

Syyskuu 2007

Alkoholistien aikuiset lapset

---



Teemana Ryhmä

---

AAL Keskuspalvelu ry, PL 1233, 00101 Helsinki

Nettiosoite: **www.aal.fi**

Sähköposti: **aal@aal.fi**



## Sisällys

Alkusanat.....	3
Jumijärvellä.....	4
Alkkarit jumissa.....	5
Kokemuksia ryhmästä.....	6
Palveluedustajalta.....	7
Vinkkejä ryhmän itsearviointiin.....	9
Suomennostoimikunnan kuulumisia.....	10
AAL-pikkujoulut.....	11
Uutisia.....	11
Laulun sanat, jotka ovat koskettaneet.....	12
Elämän vertauskuva.....	13
Hyvä muistaa ja tietää.....	16
Ihmisen olemisen säännöt.....	18
Loppusanat.....	19
Sisäinen lapsi .....	20

Seuraava lehti on ihana JOULUNUMERO.

Sen teemana on ”SISÄINEN LAPSI”

Se putkahtaa maailmaan marraskuun lopussa. Materiaalit; tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet, yms. lähetetään marraskuun 16. päivään mennessä: [satellervo@luukku.com](mailto:satellervo@luukku.com)

## ALKUSANAT

Silta. Silta on rakenne, joka mahdollistaa kulun jonkin esteen tai esteiden yli sallien myös kulun itsensä ali. Siltoja on suunniteltu ylittämään joen, tien, rautatien tai muun vaarallisen tai hankalan alueen tai kohdan. Sillaksi määritellään rakenne, jonka vapaa-aukko on yli 2 metriä: pienemmät ovat rumpuja.

Siltatyyppejä: Palkkisilta. Laattasilta. Holvisilta. Riippusilta. Ansassilta. Putkisilta. Ponttonisilta. Renkkusilta. Maasilta. Kuun silta. Auringon silta. Silta salaiseen maahan. Kävellä sillalla. Olla sillan alla. Silta omaan itseensä ja omaan sisimpänsä. Henkinen silta. Silta kahden maailman välillä. Silta entisen ja nykyisen elämän välillä. Muutos. Mukaan tulo AAL-ryhmään.

Muistan ensimmäisen kertani AAL-ryhmässä; kaiken sen jännityksen, hämmennyksen ja pelon, mutta myös helpotuksen tunteen, kun ymmärsin tulleeti kaltaisten pariin. Ryhmään tulemisesta käynnistyi tutkimusmatka itseensä, matka, prosessi, johon on kuulunut niin kokouksiin osallistuminen kuin kummityöskentely ja palvelutehtävien parissa toimiminen.

Tämän lehden teemana on ryhmä. Lehdessä on kokemuksia ryhmässä käymisestä, Jumijärven kesäviikostamme ja palveluedustajan tehtävästä. Mukana myös vinkkejä ryhmän itsearviointiin, jonka myötä kukin ryhmä voi keskuudessaan käydä keskustelua ryhmän henkisestä tilasta ja ryhmän toiminnasta.

Lukemisen iloa!

Sari

Jumijärvellä 15.7.07

Olen nauttinut siitä, että saan olla kaltaisteni joukossa. Ihanat ihmiset ovat kertoneet minulle, kuinka hyvä olen. On oltu elävässä vuorovaikutuksessa, ilman naamioita. En ole päässyt huonoista tavoistani, söin juuri liikaa karkkia ja senpä takia on lievästi ällöttävä olo. Opettaako tämä minulle jotain siitä, miksei alkoholisti ikinä "opi". Hyvää tarkoittavat sukulaiset heittävät juuri tuota kommenttia "eikö se ikinä opi" tai "luulis sen jo oppivan". Opi mitä?

Minun on tietysti hirvittävän vaikea tajuta, että minun karkinsyöntini olisi jollekin pahaksi, vaikka itse tulen ensin sokerihumalaan ja sitten –krapulaan. Eihän se ole keneltäkään pois, kuten eräs ilmeinen alkoholisti sanoi ratikassa toiselle, joka sai hänet houkuteltua juomaostoksille ja saman tien radalle. Mies ajatteli, ettei se ole keneltäkään pois vaikka varmasti vaimo, jos sellaista oli, ajatteli toisin. En voi mennä toisen päähän sisään. En voi ikinä ymmärtää, miten isä, setä, veli tai avomies kokee oman juomisensa vaikuttavan/olevan vaikuttamatta toisiin. En voi ymmärtää heidän kyvyttömyyttään ymmärtää, miten haitallista heidän juomisensa on läheisille. Saatikka heille itselleen. Loppupäätelmä: karkinsyöntini on todellakin pahaksi jollekin, nimitäin itselleni.

Täällä sataa. On aikaa istua ja kirjoittaa. En lähtenyt tällä kertaa palaveriin, koska aiheena oli naurujooga, josta en tunnu saavan mitään irti. Mitä hauskaa on siinä, että nauretaan yhdessä tekonaaurua ja väännetään siitä vielä väkisin parikymmentä muunnelmaa. Pyydän anteeksi, Anu! Olen sen verran tosikko, etten jaksa innostua. Sitä paitsi: ei oo pakko jos ei taho! Tämän me kirjoitimme paitoihimme tyttöjen kanssa ja nyt otin lausahduksen elävään elämään.

