

OPAS
12
ASKELEEN
COMPASSI-
RYHMIEN
KÄYTTÖÖN



COMPASSI



Sininauhaliitto

Opas

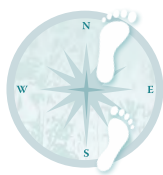
12

ASKELEEN

COMPASSI-

RYHMIEN

käyttöön



COMPASSI

Compassi-ryhmäohjelma syntyi 2000-luvun alussa, ja se uudistettiin 2022. Materiaalin tekemisessä on hyödynnetty monien päihdetyön ammattilaisten ja kokemusasiantuntijoiden tietoa 12 askeleen ryhmistä, toipumisesta ja kristillisen uskon tuomista voimavaroista. Oppaan 12 askeleen Compassi-ryhmien käyttöön on koonnut Tuomo Salovuori.

Tämä on oppaan 2., täydennetty ja tarkistettu painos.

Sininauhaliitto

Pasilanraitio 5, 2. krs, 00240 Helsinki

Puh. 0400 620 149

www.sininauhaliitto.fi

Tämän materiaalin voi tulostaa 12 askeleen ryhmäohjelmassa käytettäväksi. Tekijänoikeusperiaatteiden mukaisesti käyttäjällä ei ole oikeutta tekstin muunteluun.

Kansi ja graafinen suunnittelu: Iiris Kallunki

Toimitus ja taitto: Piia Latvala

© Sininauhaliitto 2023

ISBN 978-952-7284-24-7 (painettu opas)

ISBN 978-952-7284-25-4 (verkkojulkaisu)

Painopaikka: Copy-Set, Helsinki 2023

SISÄLLYS

MIKÄ ON 12 ASKELEEN COMPASSI-RYHMÄ?	7
12 askeleen ohjelman taustaa	7
Hengellisyys Compassi-ryhmässä	9
Compassi-ryhmän toimintaperiaatteita	10
Ehdotus Compassi-ohjelman käytöstä	11
Ryhmänohjaajan rooli	11
Kokoontumisissa huomioitavaa	12
 12 ASKELEEN COMPASSI-RYHMÄN AIKATAULU JA SÄÄNNÖT	 13
Ryhmän säännöistä	13
Ryhmäkokoontumisen kulku	13
 RUKOUKSIA COMPASSI-RYHMÄN KÄYTTÖÖN	 16
 RYHMÄN ALOITTAMINEN	 17
Tutustuminen ja ryhmän toiminta	17
Ryhmänohjaajalle	17
Ryhmän sääntöjen esittely	17
Compassi-ryhmän mallisäännöt	18
Kokoontumisen lopetus	18
Tyyneysrukous kokoontumisen runkona	19
 ASKEL 1	 23
ASKEL 2	26
ASKEL 3	28
ASKEL 4	30
ASKEL 5	34
ASKEL 6	36
ASKEL 7	39
ASKEL 8	42
ASKEL 9	45
ASKEL 10	48
ASKEL 11	51
ASKEL 12	54

TIENVIITTOJA TUNNE-ELÄMÄN EHEYTYMISEEN	57
Viha ja katkeruus	57
Häpeä	60
Syyllisyys	63
Pelko	66
Suru	68
Luottamus	71
TEEMAKESKUSTELUJA COMPASSI-OHJELMAAN	74
Päihderiippuvuus – Olenko addikti?	74
Toimiva arki	75
Pienet askeleet	76
Kun käyttöhalut heräävät	77
Haasta negatiiviset ajatukset	78
Merkityksellisyys	80
Yksinäisyys	80
Läheiset	81
Vanhemmuus	82
Kiitollisuus	83
Ihmissuhteet	84
MITEN MATKA JATKUU?	86



"Onnellisia ne, jotka saavat voimansa sinusta, ne, jotka kaipaavat pyhälle matkalle. Kun he kulkevat vedettömässä laaksossa, sinne puhkeaa virvoittava lähde ja sade antaa heille siunauksensa. Askel askeleelta heidän voimansa kasvaa." (Ps. 84:6–8)

MIKÄ ON 12 ASKELEEN COMPASSI-RYHMÄ?

12 askeleen Compassi-ryhmät on tarkoitettu ihmisille, jotka haluavat työstää elämänsä rikkinäisyyttä kristillisen uskon ja 12 askeleen ohjelman avulla. Ryhmäläisten ongelmat voivat liittyä erilaisiin riippuvuuksiin: päihteisiin, seksiriippuvuuteen, peliriippuvuuteen, läheisriippuvuuteen tai ilmetä masennuksena, ahdistuneisuutena tai ihmissuhdeongelmina.

Tässä oppaassa annetaan ohjeet ryhmän kokoamisesta ja ryhmäistunnon pelisäännöistä sekä evästetään ryhmänohjaajaa käytännön ohjein. Ryhmäohjelma sisältää askeltyöskentelyn ja tunneteemojen tekstit sekä ehdotuksia keskustelun aiheiksi.

Sininauhaliitto tarjoaa ryhmätoimintaa organisoiville järjestöille ja seurakunnille koulutusta ja tukea ryhmätoimintaan. Eri puolilla maailmaa on käytössä lukuisia Compassin kaltaisia kristillisiä 12 askeleen ohjelmia. Lisätietoa näistä löytyy osoitteesta www.nacr.org/. Suomessakin on järjestetty Krito- ja Original Group -ryhmiä (OG), joissa askelohjelmaan on yhdistetty kristillistä sisältöä.

12 askeleen ohjelman taustaa

12 askeleen ohjelma syntyi Yhdysvalloissa 1930-luvulla, ja se on tullut tunnetuksi Nimettömien (anonymien) alkoholistien toipumisohjelmana. AA-liikkeen perustivat William Griffith, ”Bill”, Wilson (Bill W.) ja Robert Holbrook, ”Bob”, Smith (Dr. Bob). He huomasivat, että keskustellessaan yhdessä juomisestaan ja sen aiheuttamista haitoista sekä toimiessaan muiden alkoholiongelmaisten kanssa he pysyivät raittiina ja alkoivat toipua. Wilson ja Smith saivat ensimmäiset vaikutteensa herätyskristilliseltä Oxford-ryhmältä ja sen amerikkalaiselta johtajalta, pastori Samuel Moor Shoemakerilta.

AA-toiminta on sittemmin levinnyt noin 180 maahan. Tällä hetkellä AA:n piirissä arvioidaan olevan maailmanlaajuisesti 2,3 miljoonaa toipujaa. Suomessa Nimettömät Alkoholistit ovat toimineet vuodesta 1948, ja maassamme toimii noin 600 AA-ryhmää yli kahdellasadalla paikkakunnalla. Huumeiden käyttäjille suunnattuja NA-ryhmiä (Narcotics Anonymous) alettiin järjestää Suomessa säännöllisesti 1980-luvun lopulla, ja nyt noin 50 paikkakunnalla toimii viikoittain yli 130 ryhmää. (Tilastot vuodelta 2022, lähde: aa.fi/tietoa.)

12 askeleen ohjelmaa on sovellettu alkoholistien lisäksi myös monista muista riippuvuuksista kärsivien parissa työskenneltäessä. Ohjelma onkin osoittautunut tehokkaaksi kasvun välineeksi erilaisten ongelmien kanssa kamppaileville ihmisille. AA- ja NA-ryhmien lisäksi Suomessakin on ryhmiä peli- ja seksiriippuvaisille (Gamers Anonymous, GA, ja Sex Addicts

Anonymous, SAA), syömishäiriöisille (Overeaters Anonymous, OA) ja läheisriippuvaisille (Co-Dependents Anonymous, CoDA). Lisäksi jonkin muotoista askelohjelmaa käyttävät monet läheisryhmät, kuten alkoholistien läheisten Al-Anon ja alkoholistien aikuisten lasten AAL. Arvostetun Cochrane-instituutin tekemä tutkimuskooste vuodelta 2020 kertoo, että 12 askeleen ohjelma on kenties kaikkein tehokkain riippuvuusongelmien hoitomuoto.

Compassi-ryhmään tulijalla voi olla ennakkoluuloja tai aiempia huonoja kokemuksia 12 askeleen ohjelmista. Ryhmissä on monenlaisia ihmisiä, ja olemme saattaneet joutua innokkaiden AA-laisten ”käännytyksen” kohteiksi. Eikä ohjelma olekaan ainoa tie raittiuteen. Oman tarinan jakaminen ja 12 askeleen ohjelman seuraaminen tarjoaa kuitenkin mahdollisuuden, johon kannattaa tutustua. Miljoonat ihmiset ovat päässeet kiinni uuteen elämään tämän koetellun reseptin avulla. Nekin toipujat, jotka eivät pysyvästi kiinnity ohjelmaan, saattavat löytää ohjelmasta itselleen toimivia työkaluja. 12 askeleen yhteydessä sanotaankin, että kyseessä on 12 ehdotusta toipumisen tueksi. Näihin ehdotuksiin kannattaa tutustua ennakkoluulottomasti.

Ohjelmaa ei ole tarkoitettu tehtäväksi yksin. Osallistujan kannalta oleellista on askelohjelmaa jo läpikäyneiden ihmisten tuki. Toisten kokemukset askelista avaavat niiden sisältöä ja rohkaisevat ohjelman aloittavia tulokkaita askelten tekemiseen. Oman kokemuksen jakaminen ei kuitenkaan tarkoita toisten neuvomista tai heidän toipumiseensa puuttumista ryhmätilanteissa tai kokoontumisten jälkeen.

Ohjelman kolmessa ensimmäisessä askeleessa työestetään valmiuttamme lähteä toipumisen matkalle ja luottaa itsemme ulkopuolella olevaan voimaan. Askeleet 4–9 liittyvät sisimpämme siivoamiseen ja viimeiset kolme askelta auttavat vakiinnuttamaan uudistunutta elämäntapaamme.

Askeleet voi tiivistää muutamiin sanoihin:

1. askel: En pysty.
2. askel: Joku (Jumala) pystyy.
3. askel: Annan sen jonkun (Jumalan) hoitaa.
4. askel: Katson, mikä on totta itsessäni.
5. askel: Kerron virheeni.
6. askel: Annan luvan muutokselle.
7. askel: Pyydän apua toistuvasti.
8. askel: Teen listan.
9. askel: Hyvitän.
10. askel: Päivittäinen inventaario.
11. askel: Jatkuva rukous ja mietiskely.
12. askel: Elämäntapana palvella Jumalaa ja ihmisiä.

Vielä tiiviimmin ohjelman sisällön on kuvannut AA:n perustaja Bob Smith: ”Luota Jumalaan, siivoa talo (sisimpäsi), auta muita.”

Hengellisyys Compassi-ryhmässä

On aiheellista kysyä, miksi hengellisyys on mukana Compassi-ryhmässä ja mitä tekemistä sillä on riippuvuudesta toipumisen kanssa. Alkujaan 12 askeleen ohjelma lähti kehittymään, kun alkoholistit jakoivat kokemuksiaan toipumisesta. Alkuvaiheen toimijoilla oli kiinteä yhteys kristilliseen Oxford-ryhmään, ja ohjelmassa hyödynnettiin monia tästä taustasta löydettyjä hengellisen elämän periaatteita. Kun askelohjelma aikaa myöten levisi eri kulttuureihin, sen piirissä käytettyä hengellistä sanastoa muutettiin niin, että ohjelma saattoi palvella myös eri taustoista tulevia ihmisiä. Compassi-ryhmätoiminnassa 12 askeleen ohjelma palaakin kristillisille juurilleen.

Askelohjelma ei ole mikään tee se itse -paketti toipumiseen, vaan kokemusten mukaan useimmat tarvitsevat itsensä ulkopuolelta tulevan voiman riippuvuudesta toipumiseen. Tämä Korkeampi voima voi alkuun olla vertaisryhmä tai vaikkapa 12 askeleen ohjelma. On tavallista, että usko Jumalaan tulee ohjelman läpikäymisen myötä helpommaksi. Toisen askeleen ”Opimme uskomaan” -ilmaisu kuvaakin sitä, että hengellisyys voi avautua matkan varrella vähitellen. Kun toipuja irrottautuu riippuvuudestaan, hänen elämäänsä jää sisäinen tyhjiö, jota helposti täytetään muilla toiminnoilla tai riippuvuuksilla. Sisäinen tyhjiö voi täyttyä tunneterveellä hengellisyydellä 12 askeleen ohjelman mukaisesti, eikä keinotekoisesti ulkoapäin.

Monet löytävät uudenlaisen elämän ja pääsevät irti riippuvuuksistaan voimakkaan uskonnollisen kokemuksen kautta. 12 askeleen ohjelman rinnalla kristillinen usko on tarjonnut monille kielen, käsitemaailman ja voiman elämänmuutokseen. Compassissa nämä voimatekijät, 12 askeleen ohjelma ja usko, yhdistyvät. Molempien elementtien teho elämänmuutoksen välineenä on todettu sekä kokemuksellisesti että tutkimuksissa. Molemmista toipuja saa rinnalleen myös toipumista tukevan yhteisön tai vertaisryhmän.

Hengellisyys on mukana Compassi-ryhmässä siksi, että sillä on ollut monille ihmisille suuri merkitys toipumisessa. Hengellisyyden suhteen jokainen saa tehdä matkaa omassa tahdissaan, ja tässäkin asiassa jokainen puhuu kokoontumisissa omasta kokemuksestaan eikä ryhmässä neuvota toisia. Compassi-ryhmä tarjoaa mahdollisuuden etsiä tervettä, omaa toipumista tukevaa hengellisyyttä.

On hyvä tiedostaa, että joillakin voi olla vaikeita kokemuksia myös hengellisyyteen liittyen tai sen ottaminen mukaan omaan prosessiin ei tunnu muuten tarpeelliselta. On tärkeää, että ryhmässä jokaisella on tilaa ilmaista näitä ajatuksia ja kasvaa omaa tahtiaan. Hyväksyvässä ja vapaassa ilmapiirissä on hyvä muodostaa omaa maailmankuvaansa.

Terve hengellisyys tekee vaikeidenkin asioiden kohtaamisen mahdolliseksi ja on askelohjelman keskeistä sisältöä. Compassi-ryhmä ei ole kuitenkaan raamattupiiri, ja on olennaista, että ryhmässä keskitytään omien kasvun haasteiden rehelliseen työstämiseen. Jumala on läsnä silloin, kun olemme totuudellisia, vaikkei hänen nimeään ja raamatunlauseita aina mainittaisikaan. Hengellisyyttä on myös toisten kuunteleminen ja tukeminen, heidän kokemuksiansa kunnioittaminen, nöyryys

ja rehellisyys. Compassi-ryhmässä hengellisyydessäkään ei opeteta tai neuvota muita. Ryhmässä ei myöskään keskitytä opillisiin asioihin, vaan työstetään oman elämän kysymyksiä. Samalla voidaan opetella uskomaan Korkeampaan voimaan.

Ryhmän kokoontumisten alussa ja lopussa voidaan käyttää jotain valmista rukousta (Isä meidän, Herran siunaus, Tyyneysrukous) tai jotain kirjaa, josta löytyy ryhmälle sopivia tekstejä. Tärkeää on löytää ryhmälle luonteva tapa, johon kaikkien on helppo yhtyä.

Suljetuissa ryhmissä voidaan kokoontumisen lopussa mainita ääneen asioita, joihin osallistujat tuntevat tarvitsevansa tukea tulevan viikon varrella. Tällainen lopetus voidaan toteuttaa myös toiminnallisena harjoituksena esimerkiksi niin, että kukin sytyttää musiikin soidessa tuikkukynttilän ja miettii omia toiveitaan ja rukouksiaan hiljaa mielessään. Muu henkilökohtainen sielunhoito ja rukouspalvelu on hyvä rajata tapahtuvaksi ryhmän ulkopuolella.

Hengelliset laulut voivat olla hoitavia, ja monet niistä sanoittavat hyvin syvimpiä tuntojamme. Myös niin sanotussa ”maallisessakin ” musiikissa löytyy puhuttelevia tekstejä, jotka voivat olla monelle helpommin lähestyttäviä kuin selkeästi hengellinen musiikki. Musiikkia voi käyttää ryhmän kokoontumisten aloituksissa ja lopetuksissa vaikka yhdessä kuunnellen, jos se on luontevaa ja sopii ryhmälle.

Askel-työskentelyn tekstien yhteydessä on mainittu esimerkkiraamatunkohtia, jotka liittyvät kyseiseen askeleeseen. Myös monet psalmien tekstit voivat sopia ryhmän kokoontumisten päätöshetkiin. Ne ryhmäläiset, joille kirjoittaminen on luontevaa, voivat kirjoittaa itselleen askeleisiin liittyviä rukouksia tai pitää toipumiseen liittyvää päiväkirjaa.

Compassi-ryhmän toimintaperiaatteita

Tavallisesti 12 askeleen Compassi-ryhmä toimii niin sanottuna avoimena ryhmänä, joka kokoontuu viikoittain ja johon voi tulla vapaasti. Toinen vaihtoehto on koota suljettu ryhmä, joka sitoutuu yhteiseen työskentelyyn esimerkiksi syyskaudeksi tai vuodeksi kerrallaan.

