

## Irti lapsuuden varjoista

Kasvuympäristö antaa meille eväät selviytyä elämästä. Joskus eväät voivat olla huonot, jos koti on kylmä tai ahdasmielinen. Myös alkoholi varjostaa monen lapsuutta. Selviytyäkseen lapsi oppii: älä näe, älä tunne, älä luota. Myöhemmin elämässä nämä ovat suuri rasite.

AAL – aikuiset alkoholistien lapset –toipumisryhmissä on mahdollista jakaa lapsuuden kokemuksia ja siten vapautua menneisyyden taakoista. Artikkeleihin on haastateltu Joensuu toipumisryhmässä kävijöitä; haastateltujen ryhmäläisten nimet on muutettu.

Miksi tulit tänne ryhmään, Mika? Olin aina kuvitellut, että olin selvinnyt hyvin isäni juomisesta, vaikka tunsinkin olevani yksinäinen ja outo. Luulin että vika oli minussa, ja yritin korjata tilannetta pärjäämällä kaikin tavoin, opinnoissa ja töissä suorittamalla ahkerasti. Läheisen kuolema sai minut kuitenkin kokonaan pysähtymään, ja tajusin että pelkkä suru ei ehkä selitä kaikkia tunteitani. Täällä olen saanut puhua kaikesta, ja tunnen että minua ymmärretään, sillä muilla on samanlaisia kokemuksia.

Millainen sinun kotisi oli Hanna? Meillä oli ulospäin kaikki hyvin, mutta kotona oli aina ahdistavaa ja tylyä, vaikka viinaa ei koskaan juotu. Kiitosta ei saanut koskaan, vain haukkuja. En muista että koskaan olisin ollut äitini sylissä. Kissaakin äiti hyväili korkeintaan jalallaan. Kasvaminen sellaisessa ympäristössä on tehnyt minut araksi, enkä osaa luottaa ihmisiin. Koska kaipasin aiemmin epätoivoisesti lämpöä ja rakkautta, olen suostunut miessuhteisiin, joissa minua on alistettu ja käytetty hyväksi.

### **Miten ryhmässä käyminen on teitä auttanut?**

Jukka: On ollut helpottavaa tavata ihmisiä jotka ymmärtävät paremmin kuin mikään terapeutti. Olen oppinut etten ole hullu tai vainoharhainen. Omat tunteeni ovat tosia ja oikeita, vaikka näenkin asiat omat lapsuuteni kokemusten kautta. Juovassa kodissa epä-

normaali on normaalia, ja siihen on pakko sopeutua. Kaaos voi tulla milloin vain. Ei siis ole ihme, että aikuisenakin koko ajan kuulostelen hirveyksiä tapahtuviksi.

Aino: Minä olen oppinut nauramaan. Osaan jo hieman rentoutua ihmisten seurassa, enkä enää niin pelkää esiintymistä. Jo monen asian kohdalla osaan ajatella, etten minä tähän kuole. Ja että ei maailma kaadu, vaikken onnistuisikaan.

Ulla: Pystyn ajattelemaan parisuhdettani, ja ymmärrän paremmin että se mitä teen on omaa päätöstäni. Vaikka vanhempani olivat alkoholisteja, olen itse vastuussa elämästäni tässä ja nyt. Meillä onkin täällä ryhmässä kerrattu erään kirjan sanoja: Jos et pidä jäljistä kasvoillasi, miksi makaat lattialla? Ja naurettukin. Monelle terveelle se on varmaan helppoa, mutta minun on pitänyt ihan opiskella sitä miten pidän puoliani, enkä aina vain suostu kaikkeen. Ei tarvitse suuttua, ei perustella, ei selitellä, sanoa vain rauhallisesti että: ei kiitos, tai vain ei, jos oikeasti ei itse halua.

Leena: Minä olen aiemmin pelännyt hirveästi auktoriteetteja: opettajia, rehtoreita, poliiseja ja virkamiehiä. Täällä olen oppinut ymmärtämään, että se on paljolti perua siitä, että lapsena olen ollut niin yksin. Meillä kasvatettiin niin, että vanhemmille ei sanottu vastaan eikä arvosteltu. Isompien sisarusten terrori oli jokapäiväistä, niin että muistan kun kouluun mennessäni ihmettelin, että tämäkö muka kiusaamista? Kuka minun turvanani olisi milloinkaan ollut? Oli pakko oppia pärjäämään. Nyt olen vähitellen oppinut hellittämään. Koko maailma ei ole minun kannettavanani, vaan Korkein Voima saa huolehtia siitä. Ja olen oppinut tajuamaan, etteivät auktoriteetit ole ihmistä kummempia hekään.

### **Miten tämä ryhmä siis toimii?**

Pauli: Tämä on hirveän yksinkertaista. Tapaamme kerran viikossa ja tunnemme toisemme vain etunimeltä. Juomme teetä ja luemme yhden askeleen vihostamme. Askeleet opastavat hellittämiseen, itsetuntemukseen ja Korkeampaan Voimaan luottamiseen. Sitten sytytämme kynttilän ja kukin saa puhua noin 10 minuuttia. Voi puhua kokemuksestaan lapsena, nykytilanteesta, tunteistaan tai mistä haluaa. Kukaan ei keskeytä, ei kysele tai kommentoi. Lopuksi luemme yhdessä piirinä rukouksen: Jumala suokoon minul-

le tyyneyttä hyväksyä asiat joita en voi muuttaa, rohkeutta muuttaa mitkä voin, ja viisautta erottaa nämä toisistaan.

Toni: Toisten kokemuksista oppii uutta, ja näkee omatkin kokemuksensa eri valossa. Tietää että muut ymmärtävät, eikä kukaan arvostele.

Niina: Korkeamman Voiman saa kukin ajatella mieleisekseen, vaikka lyhtypylvääksi, kunhan uskoo että se kyllä huolehtii. Asiat käy niin kuin hyvä tulee, kunhan itse tekee oman osansa, päivä kerrallaan.

### **Kuinka sitten löysitte tänne ryhmään?**

Jaana: Eräs ystäväni kertoi minulle tästä. Alkoholistejahan on lähes joka suvussa.

Mari: Minä luin itse asiassa juuri Heilistä jutun ryhmästä, mutta kesti kauan että uskalsin tulla tänne. Ensimmäinen kerta on se vaikein, kun joutuu nöyrytymään siihen, että tarvitsee apua. Mutta helppoa oli olla sitten kun sisään uskaltautui.

Aino: Ryhmän toiminta rahoitetaan omin lahjoituksin. Silloin tällöin järjestämme myös viikonlopputapahtumia, joissa kukin voi puhua niin kauan kuin jaksaa. Harjoittelemme myös teatterin keinoin meille vaikeita normaalin elämän tilanteita. Esimerkiksi kuinka pidän pääni suostuttelusta, nolaamisesta tai komentelusta huolimatta.

Lisätietoja AAL:stä löytyy verkkosivuilta [www.aal.fi](http://www.aal.fi).