Avopuolisoni ei voi ymmärtää, että alkoholistien lapset käyttävät niin paljon energiaa yhden asian prosessoimiseen. Mutta tämä ei ole yhden asian prosessointia. Hän ymmärtäisi heti, jos ihme tapahtuisi ja hän pystyisi hyväksymään AA:n omaksi paikakseen. Taas jauhan tätä, en saisi. Miehen ratkaisut eivät kuulu minulle, enkä minä voi niihin juurikaan vaikuttaa. Mies tekee mitä tahtoo eli jatkaa ryyppäämistä. On sentään onni, että minä voin olla täällä, niiden joukossa jotka ymmärtävät. On lupa osallistua ja olla osallistumatta. On lupa puhua ja olla hiljaa. Ei oo pakko jos ei taho.

HT

## ALKKARIT JUMISSA

Jumijärven kesäpaikka oli vuokrattu tänä kesänä puolentoista viikon ajaksi ja oli kaikkien Suomen aal:n jäsenten käytössä. Luonnonkauniilla paikalla sijaitsevassa leirikeskuksessa oli tarjolla yösiija, keittiö, ruokailutilat, sauna ja järvi veneineen.

Periaatteena oli, että kukin voi tulla yksin tai porukassa ja viettää kesäpäiviä lomailleen ja aal-kokouksista nauttien. Paikalla voi olla päivän tai vaikka koko puolentoista viikon ajan. Vuorokausi maksoi 8 euroa, ja perheensä kanssakin sai tulla.

Minä olin paikalla viisi päivää. Ja voin kertoa, että lomasta kävi. Ensimmäkin hiljaisuus ja luonnon rauha, jossa sielu lepäsi. Välillä sateen ropistessa. Sitten saunan pehmeä löyly ja pulahdus viereiseen järveen. Vähintään kerran päivässä.

Mutta sitten oli myös ystäviä ja kohtalotovereita, porukkaa johon tunnen kuuluvani. Ja heitä oli ympäri Suomea. Kokouksissa sain kuulla uusia tarinoita ja uusia toipumiskokemuksia. Sain uusia näkökulmia.

Välillään oltiin Jumissa, varmaankin. Mutta olimme ryhmä, jossa aina tapahtuu toipumista, kun siihen suuntaudutaan. Oli kuin olisi ollut tiiviillä tehokuurilla. Minä opin paljon itsestäni. Enemmän kuin odotinkaan. Te kaikki annoitte minut itselleni. Sain katsella itseäni.

Muistelen teitä lämmöllä ja toivon, että voisimme kukin viedä sen hyvän hengen ryhmiimme ja tulokkaille, niin se kasvaisi ja leviäisi.

Ja vielä se naurujooga. Upeaa. Paljon jumissa ollutta pääsi vapaaksi. Minä päästäessä pilkkanaurua ja röhönaurua! Entä joensuulaiset. Uskomaton energinen tuulahdus!

Anna, Oulu

## Kokemuksia ryhmässä käymisestä

Olen Sisko ja elämäni muutoksen suurimpia vaikuttajia on ollut osallistuminen AAL-ryhmän kokouksiin.

Lapsuuteni oli monin tavoin vaihteleva, usein siirtymisiä äärimmäisyydestä toiseen. Oli vanhempieni avioeroon johtanut parisuhde, meidän neljän lapsen keskinäinen kilpailu ja pätemisen tarve sekä pianon ostaminen kotiimme. Musiikin maailmaan pakeneminen oli turvapaikka monissa tilanteissa. Musiikista tuli minulle myöhemmin myös ammatti, harrastus ja keino jäsenellä tunteitani.

Kun tulin ystäväni houkuttelemana ensimmäisen kerran AAL-ryhmään, takana oli jo muutaman vuoden käynnit terapiassa. Ryhmässä käynnit vahvistivat vapauttavia ja selkiinnyttäviä asioita elämässäni, työssä ja ihmissuhteissa. Vapaaehtoistyön koulutuksessa kuulin kerran lauseen: "Parempi tuttu helvetti kuin vieras paratiisi." Näin uskoo ihminen, joka ei uskalla ottaa riskiä muutokseen. Nyt, monien vuosien jälkeen, ihmettelen, kuinka ihanaksi elämä voi muuttua, 'vieras paratiisi' on muuttumassa tutuksi. Muutokset ovat hyvin hitaita. Nautin siitä, että voin olla oma itseni ja antaa muutoksen edetä omaa vauhtiaan.

Ihmiset, joihin olen tutustunut AAL:ssä, ovat olleet jakamassa kipeimpiä ja kauneimpia elämän vaiheita. Tämä on luonut katkeamattomia siteitä ihmissuhteisiin. Hyvää syksyn odotusta! --- Sisko

---

### ASKEL ETEEN - TOINEN TAAKSE

Olet joku joka pyysi, että hänet pudotettaisiin maan päälle, jotta voisit tehdä jotain merkittävää, jotain mikä on sinulle tärkeää, mitä et voinut tehdä missään muualla, milloinkaan muulloin.

Virheitä ei ole. Tapahtumat joita itsellesi aiheutat, olivatpa ne miten epämiellyttäviä tahansa, ovat tarpeen, jotta oppisit sen mitä sinun täytyy oppia. Ota pa minkä askeleen tahansa, se on tarpeen, jotta pääsisit paikkaan, jonne olet valinnut mennä. -

- Richard Bach -

## Palveluedustajalta

Hei kaikki te aikuiset lapset. Olen A-P niminen aikuinen lapsi ja minut valittiin juuri Oulun AAL-ryhmän uudeksi palveluedustajaksi. Lehden toimitus pyysi minua kirjoittamaan hieman aiheesta, joten ajattelin vähän valottaa tunnelmiani ja odotuksiani tehtävän suhteen. Valinta oli siinä mielessä yllätys, etten sinällään hakenut tehtävään, mutta otin sen kuitenkin mielelläni vastaan kun siihen pyydettiin. Omaan en-tuudestaan palvelukokemusta ryhmän rahastonhoitajan tehtävistä muutaman vuoden takaa, ryhmän vetämisestä/ovien avaamisesta/kahvinkeitosta vuosien varrella ja lisäksi olen toiminut AAL toimikunnassa täyden ajan eli neljä vuotta. Tällä hetkellä minulla on toinenkin palvelutehtävä AAL:ssä, sillä olen myös mukana AAL:n ison kirjan suomennosryhmässä.