Sopiva koko ryhmälle on 5–10 henkeä. Ryhmät voivat olla sekaryhmiä tai ne voi rajata sukupuolen mukaan. Esimerkiksi naisten ryhmä antaa mahdollisuuden puhua asioista, joiden esiin tuominen sekaryhmässä voi olla monelle ongelmallisempaa. Ryhmän voi koota myös jonkin teeman, kuten läheis- tai päihderiippuvuuden ympärille. Jakaessaan yhteisen ongelman osallistujat saavat tukea toisistaan.

Henkilöt, joilla on kokemusta 12 askeleen ryhmistä, voivat olla avuksi toimivan vuorovaikutuksen löytämisessä. He voivat myös jakaa omia kokemuksiaan askeleiden tekemisestä ja halutessaan toimia matkakumppaneina tai kummeina, kuten 12 askeleen ryhmissä sanotaan, ohjelmaa aloittaville.

Ehdotus Compassi-ohjelman käytöstä

Tutustumiskerralla ryhmäläisille esitellään Compassi-ohjelman sisältöä ja he voivat kertoa aiemmista ryhmäkokemuksistaan ja jotakin siitä, miksi ovat tulleet ryhmään ja millaista muutosta he toivovat omaan elämäänsä. Samalla voidaan tutustua ryhmän sääntöihin ja sopia niistä yhdessä.

Ensimmäisen kokoontumisen jälkeen tutustutaan Tyyneysrukoukseen, ja sen käyttöön toipumisen tukena. Seuraavilla kokoontumiskerroilla askelohjelmaa voidaan edetä järjestyksessä ja sopivissa kohdissa voidaan ottaa käsiteltäväksi jokin tunneaihe tai keskusteluteema. Kokoontumisissa on hyvä huomioida osallistujien ajankohtaisia tarpeita. Joskus akuutit kriisitilanteet, retkahdusriski tai uuden jäsenen osallistuminen ryhmään voi vaikuttaa kokoontumiskerran aihevalintaan. Ryhmäprosessin aikana tapahtuvista retkahduksista on mahdollista oppia yhdessä jotain tulevaisuuden varalle. Riippuvuudesta kärsivälle on tärkeää oppia tunnistamaan riskitekijät, pienet varoittavat signaalit ja omat valinnat, jotka johtavat retkahtamiseen. Vastaisuuden varalle on hyvä miettiä valmiiksi vaihtoehtoisia malleja ratkaista retkahdusta enteilevä tilanne.

Jos viikoittain kokoontuva ryhmä käsittelee ohjelman mukaisen teeman kerrallaan, kokonaisuudesta muodostuu noin seitsemän kuukauden jakso. Monien aiheiden kohdalla on kuitenkin hyvä muistaa, että toipuminen vaatii kärsivällisyyttä, ja samoihin teemoihin voidaan palata yhä uudestaan. 12 askeleen ohjelmissa paljon käytetty sanonta ”hiljaa hyvä tulee” muistuttaa, että riippuvuus on pitkän kehityksen tulos ja siitä toipuminen vie aikaa. Monille riippuvuusongelmallisille oman itsen hoitaminen on raittiina pysymisen kannalta välttämätöntä vähän samalla tavoin kuin diabeetikkojen on pidettävä huolta itsestään läpi elämän. Askelohjelma ja hengellisyys tarjoavat omalle kasvulle oivallisen ja koetellun työkalupakin, josta on apua elämän eri vaiheissa.

Vertaisryhmissä on iso merkitys myös sillä, että pidempään raittiina olleet voivat jakaa kokemustaan muille. Kokemukset 12 askeleen ohjelmista osoittavat, että tästä hyötyvät molemmat osapuolet.

Ryhmänohjaajan rooli

Ryhmän toiminnassa on hyvä välttää liikaa ohjaajakeskeisyyttä. Ryhmänohjaajalla ei tarvitse olla vastauksia esille tuleviin kysymyksiin. Hän voi olla mukana omana itsenään ja välittää omaa kokemustaan. Compassi-ryhmässä jokainen tekee omaa matkaansa ja muiden tukemana löytää vastaukset kysymyksiinsä.

Ryhmälle voi olla hyötyä siitä, että mukana on henkilöitä, joille 12 askeleen ohjelma on tuttu. Jos tällaisia henkilöitä ei osallistu ryhmän toimintaan, voi käsityksen 12 askeleen ryhmistä saada osallistumalla AA:n tai NA:n avopalaveriisiin, joihin kuka tahansa voi mennä ilman ennakkoilmoittautumista. 12 askeleen ohjelmasta ja kristillisistä askelohjelmista löytyy myös monenlaista kirjallisuutta ja nettimateriaalia.

Compassi-ryhmän järjestelyistä vastaavia henkilöitä olisi hyvä olla vähintään kaksi, jolloin pulmatilanteissa voi keskustella jonkun kanssa, eikä ryhmän toiminta esty, jos toinen ryhmänohjaaja joutuu olemaan poissa. Vastuuhenkilöiden tehtävänä on huolehtia siitä, että kokoontumisella on turvalliset raamit ja että sovit-
tuja sääntöjä noudatetaan. Kun ryhmä on sisäistänyt toimintatavat, vetovastuuta tai tekstinlukuvuoroja voi myös kierrättää ryhmässä. Se vahvistaa osallistujien yhteistä vastuuta ryhmän toimivuudesta. Palvelutehtäviin kasvaminen on yksi ohjelman tavoitteista, ja ryhmän läpikäyneet voivat olla mukana käynnistämässä seuraavaa ryhmää.

Kokoontumisissa huomioitavaa

Ryhmän kokoontumisissa asetutaan istumaan piiriin, niin että istumajärjestys tukee ryhmäytymistä. Ketään ei ole syytä jättää piirin ulkopuolelle. Kahvi- tai teetarjoilu kokoontumisen alussa voi luoda ryhmään välitöntä ilmapiiriä. Tarjoilujen järjestämisestä voidaan huolehtia vuorotellen tai nyyttäriperiaatteella, jolloin yhteinen vastuu ryhmän toiminnasta vahvistuu. Kokoontumiset on hyvä järjestää rauhallisessa tilassa, jossa ei ole keskeytyksiä. Kynttilät tai muut viihtyisyyttä lisäävät yksityiskohdat voivat luoda hyvälle vuorovaikutukselle otollista tunnelmaa.

Toipumiseen liittyviä ryhmiä on toteutettu myös etänä tai etätapaamisia ja lähikokoontumisia yhdistelevänä hybridimallina. Tällöin on helpompaa, jos osallistujat ovat tavanneet toisiaan kasvotusten vähintään kerran. Mahdollisuus etäosallistumiseen on hyödyllinen silloin, kun esimerkiksi liikuntarajoite tai sairaus estää fyysisen osallistumisen ryhmän kokoontumiseen.

12 ASKELEEN COMPASSI-RYHMÄN AIKATAULU JA SÄÄNNÖT

Ryhmän kokoontuminen kestää noin 1,5–2 tuntia.

Ennen kokoontumista valmistellaan mahdollinen tarjoilu ja tila järjestetään ryhmälle sopivaksi. Tarjoilu on hyvä pitää yksinkertaisena, mutta merkkihetkiä, kuten riippuvuuksista vapaita vuosia ja muita ilonaiheita, voi juhlistaa ryhmässä varaamalla kokoontumiseen hienommat tarjoilut.

Lämmin tervetulotoivotus varsinkin ensi kertaa ryhmään uskaltautuville on tärkeää, ja lyhyt kahvittelu ennen aloitusta keventää tunnelmaa.

Ryhmän säännöistä

Säännöistä ja niihin sitoutumisesta sovitaan yhdessä ryhmäprosessin alussa. Ryhmän säännöt antavat kokoontumisille raamit ja takaavat myös hiljaisemmille ryhmäläisille mahdollisuuden osallistua tasavertaisina keskusteluun. Yhdessä sovitut säännöt ja ehdottoman luottamuksellisuuden korostaminen luovat turvallisuutta ja tilaa itseilmaisulle ilman tuomitusta tulemisen pelkoa.

Periaate, jossa tähdennetään vain oman elämän työstämistä, varjelee ryhmäläisiä toisten kommentoinneilta, neuvomiselta ja mestaroinnilta. Ryhmä on erinomainen paikka harjoitella myös toisen kunnioittamista ja luottamusta siihen, että kukin voi löytää itse oman tiensä eteenpäin Jumalan avulla. Ryhmä voi sopia myös siitä, miten retkahdukseen suhtaudutaan ja miten niitä käsitellään ryhmässä.

Aloituksen jälkeen ryhmänohjaajan tehtävä on huolehtia siitä, että sovitut pelisääntöjä noudatetaan. Tämän voi tehdä muistuttamalla sovitusta säännöistä ja ne voidaan kerrata yhdessä jokaisen kokoontumisen alussa. On hyvä, jos ryhmä itse kasvaa huolehtimaan oikeilla raiteilla pysymisestä. Selkeät pelisäännöt ja rento meininki ovat hyvä yhdistelmä ryhmän toiminnalle ja yhteishengelle.

Ryhmäkokoontumisen kulku

Aloitus. Ryhmä voi kehittää itselleen sopivan alkurutiinin, johon pysähdytään ennen tekstin lukua ja keskustelua. Aluksi voidaan olla hetki hiljaa ja lukea vaikka Tyyneysrukous yhdessä. Sen jälkeen ryhmänohjaaja toivottaa kaikki tervetulleiksi ja kertoo lyhyesti ryhmän säännöt. Hän voi kysyä, onko ryhmäläisillä jokin erikoistoive tälle ryhmäkerralle vai edetäänkö suunnitellun ohjelman mukaan. Joskus akuutit kriisit tai vaara retkahtaa voivat synnyttää tarpeen käsitellä asiaa ryhmässä. Työkaluja retkahduksen ehkäisyyn löytyy eri toimijoiden verkkosivuilta.

Jos tarvetta suunnitellusta ohjelmasta poikkeamiselle ei ole, ryhmänohjaaja esittelee lyhyesti omin sanoin kokoontumiskerralle suunnitellun aiheen.

Tämän jälkeen joku lukee kokoontumisen teemaan kuuluvan tekstin tästä op-
paasta (*Opas 12 askeleen Compassi-ryhmien käyttöön*).

Keskustelu. Tekstin lukemisen ja muutamien tekstiin liittyvien virittävien aja-
tusten jälkeen seuraa keskustelu alustuksesta heränneiden ajatusten pohjalta.
Ryhmänohjaaja voi kertoa oman, tekstiin liittyvän kokemuksensa lyhyesti virit-
täessään keskustelua aiheesta. Kunkin osallistujan omien tunteiden ja kokemusten
ilmaiseminen on kokoontumisen sydän, joten sille on annettava aikaa. Ryhmänoh-
jaaja ei ole pääosassa, vaan hänen tehtävänsä on huolehtia siitä, että ryhmäläiset
saavat puhua omasta kokemuksestaan niin, että kaikki tulevat kuulluiksi. Toisia
ei neuvota eikä kommentoida. Jos puhe siirtyy yleiselle tasolle, uskonnollisiin
oppikäsityksiin, politiikkaan tai muuhun maailmanparannukseen, on ohjaajan
muistutettava ryhmää siitä, että Compassi-ryhmä on tarkoitettu kunkin oman
elämän haasteiden työstämiseen. Muutenkin on hyvä huolehtia siitä, että kes-
kustelu pysyy kokoontumisen aiheessa ja siinä, miten oma kokemus liittyy käsillä
olevaan aiheeseen.

Puheenvuoro voi kiertää järjestyksessä piirissä seuraavalle, jolloin ne, joilla
ei siinä kohtaa ole sanottavaa, voivat vain todeta, etteivät nyt juuri halua sanoa
enempää. Puheenvuorot voi jakaa myös sen mukaan, miten kukin haluaa puheen-
vuoroja käyttää.

Jokainen aloittaa puheenvuoronsa etunimellään. Puheenvuorojen pituudeksi on
hyvä sopia 3–5 minuuttia kerrallaan ja näin varmistaa, että puheliaat ryhmäläiset
eivät dominoi keskustelun kulkua. Kellottajan tehtävää voi ryhmässä vaihdella,
ettei kukaan joudu olemaan aina tässä roolissa. Joku voi esimerkiksi nostaa käden
ylös ja näyttää viittä sormeaa, kun aika on kulunut, ja puhuja voi tästä merkistä
päättää puheenvuoronsa. Kun kukin vuorollaan jakaa oman elämänsä tilannetta,
muut ryhmäläiset kuuntelevat kunnioittavasti, eivätkä keskeytä, kommentoi tai
neuvo puhujaa. Puheenvuoron voi lopettaa sanomalla ”Kiitos”, ”Ei muuta” tai
”Kiitos kuuntelusta”. Ryhmä voi ilmaista arvostuksensa ja kiittää kokemuksensa
jakanutta sanomalla esimerkiksi ”Kiitos Matti”.

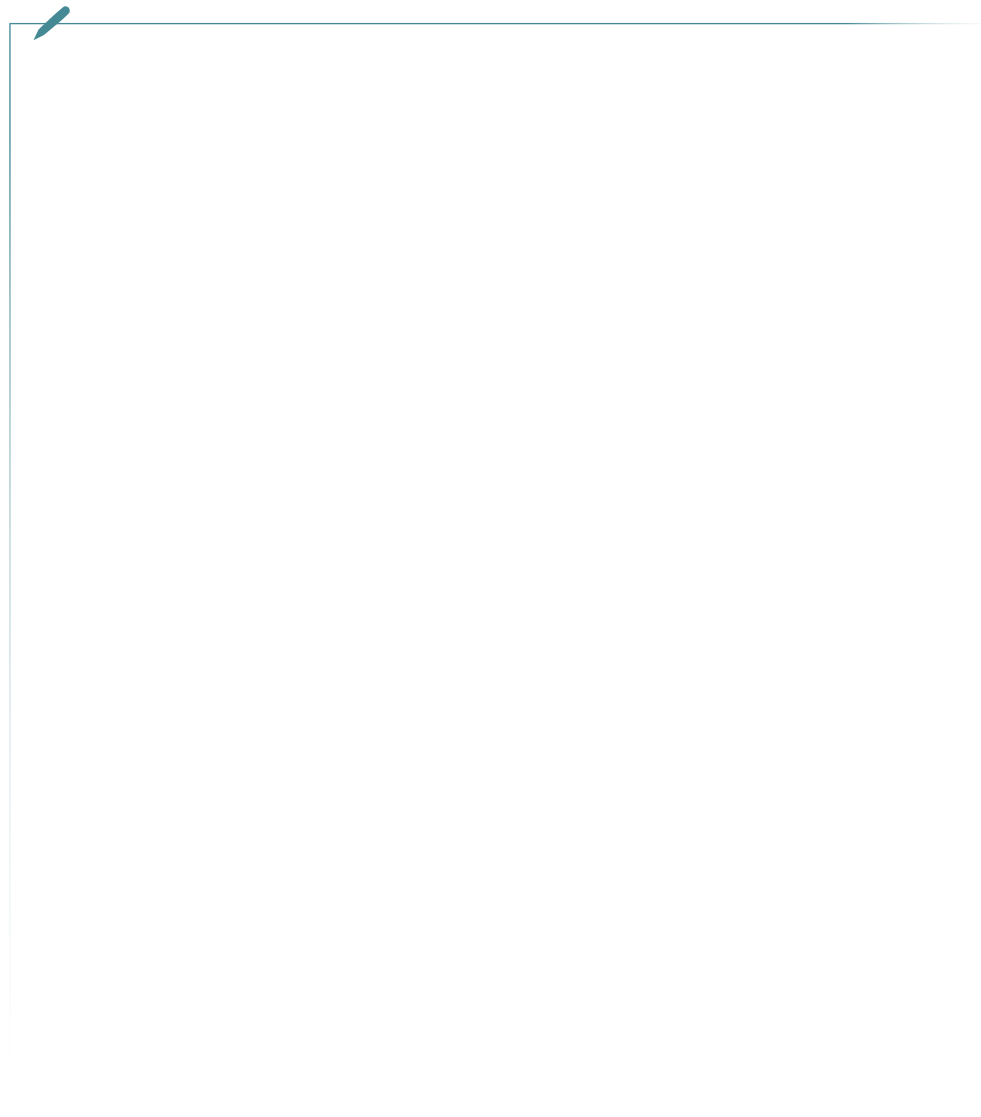
Tästä vihkosta löytyy kullekin kokoontumiskerralle ehdotuksia keskusteluky-
symyksiksi, joita voi käyttää apuna ja keskustelun ruokkimiseksi. Tärkeää on kui-
tenkin seurata, mitä asioita ryhmäläiset nostavat esille omasta kokemuksestaan.

Keskustelun lopuksi ryhmänohjaaja kiittää ryhmäläisiä jakamisesta ja muistut-
taa, että askeltyöskentelyä voi jatkaa kokoontumisten välillä esimerkiksi perehty-
mällä muuhun askel-materiaaliin.

Varsinkin toipumisen alkuvaiheessa kokeneemman matkakumppanin tuki on
monelle tärkeää ja arkeen on hyvä saada muutakin toipumista tukevaa ohjelmaa
sekä ystäviä, jotka voivat tukea riippuvuuksista irrottautumista.

