

Syyskuu 2008

Alkoholistien aikuiset lapset

---



Ja mitä muuta ovat heräävät ajatuksesi  
kuin terälehtiä,  
joita sydämesi tuulet  
sirottelevat kukkuloille ja pelloille.

- Kahlil Gibran -

---

AAL Keskuspalvelu ry, PL 1233, 00101 Helsinki

Nettiosoite: [www.aal.fi](http://www.aal.fi)

Sähköposti: [aal@aal.fi](mailto:aal@aal.fi)



Alkusanat.....	3
Kurin alla turvassa.....	4
Sammakoita.....	6
Jokainen ryhmä on itsenäinen .....	7
Tukahdutetut tunteet.....	9
Hyvä muistaa ja tietää.....	12
AAL-lehden tilaaminen.....	13
Kirjaesittely.....	14
Anonyymi Krokkius.....	16
Irti päästäminen.....	17
Muumiot.....	18
Pelkään.....	19
Ajankohtaista.....	20

Seuraava lehti ilmestyy marraskuussa.

Materiaalit; tekstit, tulevien tapahtumien tiedotteet, yms.

lähetetään lokakuun loppuun mennessä:

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

# ALKUSANAT

Hei olen Sari M. ja olen muumioperheen aikuinen lapsi. Istuin tässä päivänä muutamana elokuun illassa ja mietin elämääni. Kaiken itsetutkiskelun ja tämän toipumistaipaleen aikana olen alkanut muistamaan hyvin paljon myönteisiä asioita elämästäni ja itsestäni. Mm. mieleeni kantautui kuva 5-vuotiaasta itsestäni. Olin eloisa, iloinen, kekseliäs pikku ihminen, joka sepitti tarinoita ja juttuja, keksi niitä näytelmiksi ja lauluesityksiksi asti. Olin täynnä luovuutta ja elämän energiaa. Olin myös äärimmäisen utelias.

Mutta jotain tapahtui ja tätä tapahtumista olenkin alkanut nimittää muumioperheeseen syntymiseksi, sillä siltähän se nyt näyttää, kun asiaa katsoo kokonaisuutena. Minussa ollut elämän energia ja luonnollinen luottamus ja yhteys kaikkeen olevaan alkoi hämärtyä ja kadota. Vanhemmat olivat pelon ja häpeän täyttämiä. He olivat kääriytyneet kääreisiinsä ja tukahduttaneet itsensä. Olin kummajainen joka tulla tupsahti ja joka aiheutti tietynlaista särmiä muumioryhttiin.

Vähitellen aloin kasvaa vanhempieni kaltaiseksi. Vähitellen minulle ojennettiin noita kääreitä, joita aloin kääriä itseni ympärille ja oma persoonallisuuteni alkoi nujertua. Olenkin usein kuvannut tuota pelon ja häpeän tilaani, kuin olisin ollut kireään kiedottu nyytti. Ja sellainenhan minä olikin, pieni tunteensa tukahduttava mummio. Sellainen olin myös aikuisena. Kunnes jotain tapahtui.

Alkoholistien aikuisten lasten askelvirossa seitsemännen askeleen kehyskertomuksessa kirjoitetaan, että "sädehtivä ja varma persoonallisuus on meissä kaikissa." Alkuun tuo loi toivon kipinän. Onko todella näin. Vähän myöhemmin tuon kuuleminen vaikutti lähinnä pottuilulta. En voinut uskoa, että minun kohdallani voisi olla niin. Aloin epäillä, että ei kai se voi olla totta.

Tänä päivänä minulla on ilo todeta, että tuo sanonta on totta. Olen löytänyt itseni kaikkien niiden kääreiden alta; nöyhtäisten harmaiden häpeäkääreiden alta olen löytänyt todellisen itseni. Kysymyksiin "millä keinoin olen kulkenut tähän elämäni vaiheeseen saaden nämä toipumiskokemukset ja millä tavalla olen tänään tässä henkisesti raikkaassa ja luovassa mielentilassa" on vain yksi vastaus: Tekemällä kuten 12-askeleen toipumisohjelma ehdottaa.

Käsissäsi oleva lehti on AAL:n yhteinen tiedotuslehti, josta voit lukea ajankohtaisista asioista sekä lukea AAL:n jäsenten kokemuksia. Tässä lehdessä mm. lyödään kantapäitä lattiaan Sisäisen Pikku-Myyin myötä sekä voit lukea kokemuksia tunteiden lukoista kehossa. Mukana myös kirjaesittely sekä uusi hahmo Anonyymi Krokus. Ehkäpä voit saada kipinän kirjoittaa/piirtää juttuja itse! Sekin on mahdollista. Yhdessä teemme tätä lehteä. Kiitokset tämän lehden juttujen kirjoittajille ja piirtäjille.

## Kurin alla turvassa

*Minä poika se teen just niinku ite haluan! Jos joku yrittää vähänkin vääntää mua mihinkään suuntaan, niin isken välittömästi kantapäät 5 senttiä maan sisään enkä varmasti liiku yhtään mihinkään. Muahan ei pakoteta tekemään mitään! Minä määrään kaikesta mikä liittyy minuun ja mielellään vähän siitäkin mikä liittyy muihin. Asioista voi ajatella mitä tykkää, mutta minun käsitykseni asioista on oikea - jos joku ei sitä ymmärrä niin pöljä mikä pöljä...*

Suunnilleen tuollainen on ollut minun sisäisen pikku-Myyni ääni. Äärimmäinen auktoriteettivastaisuus, jonka tosin jouduin paljolti myös tukahduttamaan. Joskus sen vuoksi, että joku minua isompi ja vahvempi joka tapauksessa aina runnoi tahtonsa minun lävitseni - usein taas sen vuoksi, että olin kunnollinen ja kiltti poika, naamaria ei voinut pudottaa koulussa tai vastaavissa paikoissa.