Olen noissa tehtävissäni huomannut, että AAL:laiset ovat usein todella omapäisiä ja itsenäisyyteen pyrkiviä sekä kaikenlaisia auktoriteetteja vastustavia, joten kaikenlainen ohjailu tai yritys saada ihmisiä tekemään jotain mitä he eivät halua, on turhaa. Onneksi sellainen ei ryhmän palveluedustajan tehtävä olekaan (eikä minkään muunkaan palvelijan). Toisaalta olen myös huomannut, että AAL:laisten joukossa on todella paljon sellaista lahjakkuutta, herkkyyttä ja luovuutta, josta voisi ammentaa ideoita toimintaan miltei loputtomasti. Tätä asiaa mietiskellessäni olen päätenyt siihen, että toimin parhaiten ryhmälle hyödyksi kutsumalla säännöllisesti koolle asiakokouksia eri aiheista – etenkin ryhmän itsetutkisteluun ja toimintaan liittyviä. Esimerkiksi viikonlopputapahtumien järjestäminen on meidän ryhmässä luonut hyvää henkeä.

AAL:ssä toimiminen on ryhmätyötä. Askelten tekeminen onnistuu vain yhdessä toisen ihmisen kanssa, eikä yhden hengen ryhmiä ole olemassakaan. Usein olen kokenut turhautumista, kun olen huomannut ihmisten olevan passiivisia sellaisissa tilanteissa joissa olisi kaivannut aktiivista osallistumista muiltakin. Toimikunnassa ollessani toimin palveluedustajien yhteyshenkilönä. Noiden vuosien aikana ainoat viestit joita ryhmien palveluedustajilta sain, olivat muutamat vastaukset Ison Kirjan tilausmääriin joissain ryhmissä sekä ilmoitukset palveluedustajan vaihtumisista. Juuri muita vastauksia tai kyselyjä en muista saaneeni. Tämä voi tietysti olla hyväkin asia jos se tarkoittaa sitä, ettei ryhmillä ole mitään ongelmia tai kysymyksiä ja ryhmien sanomansaatto toimii hyvin, mutta siinäkin tapauksessa toivoisi, että ryhmät jakaisivat aktiivisemmin omia hyviksi koettuja toimintatapojaan muille ryhmille palveluedustajien välityksellä.

Omalta kohdaltani olen tämän kokemuksen vuoksi päättänyt viedä kaikki toimikunnalta tulevat viestit omaan ryhmääni tiedoksi ja mahdollisesti käsiteltäviksi asiakokouksissa. Aion myös vastata kaikkiin viesteihin, jotta toimikuntalaisetkin näkevät että ainakin joku lukee heidän viestinsä – palautteen saaminen on heillekin tärkeää jotta toimintamotivaatio pysyisi yllä. Samasta syystä aion käyttää myös usein "reply to all"-painiketta, jotta muidenkin ryhmien palveluedustajat näkevät että kaksisuuntainen kommunikointi on ihan ok. :)

Odotan innolla tulevaa valtuustokokousta ensi keväänä, toivottavasti palveluedustajia tulee paikalle mahdollisimman monesta ryhmästä – ja toivottavasti itsekkin pääsen siihen osallistumaan, kun en monena vuotena ole päässyt yhtenäisyyspalaveriin.

Tunnelma ja odotukset uuden tehtävän suhteen ovat siis meikäläisellä aika korkealla, mutta kokemuksen kertoo myös sen, etten voi tehdä muuta kuin oman osuuteni. Vaikka minä tekisin mitä, sillä ei välttämättä ole mitään vaikutusta jos joku muukin ei tee jotain - me. Tässä on ollut ja on edelleenkin minulle hyvä läksy opittavaksi menneiltä vuosilta – ei se määränpää vaan se matka. Vaikka tuntisikin omien ponnistelujujen menneen hukkaan, kun edistystä ei näytä tapahtuvan, kaikella on silti merkityksensä. Minä itse olen ollut ja oppinut, kasvanut ja elänyt kaikessa siinä mitä olen tehnyt ja olenpa huomannut, että pientä edistystä on monissa niistä asioista tapahtunut joissa minäkin olen ollut mukana – vaikkei sitä edistystä ole useinkaan huomannut kuin vasta vuosien päästä.

Otan siis ilolla tämän palvelutehtävän vastaan ja toivon, että pystyn oppimaan oman pikkuruisen osuuteni tekemisestä AAL:ssä ja maailmassa mahdollisimman paljon.

A-P

**TIEDOKSI:**

AAL toimikunta kokoontuu pikkujouluviikonlopun yhteydessä. Jos ryhmällä on asioita: terveisiä, toiveita tai kommentteja toimikunnalle, niitä voi laittaa toimikunnalle tiedoksi 5.12.07 mennessä sähköpostilla: aal@aal.fi. Esimerkiksi ryhmien palveluedustajat voivat halutessaan toimittaa ryhmiensä asiakokouksissa esiin tulleita asioita toimikuntalaisille.