Lopetus. Ryhmäkokoonntumisen päätöksessä voidaan käyttää musiikkia, rukousta (Herran siunaus, Tyyneysrukous, Isä meidän, Franciscus Assisilaisen rukous), tai jotain muuta aiheeseen sopivaa, rohkaisevaa tekstiä. Ryhmät ovat kehittäneet myös omia päätösrituaalejaan, esimerkiksi piirissä lausutun lauseen: ”Minä panen käteni sinun käteesi ja annan sinulle täyden tukeni, sillä yhdessä me voimme tehdä sen, mihin yksin emme kykene.” Ryhmäläiset voivat myös sytyttää kynttilän oman toiveensa tai rukouksensa merkiksi kokoonntumisen teeman sopivan musiikin soudessa. Ryhmäkertojen teksteissä seuraavilla sivuilla on mainittu ehdotuksia päätöshetkiin, mutta ryhmä voi toteuttaa päätöshetket itselleen luontevalla tavalla.

Ennen ryhmäistunnon lopettamista osallistujia muistutetaan puhuttujen asioiden luottamuksellisuudesta. Samalla mainitaan lyhyesti, mitä aihetta käsitellään seuraavalla kerralla ja sovitaan käytännön järjestelyvastuusta.





RUKOUKSIA COMPASSI-RYHMÄN KÄYTTÖÖN

TYYNEYSRUKOUS

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

Tyyneysrukoukseen liittyy myös sen harvemmin käytetty jatko-osa:

Suo, että osaisin elää päivä kerrallaan, iloita hetkestä kerrallaan, hyväksyä vaikeudet tienä rauhaan, ottaa tämän syntisen maailman Jeesuksen tavoin sellaisena kuin se on eikä sellaisena kuin itse haluaisin sen olevan, että osaisin luottaa siihen, että sinä teet kaiken hyväksi, jos suostun tahtoosi, jotta voisin elää kohtalaisen onnellisena tässä elämässä ja riemuita ikuisesti tulevassa. Aamen.

ISÄ MEIDÄN -RUKOUS

Isä meidän, joka olet taivaissa.
Pyhitetty olkoon sinun nimesi.
Tulkoon sinun valtakuntasi.
Tapahtukoon sinun tahtosi myös maan päällä niin kuin taivaassa.
Anna meille tänä päivänä meidän jokapäiväinen leipämme.
Ja anna meille meidän syntimme anteeksi,
niin kuin mekin annamme niille, jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.
Äläkä saata meitä kiusaukseen, vaan päästä meidät pahasta.
Sillä sinun on valtakunta ja voima ja kunnia iankaikkisesti. Aamen.

HERRAN SIUNAUS

Herra siunatkoon meitä ja varjelkoon meitä.
Herra valistakoon kasvonsa meille ja olkoon meille armollinen.
Herra kääntäköön kasvonsa meidän puoleemme ja antakoon meille rauhan.
Isän, Pojan ja Pyhän hengen nimeen. Aamen.

RYHMÄN ALOITTAMINEN

Ensimmäisen ryhmäkokoonantumisen tarkoituksena on tutustua muihin ryhmäläisiin, ryhmän sääntöihin ja Compassi-ohjelman sisältöön.

Aloituskerran jälkeen voidaan siirtyä joko Tyyneysrukoukseen tai suoraan askeltyöskentelyyn ja ottaa sopivassa kohtaa tunne- tai keskusteluteemoja ryhmän kokoonantumisen aiheiksi.

Tutustuminen ja ryhmän toiminta

Ryhmänohjaaja toivottaa ryhmäläiset tervetulleeksi ryhmään muutamalla rohkaisevalla sanalla ja esittelee lyhyesti itsensä.

Ohjaaja esittelee Compassi-ohjelman sisällön ja kertoo jotain siitä, miksi hengellisyys ja 12 askeleen ohjelma ovat ohjelman pohjana.

Compassin sisällön esittelyn jälkeen ryhmäläiset esittelevät lyhyesti itsensä ja kertovat jotain siitä, mikä sai heidät tulemaan ryhmään. Tutustumista voi helpottaa jollakin pienellä toiminnallisella harjoituksella, esimerkiksi kuvakorteilla. Jokainen voi valita kortin, joka jollakin tavalla kertoo hänestä itsestään tai siitä, millä mielellä on tullut ryhmään.

Samalla osallistujat voivat kertoa, millaisia aiempia kokemuksia heillä on ryhmätoiminnasta, 12 askeleen ohjelmasta ja hengellisyydestä. Miltä askeleisiin liittyvät periaatteet näyttävät? Mitä kysymyksiä ne herättävät? Mikä ohjelmassa kiinnostaa?

Ryhmänohjaajalle

Ohjelman esittelyssä on hyvä korostaa, että 12 askeleen ohjelma on ehdotus toipumisohjelmaksi ja se on syntynyt ensimmäisten AA-jäsenten omasta kokemuksesta. Ohjaaja voi rohkaista ryhmäläisiä ennakkoluulottomuuteen suhteessa 12 askeleen ohjelman ja hengellisyyteen. Jos aiemmat keinot riippuvuuden voittamiseen eivät ole toimineet, on hyvä kannustaa kokeilemaan jotain uutta, johon nyt on mahdollisuus. Ohjelma voi tarjota eväitä toipumiseen ja auttaa löytämään toipumista tukevaa hengellisyyttä.

Ryhmän sääntöjen esittely

Tutustumisen jälkeen ryhmänohjaaja esittelee ryhmän mallisäännöt. Yhdessä sovitaan alustavasti säännöistä, joita ryhmässä noudatetaan. Ryhmälle on hyvä kertoa, että sääntöjen tarkoitus on turvata ryhmän toimivuus ja taata se, että jokainen saa tehdä omaa matkaansa rauhassa ja turvallisessa ilmapiirissä.

Compassi-ryhmän mallisäännöt

Emme saarnaa tai luennoi toisillemme, vaan jokainen puhuu omasta kokemuksestaan, vaikeuksistaan ja toivostaan.

Emme neuvo tai analysoi toisia tai muutenkaan kommentoi toisten tilannetta, jollei sitä erikseen pyydetä.

Emme puhu muiden asioista tai yleisesti siitä mitä ihmiset ajattelevat, vaan puhumme mahdollisimman rehellisesti omasta elämästämme ja siitä mitä itse koemme.

Jokaiselle annetaan ryhmässä tilaa osallistua haluamallaan tavalla. Puheenvuoro voi kiertää järjestyksessä tai vapaasti. Ryhmä pitää huolta siitä, että hiljaisimmatkin saavat heille kuuluvan ajan. Kenenkään ei ole pakko sanoa mitään. Voi vain sanoa nimensä ja todeta, ettei nyt juuri ole sanottavaa.

Kunnioitamme toisiamme kuuntelemalla. Kun toinen puhuu, emme keskeytä. Kun joku lopettaa puheenvuoron, hän voi sanoa vaikka: ”Ei muuta.” Näin kukaan ei vahingossa keskeytä, kun haemme sanoja jatkaaksemme.

Ryhmässä on lupa puhua tai olla puhumatta uskoon liittyvistä kysymyksistä. Ryhmässä meillä on mahdollisuus työstää myös jumalakuvaamme ja uskoomme liittyviä asioita kaikessa rauhassa ja omaan tahtiin.

Säilytämme vaitiolovelvollisuuden. Se mitä ryhmässä puhutaan, säilyy luottamuksellisena.

Ryhmäläiset voivat kommentoida sääntöjä. Ryhmä voi sopia yhdessä mahdollisista lisäyksistä tai muutoksista viimeistään toisella ryhmäkerralla.

Joku voi ihmetellä sääntöjen tarpeellisuutta tai vierastaa niiden korostamista. Kokemus on kuitenkin osoittanut, että säännöt auttavat luottamuksen syntymisessä ryhmäläisten kesken ja liikennesääntöjen tavoin tuovat turvallisuutta ryhmään. Säännöt varmistavat ryhmän toimivuuden. On hyvä huomata, että luottamuksen saavuttaminen ryhmässä vie aikaa. Sääntöjen kertaaminen jatkossa ryhmäkertojen alussa muistuttaa ryhmän pelisäännöistä, joihin kaikkien on sitouduttava.

Kokoontumisen lopetus

Ensimmäisen kokoontumisen lopuksi on paikallaan jokin rohkaiseva ja toivoa luova ajatus, musiikki tai teksti. Jos ryhmässä on mukana kokemusasiantuntija, hän voi jakaa jonkin rohkaisevan muiston oman toipumisensa alkuvaiheesta ja siitä, mitä ryhmätoiminta on hänelle merkinnyt.

"Sillä minä tunnen ajatukseni, jotka minulla on teitä kohtaan, sanoo Herra: rauhan eikä turmion ajatukset; minä annan teille tulevaisuuden ja toivon." (Jer. 29:11.)

Tyyneysrukous kokoontumisen runkona

Ensimmäinen ryhmäkokoontuminen voi rakentua Tyyneysrukouksen ympärille. Kokoontuminen aloitetaan Tervetuloa ryhmään -toivotuksella, sääntöjen kertauksella ja Tyyneysrukouksella.

Kokoontumisen teksti:

"Jumala suokoon minulle tyyneyttä hyväksyä asiat, joita en voi muuttaa, rohkeutta muuttaa mitkä voin ja viisautta erottaa nämä toisistaan."

Tämä Tyyneysrukous otettiin osaksi 12 askeleen ohjelmaa jo 1930-luvulla. Sen avulla lukemattomat ihmiset ovat jäsentäneet elämänsä vaikeuksia ja etsineet apua ahdinkoonsa.

Kaikista suomalaisista neljäsosa rukoilee viikoittain ja puolet ainakin kerran vuodessa. Rukouksen ja mietiskelyn merkitys riippuvuudesta toipumisessa on tutkimusten mukaan merkittävä.

Rukous saattaa herättää meissä erilaisia ajatuksia. Joillakin saattaa olla hyviä muistikuvia vaikkapa lapsena rukoilemisesta, ja rukous voi olla luonteva osa elämää. Joku toinen saattaa pitää rukoilemista itselleen vieraana ajatuksena tai niin henkilökohtaisena asiana, että kokemusten jakaminen siitä on ryhmässä vaikeaa.

Jos ajatus rukouksesta tuntuu aivan vieraalta, voi Tyyneysrukouksen ajatuksia lähestyä myös puhtaasti elämänviisautena, joka on muotoutunut monen ihmisen elämänkokemuksien pohjalta. Tyyneysrukousta voi ajatella menetelmänä, jossa opetellaan hyväksymään todellisuus sellaisena kuin se on. Siinä harjoitellaan sen tosiasian hyväksymistä, ettemme voi hallita muita ihmisiä, heidän tekemisiään tai monia muitakaan asioita. Menetelmä voi syventyä rukoukseksi myöhemmin, mutta alkuun Tyyneysrukous voi olla vain mahdollistamasta hallintayrityksistä luopumista ja sen opettelua, että omat voimavarat voi alkaa suunnata asioihin, joihin voi itse vaikuttaa.

Ihmiset rukoilevat sekä omin sanoin että valmiiden rukouksien muodossa. Tyyneysrukous on eräs näistä paljon käytetyistä valmiiksi muotoilluista rukouksista, ja se on auttanut myös lukemattomia riippuvuuksien kanssa kamppailevia ihmisiä. Tämä vanha menetelmä auttaa meitä jäsentämään suhtautumistamme elämämme haasteisiin – ja kuten nimikin sanoo – saavuttamaan tyyneyttä vaikeuksien ja tunnekuohujen keskellä.

Rukous muistuttaa meitä myös siitä mahdollisuudesta, että emme ole elämässämme yksin. Voimme turvautua johonkin meitä suurempaan, jonka voimaan ja johdattukseen voimme oppia vähitellen luottamaan.

Kaikenlainen vuorovaikutus sisältää sekä puhetta että kuuntelua. Rukouskaan ei ole vain meidän puhettamme vaan sisältää myös kuuntelun ulottuvuuden. Jumalan hyvyyden äärellä voi opetella hiljentymään ja etsimään tienviittoja omaan elämään. Monille tällainen sanaton rukous tai mietiskely voi olla monella tavalla antoisaa. Sanaton rukous onkin suomalaisille yleisin tapa rukoilla, ja sitä voi harjoittaa eri tavoin, vaikkapa luonnossa kävelemällä.

Mitkä ovat asioita, joita emme voi muuttaa ja joiden hyväksymiseen tarvitsemme tyyneyttä?

Useimmilla meistä on takana peruuttamattomia menetyksiä, joiden ajattelemisen saattaa yhä häiritä elämäämme. Toiset näistä ovat oman käytöksemme aiheuttamia, toiset menetykset ovat johtuneet muiden ihmisten elämänkohtaloista ja vääristä teoista. Myös nykyhetki voi sisältää haasteita ja erilaisia ristiriitoja, joiden muuttaminen ainakaan lyhyellä aikavälillä ei ole mahdollista. Meillä voi olla myös taipumus yrittää hallita monia asioita tai ihmisiä, joihin emme pysty oikeasti vaikuttamaan. Saatamme tuhjata paljon energiaa asioihin, joita emme pysty muuttamaan.

Tyyneysrukous voi antaa meille kärsivällisyyttä vaikeuksien keskellä ja muistuttaa meitä myrskyjen keskellä siitä, että ”tämäkin menee ohi”. Hyväksymällä oman rajallisuutemme ja kärsimyksen osana elämää, teemme oman elämämme helpommaksi. Voimme jättää Herran haltuun asiat, joita emme voi muuttaa, ja säästää energiamme niihin asioihin, joihin voimme vaikuttaa.

Taakamme kevenee, kun jaamme näihin asioihin liittyviä kokemuksia ja saamme ymmärrystä kamppailuumme.

Mitkä ovat ne asiat, joiden muuttamiseen tarvitsemme rohkeutta ja tukea?

Jos olemme jo varhain joutuneet elämään suurten vaikeuksien keskellä, olemme saattaneet sisäistää ajatuksen siitä, että meidän on vaikea vaikuttaa elämämme suuntaan. Yli voimiemme ja kykyjemme menneet vaikeudet ovat saattaneet viedä rohkeutemme ja uskomme siihen, että voimme vaikuttaa kohtaloomme. Toisinaan olemme taipuvaisia syyttämään muita kaikista kohtaamistamme vaikeuksista.

Vaikka emme pysty muuttamaan kaikkia olosuhteita ja asioita elämässämme, pystymme kuitenkin aina vaikuttamaan joihinkin asioihin. On hyvä lähteä liikkeelle pienin, realistisin askelin, ja rukoilla rohkeutta näiden pienten askelten ottamiseen. Mikä voisi olla ensimmäinen pieni askel kohti itsellesi tärkeää muutosta, johon pystyisit itse vaikuttamaan? Mihin tarvitsisit muutoksessa tukea ja mistä voisit sitä saada? On hyvä muistuttaa itseään siitä, että omin voimin emme

useinkaan pysty kovin syvällisiin muutoksiin, vaan tarvitsemme siihen voimaa itsestämme ulkopuolelta. Ryhmä voi olla tukena uusien, itsellesi tärkeiden tavoitteiden miettimisessä ja kulkemisessa niitä kohti. Kun voimamme askel askeleelta kasvavat, myöhemmin voi miettiä isompiakin asioita, joiden muuttamiseen tarvitsee rohkeutta. Alkuun pääsyn jälkeen voit miettiä niitä tulevaisuuden unelmia, joita toipumisen edistyessä haluat tavoitella.

Viisautta erottaa nämä toisistaan?

Ei ole aina helppo erottaa asioita, joiden muuttaminen on mahdollista, niistä, joita emme pysty muuttamaan. Ryhmässä asioita jakamalla tämä jako voi hahmottua paremmin. Joillekin näiden asioiden jakaminen omiin osioihinsa jopa paperilla voi tehdä tilannetta helpommaksi. Tähän kaikkeen on hyvä pyytää apua Tyyneysrukouksen sanoin. Viisautta pyytäessämme voimme oppia kuuntelemaan omaa sisäistä viisauttamme ja Jumalan puhetta meille.

KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

- Mitä elämän viisautta kätkeytyy mielestäsi tyyneysrukoukseen? Mikä voisi olla sen merkitys omalla kohdallasi?
- Mitä ovat asiat, joita et voi enää muuttaa? Minkä muuttaminen saattaisi olla mahdollista? Mihin erityisesti tarvitsisit viisautta? Näitä voi hahmottaa harjoituksen omaisesti vaikka kirjoittamalla paperille.
- Minkälaisia muistoja tai kokemuksia sinulla on rukoilemisesta?
- Miten uskot rukoilemisen parantavan hyvinvointiasi?
- Rukous voi olla yksi tapa saavuttaa tyyneyttä kaiken keskellä. Millainen tapa rukoilla voisi palvella sinua parhaiten?

"Älkää olko mistään huolissanne, vaan saattakaa aina se, mitä tarvitsette, rukoillen, anoen ja kiittäen Jumalan tietoon. Silloin Jumalan rauha, joka ylittää kaiken ymmärryksen, varjelee teidän sydämenne ja ajatuksenne niin, että pysytte Jeesuksessa Kristuksessa." (Fil. 4:6–7)

RYHMÄNOHJAAJALLE

Ydinajatuksena on pysähtyä henkilökohtaisesti Tyyneysrukouksen kysymysten äärelle ja hahmottaa rukouksessa esitettyjä asioita omalla kohdalla. Mitkä asiat on syytä hyväksyä ja minkä asioiden muuttamiseen pyytää rohkeutta? Samalla ryhmäläiset tutustuvat tähän toipumista tukevaan rukoukseen, joka on vuosikymmenien ajan auttanut lukemattomia ihmisiä heidän kamppailuissaan.