Auktoriteettipelkoni on ohjannut valintojani lukemattomissa tilanteissa ja paikoissa. Toisinaan suunta on ollut hyvä, sillä egon pullistumani olisi usein saanut minut tekemään typeryyksiä ellei häpeä, ylpeys tai pelko olisi ollut minua rajoittamassa. Useimmiten suunta on kuitenkin ollut supistava, erillistävä ja tukahduttava. Pelko on estänyt minua olemasta oma Todellinen Itseni. Tätäkään kirjoittaessani en voi sanoa olevani täysin vapaa, mutta ero vanhaan on kuin olisin vuosikausien vinkuvan, homeisen ja pölyisen hapen haukkomisen jälkeen vihdoin avannut keuhkorakkulani ja vetänyt keuhkoni täyteen raikasta vuoristoilmaa – AAAAHHH!

Koko elämäni ajan olen kokenut, että minua estetään olemasta jotain sellaista joka minun pitäisi olla; estetään saamasta jotain sellaista mitä minun tulisi saada. Esteinä ovat mielestäni olleet useimmiten auktoriteetti, rutiinit ja kuri.

*Jos vain saisin itseni keploteltua vapaaksi näistä vastenmielisistä rutiineista - kotiläksyt, työ, siivoaminen ja tiskaaminen. Tai jos pääsisin vapaaksi säännöistä ja auktoriteeteista – ei tarvitsisi maksaa veroja, pysähtyä punaisissa valoissa vaikkei risteyksessä ole muita autoja tai noudattaa nopeusrajoituksia. Tai kenties jos voisin päästää irti kurinalaisuudesta – nukkua milloin huvittaa, syödä mitä huvittaa, tapailla naisia ilman sitoumuksia... Ehkä silloin voisin tuntea olevani vapaa, elossa! Elämäni olisi luovaa ja dynaamista kuin tanssi! Täyteläistä ja virkistävää kuin vaniljajäätelö kuumana kesäpäivänä...*

Ihme kyllä, mitä "luovempaa" ja "dynaamisempaa" elämää elin, sen vittumaisemmalta se tuntui. Kapinahengessäni koetin luoda imagoa ja ottaa mallia ihmisistä jotka mielestäni osasivat elää, mutta jostain syystä olo ei tuntunut sellaiselta kuin sen olisi pitänyt. Päivät eivät päättyneetkään uskollisen hevoseni se-

lässä auringonlaskuun ratsastaen. Aamut eivät alkaneetkaan Ford Fairlanen tavoin kuvankauniin naisen vierestä heräten uskollisen Stanley'n odottaessa aamupalaa...

Jossain vaiheessa sisäinen tuska kasvoi sellaisiin mittoihin, että jotain täytyi muuttua. Olin valmis kokeilemaan mitä tahansa, mikä saattaisi lievittää kipua ja poistaa kuuman kiven alavatsastani. Mikä olikaan vastaus? Päästä irti siitä kuvitelmasta, että tietäisin paremmin. Kuvitelmasta, että kykenisin kontrolloimaan elämäni ja ylipäänsä edes tietämään miten elämää eletään. Päästin irti ja aloin kuunnella ihmisiä, itseäni. Elämäni ei ollutkaan tarkoitus elää Harley'n selässä Marlboro-miehen kanssa uusiin seikkailuihin päristellen. Elämäni olikin tässä ja nyt.

Näiden toipumisen vuosien aikana olen rakentanut elämäni paljon rutiineja. Tavallisia rutiineja joihin kuuluu aamulla töihin nouseminen, asunnon siivoaminen ja lukemattomat asiat joita kuuluu lapsenhoitoon - kaikkia niitä asioita joita tavallisen suomalaisen miehen elämään kuuluu. Lisäksi vaikeasta taustastani johtuen olen saanut alkaa kasvaa erilaisten hengellisten työkalujen parissa työkennellen. Aamuni alkavat meditaatiolla ja mm. jooga kuuluu viikkorutiineihini.

Tänä päivänä koen, että elämäni todella on vapaata ja dynaamista. Ymmärrän, että se täyteläisyys joka kesäpäivänä nautitussa vaniljajäätelössä on mais-tettavissa, syntyy kokonaisuudesta jossa kuuma ja kylmä leikkivät keskenään. Vaniljan tuoksuva aromi nousee esille, kun seassa eivät ole karkkihyllyn kaikki muut makeat, vaan sopiva, hillitty määrä vaniljaa. Tanssi on luovaa ja dynaamista juuri siksi, koska se on täynnä rajoituksia ja valintoja, jotka keskustelevat keskenään harmonisesti.

Pienen lapsen isänä olen nähnyt kuinka tärkeitä rutiinit ovat lapselle. Rutiineilla en tarkoita perjantaipulloa, joka oli yksi niistä harvoista varmoista rutiineista joita omassa lapsuudenkodissani oli nähtävissä. Syömisajat, päiväunet, iltatoimet – kaikki muodostavat lapselle turvaverkon jonka varaan rakentaa omaa kehitystään. Jopa vastaantappeleminen on mahdollista vain silloin, kun on jokin rutiini tai auktoriteetti jota vastaan kapinoida. Nämä ovat kaikki tärkeitä rakennusaineita mielelle, joka joutuu toimimaan erittäin monimutkaisen ihmis-yhteisön jäsenenä.

