonomainen toiminta saa minut edelleen tuntemaan oloni turvalliseksi, etenkin tilanteissa, joissa minua tai tekemisiäni arvioidaan tai arvostellaan. Suoritan elämäni lähes koko ajan ja ne hetket, jolloin tunnen olevani vapaa tekemään mitä tahansa, pelottavat minua:

en tiedä mitä haluaisin tehdä, mihin pyrkiä tai mistä unelmoida. Elämästä puuttuu mielekkyys ilman jokapäiväisiä rutiinia ja muka-pakollista tekemistä. Toisaalta en osaa elää tässä ja nyt vaan suunnittelen aina tulevaa, huomista, ensi viikkoa tai seuraavaa lomaa ja teen listoja asioista, jotka ”pitää” muistaa tehdä. En osaa elää ja nauttia siitä, että olen olemassa. Työelämässä olen aivan samanlainen kuin koulussakin – haluan tehdä asiat omasta mielestäni kunnolla ja otan vastuuta muidenkin puolesta vain siksi, etten olisi omasta mielestäni huono tai laiska. Onneksi minua ei työpaikalla kiusata sen takia, kuten koulussa. Vaadin itseltäni liikaa ja elämä tuntuu sen vuoksi ajoittain hyvinkin vaikealta, mutta

Tulin mukaan AAL:ään kolme – neljä vuotta sitten, kun tunnistin itseni alkoholistin aikuiseksi lapseksi ongelmalistan luettuani. Ryhmän tuella ja ohjelman avulla olen tunnistanut itsessäni suorittajan, taakankantajan ja läheisriippuvaisen rooleja. Pikkuhiljaa olen alkanut päästä niistä eroon askelten ja tietoisien ponnistelun avulla. Kuitenkin vasta viimeisen vuoden aikana olen alkanut tunnistaa voimattomuuttani ja myöntää, etten selviä yksin. Olen saanut uskomattoman paljon tukea ryhmältä ja rakkaalta pikkusiskoltani. Olen myös vihdoon ja viimein jaksanut taistella saadakseni terapiaa. Tunteet ovat alkaneet vihdoon tuntua omilta, enkä enää pelkää myöntää olevani heikko ja tarvitseva. Kuitenkin minulle on edelleen vaikeaa joissakin tilanteissa tunnistaa ja/tai tunnustaa voimattomuuteni ja erottaa toisistaan ne asiat, jotka voin muuttaa, ja ne joita en voi muuttaa.

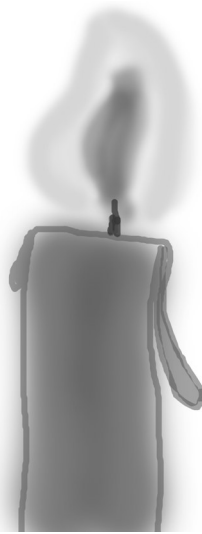
Terveisin Anu,
toimikunnan sihteeri

Otteita Tony A:n haastattelusta

5. 10. 1992

“Tämä ohjelma muodostuu siitä, että opimme rakastamaan itseämme ja muita ehdoitta. Jos emme näin tee, emme ole yhteydessä Jumalaan. Luottamuksesta on tultava prosessi, ja rakkaus on prosessi. Kun luotan itseeni ja rakastan itseäni, voin myös luottaa toisiin ja rakastaa toisia.”

“Uskon että meidän on tultava samanlaisiksi kuin pienet lapset. Tunteet ovat henkinen polku matkalla kohti Jumalan tuntemista. Tavoitteenamme on Jumala.”



Vielä muistutukseksi ryhmille:

AAL:n toiminta Suomessa ja maailmallakin on vielä nuoruusiässä. Suomessa ei esimerkiksi ole ollut viime vuosina aktiivista palveluorganisaatiota, joka olisi mahdollistanut tehokkaan yhteistyön ryhmien välillä. Tämä on aiheuttanut mm. seuraavanlaisia ongelmia:

- ryhmien yhteystiedot eivät pysy ajan tasalla,
- uudet ryhmät eivät ole selvillä AAL:n toimintaperiaatteista,
- olemassa olevien ryhmien sanomansaatto ei ole niin tehokasta, kuin se voisi yhteistyön avulla olla.