Rukouksesta käydyin keskustelun pohjalta ryhmä voi sopia, miten ryhmässä on luontevaa rukoilla. Vaihtoehtoina on valmiita rukouksia (Herran siunaus, Isä meidän, Tyyneysrukous, Franciscus Assisilaisen rukous) tai ryhmäläiset voivat kirjoittaa itsenäisesti oman rukouksensa tai toiveensa ja pitää tämän vain omana tietonaan. Ryhmän työskentelyssä voi käyttää myös hiljaisia hetkiä ja lyhyitä ajatelmia kirjoista. Ryhmänohjaaja voi viestittää, että on hyväksyttävää tuntea rukoileminen vieraaksi ja silti hyötyä Tyyneysrukoukseen sisältyvästä elämänviisaudesta. Jokainen voi vähitellen löytää omakohtaisen suhteensa hengellisyyteen.

Tyyneysrukous on peräisin amerikkalaiselta teologilta Karl Niebuh-rilta (1892–1971), joka työskenteli ensin pitkään Detroitin autotehtaiden työläisten parissa ja tutki myöhemmin muun muassa kristillisen uskon sovittamista nykyaikaiseen politiikkaan ja diplomatiaan.

Ryhmäkokoontumisen lopetus: Tyyneysrukous ajatuksella lausuttuna voi olla luonteva lopetus tälle kokoontumiskerralle.



Myönsimme voimattomuutemme elämämme rikkinäisyyteen ja riippuvuuksiin nähden ja sen, että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.

”Tiedänhän, ettei minussa, nimittäin minun turmeltuneessa luonnossani, ole mitään hyvää. Tahtoisin kyllä tehdä oikein, mutta en pysty siihen.” (Room. 7:18)

Ensimmäisessä askeleessa meille esitetään ajatus, jonka allekirjoittaminen voi olla vaikeaa. Kukapa meistä ei haluaisi olla osaava ja pärjäävä omissa ja toisten ihmisten silmissä. Pienestä asti opimme mitteleämään voimiamme ja näyttämään osaamistamme. Ja totta onkin, että jokaisessa meissä on vahvuuksia ja lahjoja, joiden tunnistaminen on tärkeää.

Asian toinen puoli on se, että meissä jokaisessa on myös heikkouksia ja rikkinäisyyttä, joka vaikuttaa elämäämme. Traumaattiset tapahtumat, vaikeat tunteet, syyllisyys, häpeä ja omat huonot valintamme voivat myötävaikuttaa riippuvuuden kehittymiseen ja vaikuttavat käytökseemme. Kun yritämme hallita elämämme tapahtumia ja muita ihmisiä, saatamme ylireagoida eri tilanteissa, syytämme muita hankalista tunteistamme ja vääristelemme totuutta omaksi eduksemme. Kun pyrimme peittämään nämä asiat itseltämme, käytämme naamareita ja rooleja, jotka lopulta vain eristävät meidät yhteydestämme Jumalaan, itseemme ja toisiin ihmisiin.

Lopulta joudumme myöntämään, etteivät omat keinomme riitä oman elämän hallintaan. Vaatii aikamoista nöyryyttä tunnustaa, että omassa elämässä on näitä rikkinäisiä osia ja alueita. Moni tulee siihen pisteeseen vasta täydellisen haaskirikon jälkeen. Toisaalta jollekin voi olla vapauttavaakin ajatella, että oma rikkinäisyys, jota on halunnut piilotella itseltään ja muilta, saakin olla totta ja voimme olla inhimillisiä, vajavaisia ihmisiä.

Jumalan Sana asettaa meidät tässä selkeästi samalle viivalle. ”Kaikki ovat samassa asemassa, sillä kaikki ovat syntiä tehneet ja ovat vailla Jumalan kirkkautta” (Room. 3:23). Oman voimattomuuden myöntämistä saattaa helpottaa se, että huomaat monien muiden jakavan samanlaisia ongelmia kuin itselläsi on.

Ovi toipumisen tielle avautuu oman voimattomuuden tunnustamisesta. Tämä askel jokaisen täytyy ottaa omasta halustaan. Ensimmäisen askeleen kohdalla pyrimme katsomaan silmästä silmään omaa kyvyttömyyyttämme hallita elämämme kaikkia alueita. Tässä tarvitaan aimo annos rehellisyyttä, nöyryyttä ja rohkeutta. Moni joutuu myöntämään, että omat yritykset ratkaista riippuvuusongelma ovat epäonnistuneet. Koska aikaisemmat keinot eivät ole riittäneet, meidän on oltava

valmiita luopumaan ennakkoluuloistamme ja kokeilemaan jotain uutta. Se tarkoittaa luopumista epärealistisista selityksistä itselle ja muille. Toipumisen tulee perustua tosiasioihin ja sen myöntämiseen, että riippuvuusongelma on aiheuttanut ongelmia monella elämänalueella. Siksi toipumiseni tulee olla kokonaisvaltaista.

Ensimmäinen askel sisältää yllättävän paradoksin: Kun olemme ensin yrittäneet kerta toisensa jälkeen itse hallita elämäämme, tulemme siihen pisteeseen, jossa omat konstit on käytetty ja joudumme myöntämään voimattomuutemme. Sitä kautta aukeaa kuitenkin yllättäen tie toipumiseen.

KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

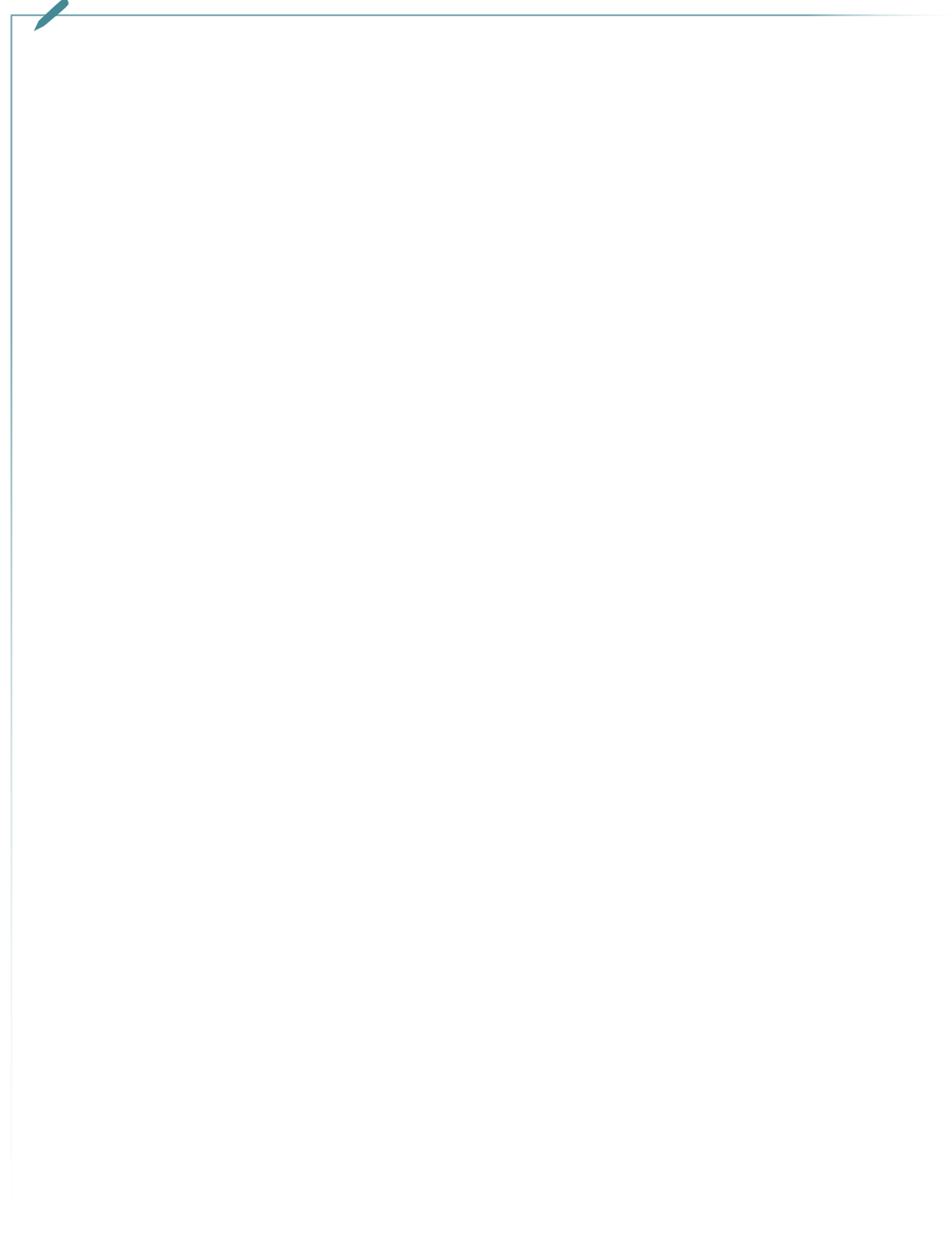
- Mitä ajatuksia väite ihmisen voimattomuudesta sinussa herättää? Mikä on oma kokemuksesi?
- Millä elämän alueilla tunnet, että elämäsi on muodostunut sellaiseksi, ettei kykene hallitsemaan sitä? Miltä voimattomuuden myöntäminen tuntuu?
- Tuntuuko Paavalin kamppailu oman voimattomuutensa kanssa Roomalaiskirjeen 7. luvussa tutulta: "Tahto minulla kyllä on, mutta voimaa hyvän toteuttamiseen ei; sillä sitä hyvää, mitä minä tahdon, minä en tee, vaan sitä pahaa, mitä en tahdo, minä teen" (Room. 7:18–19)?

RYHMÄNOHJAAJALLE

Oman voimattomuuden myöntäminen on suuri ja haastava askel. Se avaa kuitenkin tien eteenpäin ja on jatkossakin olennainen osa askeleohjelman ajattelua, kun uusia haasteita ilmaantuu. Se avaa oven toipumisen tielle. Jokainen tehköön sen omassa tahdissaan.

Avoimuus ja ajan mittaan ryhmässä syntyvä luottamus helpottavat tämän askeleen ottamista. Jos ryhmässä on joku, joka muistaa oman kamppailunsa voimattomuuden myöntämisen kanssa, hänen on hyvä jakaa kokemuksensa ryhmälle rohkaisuksi.

Ryhmäkokoonnumisen lopetus: Esimerkiksi Samuli Edelmanin *Ei mitään hätää* -kappale on mahdollinen lopetus ensimmäisen askeleen käsittelylle. Edelman on itse kertonut toipuneensa 12 askeleen ohjelman avulla.



Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.

”Jos voit?” vastasi Jeesus. ”Kaikki on mahdollista sille, joka uskoo.” Silloin pojan isä heti huusi: ”Minä uskon! Auta minua epäuskossani!” (Mark 9:23–24)

Toinen askel on lupaus toivosta. Voimattomuuden myöntäminen johtaa meidät johtopäätökseen, että olemme itse kykenemättömiä parantamaan itseämme. Olemme varmasti yrittäneet järkeillä asioita, ponnistella eri tavoin ja paeta hankalia tunteitamme. Tie toipumiseen alkaa siitä konkurssista, kun toteamme olevamme voimattomia itsemme muuttamiseen.

Toipuminen ei ole mikään tee-se-itse-projekti, sillä meillä on harvoin voimaa niihin syvällisiin muutoksiin, joita tarvitsemme. Yritykset raitistua omin voimin ovat yhtä tehokkaita kuin jos yrittäisimme nostaa itsemme tukasta ilmaan tai ankkuroida veneen heittämällä ankkuri veneen pohjalle. Ankkurin, joka on myös toivon symboli, voi kuitenkin heittää oman veneen ulkopuolelle, jolloin se pitää.

Toinen askel haastaa meidät oppimaan pois omavoimaisuudesta ja luottamaan siihen, että voimme saada apua ja voimaa muutokseen itsemme ulkopuolelta. Askeleessa ehdotetaan, että etsit itsellesi voiman, joka on omaa voimaasi suurempi. Se voi olla uskosi mukainen Jumala, mutta se voi aluksi olla myös tämä ohjelma, yhteisö tai vertaistuki. Voiman muoto saattaa muuttua toipumismatkallasi. Tärkeintä on, ettei se ole sinä itse. Tässä askeleessa alat nähdä selkeämmin, mitä seurauksia riippuvuusongelma on elämässäsi aiheuttanut. Vähitellen opit myös uskomaan, että näihin kaikkiin löytyy myös ratkaisu tästä ohjelmasta.

Luottamus itsemme ulkopuolella olevaan voimaan ei synny hetkessä. Siksi puhutaankin prosessista, jossa jokainen saa edetä omaa tahtiaan. Sanat ”opimme uskomaan” kertovatkin uskosta juuri kasvutapahtumana. Yllä olevassa raamatunkohdassa Jeesus haastaa sairasta poikaansa parannettavaksi tuoneen miehen uskomaan Jumalan mahdollisuuksiin. Epätoivoinen mies huutaa julki oman epäuskonsa ja vaikeutensa luottaa mihinkään ihmeisiin.

On tärkeää, että saamme olla rehellisiä epäuskomme kanssa. Ryhmässä voimme puhua siitä, minkä takia on vaikea uskoa itseämme suuremman voiman voivan palauttaa terveytemme. Kokemuksissamme saattaa olla jotakin, joka on rikkonut kykymme luottaa Jumalan hyvyyteen. Meillä saattaa olla vääristynyt ja vastenmielinen kuva Jumalasta. Usein jumalakuvaamme vaikuttaa se, mitä olemme kokeneet vanhempiemme tai muiden ihmisten taholta. Kukaan ei voi edellyttää, että panisimme kaiken luottamuksemme johonkin, jota emme tunne, tai joka näyttäytyy meille vastenmielisenä.

Olemme varmasti nähneet ympärillämme myös asioita, jotka puhuvat sen puolesta, että Jumala on ja voi auttaa. Lukemattomat ihmiset ovat olleet ongelmiansa kanssa täysin toivottomassa tilassa ja voimattomia. Heidän kokemuksensa toipumisesta on ollut juuri se, että heidän itsensä ulkopuolelta on löytynyt Jumala, johon voi opetella luottamaan. Usko Häneen on tuonut heidän terveytensä takaisin. Usko Jumalaan ei ole taikasana, joka sormia napsauttamalla ratkaisisi ongelmamme. Kuitenkin toinen askel avaa meille aivan uuden toivon näköalan.

KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

- Onko sinun helppo luottaa siihen, että jokin itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme? Mitkä asiat puhuvat sen puolesta? Mitkä antavat aiheen epäilyllesi?
- Millainen kuva sinulle on tullut Jumalasta tai hengellisistä asioista? Mistä käsityksesi on tullut?
- Jos sinun on matkan tässä vaiheessa vaikea uskoa Jumalaan, voisiko vertaistuki, 12 askeleen ohjelma tai jokin muu olla sinulle se itsesi ulkopuolella oleva voima, joka auttaa eteenpäin?
- Pystytkö omalla kohdallasi ottamaan tämän "toivon askeleen"? Mikä tuo sinulle toivoa tässä kohtaa?

RYHMÄNOHJAAJALLE

Askeleen "opimme uskomaan" -sanamuoto muistuttaa siitä, että uskon ja luottamuksen kasvaminen on prosessi. Jeesuskaan ei vaahtanut ihmisiltä jonkin suuren oppipaketin nielaisemista kerralla, vaan halusi kohdata ihmiset siinä elämäntilanteessa, jossa he olivat. On tärkeää, että myös hengellisissä kysymyksissä jokainen puhuu vain omasta puolestaan ja kunnioittaa toisen kokemusta.

Tässä kohtaa tärkeintä on löytää toivo oman itsen ulkopuolella olevasta voimasta, joka voi palauttaa terveytemme.

Ryhmäkokoonnumisen lopetus: Kokoonnuminen voidaan päättää esimerkiksi toivoa tuovaan rentoutusharjoitukseen, jossa mielikuvata-solla voi levätä itseä suuremman voiman varassa. Sopivia harjoituksia löytyy YouTubesta hakusanalla rentoutusharjoitus ja Godfulness-sivustolta osoitteesta www.godfulness.fi. Myös Toni Wirtasen *Toivo*-kappale kertoo väkevästi toivon merkityksestä.

"Usko on luja luottamus siihen, mitä toivotaan, varmuus siitä, mikä ei näy." (Hepr. 11:1)

Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan – sellaisena kuin hänet käsitimme.

Olemme aloittaneet toipumismatkamme toteamalla oman tarpeemme ja mahdollisuutemme oppia luottamaan Jumalaan. Se on kuin matkaesitteiden selaamista, kun kipeästi tunnemme, että meidän tulee päästä pois ympärillämme olevista olosuhteista. Nyt olisi päätöksenteon ja lipun ostamisen aika. Voimmeko luottaa siihen, että Jumala vie meidät kohti terveyttä ja hyvinvointia? Tiedämme monen muun päässeen täysin uudenaiseen elämään tätä samaa reittiä kulkemalla. Silti päätös lähteä matkaan ja luottaa elämämme Hänen käsiinsä voi olla vaikea.