Omalla kohdallani olen lopettanut monien ns. "nautintoaineiden" käytön kokonaan. Monet ystäväni pitävät tällaista hyvin askeettisena ja kurinalaisena toimintana, ja usein ihmettelevät kuinka kykenen elämään ilman. Mahtaa vaatia mieletöntä tahdonvoimaa! Omasta puolestani taas ihmettelen sitä, kuinka kurinalaisia jotkut ystäväni ovat, kun pystyvät esimerkiksi polttamaan vain yhden tai kaksi tupakkaa silloin tällöin – se vasta kurinalaisuutta on jos minulta kysytään. Minulle helpompi tie on valita aina samalla tavalla. Jos katkaisen rutiinini

valitsemalla välillä toisin, joudun ponnistelemaan kaksinverroin taas seuraavan valintatilanteen koittaessa.

Rutiineja ja kurinalaisuutta on tietysti monenlaisia - tuhoavia ja rakentavia. On mahdollista mennä äärimmäisestä asketismista äärimmäiseen hedonismiin. Kukaan ei voi sanoa mikä on kullekin oikea polku, mutta omalle kohdalleni olen löytänyt keskitien, joka tekee elämästäni onnellista. Samalla tavalla myös auktoriteettiasemaa voi väärinkäyttää, mutta mielestäni todellinen auktoriteetti on luottamusta. Omassa elämässäni olen löytänyt myös todellisia auktoriteetteja. Heidät tunnistaa siitä, etteivät toiminnan taustalla vaikuta erilaiset ihmissuhdepelit ja itsekkäät vaatimukset. Tällaiset ihmiset ovat hyvin harvinaisia ja varmasti painonsa arvoisia kullassa. Toivon itsekkin kasvavani joskus sellaiseksi.

A-P

---



### SAMMAKOITA!

Ennen pidin visusti suuni kiinni. Se oli kuin liimattu, teipattu tai kuin kasvanut kiinni. En uskaltanut kuvitellakaan sanovani mitään. Sitten aloin toipua. Suuni alkoi vähitellen aueta. Huomasin, että sieltä alkoi pomppia ulos vaikka millä määrin sammakoita ja muita eläimiä, jotka pomppivat villeinä kerrankin vapaaksi päästyään. Sitä seurasi puhumisen kontrolloiminen. Sammakoiden asettaminen liekaan. Sekään ei tuntunut hyvältä. Seuraavaksi huomasin, että minkä tahansa sanomiseni kuka tahansa milloin tahansa saattaa ymmärtää sammakkona. Turha siis yritin pitää sammakot ja suuni kurissa. Päätin siis antaa itselleni luvan puhua. Ja lopulta huomasin, että sitä voi myös istua hiljaa ja kuunnella vapaaehtoisesti.

- HPAL



## Jokainen ryhmä on itsenäinen.

Näin lukee perinteissä ja olen siitä kiitollinen. Olen silloin tällöin kuullut kummastelevia kommentteja oman ryhmämme tavoista. Meillä ei ole vakituista vetäjää, joka avaisi tapaamisen. Homman hoitaa se, joka sattuu olemaan paikalla. Kaappi tyhjennetään, vesi keitetään, muita tervehditään.

Avaimen tuo paikalle se, joka on vuorossa. Usein se, joka asuu lähinnä, tai se, joka on ottanut vastuun kuukaudeksi kerrallaan. Meillä on rahastonhoitaja, joka hoitaa raha-asiat. Keksejä ja teetä tuo se, joka asian kaupassa muistaa, ja usein ryhmään ilmaantuu herkkuja ihan vain muiden iloksi. Asiakokouksia pidetään tarvittaessa viikon etukäteisvaroituksella. Palveluvastaava on myös. Tekstin lukee se, joka tahtoo. Muistettaessa kysytään tahtooko joku uudempi kävijä lukea.

Meillä ei ole sovittua alustajaa, joka esittäisi ensimmäisen puheenvuoron. Meillä ei ole sovittuna, kuka puhuu ensin. Se jolla on eniten tarvetta, aloittaa. Seuraavana puhuu se, jolla on sitten asiaa. Joskus puheenvuoro kiertää ringissä johonkin suuntaan, joskus hyppelehtii sinne tänne. Puheenvuoro on tietysti loukkaamaton kuten palaverissa aina. Ei kommentteja, ei kysymyksiä. Naurua joskus, jos puhuja osoittaa sitä toivovansa.

Neljännän askeleen kävimme läpi vähitellen. Kukin kirjoitti ylös esim. hylätyksi tulemisen pelon muodot, ja sitten itseksensä n. 10 min. kirjoitti omia kokemuksiaan. Kukin luki vuorotellen sen mitä halusi, usein kaiken. Samoin käsiteltiin ongelmasta toipuminen. Varmaan otamme taas kohta uusiksi...

Pidämme silloin tällöin erilaisia palaverieita. Kuvataidepalaverissa juomme ensin teen, ja sitten sovimme teeman, josta piirrämme. Usein käytämme sormivärejä, ja työskentelemme heikommalla kädellä. Kun työt ovat valmiit, kukin kertoo omastaan, ja voi sallia muiden kommentit. Lumiukko-palaveri oli koskettava. Menimme yhdessä metsään, ja kukin muovaili lumesta mitä tahtoi. Sitten esitimme vuorollamme tuloksen, ja sen herättämät tunteet. Minä sain halata kuollutta äitiäni. Joskus viikonlopputapahtumassa teemana on kosketus ja aistiminen. Harjoittelemme kosketusta käteen tai jalkaterään, kukin vuorollaan koskettava tai vastaanottavana. Olemme kokeilleet myös kaikenlaisia muita harjoituksia, mitä kukin on sattunut jostain löytämään. Monet niistä löytyvät nettisivuillakin olevasta Työkalupakista.