## Vinkkejä ryhmän itsearviointiin

### **Positiiviset ominaispiirteet, joita löytyy terveistä ryhmistä**

- Ryhmässä on joustavuutta ja vastaanottavaisuutta osallistujien tarpeisiin nähdessä
- Kaikkia jäseniä rohkaistaan (ei painosteta) osallistumaan, muttei dominoimaan
- Jakaminen on henkilökohtaisella tasolla
- Ihmiset osallistuvat säännöllisesti ja ovat sitoutuneita paranemiseensa
- Ryhmän jäsenet ovat avoimia prosessin itse-arvioinnille ja sille miten ryhmä toimii
- Ryhmällä on selkeä tarkoitus
- Seksuaalinen tai emotionaalinen hyväksikäyttö ei ole osana hyväksytyä normia
- Ryhmän jäsenet yhdistäytyvät suojellakseen ryhmää sisältä käsin tapahtuvalta jäsenten hyväksikäytöltä tai pahoin kohtelulta
- Ihmisiä kohdellaan kokonaisina yksilöinä
- Ihmisiä ei pakoteta jäämään jos he haluavat lähteä
- On olemassa määritelty prosessi tai normi konfliktien ratkaisemiseen
- Ryhmällä on huumorintajuja itsensä suhteen
- Ryhmä ei jähmety tiettyyn muottiin

### **Negatiivisia tai rajoittavia piirteitä, joita löytyy epäterveistä ryhmistä**

- Ryhmä nujertaa tai estää ulkopuolisen osallistumisen
- Ryhmä rajoittaa tai lannistaa erilaisten materiaalien lukemisen tai muut henkilökohtaisen kasvun muodot
- Erimielisyyden ilmaisusta rangaistaan, se muserretaan tai sitä voimakkaasti lannistetaan
- Ryhmästä tulee mahtaileva itsensä määritelmässä – ”Meidän tapamme on ainoa”
- Ihmiset jäävät kiinni stereotyyppisiin rooleihin
- Ryhmästä tulee vainoharhainen ulkopuolisten tai normin kyseenalaistavien suhteen
- Ihmiset puhuvat kuin robotit
- Ryhmän sisäinen kieli on keskusteluissa hallitsevaa
- Ryhmä painostaa ihmisiä jäämään
- Ihmiset käyttävät ryhmää seksuaalisten tarpeidensa tyydyttämiseen
- Ryhmä ei kykene tutkimaan itseään, historiaansa tai arvojaan laajasta näkökulmasta

Kirjasta Many Roads, One Journey by Charlotte Kasl.

Engl: [http://www.spiralsteps.org/group\\_assessment.html](http://www.spiralsteps.org/group_assessment.html), Suom.: A-P

## Suomennostoimikunnan kuulumisia

AAL:n "ison punaisen kirjan" suomentamisurakka aloitettiin viime keväänä, heti kunhan kirjaa saatiin tilattua suomeen. Alkuperäisteoshan valmistui vasta 2006 syksyllä, joten käännöstyö on Suomessa aloitettu niin aikaisin kuin mahdollista. Mukaan suomennosryhmään ilmoittautui alunperin vajaat kaksikymmentä henkilöä, mutta tällä hetkellä aktiivisten suomentajien määrä on vakiintunut yhdeksään henkeen.

Suomentajien kokoamisessa oli aika iso urakka ja jouduimme vaihtamaan nettifoorumiakin alun jälkeen, kun yahoo groupsissa ei ollut kaikkia kaipaamiamme toimintoja. Suomentajien kokoamisen jälkeen tehtiin suomennosryhmälle yhteisesti hyväksytyt suuntaviivat, joiden mukaan suomennoksen on määrä edetä. Noihin suuntaviivoihin ollaan tehty päivityksiä käytännön työn aloittamisen jälkeen, kun ollaan huomattu mikä on realistista ja mikä ei.

Alkusaikkainoiden jälkeen päästiin vihdoin käsiksi itse suomentamiseen ja tällä hetkellä meillä on työversiot valmiina ensimmäisestä luvusta, muutamista esipuhekapaleista ja askeleista sekä perinteistä. Mitään ei olla kuitenkaan vielä hyväksytetty copyrightin haltijalla eli ACA WSO:lla. Lisäksi työn alla ovat toinen ja kolmas luku.

Monet käsitteet kirjassa ovat sellaisia, joille ei löydy suoraa vastinetta suomen kielestä, mikä tekee suomennostyöstä todella haasteellista. Kaikista uusista käsitteistä keskustellaan koko suomennostoimikunnan kesken ja jokainen sen jäsen saa mahdollisuuden kommentoida suomennosten työversioita ennen niiden lähettämistä hyväksyttäväksi. Tällä tavoin pyrimme siihen, että suomennoksen takana olisi työryhmän ryhmäomatunto, eikä jonkin yksittäisen jäsenen mielipide.

Työtä siis riittää, mutta hiljaa hyvä tulee. Kohtapuolin saamme ensimmäiset tekstinosat laitettua ACA WSO:lle hyväksyttäväksi ja sitten näemme miten se prosessi käytännössä kulkee. ACA WSO:n tarkoituksena on varmistaa käännöksen tarkkuus sekä alkuperäisen hengen pysyminen käännöksessä.

Myös tanskan edustaja Lise on ollut meihin yhteydessä ja kysellyt toimintatavoitamme suomennoksen suhteen, joten muissakin maissa jo aloitellaan käännöstyön valmisteluja.