Tuttu helvetti on parempi kuin tuntematon taivas, sanotaan. Joskus on helppo jäädä tuttuihin ympyröihin polkemaan paikallaan, vaikka se olisi jo osoittautunut meille tuhoavaksi. Jossain vaiheessa on tehtävä päätös liikkeelle lähtemisestä.

Kolmas askel on tärkeä suunnannäyttävä ulos riippuvuuksien verkosta. Se voi olla helpompi ymmärtää, jos uskoo Jumalan hyvyyteen ja johdatukseen, sillä kolmas askel on luottamussopimus. Teen päätöksen luottaa, niin kuin lentokoneessa luotan kapteeniin, enkä itse ohjaa konetta. Luovuttamisajatusta helpottaa myös, jos on vakuuttunut siitä, että omavoimaisena eletty elämä on tuottanut huonoja lopputuloksia. Ajatusta varmasti tukee myös kokemuksemme siitä, kuinka paljon riippuvuudet ovat ohjanneet elämämme suuntaa ja vaikuttaneet ratkaisuihimme.

Voi olla helpottavaakin ajatella, että nyt minun ei enää tarvitse itse hallita elämäni. Luotamme Jumalaan niin kuin kirurgiin, jonka tiedämme osaavan asiansa. Leikkaus voi tehdä kipeää ja toipuminen viedä aikaa, mutta osaavissa käsissä olemme matkalla kohti terveyttä. Meidän on silti tehtävä päätös antautua hoidettavaksi.

Kolmas askel on kutsu päästää irti itsekeskeisyydestä, omavoimaisuudesta, valheellisuudesta, pakonomaisesta riippuvuudesta ja oman elämän hallintayrityksistä. Vaikka olet valmis ajatukseen luovuttamisesta, mieleen saattaa siitä huolimatta nousta monia kysymyksiä. Mitä tämä käytännössä tarkoittaa? Mistä tunnistan Jumalan tahdon elämässäni?

Kaikkiin elämäntilanteisiin ei voi odottaa yksityiskohtaista johdatusta ulkopuolelta. Saamme kuitenkin päätöksiemme tueksi uusia, elämää tukevia periaatteita. Jumala ei varmasti halua sinun tuhoavan omaa elämääsi riippuvuuksilla ja aiheuttavan hankaluuksia muille ihmiselle. Joku voi löytää elämän tienviittoja suoraan Raamatusta tai suoraan tästä ohjelmasta. Jos kokee saavansa ohjeistusta suoraan Jumalalta, on syytä olla hyvin tarkkana, ettei oma toiveajattelu muutu ”Jumalan tahdoksi”. Ongelmatilanteissa voimme myös kysyä itseltämme, ohjaako toimintaamme pelko vai rakkaus. Mitä rakkaus (tai Jeesus) tässä kohtaa tekisi?

Tässä kohtaa, ja jatkossakin, riittää, että luovutamme menneisyyden murheet ja tulevaisuuden ongelmat päivä kerrallaan Jumalan huomaan ja pyydämme voimaa

elää hengellisesti raittiina 24 tuntia kerrallaan. Se voi merkitä myös uutta elämäntapaa, uusia ihmissuhteita ja valintojen tekemistä.

Kolmannessa askeleessa saatamme pelätä uskovaisuuden leimaa tai sitä, että meidän pitäisi omaksua jokin meille vieras rooli. Tästä ei ole kysymys. Saamme olla oma itsemme kaikkine lahjoinemme ja vajavuuksinemme. Jumala haluaa tulla avuksemme, jotta voisimme tulla todella omaksi itseksemme ja päästä irti elämäämme tuhoavista painolasteista. Jumala kunnioittaa vapauttamme valita. Voimme päättää itse, yritämmekö yhä hallita elämäämme itse vai luovutamme elämämme taakat päivä kerrallaan hänelle.

Ihmisellä on yleensä voimakas tarve hoitaa itse omat asiansa, joten on hyvä muistaa, että meidän on luovutettava useammin kuin kerran. Onkin hyvä pyrkiä omavoimaisuudesta oman elämän luovuttamisen asenteeseen. Tähän askeleeseen voi palata aina, kun oman elämän kuorma tuntuu käyvän ylivoimaiseksi.

”Tulkaa minun luokseni, kaikki te työn ja kuormien uuvuttamat. Minä annan teille levon.” (Matt 11:28)

KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

- Miltä tuntuu ajatus oman tahdon ja elämän luovuttamisesta Jumalan huomaan, sellaisena kuin hänet käsität?
- Onko minun helppo luottaa siihen, että Jumalalla on hyvä tahto sinua kohtaan?
- Mitä muutoksia askel voisi merkitä käytännössä? Mitä pelkäävät askeleen ottamisessa?
- Millainen luovuttamisen asenne voi tehdä elämän jatkossakin helpommaksi?

Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkiskelun.

”Tutkikaamme tietämme, tarkastelkaamme tekojamme ja palatkaamme Herran luo.” (Valit. 3:40)

Neljännessä askeleessa meidän pitäisi aloittaa remontti, joka koskee itseämme. Neljäs askel on hyvin johdonmukainen toimenpide: Mitään tässä maailmassa ei voida korjata, ellei ensin löydetä vikaa. Riippuvuusongelma ei tee sinusta huonoa ihmistä, mutta riippuvuus voi muuttaa käytöstäsi epärehelliseksi, itsekkääksi ja tunteettomaksi. Omien hyvien puolien tunnistaminen on erittäin tärkeää, mutta koska vääränlainen toiminta on tuonut ongelmat elämäämme, on työskentely niistä eroon pääsemiseksi syytä aloittaa heti. Joskus meidän on hyvä tunnistaa tekojemme taustamotiiveja, sillä tunnistamattomat ja luonnolliset tarpeemme voivat saada meidät tavoittelemaan niitä vahingollisilla tavoilla.

Luotettava matkakumppani tai pappi, jolla on ehdoton vaitiolovelvollisuus, voivat olla avuksi tämän askeleen tekemisessä. Jumalan armo ja rakkaus auttavat meitä kohtaamaan elämämme varjoja, joita helposti välttelemme katsomasta. Olisi helppoa ajatella, että vika omaan huonoon oloon on muualla: aviopuolisossa, vanhemmissa, yhteiskunnassa tai työyhteisössäni. Totta onkin, että vaikeiden tunteiden taustalla voi olla myös muiden ihmisten väärintekoja. Jossain vaiheessa toipumista onkin hyvä käydä läpi meihin vaikuttaneita traumaattisia tapahtumia. Lapsuudessa emme voi vaikuttaa siihen, mitä meille tapahtuu, emmekä siksi ole syyllisiä varhaisiin tapahtumiin elämässämme. Menneisyyteen ei pidä kuitenkaan jumiutua eikä sen tapahtumista uhriutua, sillä se voi muodostaa raskaan taakan, joka vaikeuttaa toipumistamme ja estää meitä työskentelemästä omien heikkouksiemme kanssa.

Aikuisena voimme vaikuttaa omaan käytökseemme. Elämä helpottuu, kun pystymme muuttamaan omaa elämäämme. Kun ihminen muuttuu, kohtalokin muuttuu. Meillä on tietysti aina oikeus rajata elämästämme pois huonosti käyttäytyvät ihmiset, eikä meidän tarvitse olla tekemisissä sellaisten ihmisten kanssa, joiden pyrkimykset tai elämäntavat ovat ristiriidassa omiemme kanssa.

Nyt on kuitenkin aika katsoa, mitä itseemme on kertynyt ja mikä helposti vääristää omaa käytöstämme tänään. Oma syntisyys olisi helppo todeta vain ylimalkaisesti. On kuin toteaisimme lääkärille, että meillä kaikilla on monenlaisia vaivoja. Mutta todellisuudessa vasta sitten, kun pystymme täsmentämään sairautemme, hoito on mahdollista kohdistaa niihin. Kun alamme antaa heikkouksillemme oikeita nimiä, mahdollistamme myös parantumisemme. Tehtävä vaatii nöyryyttä, rehellisyyttä ja rohkeutta. Tällainen rehellisyys avaa myös ihmeellisen yhteyden

itse, toisiin ihmisiin ja Jumalaan: ”Mutta jos me vaellamme valossa, niin kuin hän itse on valossa, meillä on yhteys toisiimme ja Jeesuksen, hänen Poikansa, veri puhdistaa meidät kaikesta synnistä” (1. Joh. 1:8).

Tämän askeleen kohdalla voi käyttää apuneuvona neljättä askelta varten tehtyjä ”moraalinen inventaario” -pohjia, joista on esimerkki alla. Lisää tällaisia itsetutkistelun välineitä löydät erilaisten 12 askeleen ohjelmien verkkosivuilta. Tällaista inventaariota on hyvä tehdä yhdessä kokeneemman matkakumppanin kanssa.

Remontin alku on usein työläs, ja tässäkin kohtaa täytyy edetä vaiheittain, siinä määrin kuin se on meille mahdollista. Pohjatyoässä kannattaa kuitenkin olla perusteellinen ja pitkäjänteinen. Matkan varrella itsetuntemuksemme kasvaa ja rehellisyytemme myös palkitaan. Pääsemme vähitellen nauttimaan myös kauniista lopputuloksesta, sillä ”totuus tekee meidät vapaiksi” (Joh. 8:32).

Neljäs askel ei ole ensisijaisesti vain luettelo vioistamme, vaan tässä tehty työskentely johtaa meidät tielle, jolla on mahdollista vapautua meitä sitovista ja elämäämme vääristävistä heikkouksista. Niiden vaikutuksen heikentyessä luonteemme vahvuudet ja Jumalan luoma persoonallisuutemme positiivisine piirteineen pääsevät enemmän esille.

”Pankaa siis pois kaikki pahuus ja kaikki vilppi ja ulkokultaisuus ja kateus ja kaikki panettelu.” (1. Piet. 2:1)

KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

- Miltä tuntuu ajatus oman itsensä perusteellisesta ja rehellisestä moraalista itsetutkistelusta?
- Mitä hyötyä uskot siitä olevan?
- Onko sinun helppo hahmottaa oman elämäsi remonttia vaativia asioita? Mikä voisi olla pieni alku tällä tiellä?

HEIKKOUEDET JA VAHVUUDET -HARJOITUS

Kirjoita ylös 3–5 luonteesi vahvuutta ja heikkoutta. Mieti lahjojasi ja haavoittuneita puoliasi: kumpien listaaminen on sinulle helpompaa?

MORAALINEN INVENTAARIO -TAULUKKO

Voit luoda kullekin asteikon 1–10 kuvataksesi, millä kohtaa olet tällä hetkellä.

Katkeruus	–	Anteeksiantaminen
Ylpeys	–	Nöyryys
Kateus	–	Tyytyväisyys
Pelokkuus	–	Luottamus, rohkeus
Itsekeskeisyys	–	Toisten huomioiminen
Valheellisuus	–	Rehellisyys
Vihaisuus	–	Ystävällisyys
Epätoivo	–	Toiveikkuus
Eristäytyminen	–	Yhteys
Häpeä	–	Itsearvostus, itsemyötätunto
Laiskuus	–	Toimeliaisuus
Vastuuttomuus	–	Vastuullisuus
Halveksunta	–	Kunnioitus
Tunteiden tukahduttaminen	–	Tunteiden ilmaisu
Mustasukkaisuus	–	Luottamus
Kontrolloiminen	–	Luottamus
Itseä laiminlyövä	–	Itsestä huolehtiva
Kärsimättömyys	–	Kärsivällisyys
Kovuus	–	Avoimuus
Suvaitsemattomuus	–	Suvaitsevaisuus

Asenteet? Pohdi, miten asennoidut itseäsi, läheisiäsi, yhteiskuntaa, työtä ja Jumalaa tai Korkeampaa voimaa kohtaan. Mistä asenteesi kumpuavat ja millainen muutos voisi tukea toipumistasi näissä?

RYHMÄNOHJAAJALLE

Neljäs askel voi olla pelottava. Sen käsittelyä onkin hyvä tehdä luottettavan matkakumppanin tai papin (ehdoton vaitiolovelvollisuus) kanssa. Ryhmässä ei mennä kenenkään elämän yksityiskohtiin, mutta yhdessä voidaan jakaa tuntemuksia askeleen haasteista ja kokemuksia sen tekemisestä seuranneesta kevyemmästä olost.

Neljännän askeleen kohdalla keskustelun ei tarvitse kulkea järjestyksessä. Tekstiosan lukemisen jälkeen ryhmä voi käyttää hetken itsetutkisteluun. Kukin kirjoittaa ylös 3–5 omaa vahvuuttaan ja 3–5 heikkouttaan. Listoja ei näytetä toisille, mutta harjoitus voi virittää keskustelua.

Jokainen voi käyttää omaa moraalisen inventaarionsa listaa myös yksityisesti tai käydä sitä läpi kokeneemman matkakumppanin kanssa.

Ryhmäläisiä voi rohkaista askelen ottamiseen, jos ryhmässä on joku, joka voi kertoa neljännän askeleen hyödyistä omalla kohdallaan.

”Jumalan mielen mukainen murhe saa aikaan parannuksen, jota ei tarvitse katua, sillä se johtaa pelastukseen.” (2. Kor. 7:10)

Myönsimme tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.

”Tunnustakaa siis syntinne toisillenne ja rukoilkaa toistenne puolesta, jotta parantuisitte.” (Jaak. 5:16)

”Jos me tunnustamme syntimme, niin Jumala, joka on uskollinen ja vanhurskas, antaa meille synnit anteeksi ja puhdistaa meidät kaikesta vääryydestä.” (1. Joh. 1:9)

Neljännessä askeleessa tutkimme rehellisesti sitä, mitä sisimmästämme löydämme. Omien puutteiden katsominen silmästä silmään vaati suurta rohkeutta. Viidennessä askeleessa otamme jälleen askeleen eteenpäin. Meidän tulisi myöntää itsellemme jollekin toiselle ihmiselle ja Jumalalle se, mitä itsetutkistelussamme olemme löytäneet. Meillä kaikilla on tekoja ja kokemuksia, joista mieluummin vaikenisimme tai värittäisimme tarinaamme itsellemme edullisella tavalla.

Asioiden myöntäminen itselle voi tuntua helpolta. Tosiasiassa kierrämme viimeiseen asti omaa syyllisyyttämme ja vastuutamme tapahtumiin. Haitallisen käytöksemme pohjalla voi olla pelkoja, hyväksynnän hakemista, katkeruutta tai vaikkapa suunnatonta läheisyyden tarvetta.

Nyt ei ole aika syytellä muita eikä löytää selityksiä käytöksellemme. Tekojemme taustalla olevia vaikuttimia voimme pohtia myöhemmin. Tarvitsemme nöyryyttä ilmaista itseemme liittyvää heikkoutta suoraan ja rehellisesti. Sisällämme on asioita, joita olemme kenties hävenneet ja joiden myöntäminen voi olla todella vaikeaa. Viimeiseen saakka väistelisimme näiden kohtaamista. On kuin pelkäisimme kirurgin veistä, jonka pitäisi puhkaista tulehtunut paiseemme. Ilman tulehtuneiden ja arkojen asioiden rehellistä kohtaamista pahoinvointimme jatkuu. Raamatun viesti ”totuus tekee teidät vapaiksi” olkoon rohkaisemassa meitä eteenpäin.

Jumala tietää meistä kaiken jo ennen kuin itse kerromme sen. On kuitenkin avuksi, jos omin sanoin kerromme Jumalalle, millaisena näemme itsemme. Tätä varten voi varata hiljaisen hetken, jossa kertoo asiansa Jumalalle ääneen tai kirjoittamalla.

Omien heikkouksien paljastaminen toiselle ihmiselle saattaa tuntua kaikkein pelottavimmalta vaihtoehdolta. Tätä varten kannattaa etsiä luotettava henkilö, joka tuntee askel-ohjelman idean. Saattaa olla, että olemme kokeneet tähänastisessa elämässämme niin paljon pettymyksiä ja hylkäämisiä, että meidän täytyy valita tarkasti se henkilö, joka saa kuulla täyden totuuden elämästämme. On tärkeää voida luottaa siihen, että hän ei kerro asioistamme eteenpäin. Tässä kohtaa tarvitsemme hyväksyntää ja kannustusta, emme ymmärtämättömyyttä tai uteliaisuutta. Itsetutkistelun tulos kannattaa kertoa tälle luotettavalle ihmiselle mahdollisimman

suoraan ja rehellisesti. Arkaluontoisimmat asiat ja rikokset on hyvä jakaa ammattiauttajan kanssa, eikä kuormittaa niillä toista toipujaa.

Tekojen osalta on tärkeää kertoa mitä tapahtui ja miksi. Saatoimme olla niin kateellisia, että puhuimme kaikille pahaa kateuden kohteesta, tai niin ahneita, että varastimme toisten omaisuutta. Jos pystymme olemaan täysin rehellisiä, tulemme kokemaan suuren helpotuksen tässä askeleessa.