Jos minulta kysytään, miksi emme noudata esim. puheenvuoron tiukkaa kiertojärjestystä, voin kertoa oman tulkintani. Koen että tiukat säännöt ja puhdasoppisuus ovat ilmaus sisäisestä pelosta. Jos pelkoa on paljon, ulkoiset säännöt auttavat ja tuovat turvaa. Koen ryhmämme jo nyt hyvin turvalliseksi. Pidän ihmisiä siellä luotettavina ja rakastavina. Olen itse antanut heille tilaisuuden näyttää, millaisia he ovat. Olen viettänyt heidän kanssaan viikonloppuja, lou-

nastanut heidän kanssaan, kutsunut heidät kotiini. He palkitsevat hermostuneet luottamuksen osoitusyritykset luottamuksella ja ystävällisyydellä, ja tällä merkittävällä aal-rakkaudella. Luottamuksen turvin voimme etsiä kaikenlaisia reittejä paranemiseen. Voin kokeilla mitä vasemmalla kädellä maalaaminen kertoo pelostani, tai mitä savesta muovaamalla paljastuu. Ja tunteeni alkavat kuoriutua ja tulla näkyviin. Saan olla lapsellinen, hauras ja höpsö.

Oma tavoitteeni AAL:ssä on kasvaa tyynemmäksi ja vapaammaksi ihmiseksi. Vapaus on tietysti oman pään sisäinen olotila, mutta koen levollisena sen, että se saa ilmetä myös ryhmämme toimintamuodoissa. Jokainen ryhmä on vapaa toimimaan niin kuin haluaa.

Liisa

---

**19.-21.9.2008 AAL-viikonloppu Joensuussa**

Teemana on uusi englanninkielinen työkirja ja sen tehtävät.

**10.-12.10.2008 AAL-viikonloppu Kuopiossa**

**31.10.-2.11.2008 naisten toipumisviikonloppu Tammissaarella**

**5.-7.12.2008 AAL-pikkujoulut Espoossa**



## TUKAHDUTETUT TUNTEET

Haluan kertoa hiukan omasta toipumisprosessistani ja tukahdutetuista tunteista. Olen kokenut lapsuudessaani seksuaalista hyväksikäyttöä ja sen seurauksena ollut erittäin traumatisoitunut. Nyt olen vähitellen toipunut kokemuksistani ja voin sanoa olevani onnellinen ja terve. Olen toipumiseni aikana joutunut miettimään erittäin tarkasti omaa suhtautumistani erilaisiin asioihin, kuten seksiin, omaan kehooni, ulkonäkööni, luottamukseen ja läheisyyteen, jne. Lista on loputon.

Olen oppinut, että traumaattiset kokemukset ja negatiiviset tunteet ovat piilossa kehossa niin kauan, että ihminen on valmis päästämään ne pinnalle, käymään ne läpi ja päästämään niistä irti. Siihen saakka ne aiheuttavat kaikenlaista fyysistä vaivaa ja kipuja. Uskon, että fyysiset sairaudet ovat vain henkisen energian pitkäaikaisia vääristymiä ja tukoksia. Fyysiset sairaudet parantuvat, kun vain rohkeasti käy läpi vaikeita tunteita.

Tietysti terveyteen ja sairauteen vaikuttavat myös muut tekijät, kuten uni, liikunta, päihdekäyttäytyminen ja ruokavalio, mutta kaikki on loppujen lopuksi kiinni negatiivisten tunteiden läpikäymisestä. Koska jos asiaa miettii tarkemmin, sellainen ihminen, joka haluaa pitää itsestään huolta, ei enää polta, juo, käytä huumeita ja huolehtii muutenkin itsestään hyvin. Silloin terveystilanne on hyvä.

Nuorena kärsin pahasta ihottumasta ja jatkuvasta nuhasta. Ihottuman koen olleen suoraa seurausta siitä, että en kestänyt fyysistä kosketusta ja omaa kehoani. Nuha johtui jatkuvasta hermostuneisuudesta. Kun henkinen ahdistukseni väheni, loppui myös nuha. Joinakin kesinä, kun olin jo aikuinen, minulle kehittyi pujo-allergia, joka kesti tasan niin kauan kun opiskelin ja minulla oli stressiä. Kun valmistuin, allergia loppui siihen.

Pahin fyysinen oireeni on ollut järkyttävät kuukautiskivut koko elämäni ajan. Minut on usein viety sairaalaan kovien tuskien vuoksi kuukautisten aikana. Olen saattanut pyörtyä, oksentaa ja ripuloida tai alkaa kouristella. Joskus olen menettänyt tunnon käsistäni tai jaloistani, koska kipu on ollut niin kova eikä veri ole enää kiertänyt kehossa. Lääkärit eivät ole koskaan löytäneet mitään fyysistä syytä kipuihini.

Lisäksi olen aina kärsinyt pahoista selkä- ja hartiakivuista. Lopuksi tilanne kärjistyi välilevyn pullistumaksi. Sitäkin taas lääkärit ihmettelivät, että miten näin nuorella ihmisellä voi olla yhtäkkinen paha välilevyn pullistuma.

Paranemisprosessin aikana nämä fyysiset kipukokemukset pahenivat ja kärjistyivät. Rupesin kuitenkin tiedostamaan niihin liittyvän myös tunnekokemuksia ja erilaisia negatiivisia ajatuksia. Tunnetilat tulivat päälle yhtäkkisinä ja erittäin voimakkaina. Niihin saattoi liittyä kovaa fyysistä kipua. Tunsin ikään kuin, että tunne nousi minun sisältäni pintaan, tuli tietoiseksi ja jouduin käymään sen läpi. Kehoni yritti pitää sitä sisällä ja puristaa sitä alas. Se kuitenkin tuli väkisin läpi. Tästä johtuivat suuret kivut. Sitten kun olin suostunut jonkin aikaa kokemaan kivun, se poistui ja tunsin oloni kevyemmäksi ja helpommaksi olla. Vapauduin joka kerta lisää.