Koska kaikilla ryhmillä ei ole ajan tasalla olevia yhteystietoja, pyydämmekin nyt teitä – AAL:n jäseniä, yhteisömmme tehokkaamman yhteistyön (yhtenäisyyden) vuoksi tiedustelemaan kotiryhmästäne, onko ryhmällänne valittua palveluedustajaa.

Mikäli ryhmästäne puuttuu palveluedustaja, pyydämme teitä valitsemaan keskuudestanne sellaisen ja ilmoittamaan tämän yhteystiedot (kutsumanimi, osoite, sähköposti (jos on), sekä puhelinnumero) AAL toimikunnalle joko puhelimitse numeroon 041-4572841 tai sähköpostilla osoitteeseen aal@aal-fin.org. Tämän jälkeen otamme yhteyttä palveluedustajaan henkilökohtaisesti.

Terveisin,

AAL toimikunta

Tapahtumia:

***AAL -
pikkujoulu
viikonloppu***

*Partiokolkassa,
Toivakassa
10 – 12.12.2004*



Ohjelmassa palavereita, saunomista, jouluruokaa, leikkejä ja mukavaa yhdessäoloa!

Hinta: n. 50 - 60 • sisältää majoituksen ja ruoat.

Omat pyyhkeet ja lakanat tai makuupussi mukaan!

Mukaan noin 5 euron hintainen nimetön pikkulahja, jos joulupukki ei kerkeä tai löydä poroan niin ehkäpä tontut ilmestyvät paikalle!

Paikassa majoitustilat n. 30 hengelle, kaksi saunaa, iso rauhallinen palaveritila(torni), n.200 metrin päässä kota ja laavu sekä tietysti upea talvinen ympärillä.

Ilmoittautumiset Paulalle p. 040 8135462

Ajo - ohje: Lahti - Jyväskylä tieltä itään Toivakkaan, josta Kangasniemen suuntaan n. 2 - 3 km. Toivakan suunnalta vasemmalla pieni viitta Partiokolkkaan, jonka jälkeen mäki ylös ja oletkin perillä.

Tervetuloa mukaan viettämään jouluista viikonloppua hyvässä seurassa!!!!!!!!!!

Tulevia tapahtumia:

Back to Basics (aloittajien kokoussarja)-viikonloppu

28.- 30.1.2005.Kolmperässä

(Kolmperäntie 1, Espoo), aloitus pe klo 19.

*Järjestäjänä on Kolmperän AAL-ryhmä Urhokkaat,
vetäjina Erja ja Heny.*

Viikonloppuun mahtuu vielä muutama osallistuja.

*Lisätietoja paikasta, ohjelmasta ja aloittajien kokous-
sarjasta kokonaisuutena sekä ilmoittautumiset numeroon
044-0778878/Erja.*

*Talvinen viikonloppu Kuopion Haminalahdessa 25 –
27.2.2005*

*Yhtenäisyyspalaveri 15 -17.4.2005 Partiokolkassa
Toivakassa*

*Kesäinen viikko vietetään 18 -25.7.2005 Jämsässä.
Leirikeskus, josta löytyy tiloja maks. 60 hengelle, on
kokonaan meidän käytössämme.*

Hei kaikille innokkaille lehden lukijoille!

Tämän lehden voi saada sähköpostina pdf muodossa (avautuu Adoben Acrobat Readerilla, joka on ilmainen). Näin voit saada sen heti valmistuttua suoraan omaan sähköpostiisi ja voit rauhassa lueskella silloin kun sinulle sopii.

Hinta on hieman edullisempi, 3 €/vuosi, kun paperi versio on 6.70 €/vuosi. Lähetä sähköpostiosoitteesi tilaus@aal-fin.org ja mainitse millä nimellä olet maksanut lehden AAL:n tilille SAMPO 800028 – 14203518/maksun saaja AAL ja laite aiheeksi pdf – lehti.



*Tavataan taas ensi vuoden alussa
seuraavan lehden seurassa!
Toimikunta*

AAL -lehden tilauskortti

- 1 x vuosikerta 6,70 e
- 3 x vuosikerran 20 e
- 5 x vuosikerran 25 e

SAAJA / MAKSAJA

Nimi _____

Lähiosoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Lehden osoitteenmuutos

VANHA OSOITE

Nimi _____

Jakeluosoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

UUSI OSOITE

Jakeluosoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____