Saatomme pelätä, että menetämme kasvomme, jos olemme pohjaan asti rehellisiä. Todellisuudessa monet kantavat juuri samanlaisia vammoja sisimmässään kuin mekin ja ymmärtävät kipumme. Viidennen askeleen suursiivous saa meissä aikaan nöyryyttä, todellisuudentajua ja luo uudenlaista yhteyttä toisiin ihmisiin. Kun tuomme asiamme rehellisesti päivänvaloon, avaamme tietä myös Jumalan parantavalle voimalle ja voimme jatkaa kevyemmin matkaa toipumisen tiellä. Viides askel on kuin sielun sauna. Kun pystymme ottamaan tämän askeleen, tunnemme sen tuottaman helpotuksen olossamme. Olemme jälleen edenneet kappaleen matkaa kohti terveyttä ja elämäniloa.

KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

- Mitä ajatuksia viides askel sinussa herättää?
- Mikä on askeleessa vaikeinta: omien tekojen todellisen luonteen myöntäminen itselle, Jumalalle vai toiselle ihmiselle?
- Minkälaisia kokemuksia sinulla on oman heikkouden myöntämisestä?
- Mitä odotat henkilöltä, joka vastaanottaa viidennen askeleesi?
- Mitä hyvää askeleen ottaminen voi tuoda tullessaan?

RYHMÄNOHJAAJALLE

Ryhmäläisiä kannattaa rohkaista askeleen konkreettiseen toteuttamiseen jonkun luotettavan henkilön kanssa. Tälläkin kertaa ryhmälle voi olla hyödyllistä kuulla jonkun 12 askeleen ohjelmaa jo toteuttaneen kokemuksia viidennen askeleen ottamisesta.

”Se, joka kuulee sanan mutta ei tee sen mukaan, on kuin mies, joka kuvastimessa katselee omien kasvojensa piirteitä. Hän kyllä tarkastelee itseään, mutta poistuttuaan unohtaa saman tien, millainen on. Mutta se, joka kiinnittää katseensa vapauden täydelliseen lakiin ja jää sen ääreen, ei unohda kuule maansa, vaan tekee sen mukaisesti ja kerran hän on saava kiitoksen siitä, mitä hän tekee.” (Jaak. 1:23–25)

Olemme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.

”Nöyrytkää Herran edessä niin hän teidät korottaa”
(Jaak. 4:10).

Kuudenteen askeleeseen päästyämme olemme katsoneet vahingollista käyttäytymistämme silmästä silmään. Tämän jälkeen saatamme tuntea olevamme kuin tyhjän päällä. Emme haluaisi enää turvautua entisiin selviytymistapoihimme, sillä niiden mukanaan tuomat vaikeudet ovat meille tuttuja. Tilanne voi olla pelottava, sillä saatamme nyt tuntea sisäisen kipumme ja tyhjiytemme hyvin todellisena, kun aiemmin kipuun käyttämämme lääkkeet ovat poistolistalla. Kun vanhaa minää karsitaan pois, voi välillä tuntua siltä, ettei jää jäljelle mitään.

Usein kuulee sanottavan, ettei ihminen kykenen raitistumaan ilman omaa motivaatiota. Samaa pätee luonteen virheisiin. Motivaatiota tarvitaan myös muutokseen, jolla pyritään irti luonteen pahimmista vahinkoa aiheuttavista puolista. Näin voimme muuttaa joitakin asioita itsessämme, kuten käytöstämme ja asenteitamme, mutta syvällisiin muutoksiin emme omin voimin pysty.

Riippuvuuteen liittyvä pakkomielteemme ja itsetuhoisuutemme ovat asioita, joihin tarvitsemme itseämme suurempaa voimaa. Tarvitsemme ymmärrystä siitä, että tuohon muutokseen tuleva voima tulee itsemme ulkopuolelta ja meidän tulee vain tehdä oma osuutemme, ettemme pitäisi kiinni vanhoista tottumuksistamme. Suostunko luopumaan vanhoista pakoreiteistäni ja uskallanko luottaa Jumalan poistavan luonteeni heikkoudet? Vähitellen, ongelmiamme hienotunteisesti näyttäen, Jumala avaa meille oven uusiin mahdollisuuksiin. Vanhan kuoren alta alkaa löytyä uutta elämää ja todellista, aitoa minuuttamme.

”Hän leikkaa minusta pois jokaisen oksan, joka ei tuota hedelmää, mutta jokaisen hedelmää tuottavan oksan hän puhdistaa liioista versoista, jotta se tuottaisi hedelmää entistä enemmän” (Joh. 15:2).

Olemme katsoneet omaan peiliimme, ja se on ollut kivuliasta. Nyt meidän kannattaa säilyttää tämä totuudenmukainen kuva mielessämme ja etsiä tietä uudenlaiseen elämään. Ennen olemme asettuneet toisten yläpuolelle, muunnelleet totuutta, antaneet himoillemme vallan tai muilla tavoin purkaneet kipeitä tunteitamme. Vanhojen tapojemme unohtaminen ja täysin uuden asennoitumisen ja elämäntavan oppiminen tuntuu valtavalla haasteella. Siihen emme kykene omin eväin. Tarvitsemme aikaa voidaksemme tehdä tilaa Jumalan työlle. Toipuminen ei ole mikään tee se itse -projekti, vaan tarvitsemme siihen voiman itsemme ulkopuolelta.

Meidän tulee olla valmiita todelliseen muutokseen ja siihen tarvittavan työn tekemiseen askelohjelman mukaan. Voimme hiljentyä ja avata itseämme vähitellen

uusille mahdollisuuksille. Voimme rukouksessa viedä Jumalalle ne elämämme alueet, joissa olemme täysin voimattomia ja miettiä, suostummeko luopumaan vanhoista selviytymistavoistamme. Jumala herättää meissä vähitellen kaipauksen ja uskon uudenlaiseen elämään. Hänen voimansa on suurempi kuin meidän rikkinäisyytemme. Hän pystyy kantamaan meidät epätoivon hetkien ja vahvojen tunne-elämän vaihteluiden yli.

”Sen opetuksen mukaan teidän tulee hylätä entinen elämäntapanne ja vanha minänne, joka on petollisten himojensa vuoksi tuhon oma. Teidän tulee uudistua mieleltänne ja hengeltänne ja pukea ylennen uusi ihminen, joka on luotu sellaiseksi kuin Jumala tahtoo, elämään oikeuden ja totuuden mukaista pyhää elämää.” (Ef. 4:22–24)

TEHTÄVÄ

Ryhmäläiset voivat ennen lopetusta olla hetken hiljaa ja miettiä, millaista muutosta elämäänsä kaipaavat. Jeesus esitti tällaisen kysymyksen sokealle miehelle, ja nyt on tilaisuus miettiä, mitä kukin vastaisi tuohon Jeesuksen kysymykseen. Mikä olisi oma osuutesi siinä muutoksessa?

”Monet käskivät hänen olla hiljaa, mutta hän vain huusi entistä kovemmin: ‘Daavidin Poika, armahda minua!’ Silloin Jeesus pysähtyi ja sanoi: ‘Kutsukaa hänet tänne.’ He menivät kutsumaan sokeaa ja sanoivat hänelle: ‘Älä pelkää. Nouse, hän kutsuu sinua.’ Mies heitti vaippansa yltään, nousi kiireesti jaloilleen ja tuli Jeesuksen luo. ‘Mitä haluat minun tekävän sinulle?’” (Mark. 10:48–51)

KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

- Kuudes askel odottaa meidän luopuvan vanhoista kainalosauvoistamme niin hyvin kuin kykenemme. Millaiseksi tunnet olosi askelohjelman tässä vaiheessa?
- Mikä sinua huolestuttaa? Mikä antaa sinulle toivoa? Mitkä ovat niitä elämässäsi alueita, joiden tilalle toivoisit oppivasi uudenlaisia tapoja?
- Miten voisit olla täysin valmis antaaksesi Jumalan poistaa luonteesi heikkouksia? Mikä haraa vastaan? Onko sinun helppo uskoa Jumalan mahdollisuuksiin omalla kohdallasi?

RYHMÄNOHJAAJALLE

Moniin psalmeihin on kirjattu rukouksen kaltaisia avunpyyntöjä Jumalalle, ja niitä voi käyttää sekä yksityisesti oman hiljentymisen tukena että ryhmän päätöshetkissä. On helpottavaa siirtää katse omista heikkouksista ylöspäin psalmin kirjoittajan sanoin: ”Minä kohotan katseeni vuoria kohti. Mistä saisin avun? Minä saan avun Herralta, häneltä, joka on luonut taivaan ja maan” (Ps. 139:1–2).



ASKEL 7

Nöyrästi pyysimme häntä poistamaan vajavuutemme.

”Nöyrtykää siis Jumalan väkevän käden alle, niinhän ajan tullen korottaa teidät: ‘Heittäkää kaikki murheenne hänen kannettavakseen, sillä hän pitää teistä huolen.’”
(1. Piet. 5:6–7)

Seitsemännessä askeleessa keskeinen sana on nöyryys. Se ei tarkoita, että yrittäisimme tehdä itsestämme muita huonomman tai kaikkeen alistuvan, nöyristelevän ihmisen. Nöyryys on tässä yhteydessä sukua aiemmin mainitulle totuudellisuudelle. Toinen avainsana on rehellisyys. Jos pidämme näistä kahdesta kiinni, tulemme onnistumaan.

Tavoitteenamme on nähdä itsemme rehellisesti vahvuuksinemme ja puutteinemme, sellaisena kuin todella olemme. Emme halua enää peitellä epämiellyttäviä tunteitamme pakenemalla vanhoihin selviytymismalleihimme. On kuin kauan asumattomana olleen huoneen säleversoja vähitellen raotettaisiin ja auringon paiste pääsisi tunkeutumaan huoneeseen paljastamaan vanhaa pölyä ja likaa. Siivoustyö voi alkaa. Vaikka huone on vielä epäjärjestyksessä, saamme jo aavistuksen siitä, kuinka erilainen siitä voi tulla.

Seitsemännessä askeleessa opettelemme pyytämään, että Jumala poistaisi vajavuutemme yksi kerrallaan. Tämä ei koskaan tarkoita vaatimuksia tai ehtojen asettamista sille, kuinka me haluaisimme sen tapahtuvan. Meidän tulee oppia luottamaan ohjelmaan, joka on auttanut samassa tilanteessa olleita ihmisiä jo ennen meitä. Asiat eivät aina tapahdu meidän toivomallamme aikataululla, joten meidän tulee pysyä kärsivällisinä ja iloita pienistäkin mutta todellisista muutoksista itsessämme.

Meidän on muistettava, että vanhat mallimme ovat muovautuneet monien vuosien kuluessa. Uusia, terveitä toimintamalleja ei omaksuta muutamassa päivässä. Muiden luottamus meihin voi palata vähitellen. Teot puhuvat puolestamme paremmin kuin sanamme. Olemme todennäköisesti kehittyneet varsinaisiksi taitureiksi selittämään itsemme ulos vaikeuksista. Olemme luvanneet asioita itsellemme ja muille, ja sanojen teho saattaa olla haalistunut jo aikoja sitten.

Uusi, aitouteen pyrkivä elämäntapamme saattaa tuntua pelottavalta. Mitä ihmettä teen hankalille tunteilleni, jotka ennen olen peittänyt epäterveillä selviytymiskeinoillani? Tunneimme varmasti ajoittain myös kapinaa ja vastenmielisyyttä kohdatessamme omia vääriä tunteita luonteemme heikkouksia. Ylpeytemme herää ja olisi houkuttelevaa palata vanhaan ja suojata itseään. Päätäväinen eteenpäin meneminen on nyt tarpeen, muuten jäämme pyörimään loputtomasti vanhoihin kehiin. Nyt meidän on oltava valmiit kokeilemaan jotain aivan uutta, vaikka se aluksi veisikin meidät epämurkavuusalueillemme.

Tässä vaiheessa tarvitsemme toisten ihmisten tukea. Ihmiset, jotka ymmärtävät eheytymisprosessiamme, ovat kullanarvoisia.

Askelohjelman mukaisesti pystymme pikkuhiljaa tunnistamaan ja kohtaamaan ennen pimennossa olleita luonteenpiirteitämme. Myöntämällä voimattomuutemme, rehellisellä itsetutkistelulla ja tunnustamisella pääsemme tilanteeseen, jossa saamme muistaa Jumalan mahdollisuudet. Jos olemme valmiit luopumaan vanhasta, voimme viedä kipumme Jumalalle nimeämällä ne yksi kerrallaan. Voimme käyttää neljännen ja viidennen askelemme löytöjä rukousoppaanamme. Vähitellen Jumala voi palauttaa terveytemme, ja hänen voimansa avulla saamme opetella uusia terveitä malleja, joiden hedelmän huomaamme elämässämme.

Uusi kasvu ei merkitse vain heikkouksien poistamista Jumalan avulla. Se merkitsee myös Jumalan tuen hakemista sille osalle aitoa minuuttamme, joka ei ole koskaan saanut mahdollisuutta kasvaa. Nöyriin pyyntöihimme voimmekin sisällyttää myös ne alueet, jotka koemme kuin ituina ja mahdollisuuksina sisimmässämme. Se voi olla jonkin positiivisen luonteen piirteen vahvistamista, uskallusta oman luovuuden toteuttamiseen tai kyky toimia rakentavasti ihmissuhteessa.

Uusi riippuvuuksista vapaa elämä näyttäytyy ajoittain myös rikkaana ja houkuttelevana mahdollisuutena. On kuin yksi nurkka aiemmin pölyisestä huoneesta olisi nyt siistitty ja sisustettu uudelleen. Tulos antaa meille intoa jatkaa työtämme.

”Jumala saa teissä aikaan sen, että tahdotte tehdä ja myös teette niin kuin on hänen hyvä tarkoituksensa.” (Fil. 2:13)

KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

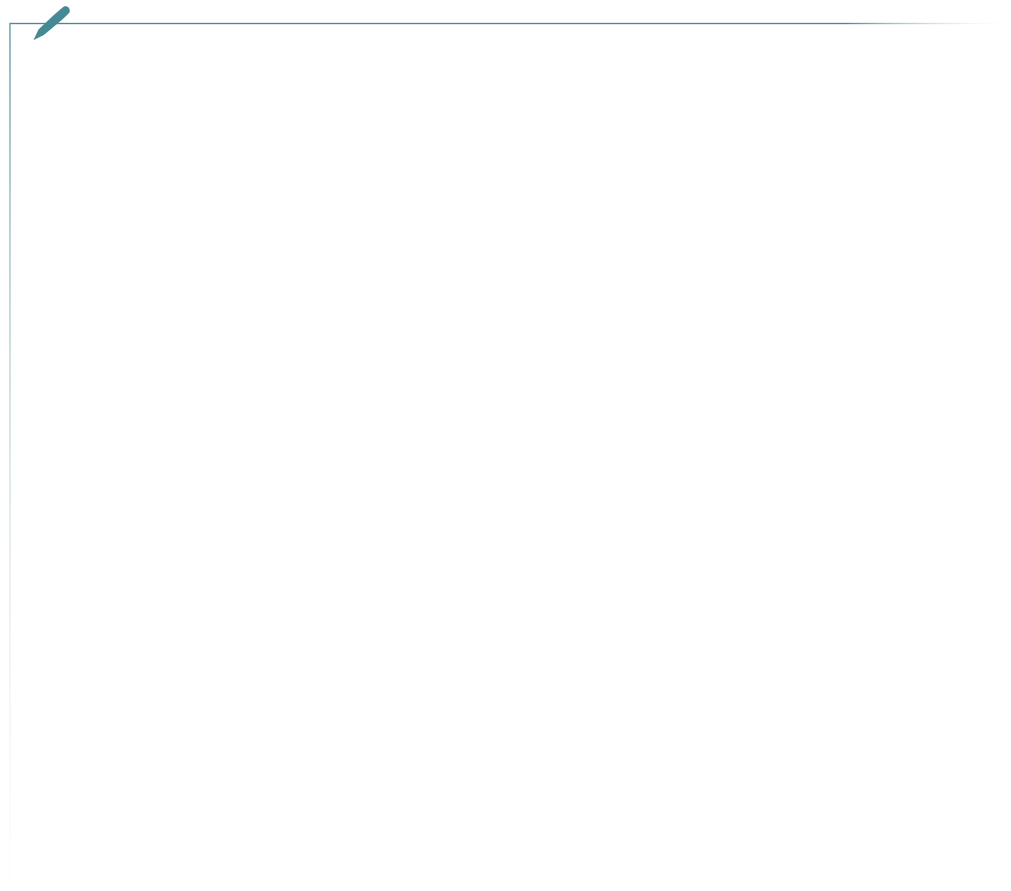
- Millaista on se nöyryys, jota tässä askeleessa tarkoitetaan? Onko tällainen nöyryys vahvan vai heikon ihmisen tuntomerkki?
- Millaista epävarmuutta olet tuntenut suostuessasi luopumaan vanhoista selviytymiskeinoista? Oletko askelohjelmaa toteuttaessasi havainnut rohkaisevia merkkejä muutoksesta?
- Mikä rohkaisee sinua luottamaan Jumalan mahdollisuuksiin?
- Minkä uuden asian toivoisit vahvistuvan elämässäsi?
- Mistä heikkouksista haluaisit aloittaa pyytäessäsi nöyrästi Jumalaa poistamaan vajavuutesi?