Ihmisille on luonnollista halu olla kokematta kipua ja negatiivisia tunteita. Länsimaissa koko lääkitsemisjärjestelmä perustuu tähän. Kaikki oireet heikkoudesta tai fyysisestä kivusta tukahdutetaan. Meidän kehomme joutuvat kestäämään suunnattoman määrän tukahdutettuja tunteita ja traumoja. Lisäksi keho kuormittuu lääkkeitä, jotka yrittävät pitää nämä tunteet ja oireet kehoon tukahdutettuina. Siksi sairastumme niin vakaviin tauteihin, kuten syöpään.

Olen pystynyt paikantamaan useiden eri tunteiden sijainnit omassa kehossani. Kuukautiskivut liittyivät seksuaaliseen hyväksikäyttöni selkeästi. En hyväksynyt itseäni naisena, ajattelin usein, että en olisi halunnut syntyä naiseksi. Pidin naiseutta ja kuukautisia kirouksena ja suurena kärsimyksenä. En myöskään halua lapsia enkä olisi koskaan halunnut kasvaa aikuiseksi. Tällaiset ajatukset hallitsivat kuukautisten kokemistani.

Lisäksi tunsin suurta riittämättömyyden tunnetta naisena ja seksuaalisesti. Lopulta koin suunnattomia kipuja, kun kohtuni ikään kuin työnsi nämä viimeisetkin tunteet ulos. Tärisin vessan lattialla ja oksensin. Kohtuni työnsi ulos hyytynyttä, vanhaa verta. Toivuttuani tästä kipukokemuksesta minulla ei ole enää ollut minikäänlaisia negatiivisia tunteita liittyen seksuaalisuuteeni tai naiseuteeni. Kuukautiskivut ovat täysin loppuneet. Kuukautisveri on nykyään tuoretta, ei hyytynyttä ja ruskeaa, kuin aina ennen. Eikä sitä tule enää niin paljon. Ennen kuukautiseni olivat todella runsaat. Kivut olivat ennen niin suuret, että saatoin ottaa kolme kipulääkettä suppona, ja silti minuun sattui hurjasti.

Hartiakivut ovat minussa surua. Niihin liittyy suunnatonta surua siitä, että minusta ei ole huolehdittu lapsena. Kun olen saanut surun itkettyä ulos, kivut ovat helpottaneet.

Alaselkäkiput ja välilevyn pullistuma johtuivat mielestäni pelosta. Jos miettii asiaa alkukantaisen ihmisen näkökulmasta, selitys on luonnollinen. Pelottavat ja

vaaralliset asiat ovat hyökänneet selkään takaapäin. Eli on luonnollista, että selkään sattuu silloin, kun pelottaa. On jatkuvasti oltava varuillaan, että hyökkääkö joku selän takaa kimppuun ja kuolenko sitten. Pelkojeni aiheet olivat erilaisia ja eri tilanteisiin liittyviä, mutta aina niihin liittyi voimakas alaselkäkipu.

Pelko oli lopulta niin lamaannuttavaa, että menetin kykyni kävellä ja liikkua eteenpäin välilevyn pullistuman takia. Uskon tähän liittyvän myös sen, että yritin loppuun asti jaksaa ja kestää, kantaa tunteitani yksin ja suoriutua mahdottomalta tuntuvasta elämästä yksin ja omin voimin. Välilevyn pullistuma pakotti minut pysähtymään ja kohtaamaan pelkoni, kun en päässyt enää karkuunkaan. Välillä pelotti niin paljon, että luulin kuolevani. Minun oli annettava tunteen tulla ja mennä. Olin lapsuudessani joutunut tilanteisiin, joissa olin oikeasti yrittänyt pysäyttää oman sydämeni lyönnit kuollakseni. Silti pelkäsin kuolemaa. Tuo kuolemanpelko aiheutti valtavia kipuja selässä. Kun olin kohdannut kaikki pelkoni ja antanut niiden tulla pintaan, selkävivot loppuivat kokonaan.

Nämä ovat omat kokemukseni tunteista ja kehoni kivuista. Toisilla ihmisillä voivat tunteet sijoittua eri tavalla kehoon. Omien kokemieni tunteiden lisäksi olen kuullut, että migreeni ja päänsäryt johtuisivat vihasta, ja polvien kivut siitä, ettei osaa liikkua eteenpäin ja päästää irti huonoista kokemuksista.

Terapeutini sanoi usein, että tunteisiin ei voi kuolla. Se on totta. Uskon kuitenkin, että tukahdutettujen tunteiden vaikutukset näkyvät kehossa erilaisina sairauksina ja niihin ihminen voi loppujen lopuksi kyllä kuolla.

Anna

---

### **AAL toimikunta 2008 kokoonpano:**

**Sakke** Jyväskylä

**Seija** Kuopio

**Eija** Kuopio

**Antti H.** Kuopio

**Antti L.** Joensuu

**Taina** Espoo

**Timo** Jyväskylä

**Liisa** Joensuu

Hyvä muistaa ja tietää

**Yhteystiedot:**

AAL Keskuspalvelu ry  
PL 1233, 00101 Helsinki.  
aal(at)aal.fi

**Askelvihkotilaukset ja tulokaskansiot sekä Ison kirjan tilaukset:**

sähköpostiosoite tilaus(at)aal.fi

**Ryhmäluettelomuutokset:** otsikolla Web-muutokset osoitteeseen:

webmaster(at)aal.fi

**AAL:n WWW - sivut** 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. 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!

**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: [satellervo\(at\)luukku.com](mailto:satellervo(at)luukku.com). Lehden tilaaminen, ks. seuraava sivu.