"Way to go Finland!", kuten Lise sanoi viestissään.. :) terveisin, A-P.

## TAPAHTUMIA



AAL:n pikkujoulut 6.-9.12.2007

AAL:n pikkujoulut ovat Toivakan Partiokolkassa 6.-9.12.2007. Ohjelmassa on palaverieita, jouluateria ja rentoa yhdessäoloa yms. Viikonlopun hinta on 30 euroa ja se sisältää majoittumisen ja jouluaterian lauantaina.

**Ilmoittautumiset 3.12.07 mennessä** joko sähköpostitse: aal.jkl@gmail.com tai puhelimitse Sakke puh. 050 402 6723 tai Timo puh. 0400 777 047.

Mukaan mahtuu 33 yöpyjää. Tarkempi viikonlopun ohjelma ilmestyy myöhemmin. Järjestelyitä hoitaa ja ohjelman laatii Jyväskylän ryhmä. Tervetuloa pikkujoulun viettoon!

Lisätietoja Toivakan partiokolkasta nettiosoitteesta:  
<http://www.k-sp.partio.fi/kurssikeskus/>

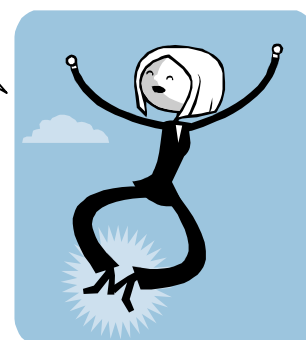
## UUTISIA

Oulun AAL-ryhmän kuulumisia

Elokuun toiseksi viimeisenä päivänä joukko Oulun AAL ryhmän jäseniä istahti asiakokouksen ääreen ja alkoi pohtia nimeä ryhmälleen. Ehdotuksia tupsahteli ja yksi nimistä alkoi maistua aivan ryhmän omalta, nimittäin Silta.

Kerrottakoon nyt kaikille, että ryhmämme nimi on Silta.

Uutta nimeä juhlistetaan lokakuussa nimenantujuhlalla. Nimi on asiakokouksessa päätetty ja sen saapi kirjoittaa ja laittaa kirjoihin ja kansiin esimerkiksi AAL:n ryhmäluetteloon nettisivuille. 😊



Terveisin AAL Siltaryhmä Oulu, vai Silta AAL Oulu, vai AAL Oulun silta ;-)

## Laulun sanat, jotka ovat kolahtaneet

Sadetanssi; Suuria satuja

"Sinä pidät minut suoralla tiellä vaikken ole aikuiseksi kasvanut  
ja lapsenuskossani aina oikein teen  
sinä jaksat minulle nauraa vaikka itseäni säälinkin  
ja maailman murjomana vannon kosto  
vieläkään en aio luovuttaa  
en milloinkaan, milloinkaan

haaveeni ovat suuria satuja tarinoita huomisen hienoista hetkistä  
sinä satuihin uskot ja ne heräävät henkiin  
haaveeni ovat suuria satuja tarinoita tulevista totuuden hetkistä  
sinä satuihin uskot ja ne heräävät henkiin

sinä parannat haavani öisin kun kiihkoni on minut raadellut  
ja pahan olon puukko kalvaa rintaani  
sinä hyväksyt minut silti vaikken ole puoliksikaan sellainen  
josta kuvan piirsit päiväkirjan sivuille  
vieläkään en aio luovuttaa  
juoksen elämäni onnenpyörää hiiren lailla vastapäivään  
vieläkään en aio luovuttaa." –

Musiikilla on aina ollut elämässäni jännällä tavalla parantava vaikutus. Vuodesta toiseen huomaan eri kappaleiden tekevän vaikutuksia eri hetkissä ja usein löydän kappaleista jotain "minua". Itse asiassa tämä kyseinen kappale on muuttanut muotoansa matkan varrella.

Vuonna 2004 tämä kappale kertoi minusta ja ex-mieheni "pelastavasta" otteesta minuun. Kappaleen sanoma sisälsi uhmaa "minähän en luovuta!". Eron tiimellyksessä kappaleen sisältö käänsi merkityksensä ja koin itse olevani se, joka on "pelastanut" toista viimeiset ajat. Ajan kanssa opin hyväksymään itseni kokonaisuena ja ehkä jopa antamaan toistenkin kukkien kukkia :)

Tällä hetkellä tämä kappale vaan ON. Vieläkin löydän siitä paljon itseäni, mutta enää en ole pelastaja, enkä pelastettava. Ehkä tämä kertoo minulle minusta ja siitä pelastajasta, johon voin turvata aina, vaikka kuinka elämä päähän kenkisi.

Marjo

## Elämän vertauskuva

Eräänä yönä Jim, Mike, Ron ja Dave kuolivat. Pian tämän jälkeen he kaikki löysivät itsensä kävelemästä kulunutta polkua myöten. Näytti oikealta seurata tuota polkua. Lopulta he tulivat tienhaaraan. Toinen polku kaartoi vasemmalle ja toinen oikealle. He seisoivat hetken punniten mielessään mitä tehdä, kun äkkiä heille ilmestyi valkokuinen mies antamaan ohjeita.