RYHMÄNOHJAAJALLE

Kuudes ja seitsemäs askel ovat samaa kokonaisuutta, jossa avautaan sisäisen muutoksen mahdollisuudelle ja raivataan havaitsemiamme muutoksen esteitä. Muutosvastarintamme voi olla voimakas. Nöyryys tässä on todellisuudentajua ja merkitsee myös itsensä hyväksymistä sellaisena kuin todellisuudessa on. Taistelun kovuutta kuvaa se, että Bill W. kirjoitti tämän askeleen vuonna 1939 muotoon ”Nöyrästi polvillamme pyysimme Häntä poistamaan nämä viat jättämättä mitään jäljelle”.

Ryhmäkokoonnumisen lopetus: Ryhmälle voi esitellä Jeesuksen rukouksen, joka voi rauhoittaa mieltämme kohdatessamme omia heikkouksiamme ja pyytäessämme apua elämäämme. Sitä käytetään laajalti ympäri maailmaa ja sitä voi toistaa keskellä arkisia askareita.

Rukoukseen voi liittää rauhallisen hengityksen. Jeesuksen rukous on kuin huokaus: ”Herra Jeesus Kristus, Jumalan Poika, armahda minua syntistä.”



Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.

”Niin kuin te tahdotte ihmisten tekevän teille, niin tehkää te heille.” (Luuk. 6:31)

”Tarjoa vastapuolellesi sovintoa jo silloin, kun vielä olet hänen kanssaan matkalla oikeuteen.” (Matt. 5:24)

Matkamme kohti vapautta on edennyt kahdeksanteen askeleeseen. Jos olemme olleet rehellisiä, olemme tähän tullessamme huomanneet, että riippuvuutemme on vahingoittanut paitsi meitä itseämme myös muita ihmisiä. Nyt tarjoutuu tilaisuus korjata näitä virheitä ja parantaa rikkoutuneita ihmissuhteitamme. Jälleen kerran meidän on pyydettävä rohkeutta, viisautta ja nöyryyttä askeleen ottamiseen. Voimme rukoillen pyytää Jumalalta apua, että hän palauttaisi mieliimme tilanteita, joissa olemme rikkoneet muita vastaan.

On totta, että myös meitä vastaan on tehty paljon väärin. Jäämme kuitenkin loputtomaan katkeruuden kierteeseen, jos juutemme vain syyttämään muita näkemättä omaa syyllisyyttämme. Tämä sitoo ennen kaikkea meidät itsemme niihin asioihin, jotka ovat vahingoittaneet meitä jo tarpeeksi. Aikanaan jokainen meistä vastaa omista teoistaan. Tuomitsemisen voimme turvallisesti jättää Jumalalle. Hän on tinkimättömän oikeudenmukainen.

Jumalalta saamme väärät tekemme anteeksi ilman mitään anteeksiantoon liittyvää tekoa tai suoritusta. Raamattu rohkaisee meitä kuitenkin sopimaan asiat keskenämme, jos ”veljelläsi on jotakin sinua vastaan”. Listan tekeminen vahingoittamistamme henkilöistä ennen varsinaisia hyvityksiä on tarpeellista. Näin saamme aikaa miettiä rauhassa, mitä ja miten hyvityksiä teemme. Usein on hyödyllistä miettiä hyvittämiseen liittyviä asioita läpi ensin matkakumppanimme, kummimme tai jonkun muun luotettavan henkilön kanssa. Väärään aikaan tai väärällä tavalla tehdyt hyvitykset voivat aiheuttaa vain lisää vahinkoa. Meidän täytyy varautua myös siihen, että hyvityksemme saatetaan tyrmätä tai kanssamme ei edes haluta keskustella. Pääasia on, että olemme itse valmiita tekemään oman osuutemme.

Aina emme tietenkään tavoita kaikkia ihmisiä listaltamme ja osa heistä on ehkä jo saavuttamattomissa. Tällöin voimme tehdä epäsuoria hyvityksiä, kuten auttaa ihmisiä millä tahansa elämän osa-alueella. Voimme tehdä vapaaehtoistyötä, lahjoittaa rahaa johonkin hyvään tarkoitukseen tai auttaa sairasta ystävää. Jos henkilö on jo kuollut, voimme kirjoittaa hänelle kirjeen.

Tinkimätön rehellisyys on välttämätöntä tässäkin askeleessa. Omien tekojemme tarkastelu lisää itsetuntemustamme. Olemme rikkoneet paljon myös itseämme

kohtaan, ja tätäkin näkökulmaa on syytä pohdiskella. Vanhojen asioiden ja tapahtumien korjaaminen pala palalta on yhtä aikaa vaikeaa ja palkitsevaa. Rikomme omaa eristyneisyyttämme, ja yhteytemme muihin ihmisiin ja Jumalaan paranee. Hyvittäminen auttaa meitä vapautumaan vähitellen syyllisyydestä ja häpeästä, jota elämäämme on liittynyt.

Olkoon Isä meidän -rukouksen sanat anteeksiannosta kannustamassa meitä anteeksiantoon ja konkreettiseen hyvittämiseen.

KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

- Miltä listan tekeminen vahingoittamistasie henkilöistä tuntuu? Kenestä tai mistä voisit nyt aloittaa?
- Mikä tekee askeleen vaikeaksi?
- Onko helppo muistaa ja löytää tilanteita, joissa olet vahingoittanut muita? Miltä tuntuisi, jos joku sinua vastaan rikkonut ihminen lähestyisi sinua tällä tavalla?
- Oletko joskus hyvittänyt jollekin vääriä tekojasi? Miltä se tuntui?

RYHMÄNOHJAAJALLE

Ryhmä voi halutessaan pitää pienen hiljentymistauon vaikka taustamusiikin soidessa ja miettiä omaa tarinaansa. Mieleen nousevia asioita ja henkilöitä voi kirjoittaa ylös oman muistin tueksi. Askeleen konkreettinen toteuttaminen jatkuu 9. askeleessa.

Ryhmäkokoontumisen lopetus: Tapaamisen lopuksi ryhmä voi hiljentyä sen ajatuksen äärelle, että monet hyvät asiat, joita Jumalalta saamme, on tarkoitettu annettavaksi ja jaettavaksi eteenpäin. Tämä jakaminen parantaa meitä itseämme-kin. Tässä yhteydessä voi käyttää 1200-luvulta peräisin olevaa Franciscus Assisilaisen rukousta (seuraavalla sivulla).

FRANCISCUS ASSISILAISEN RUKOUS

Vapahtaja, tee minusta rauhasi välikappale,
niin että sinne, missä on vihaa, toisin rakkauden,
missä loukkausta, toisin anteeksiannon,
missä epäsopua, toisin yksimielisyyden,
missä erehdystä, osoittaisin totuuden,
missä epäilystä, auttaisin uskoon,
missä epätoivoa, nostaisin luottamukseen,
missä pimeyttä, loisin sinun valoasi,
missä surua, virittäisin ilon ja lohdutuksen.
Niin että, oi Mestari, en yrittäisi niin paljon
etsiä lohdutusta kuin lohduttaa muita,
hakea ymmärtämystä kuin ymmärtää toisia,
pyytää rakkautta kuin rakastaa muita,
sillä antaessaan saa,
kadottaessaan löytää,
unohtaessaan saa anteeksi,
kuollessaan nousee iankaikkiseen elämään.

ASKEL 9

Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä, milloin vain mahdollista, ellemme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.

”Jos siis olet viemässä uhrilahjaasi alttarille ja siinä muistat, että veljelläsi on jotakin sinua vastaan, niin jätä lahjasi alttarin eteen ja käy ensin sopimassa veljesi kanssa. Mene sitten antamaan lahjasi.” (Matt 5:23–24)

Edellisessä askeleessa palautimme mieleemme asioita, joita riippuvuutemme ja rikkinäisyytemme on saanut aikaan. Oma käytöksemme on vääristynyt ja olemme eri tavoin rikkoneet muita ihmisiä vastaan. Tällä kertaa tarkoituksemme on tehdä jotakin konkreettista näille asioille saadaksemme rauhan itsemme ja muiden ihmisten kanssa. Jumalaan nähden tällaisia hyvitystehtäviä ei tarvitse tehdä, sillä hänen puoleltaan anteeksianto on selvä, kun olemme liikkeellä vilpittömästi.

Ihmisiltä voimme pyytää anteeksi, mutta luottamuksen palautumista helpottaa, jos voimme konkretisoida halumme muuttaa käytöstämme jotenkin. Parasta hyvittämistä onkin muuttaa entisiä vahingollisia toimintamalleja. Lähimmäisemme ovat saattaneet kokea, että sanalliset lupauksemme ovat kärsineet inflaation, jos olemme lupauksista huolimatta jatkaneet entisenlaista käyttäytymistä.

Hyvittäminen tarjoaa myös meille itsellemme tavan vapautua osasta syyllisyyttä. Samoin on kohtuullista, että tuottamiemme aineellisten vahinkojen osalta emme kuittaa asiaa vain anteeksi pyynnöllä, vaan korvaamme aiheuttamamme vahingon, mikäli mahdollista.

Hyvittämisessä kannattaa kuulostella oikeaa aikataulua. Jos tapahtumien aiheuttama kipu on vielä kovin pinnalla, kannattaa kenties odotella sopivampaa ajankohtaa. Toisaalta hyvittäminen ja siihen liittyvä omien erehdysten tunnustaminen on aina kiusallista, ja sellaisia tilanteita välttelemme luonnostaan. Voimme pyytää Jumalan apua, jotta olemme valmiit etenemään oikean ajoituksen mukaan.

Joskus elämän jälkipyykki saattaa vahingoittaa muita asianosaisia. Silloin meidän on mietittävä ja rukoiltava johdatusta toimiaksemme oikein. Ei ole tarkoitus, että pyrimme omaan mielenrauhaamme muiden kustannuksella. Myös tämä ryhmä voi olla merkittävä apu silloin, kun etsitään sopivaa hyvitystapaa. Jos vahingoittamamme henkilö on jo tavoittamattomissa, voimme hyvittää rikkomamme asian myös jollekin kolmannelle osapuolelle.

Yhdeksäs askel voi tuntua pelottavalta. Saatamme olla ymmällämme, miten meidän tulisi toimia. Jos pelkäämme kasvojemme menettämistä tai torjutuksi tulemistä, on meidän kerättävä kaikki rohkeutemme ja mentävä pelkojamme päin. Joskus on kuitenkin syytä olla varovainen. Päihdemaailmaan ei useinkaan ole jär-

kevää lähteä seikkailemaan edes hyvitysmielessä. Siellä piilee aina retkahtamisen tai vahingoitetuksi tulemisen riski.

Jos olemme tehneet yhdessä jonkun toisen henkilön kanssa jotain luvaton tai vahingollista, hyvitämme vain omaa osuuttamme emmekä sotke tähän muita ihmisiä. Hienotunteisuus on tässä kahdeksannessa askeleessa avainasemassa. Meidän on opeteltava katsomaan asioita muidenkin kuin itsemme kannalta. Se vähentää itsekeskeisyyttä ja edistää toipumista.

On todennäköistä, että pystymme hyvittämään vain murto-osan aiheuttamastamme murheesta. Hyvittäminen ei korvaa anteeksipyyntöä tai anteeksiantoa. Aito anteeksiantaminen on suuri ja kaunis lahja, jonka ihminen voi toiselle suoda. Tätä lahjaa ei ansaita millään.

Hyvittämällä voimme kuitenkin korjata vahinkoja, joita olemme aiheuttaneet toisille ihmisille. Hyvittäminen vapauttaa myös meitä itseämme taakoista, joita oma toimintamme on aiheuttanut.

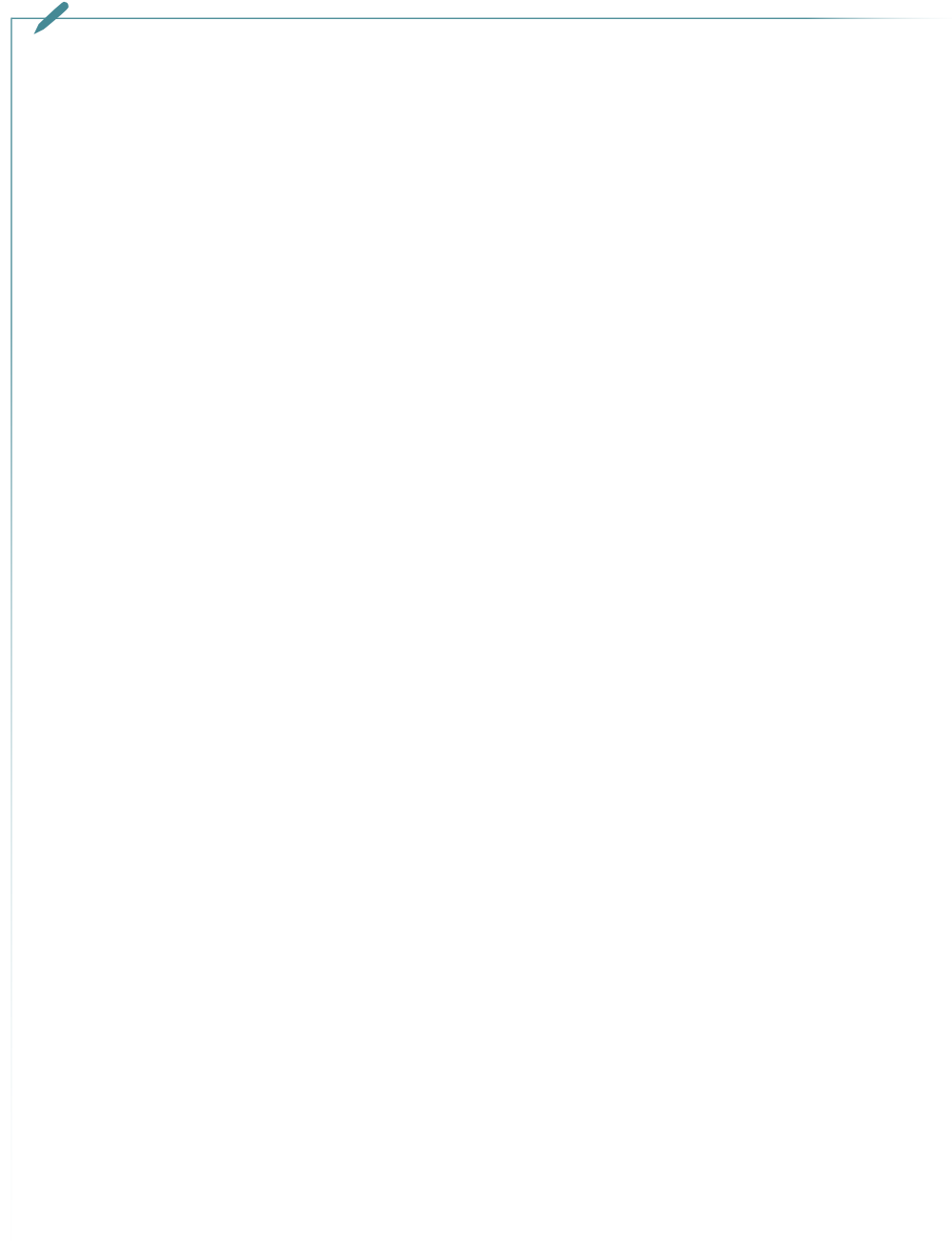
KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

- Milloin hyvitys on mielestäsi paikallaan? Missä tilanteissa anteeksipyyntö mielestäsi riittää? Millaisia ovat tilanteet, joissa et voi kuitata tapahtunutta anteeksipyyntöä?
- Kummalle hyvittäminen on mielestäsi tärkeämpi, sille, joka on rikkonut toista vastaan, vai sille, jolle on tehty vahinkoa?
- Millaisia voisivat olla tilanteet, joissa hyvittäminen vahingoittaa muita ihmisiä?
- Onko sinulla kokemuksia hyvittämisestä? Mitä käytännöllisiä kysymyksiä askel sinussa herättää?

RYHMÄNOHJAAJALLE

Kahdeksas ja yhdeksäs askel muodostavat kokonaisuuden. Ryhmäläisiä on hyvä kannustaa konkreettiseen toimintaan, vaikka vain pieneen alkuun omien väärrien tekojen hyvittämisessä. Ohjaaja voi kysyä kunkin osallistujan henkilökohtaisia mahdollisuuksia ja tunteuksia tässä askeleessa ja kertoa omasta kokemuksestaan. Keskustelussa on pidettävä esillä kunkin vapaus toimia oman aikataulunsa mukaan. Ryhmässä voidaan jakaa hyvitysaskeleeseen liittyviä kokemuksia, jos niitä on.

Ryhmäkokoonnumisen lopetus: Hyvittäminen vaatii paljon rohkeutta ja nöyryyttä. Tarvitsemme viisautta tehdä sen oikealla tavalla ja oikeaan aikaan. Tyyneysrukous sopii hyvin työkaluksi yhdeksänteen askeleeseen.



ASKELE 10

Jatkamme itsetutkistelua ja kun olemme väärässä,
myönnämme sen heti.

”Tutki minut, Jumala, katso sydämeeni. Koettele minua, katso ajatuksiini. Katso, olenko vieraalla, väärällä tiellä ja ohjaa minut ikiaikojen tielle.” (Ps. 139:23–24)

Kymmenennessä askeleessa varmistamme, että alkanut kasvuprosessimme jatkuu. Vanhat reagoitintapamme ja tottumuksemme nostavat aika ajoin päätään kuin rikkaruohot kerran myllätystä mullasta. Sitkeästi niitä perkaamalla annamme tilaa uudelle kasvulle elämässämme. Jos vain lepäämme laakereillamme, huomaamme pian, että vanhat ajattelumallimme ovat taas vallanneet alaa. Tähän askeleeseen liittyvä itsetutkistelu ja valmius myöntää, että olemme joskus väärässä, turvaa sen uuden elämän ja hyvinvoinnin, jota jo olemme saaneet maistaa.