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-lehden tilaaminen

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

Lähetä tilauksesi: AAL Keskuspalvelu ry, PL 1233, 00101 Helsinki. Tai sähköpostiosoitteeseen 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 syyskuussa ja juttuja tähän lehteen voi lähettää elokuun loppuun mennessä osoitteeseen [satellervo\(at\)luukku.com](mailto:satellervo(at)luukku.com).

**HAKU PÄÄLLÄ!!!!  
SEURAAVAAN LEHTEEN KAIVATAAN JUTTUJA.**

# KIRJA-ESITTELY: HYLKÄÄMISESTÄ YHTEYTEEN

Hylätyksi tulemisen pelko jäytää alkoholistiperheen lasta. Sen taustalla on hylkäämisen kokemuksia. Näitä kokemuksia tarkastelee perinpohjaisesti Tor G. Spiikin kirja Hylkäämisestä yhteyteen. Runsaasti asiaa sisältävän kolmesataisivuisen teoksen toinen tekijä on Liisa-Maria Lilja-Viherlampi.

Kirja on perusteellinen selvitys hylkäämisen ilmiöstä. Siinä käsitellään hylkäämiskokemusten merkkejä, hylkäämisen lajeja ja erilaisia hylkäämistilanteita. Lisäksi puhutaan seurauksista sekä lopuksi muutoksesta ja toipumisesta. Työkirjamaisesti lukijaa opastetaan työstämään kokemuksiaan kirjoittamalla tai käyttämällä muita itseilmaisun keinoja, esimerkiksi musiikkia ja piirtämistä.

Kirjoittajat antavat täyden oikeuden jokaisen omille kokemuksille, eivätkä lainkaan vähättele hylätyksi tulemisen merkitystä olivatpa hylkäämisen kokemukset suuria tai pieniä. Päinvastoin. Itsekin aloin ymmärtää, kuinka paljon kokemani emotionaalinen, henkinen ja fyysinen hylkääminen ovat vaikuttaneet minuun. Eryteisesti oivalsin turvattomuuteni syntyä. En ole osannut antaa turvattomuuden tunteelleni täyttä oikeutta, vaan olen yrittänyt pitää sitä aisoissa toistamalla itselleni, että ei ole mitään syytä olla peloissaan.

12 askeleen ohjelma on syntynyt alun perin alkoholiriippuvuudesta vapautumiseen. Myös AAL:ssa hoidetaan riippuvuutta. Meillä puhutaan läheisriippuvuudesta, tosin ongelman ilmenemismuotoina voivat olla myös muut riippuvuudet. Ongelmat ihmissuhteissa ovat usein se pohjakosketus, joka ajaa hakemaan apua. Spiik kirjoittaa: "Se että olemme vaikeuksissa ihmissuhteissamme, juontaa juurensa usein hylkäämiskokemuksista. Jos olemme kokeneet hylkäämistä, se jättää jälkensä lähes kaikkiin ihmissuhteisiin. Se maalaa maiseman, jossa kaikki ovat hylkäämässä ja kukaan ei välitä."

Riippuvuudesta kirjoittajat toteavat seuraavasti: "Kaikki toiminnat, tavat ja aiheet, jotka alkavat hallita elämää, alkavat myös rikkoa Jumalasuhdetta ja ihmissuhteita. Silloin kun ihmisen ajatukset suuntautuvat joka päivä ja useaan kertaan pakonomaisesti jonkin tarpeen tyydyttämiseen, on kyse riippuvuudesta, joka hallitsee elämää. Tällainen riippuvuus on yleensä paheneva sairaus, joka syvenee, laajenee ja alkaa viedä yhä enemmän aikaa ja huomiota."

AAL:n ohjelman selkeänä päämääränä voidaan pitää riippuvuuksista vapautumista niin, että ne eivät enää hallitse elämää. Spiikin mukaan hylätyt lapset luo-

vat käyttäytymismalleja, joiden sisällä saavat kokea olevansa edes jonkinlaisessa turvassa. Eräs keino vapautua on tiedostaa käyttämiämme turvakahvoja eli selviytymiskeinoja. Entä olenko tuominut itseni johonkin tiettyyn tilaan, esimerkiksi uhriksi tai jatkuvaan avuttomuuteen? Tässä vielä lainaus kirjasta: "Tapamme reagoida hylkäämisiin ovat muodostuneet tavoiksi tuomita itse itsensä johonkin määrättyyn tilaan, ja se tapa tulee esille varsinkin niillä lapsilla, joiden tarpeet ja kohtaamiset on jätetty täyttämättä."

Kirja liittyy jo parikymmentä vuotta vallinneeseen itsehoito- ja vertaistukiaaltoon. Kirjoittajat ovat itse käyneet läpi toipumisprosessin ja ovat alkaneet sen jälkeen toimia toipumis- ja terapiatyössä. Mukana on toipuneiden ihmisten kertomuksia ja kokemuksia. Kirjan tyyli on amatöörimäisen keskusteleva, mutta alun jälkeen tyyli alkaa miellyttää, ja kokemukset ja jaettu tieto uppoavat lukijaan. Kirjoittajat uskovat asiaansa ja haluavat auttaa lukijaa vapautumaan. Paljon on pelissä, kun hylkäämisen seurauksena on yleensä eristäytyminen. Nyt houkuttelevana tavoitteena on lupaus yhteydestä itseen, toisiin ihmisiin ja korkeampaan voimaan.

Lukukokemuksen esteeksi voi nousta kirjan uskonnollinen painotus. Kirjassa on rukouksia ja viittauksia Raamattuun. Kustantajana on toiminut Kristillinen Terveytymiskeskus, jossa kirjoittajat myös työskentelevät

Anna T.