Hän sanoi: "Tervetuloa ystäväni. Te lähestyitte uutta kotianne ja minä olen täällä antamassa teille ohjeita niin paljon kuin on sallittua. Teillä on edessänne kaksi polkua: Toinen niistä vie teidät Taivaaseen, kauniimpaan paikkaan kuin mitä voitte kuvitellaakaan. Toinen vie teidät Helvettiin, maahan, täynnä pimeyttä, epätoivoa ja riutuneita sieluja. Kaikki mitä voin kertoa teille tässä vaiheessa on, että teidän on valittava polku, mutta jos päädytte Taivaaseen, te pysytte siellä ja jos päädytte Helvettiin, te pysytte siellä. Vielä yhden asian voin sanoa. Älkää pelästykö, sillä palkkio, jonka saatte lopussa on se jonka ansaitsette. Kulkekaa eteenpäin luottavaisena, jos olette viettäneet oikeudenmukaisen elämän, niin niitätte mitä olette kylväneet. Teidän täytyy jatkaa eteenpäin yksi kerrallaan ja kukin kulkee polkunsa yksin."

Tämän sanottuaan mies katosi. Nuo neljä olivat hämmästyneitä tästä jotensakin sattumanvaraisesta tavasta, jolla päätyi joko Taivaaseen tai Helvettiin. Lopulta he päättivät, että heidän on mentävä eteenpäin ja vetivät pitkää tikkua siitä kuka lähtisi ensin. Jim sai ensimmäisen tilaisuuden ja valitsi oikealle vievän polun. Hän ajatteli, että ehkä tämä veisi taivaaseen, koska "oikea" aina yhdistetään "hyvään". Mutta kun hän meni eteenpäin hän kuuli villieläinten raivoista karjuntaa, pilvet näyttivät peittävän auringon ja maa tuntui vavahtelevan. Hän pelästyi ja ajatteli valinneensa väärän polun. Hän kääntyi ympäri ja palasi takaisin lähtökohtaansa ja kertoi toisille kokemuksensa. Sitten hän päätti yrittää vasemmalle vievää polkua. Hapuillesaan eteenpäin hän näki yhä uhkaavampia merkkejä. Hän ihmetteli, kuinka pitkälle hän voisi mennä, ennen kuin hän ei voisi enää kääntyä takaisin ja joka askeleella hän tuli yhä pelokkaammaksi ja pelokkaammaksi, kunnes hänen oli pakko peräytyä takaisin lähtöpisteeseen.

Nähtyään, että Jim ei voinut tehdä pitävää päätöstä, mitä polkua kulkea, Ros ja Dave ehdottivat, että nyt on Miken vuoro. Mike oli kuitenkin pelon lamaannuttama, sillä Jimin kertoman mukaan kumpikaan tie ei vaikuttanut kovin taivaalliselta. Hän sanoi: "Minä harkitsen jonkin aikaa. Joku muu voi nyt yrittää".

Oli Ronin vuoro ja hän sanoi: "Minä lähden oikealle vievää polkua enkä käänny takaisin." Hän noudatti päätöstään ja kulki ohi villieläinten ja läpi pimeyden ja myrskypilvien kunnes löysi itsensä sanoinkuvaamattoman kauniista ja rauhallisesta paikasta. Hän oletti, että hän on Taivaassa ja lepäsi siellä.

Nyt oli Daven vuoro lähteä eteenpäin. Jim sanoi, että hän arveli kuulleen villieläinten syövän Ronin ja huolestumisen väreet kulkivat heidän lävitseen. Dave ei ollut varma tekikö hän oikean päätöksen, kun hän valitsi vasemmalle vievän polun. Hän ajatteli itsekseen: "Tapahtui mitä tahansa minä kuljen eteenpäin tätä polkua ja teen parhaani sillä"

Kun hän meni eteenpäin asiat muuttuvat huonoista pahemmiksi. Kuului villieläinten hirveää karjuntaa, myrskypilviä ja salamoita oli kaikkialla. Yhä hän kuitenkin jatkoi matkaansa, kunnes hän saavutti kyltin, jossa luki "Helvetti". Hänen takanaan polku katosi eikä ollut mitään keinoa perääntyä. Hänen edessään oli masentava paikka, synkkä ja myrskyinen, täynnä asukkaita, jotka elivät ränsistyneissä hökkeleissä. Nämä ihmiset elivät jatkuvassa villieläinten ja kuljeskelevien jengien pelossa, jotka ryöstivät kaiken, mitä saivat käsiinsä. Kaikkialle minne hän meni, hänelle kerrottiin, että tämä maa oli paholaisen kiroama ja että asiat menivät huonompaan ikuisesti.

Dave ajatteli itsekseen pitkään ja hartaasti. Minä lupasin itselleni, että en peräytyisi tältä tieltä ja tekisin sillä parhaani. Minun sisälläni ei ole Helvettiä ja omatuntoni on puhdas niin miksi pitäisi olla Helvetti ulkopuolella.

Tuosta hetkestä eteenpäin Dave kulki luottavaisena ja opetti ihmisille, että heidän ei tarvinnut elää noissa ränsistyneissä hökkeleissä, että he voisivat muuttaa ympäristöön, niin että heidän ei tarvitsisi elää pelossa. Hän asetti myös kyseenalaiseksi heidän uskomuksensa, että maa oli paholaisen kiroama. Kourallinen ihmisiä sai toivoa ja kuunteli, mutta muut olivat peloissaan ja pitivät Daveä jopa vihollisena peläten, että hän saisi asiat vielä huonommiksi, kuin mitä ne jo olivat.