---

## KIRJOITALEHTEEN!

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

AAL-lehti ilmestyy n. 4 kertaa vuodessa.

Juttuja marraskuussa ilmestyvään lehteen voi lähettää 31.10.2008 mennessä sähköpostiosoitteeseen: [satellervo\(at\)luukku.com](mailto:satellervo(at)luukku.com).

Yhdessä teemme tämän lehden.

Tulin ryhmiin vuonna 2004. Mielenterveys puolelle jono oli liian pitkä, enkä kes-  
tänyt enää. En osannut silloin varmasti sanoa, mikä minua vaivasi, muutoin kuin  
että en jaksanut enää olla olemassa.

Lähes neljä vuotta on kulunut siitä, kun aloitin taipaleeni Askelten parissa.  
Moni asia on muuttunut, mutta myös monet ongelmat ovat ennallaan. Ratkaise-  
vin tekijä on kuitenkin toisin – en enää halua kuolla. Elämästä on tullut niin pal-  
jon parempaa.

Lapsuuden perheeni oli "hullu". Liian pahoja asioita tapahtui. Hirveintä oli  
kuitenkin se yksinäisyys, johon vanhempani ajoivat minut ollessaan itse tunne-  
tasolla niin poissaolevia.

Ennen minulla ei ollut toivoa. Tulevaisuus näyttäytyi uhkaavana. Pelkäsin  
kuolevani milloin tahansa ja samalla myös halusin kuolla.

Ryhmistä olen löytänyt uudenlaisen toivon. Olen alkanut pikku hiljaa uskoa,  
että elämä voi olla hyvää. Ihmissuhteet eivät ole ansoja tai vankila. Tärkeää on  
se, kuinka valitsen ihmiset joiden kanssa haluan olla suhteissa.

AAL on minulle paikka, jossa minulla on oikeita ystäviä. Tämä on ensimmäi-  
nen ihmisjoukko, johon olen halunnut kuulua ja johon kuulun.

Sisko

## Anonyymi Krokkius





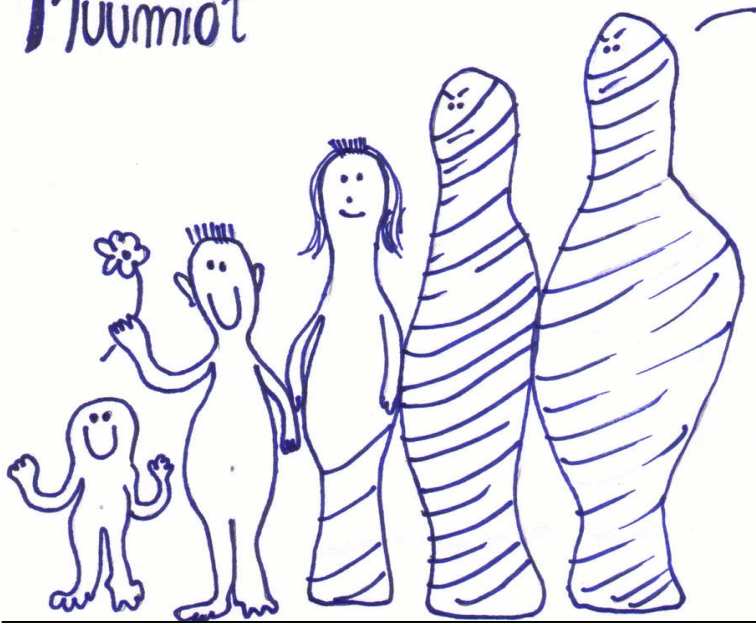
## Irti päästäminen

- ✓ Irti päästäminen ei tarkoita sitä, että lakkaan välittämästä, vaan sitä, etten voi tehdä toisen puolesta.
- ✓ Irti päästäminen ei tarkoita että katkaisen suhteen, se on oivaltamista, etten voi kontrolloida toista.
- ✓ Irti päästäminen ei ole mahdollistamista, vaan sallia oppiminen luonnollisista seurauksista.
  
- ✓ Irti päästäminen on voimattomuuden myöntäminen, mikä tarkoittaa, että lopputulos ei ole minun käsissäni.
- ✓ Irti päästäminen tarkoittaa, etten yritä muuttaa tai syyttää toista, vaan teen itse parhaani.
  
- ✓ Irti päästäminen ei ole toisista huolehtimista vaan toisista välittämistä.
- ✓ Irti päästäminen ei ole korjaamista vaan tukemista.
- ✓ Irti päästäminen ei ole tuomitsemista, vaan sitä, että sallii toisen olla ihmisolento.
  
- ✓ Irti päästäminen tarkoittaa sitä, etten ole kaiken keskellä järjestelemässä lopputuloksia, vaan sallin toisten vaikuttaa kohtaloihinsa.
- ✓ Irti päästäminen ei ole suojelemista, vaan sitä että antaa toisen kohdata todellisuuden.
- ✓ Irti päästäminen ei ole kieltämistä vaan hyväksymistä.
- ✓ Irti päästäminen on sitä, etten nalkuta, soimaa tai väittele, vaan että sen sijaan etsin omia puutteitani ja korjaan niitä.
  
- ✓ Irti päästäminen on sitä, etten yritä järjestää kaikkea omien halujeni mukaisesti, vaan otan kunkin päivän vastaan sellaisena kuin se tulee ja nautin siitä.
- ✓ Irti päästäminen ei ole sitä, että kritisoin ja säätelen muita, vaan että yritän tulla sellaiseksi kuin unelmissani voisin olla.
  
- ✓ Irti päästäminen ei ole menneisyyden katumista, vaan kasvamista ja elämistä tulevaisuutta varten.
- ✓ Irti päästäminen on sitä, että pelkää vähemmän ja rakastaa enemmän.

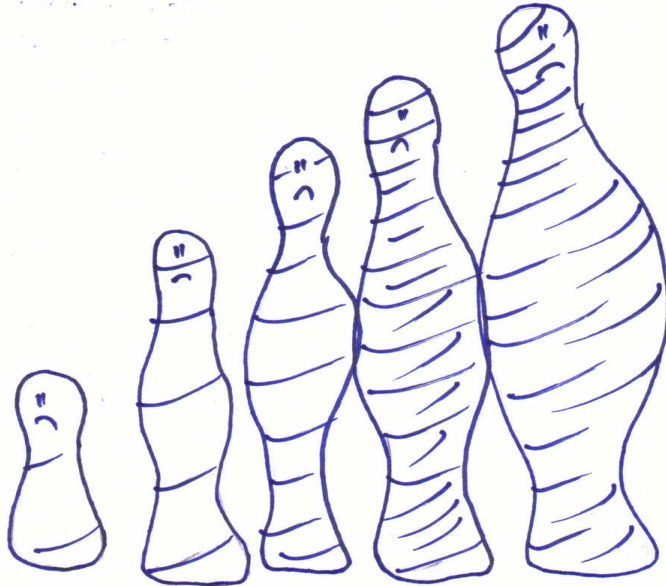
Kirjoittaja tuntematon

Käännös 19.02.2000 Matti Rossi,  
<http://www.juwanet.org/sosterv/alkoholi/irti.htm>

# Muumiot



Tervetuloa tähän perheeseen. Haluaisin muistuttaa, että olemme muumioita.



Tuo tuolla on hullu.



Sari M.

Pelkään, että tulee ilta,  
jolloin hengästyn sohvalta vessaan noustessani  
ja nenää niistäessäni rytmihäiriöt valtaavat minut  
ja minä kuolen enkä saisikaan elää enää.  
Ihminen olen minäkin  
kaikkia pieruja ei saa vaimennettua peittoa vasten  
ja vaikka pönttö on paperia täysi, molskahtaa silti.  
Minä en ole ainut, jonka nenä vinkuu  
jonka vatsa kurisee hiljaisuuden keskelle  
jonka sisällä velloo kirpeä pahaääninen möykky,  
jonka sisältä ryöppyää väkevä itku,  
räkätuskainen räkäisy.  
Kaiken päivää katselen harhojani,  
väärsäärisiä kuvitelmiani  
yritän vetää sinut mukaan niihin,  
mutta et lähde.  
Lasinen jouluenkeli tekee itsemurhan parkettiin.  
Hautaan sen sekajätteeseen ja nauran päälle.  
Narut pettävät ja narut kestävät.  
Ja sinä sanot, että jos minä en kestä se ei ole sinun asiasi,  
ja minä en kestä sitä, että sinä kestät.  
Etkö tulisi kanssani tähän helvettiin.  
Minä en ala jos kaikki eivät ala tätä leikkiä!  
Kaikkien on alettava.  
Maailma on sininen jumppapallo  
jota vain minä saan pompottaa.  
Pelkään kipua. Väistelen sitä. Pujottelen sen lomitse.  
Ja tulee päivä, jolloin kipu on suuri ja sen karvaiset kädet valtavat.  
Ja minut se haluaa. Ja minua se haluaa. Ja minua se koskettaa.  
Siinä kohti vapautan otteeni, pyyhin pölyt silmiäni päältä  
ja näen, että ne ovat lempeät kädet.  
Lempeät kädet koskettavat.  
Ja menen ovesta, josta en voinut kuvitellakaan kulkevani.  
Minä tarvitsen apua. Minuun sattuu. Minä saan apua.

- Nuppunyytti –

Kiitos 12-askeleen ryhmille ja kanssakulkijoille tällä yhteisellä matkalla.

# AJANKOHTAISTA



## **19.-21.9.2008 AAL-viikonloppu Joensuussa**

Joensuun ryhmä järjestää AAL-viikonlopun 19.-21.9.2008. Teemana on uusi englanninkielinen työkirja ja sen tehtävät. Ota mukaan kasviksia yhteiseen keittoon ja risottoon. Ilmoittautuminen [lisa@iki.fi](mailto:lisa@iki.fi) tai p. 050-547 6548.

## **10.-12.10.2008 AAL-viikonloppu Kuopiossa**

Kuopion ryhmä järjestää AAL-viikonlopun Hamilahden leiri- ja kurssikeskuksessa 10.-12.10.2008. Keskus sijaitsee n. 15 km Kuopiosta etelän suuntaan von Wright -lintumaalareiden maisemissa. Tarkempi ohjelma ja ilmoittautumistiedot ilmoitetaan myöhemmin. Tervetuloa!

## **31.10.-2.11.2008 naisten toipumisviikonloppu Tammisaarella**

Tikkurilan naisten ryhmä Ihanaiset järjestää naisten toipumisviikonlopun Tammisaarella 31.10.-2.11.2008 Rosvikin leirikeskuksessa. Ilmoittautumisia otetaan vastaan sähköpostitse. Ohjelmasta yms. lisää myöhemmin. Tiedusteluja voi laittaa myös sähköpostin kautta tai keskustelufoorumissa yv:nä Vilpulle.

## **5.-7.12.2008 AAL-pikkujoulut Espoossa**

Velskolanleirikeskus Espoossa, hinta täyshoidolla pe-su 65 euroa, mahtuu 51 ihmistä. Ilmoittautua voi [aal\(at\)aal.fi](mailto:aal(at)aal.fi)

Lisätietoja tapahtumista [www.aal.fi](http://www.aal.fi), kysymyksensä ja pohdintansa voi lähettää myös sähköpostilla: [aal\(at\)aal.fi](mailto:aal(at)aal.fi)