Dave kokosi ympärilleen ihmiset, jotka kuuntelivat. He kieltäytyivät hyväksymästä tätä slummiä, joka heille oli annettu lopulliseksi leposijaksi ja tekivät suunnitelmia uusista kauniista kodeista. Paras, jonka he pystyivät löytämään, oli asumaton suo. He kuivattivat sen ja rakensivat kotinsa ja kauniin kaupungin, jossa oli kukoistavia puutarhoja ja kaunis ympäristö. Jengit eivät vaivanneet heitä, sillä he tukivat ja suojelivat toisiaan. Villieläimistä tuli ystäviä, sillä ihmiset ruokkivat niitä. Jopa synkät pilvet ja myrskyt alkoivat väistyä ja kirkkaat aurinkoiset päivät tulivat tavallisiksi.

Ihmiset, jotka olivat vastustaneet Davea, näkivät, mitä hän oli saanut aikaan, ja he saivat rohkeutta: yksi kerrallaan Helvetin muutkin paikat muuttuivat kauniiksi kaupungeiksi ja maisemaksi. Jonkin ajan kuluttua ei näkynyt mitään muuta kuin kauneutta ja rauhaa niin pitkälle kuin silmä kantoi.

Dave tarkasteli tätä nyt kaunista maata ja huomasi: Yksi asia piti vielä tehdä. Hän käveli alkuperäiselle sisäänkäynnille ja löysi vanhan kyltin, jossa luki "Helvetti", repi sen alas ja korvasi sen kyltillä, jossa luki "Taivas". Kun hän teki tämän, hänen eteensä aukeni toinen polku, jossa oli tienhaara ja niin ilmestyi myös valkopukuinen mies. Hänen katsoi Davea silmiin ja sanoi: "Minusta tuntuu, että sinä tiedät mitä sinun täytyy tehdä"

Dave katsoi taakseen ja sanoi: "Minun on valittava taas." Oikein. Mies vastasi. Ennen kuin jatkan matkaa, voitko kertoa minulle noiden kolmen muun kohtalon?

Mies vastasi: "Ron on kaupungissa, joka muistuttaa hyvin paljon paikkaa, jonka sinä olet luonut. : Vain yksi asia vaivaa häntä. Hän toivoo, että hänellä olisi ollut osaa sen luomisessa. Kun tuo halu tulee kyllin vahvaksi hänelle annetaan toinen polku valittavaksi ja hän päätyy paikkaan, jota kutsutaan "Helvetiksi", kuten sinulle kävi ja hänelle annetaan mahdollisuus rakentaa Taivas.

Jim ja Mike ovat yhä pelon lamaamia, he eivät uskalla tehdä päätöstä. He ovat ne, jotka ovat todella Helvetissä, kuitenkin enemmän tai myöhemmin heidän on lähdettävä eteenpäin. "Ja mitä on minun edessäni? Dave kysyi. Tuntematon, mies vastasi. Tuo toteamus sai Daven pelokkaaksi ja kuitenkin samalla innostuneeksi. Ja epäroimättä hän lähti kulkemaan oikealle vievää polkua.

The Immortal by J.J. Dewey

Käännös Juvalla 060403 Matti Rossi,

<http://www.juwanet.org/sosterv/alkoholi/vertauskuva.htm>

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.

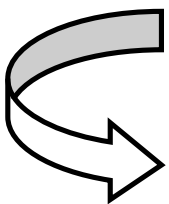
AAL lehden hinnat:	vuositilaus (4 lehteä) ryhmille	ilmainen
	vuositilaus (4 lehteä) yksityishenkilölle	6,70 €
	lisälehti (4 lehteä)	6,70 € (jos esim.)
	ryhmät haluavat tilata samaa lehteä toisen kappaleen)	

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

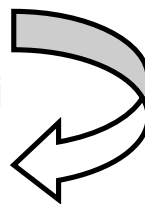
Voit korvata lehden teosta ja postituksesta aiheutuneita kuluja lahjoittamalla esim. 6,70 € AAL:n tilille SAMPO 800015-71173393. Kiitos!

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 marraskuun lopussa ja juttuja tähän lehteen voi lähettää marraskuun 16. päivään mennessä osoitteeseen [satellervo@luukku.com](mailto:satellervo@luukku.com).



Haku päällä: AAL-lehden nimi



Mikä nimeksi tälle lehdelle? Olisiko Sinulla ehdotusta uudeksi nimeksi? Anna mielikuvituksesi lentää ja lähetä ehdotuksesi osoitteeseen [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi). Ryhmät voivat asiakokouksissaan laittaa ideariihä pystyyn ja ideoida yhdessä lehden nimeä.

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

## Ihmisenä olemisen säännöt

Kun synnyit, mukanasi ei ollut käyttäjän käsikirjaa; nämä ohjeet saavat elämän sujumaan paremmin.

1. Sinä saat ruumiin. Sinä voit pitää siitä tai vihata sitä, mutta se ainoa asia, jonka varmasti pidät loppuelämäsi.
2. Sinä opit opetuksia. Sinä olet mukana kokopäiväisessä epämuodollisessa koulussa, jonka nimi on "Elämä maapallolla." Jokainen ihminen tai tapahtuma on Jumalainen Opettaja.
3. Ei ole virheitä on vain opetuksia. Kasvu on prosessi, joka kehittyy kokeiluista. "Epäonnistumiset ovat yhtä paljon osa tätä prosessia kuin "menestykset".
4. Opetus toistetaan, kunnes se opitaan. Se esitetään sinulle erimuodoissa kunnes opit sen – sitten voit jatkaa seuraavaan opetukseen.
5. Jos et opi helppoja opetuksia, ne tulevat vaikeammiksi. Ulkoiset ongelmat ovat tarkka heijastuma sisäisestä tilastasi. Kun selvität sisäiset esteet, ulkomaailmasi muuttuu. Kivun kautta maailmankaikkeus saa huomiosi.
6. Tiedät, että olet oppinut opetuksen, kun tekosi muuttuvat. Viisaus on soveltamista. Hieman jostakin on parempi kuin paljon ei mitään.
7. "Siellä" ei ole parempi kuin "täällä". Kun olet päässyt "sinne", huomaat vain toisen "siellä", joka taas näyttää paremmalta kuin "täällä".
8. Toiset ovat vain peilikuvia sinusta. Sinä et voi rakastaa tai vihata toisessa ellei se kuvasta jotakin, jota rakastat tai vihaat itsessäsi.
9. Elämäsi riippuu sinusta. Elämä tarjoaa kankaan; sinä teet maalauksen. Ota elämäsi hallintaasi – tai joku toinen ottaa.
10. Saat aina mitä haluat. Sinun alitajuntasi päättää oikein millaisia voimia, kokemuksia ja ihmisiä sinä vedät puoleesi – siksi ainoa varma tapa tietää mitä haluat on katsoa mitä sinulla on. Ei ole uhreja on vain opiskelijoita.
11. Ei ole oikeaa tai väärää, mutta on seurauksia. Moralisointi ei auta. Tuomiot vain pitävät käyttäytymismallit paikoillaan. Tee vain parhaasi.
12. Vastaukset ovat sisälläsi. Lapset tarvitsevat ohjausta toisilta; kun kypsytämme, luotamme omiin sydämiimme, jonne Sielun laiti on kirjoitettu. Sinä tiedät enemmän kuin mitä olet kuullut, lukenut tai mitä sinulle on kerrottu. Kaikki mitä sinun tarvitsee tehdä on katsella, kuunnella ja luottaa.
13. Sinä unohdat kaiken tämän.
14. Sinä voit muistaa milloin hyvänsä haluat.

Lähde: <http://www.juwanet.org/sosterv/alkoholi/oleminen.htm>

## Loppusanat

Olen alkanut tykkäämään autolla ajamisesta. Jossakin vaiheessa välttelin sitä, ja ajoin vain jos oli pakko. Kaikenlaisten selitysten kera viimeiseen asti kiersin kaikkia niitä tilanteita, joissa olisi pitänyt tarttua rattiin. Jossakin vaiheessa kuitenkin elämä järjesti sellaisen työn, että oli ajettava, sillä perille ei päässyt muuten. Päätin siis alkaa opetella autolla ajamista uudemman kerran, enhän nyt halunnut pelon vuoksi heittää hanskoja tiskiін. Aloitin siis henkisen autokoulun.

Sanottakoon, että tiukassa oli autolla ajamiseen liittyvä pelko. Aamulla kun piti lähteä työreissulle, maha oli kuralla ja ruoka ei pysynyt sisällä ja itku kurkussa väänsin itseni rattiin, mutta olin päättänyt kohdata pelkoni. Jaoin kokemusta kanssasisarieni ja veljieni kanssa, ja ajoin, ajoin ja ajoin. Se kannatti!

Nyttemmin olen jopa alkanut nauttia autolla ajamisesta ja sen suomista mahdollisuuksista. Viikonloppuna Itä-Suomea kohti ajellessani sain todeta, että mahtavaa tässä minä vain ajelen autolla uusien tuttavuuksieni kanssa ja jopa pidän ajamisesta. Olin toimintakykyinen.

Vertaan usein autoiluun suhtautumistani siihen, miten suhtaudun elämään. Voi niin monesti olen ollut tarttumatta ”rattiin” silkan pelon vuoksi. Niin monesti on tullut ek-syttyä, kohellettua tai tehtyä jopa U-käännöksiä yhtäläillä ratissa kuin elämässäkin. Elämän U-käännökset ovat olleet minulle erittäin tyyppillisiä, joihin täydellisyyteen tavoitteleva ja epävarma mieli on suorastaan yllyttänyt.

Jos elämä on ”autokoulu,” niin mitä mahtaakaan tarkoittaa ”ajokortin saaminen?” Sitäkö, että saa luvan ajaa, mutta varsinainen opetteleminen ja seikkailu alkaa vasta siitä? Ehkäpä. Turvallista matkaa elämänteillä! - Sari

# SISÄINEN LAPSI

– seuraavan lehden teema



## KUKA TAHTOO KIRJOITTA LEHTEEN??

Runoja, piirroksia, novelleja, tekstejä, tekstinpätkiä, toipumiskokemuksia kaivataan.

Millä tavoin olet saanut tukea AAL-ryhmistä, kuinka 12-astelehen toipumishjelma on tukenut ja auttanut ”sisäisen lapsesi”, todellisen itsesi löytymisessä? Mistä sisäisen lapsesi iloitsee?

AAL-lehti ilmestyy n. 4 kertaa vuodessa. Seuraavan lehden teema on ”Sisäinen lapsi.” Sisäinen lapsi tupsahtaa maailmaan marraskuun lopussa. Juttuja tähän lehteen voi lähettää marraskuun 16. päivään mennessä sähköpostiosoitteeseen: [satellervo@luukku.com](mailto:satellervo@luukku.com).



AAL:n pikkujouluihin ilmoittautuminen on käynnissä. Pikkujoulut ovat 6.-9.12.2007 Toivakassa. Hinta 30 €.

**Ilmoittautumiset 3.12.07 mennessä** joko sähköpostitse: [aal.jkl@gmail.com](mailto:aal.jkl@gmail.com) tai puhelimitse Sakke puh. 050 402 6723 tai Timo puh. 0400 777 047. (Lisää pikkujouluista tämän lehden sivulla 11.)