On olemassa isoja ja pieniä asioita, joita tämä väärässä oleminen koskee. Riippuvuusongelmalliselle vaarallista väärässä oloa on jo se, että perusteettomasti ajattelee itsensä kohtuu käyttäjäksi. Sen sijaan esimerkiksi pieni riitatilanne naapurin kanssa kuuluu pienempiin asioihin. Meidän on kuitenkin syytä korjata molemmat tilanteet. Riitatilanteet täytyy sopia, ja suhteesta riippuvuuteen meidän on pysyttävä jatkuvasti totuudessa. Väärässä olon myöntämisen lisäksi meidän on hyvä pysähtyä pohtimaan, onko elämässämme tarpeeksi toipumista tukevaa toimintaa, kuten ryhmäkäynnit, yhteydenpito toisiin toipujiin, kummiin tai tukihenkilöön. Lisäksi meidän kannattaa ottaa päivittäisiin rutiineihin yhteys Jumalaan ja itsetutkistelu itselle sopivassa muodossa. Myös seurakunta ja muut toipumista tukevat yhteisöt voivat tukea toipumistamme.

Kymmenennessä askeleessa mainittu inventaario tehdään varaamalla siihen rauhallista aikaa. Pikaisen itsetutkistelun voi toki tehdä mihin aikaan päivästä tahansa kesken touhujenkin. On kuitenkin hyvä varata päivästä rauhallinen hetki, jolloin voi pysähtyä kunnolla hetkeksi ja käydä läpi päivän tapahtumia. Mitkä olivat heikkouksiani ja vahvuuksiani tänään? Mistä voin kasvussani iloita ja kiittää Jumalaa? Missä reagoin väärin ja mihin tarvitsen Jumalan ja toisten ihmisten apua?

Ohessa on taulukko, johon on kerätty tavallisimpia elämäämme ilmestyviä ”rikkaruohoja” sekä vahvuuksia, joita meillä voi olla. Tällainen itselle tehty taulukko voi olla hyvä pohja omaa rukousta varten. Voimme itse keksiä lisää ja listata myös vahvuuksia, joita meillä on ja joiden toivomme kasvavan. Sitkeimpien rikkakasvien kanssa voi jatkuvasti noudattaa askelohjelman askeleita neljänneistä yhdeksänteen. Niitä työstämällä raivaamme tilaa jollekin, jonka toivomme kukoistavan elämässämme. Pari kertaa vuodessa voi varata aikaa perusteellisemmalle itsetutkistelulle esimerkiksi retriitissä, jossa hiljaisuutta on tarpeeksi.

Saattaa tuntua hankalalta pysähtyä säännöllisesti ikävienkin asioiden äärelle, mutta tähän käytetty aika kohentaa elämänlaatua muuna aikana. Se on kuin siivousta, joka voi työnä tuntua tympeälle, mutta mikä ilo onkaan asua siistissä kodissa kaiken vaivan jälkeen.

Välillä voimme juhlia sitä, että olemme Jumalan saavuttaneet raittiutta tai muuten parantuneet vahingollisista tavoistamme. Jumala parantaa meitä vähitellen, sellaisessa tahdissa, jossa voimme olla yhteistyössä hänen kanssaan. Olkaamme armollisia ja kärsivällisiä sekä itsemme että toisten ihmisten kanssa.

KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

- Oletko löytänyt oman tapasi hiljentyä ja tarkastella elämääsi askeleessa mainitulla tavalla?
- Mitä hyötyä olet kokenut olevan säännöllisestä itsetutkistelusta?
- Missä asioissa tarvitset ryhmän ja Jumalan apua? Mistä asioista olet jo päässyt voitolle? Mistä iloitset omassa elämässäsi?

Tutustu alla olevaan luetteloon ja keksi lisäksi sinulle tärkeitä ”rikkaruohoja ja vahvuuksia” -sanapareja.

RIKKARUOHOJA JA VAHVUUKSIA -INVENTAARIO

Olin omavoimainen	–	Myönsin voimattomuuteni
Unohdin Jumalan	–	Olin yhteydessä Jumalaan
Syytin itseäni,		
tunsin itsesääliä	–	Hyväksyin itseni
Olin itsekeskeinen	–	Otin myös muut huomioon
Turvauduin rooleihin	–	Pyrin olemaan aito
Väheksyin itseäni	–	Muistin oman arvoni
Yritin hallita muita	–	Elin ja annoin toisten elää
Pelkäsin hylkäämistä	–	Otin riskejä
Olin ylpeä ja		
itseriittoinen	–	Olin nöyrä
Laiminlöin itseni	–	Huolehdin itsestäni
Kielsin tosiasiat	–	Olin totuudellinen
Eistäydin	–	Hakeuduin yhteyteen
Kätkin tunteeni	–	Ilmaisoin tunteeni
Lykkäsin asioita	–	Hoidin velvollisuuteni
Olin katkera	–	Olin kiitollinen

RYHMÄNOHJAAJALLE

Kymmenes askel vakiinnuttaa tapamme käyttää opittuja työkaluja. Siihen on hyvä löytää kullekin sopiva, henkilökohtainen rutiini. Esimerkiksi päiväkirjan kirjoittaminen voi olla jollekin oman kasvun tukena. Uudet ryhmään tulijat hyötyvät kokeneemmasta matkakumppanista, joka voi antaa esimerkin päivittäisen itsetutkistelun tekemisestä.

Ryhmäkokoontumisen lopetus: Päivän katselu on vanha hengellinen traditio, joka auttaa meitä tunnistamaan päivän hyvät ja huonot hetket. Sen voi käydä hiljaisena harjoituksena ryhmän kanssa:

Hiljenny. Palauta mieleesi päivän tapahtumia ja mieti: Mistä pienistäkin asioista olet kiitollinen? Missä kohtaa tunsit Jumalan läheisyyttä tai eniten uudenlaista vapautta? Missä kohtaa koit vaikeuksia, paluuta vanhoihin käyttäytymismalleihin tai Jumalan poissaoloa? Mitä opit kuluneesta päivästä?

Muodosta sitten päivän kokonaisuudesta rukous ja pyydä siunausta huomiselle, jotta voisit tehdä siitä parhaan mahdollisen.



ASKEL 11

Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan sellaisena kun hänet käsitämme, rukoillen ainoastaan tietoa hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.

”Luota Herraan ja tee hyvää, niin saat asua maassasi, turvallisilla laidunmailla. Saat nauttia Herran hyvyyttä, hän antaa sinulle mitä sydämesi toivoo. Anna tiesi Herran haltuun, turvaa häneen. Hän pitää sinusta huolen!”
(Ps.37:3–5)

”Ole ääneti Herran edessä, odota hänen apuaan!” (Ps. 37:7)

”Kun Herra ohjaa askeleita, ihminen kulkee oikeaa tietä. Jos hän horjahtaa, ei hän suistu maahan, sillä Herra pitää häntä kädestä.” (Ps. 37:23–24)

Hengellisyydessä tärkeintä on rehellisyys ja avoimuus. Voimme oppia paljon muilta ihmisiltä myös hengellisissä asioissa. Meidän ei kuitenkaan kannata yrittää miellyttää muita, vaikka tuntuisikin siltä, että meidät hyväksyttäisiin silloin paremmin. Kaksitoista askelta antaa jokaiselle mahdollisuuden luoda oma suhteensa Jumalaan ja hengellisyyteen sekä kasvaa vähitellen luottamuksessa Jumalaan. Tämä mahdollistaa avun piiriin pääsyn kaikkien uskontokuntien edustajille ja myös ihmisille, joille ohjelman hengellisyys tuntuu vieraalta.

Tärkeintä on matkan alussa ymmärtää, että silloin, kun tavoite on riippuvuudesta vapautumisessa, tarvitsemme ihmisapua suurempaa voimaa. Sen tähden on hyvä etsiä itselle sopivat tavat ja innoittajat, ettemme arjen kiireessä vieraannu tästä voimasta. Jollekin hengellisyys löytyy kirkosta, toinen kokee Jumalan läheisyyttä luonnossa. Hengellinen musiikki tai hartauksien kuunteleminen tai hiljentyminen erilaisten mietiskelyharjoitusten ja hengellisten tekstien äärellä voi virittää mielemme vastaanottavaiseksi.

Monenlaiset huolet, tekemättömät asiat ja omat sisäiset ahdistuksemme täyttävät usein mielemme. Näitä asioita ei tarvitse kantaa vain omin voimin, vaan voimme viedä niitä Jumalan eteen rukouksessa ja näin vapautua turhista kuormista. Samalla tavoin voimme tuoda vaikeat tunteemme Jumalalle, joka kestää kaiken mitä meissä on.

Mietiskelyn avulla saamme kerätä itseemme uusia voimavaroja. On kuin kytkisimme akun lataukseen, kun pysähdymme Jumalan kasvojen eteen. Hiljaisista hetkistä löydämme lepoa, voimaa ja uutta suuntaa elämäämme. Mietiskely on

oman sisimmän ja Jumalan äänen hiljaista kuuntelemista. Saamme etsiä niitä päämääriä, joihin Jumala haluaa meitä kuljettaa. Tällainen näky tai Jumalan lupaus voi olla iso voimavara matkallamme eteenpäin.

Itsetutkistelu, rukous ja mietiskely luovat erinomaisen pohjan elämällemme. Ruumiimme tarvitsee päivittäin tietyn määrää energiaa, lepoa ja ravintoa. Myös sisäinen hyvinvointimme tarvitsee päivittäistä huomiota, puhdistusta ja ravintoa.

Joskus vääränlainen jumalakuva voi olla estämässä meitä hiljentymästä ja pyytämästä Hänen tahtonsa toteutumista. Meidän voi olla vaikea uskoa, että Jumalan tahto meitä kohtaan olisi jotakin todella houkuttelevaa. Tällöin meidän on syytä työstää jumalakuvaamme ja luopua vääristyneistä malleistamme. Mitä enemmän saamme kokemusta Jumalan avusta elämässämme, sitä vakuuttuneemmaksi tulemme siitä, että tärkein asia elämässämme on hänen tahtonsa etsiminen. Lopulta se onkin juuri sitä, mitä sisimpämme tarvitsee ja haluaa.

Hiljentyä voi käytännössä silloin, kun se tuntuu itselle luontevimmalta. Monille hyvä hetki on aamuisin ennen päivän haasteita. Joku toinen löytää paremman ajan illasta, jolloin muu touhu on hiljentynyt. Jollekin voi olla avuksi valmiiden rukousten mietiskely. Omaan hetkeen voi sytyttää kynttilän tai soimaan hiljaista musiikkia, jos siitä on itselle apua. Jumalan läsnäolosta voi jokainen oppia nauttimaan niin kuin parhaiden ystävien seurasta. Silloin saat olla oma itsesi ja ammentaa elämänvoimaa ja sellaista ohjausta, jota tarvitset.

Joskus hengellinen todellisuus katoaa niin, ettemme voi kokemuksellisesti tuntea Jumalan läsnäoloa. Näidenkin kausien jälkeen saamme todeta, että Kaikkivaltias on läsnä silloinkin, kun oma uskomme on kateissa.

KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

- Miten sinulle on luontevaa vahvistaa yhteyttäsi Jumalaan?
- Onko sinun helppo luottaa siihen, että Jumalan tahto sinua kohtaan on hyvä? Mikä on vaikuttanut jumalakuvaasi?
- Mitä tunnet saavasi rukouksessa?
- Ovatko valmiit rukoukset sinulle merkityksellisiä?
- Onko sinun helppo mietiskellä ja kuulostella Jumalan tahtoa elämässäsi?

RYHMÄNOHJAAJALLE

Eri ihmiset kokevat Jumalan läsnäoloa eri yhteyksissä. Kirkon tutkimuskeskuksen kyselytytkimusten ja Katekismuksenkin mukaan Jumalan läsnäoloa voi kokea esimerkiksi luonnossa, ihmiskohtaloissa, omassatunnossa, kansojen historiassa, sakramenteissa ja Raamatussa. Joku tuntee Jumalan kosketuksen hiljaisuudessa, kirjoissa tai taiteessa. Joskus myös ihmisten avoimissa ja rehellisissä kohtaamisissa voi aistia pyhyden tuntua. Voit tiedustella ryhmäläisiltä heille ominaisinta kokemusta tai paikkaa ja rohkaista heitä säännöllisesti hakeutumaan sen äärelle.

Ryhmäkokoon tumisen lopetus: [Godfulness.fi/luontohiljentyminen/](https://godfulness.fi/luontohiljentyminen/)-sivulta löytyy 3–5 minuutin pituisia hiljentymishetkiä, joissa yhdistyvät kauniit luontovideot, raamatuntekstit, musiikki ja rukous.

Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritämme saattaa tämän sanoman muillekin sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

”Veljet, jos joku tavataan tekemästä väärin, on teidän, joita Henki ohjaa, lempeästi ojennettava häntä. Olkaa kuitenkin varuillanne, ettette itse joutuisi kiusaukseen.” (Gal. 6:1)

Askelohjelman avulla meille avautuu vähitellen ovi aivan uuteen maailmaan. Alamme kokea elämäniloa, joka valtaa alaa vähitellen. Löydämme uuden tavan suhtautua asioihin, ja elämä alkaa tuntua jälleen olevan täynnä mahdollisuuksia. On kuin pitkän kaamoksen jälkeen kevään merkit ilmestyisivät esiin, ensin vain pieninä välähdyksinä, mutta vähitellen murtaen jään ja pimeyden vallan. Jumalan avulla olemme kokemassa hengellistä heräämistä. Elämänilo on Jumalan lahja, jonka hän haluaa sytyttää sisimpäämme.

Matka ensimmäisestä askeleesta tänne on ollut pitkä ja vaativa, niinpä meidän on syytä onnitella itseämme. Emme varmaankaan ole missään suhteessa vielä valmiita, mutta askeleet antavat meille nyt työkalun, jonka avulla lähestyä elämämme ongelmia. Kun vastaisuudessa kamppailemme jonkin vaikean asian kanssa, voimme aloittaa siitä, että tunnustamme voimattomuutemme selvittää asiaa itse. Sen jälkeen muistutamme itseämme siitä, että Jumala voi palauttaa terveytemme tässäkin kohti. Sen jälkeen luovutamme asian hänelle. Tutkimme itseämme ja mietimme, mitä kokemuksia ja asenteita reaktiomme takana on. Myönnämme nämä itsellemme, jollekin lähimmäiselle ja Jumalalle. Sen jälkeen punnitsemme, olemmeko valmiit luopumaan vanhasta mallista ja haluammeko Jumalan muuttavan suhtautumistapaamme. Pyydämme nöyrästi Häntä poistamaan vajavuutemme. Hyvitämme asioita, joissa olemme toimineet väärin. Kymmenennen ja yhdeksännen askelen avulla varmistamme, että uusi kehityksemme jatkuu.

Näitä periaatteita voimme soveltaa monilla elämämme alueilla. Tämä ohjelma ei ole suorittamista, joka jossain kohtaa tulee päätökseen. Tämä kaikki voi aluksi tuntua vaikealta, jopa mahdottomalta. Kun alamme nähdä tuloksia, käy eteneminen koko ajan helpommaksi. Me emme pyri täydellisyyteen vaan eteenpäin kohti eheämpää elämää.

Tämän ohjelman askeleet ovat pysyneet muuttumattomina kohta sata vuotta. Kristilliset totuudet ovat pysyneet jo kaksi tuhatta vuotta. Nämä askeleet ovat auttaneet niin heroiniriippuvuudesta kuin peliriippuvuudesta vapautumiseen. Vapautuminen ei tapahdu hetkessä, eikä muutokseen riitä vain näiden elämänohjeiden ymmärtäminen järjen tasolla. Askeleet on otettava osaksi jokapäiväistä elämää ja ne on omaksuttava myös sydämen tasolla.

Kiitollisuus tästä uuden elämän mahdollisuudesta innostaa meitä viemään viestiä Jumalan mahdollisuuksista myös muille ihmisille. Voimme jakaa oman tarinamme ryhmätilanteissa tai kertoa muutoksen mahdollisuudesta muilla tavoin. Voimme toimia kummina toiselle askelohjelmaa suorittavalle toipujalle tai käytännöllisin keinoin tukea apua etsiviä. Nyt oma tuskaisa taipaleemme saattaa kääntyä voimavaraksi, jonka avulla voimme samaistua niihin, jotka kärsivät samoista kivuisista, joita me olemme kohdanneet. Auttamalla muita autamme samalla itseämme toipumisen tiellä.

Viimeinen askel käsittelee toisten auttamista. Erityisiä auttajan taitoja ei tarvita. Me kaikki osaamme kertoa sen, mitä me olemme itse tehneet ja mikä meitä on auttanut. Sen ansiosta meihin liittyy koko ajan uusia ihmisiä. Tulet huomaamaan, että eräs upeimpia asioita on nähdä kärsimyksen vähenevän ja hyvän lisääntyvän myös muiden elämässä. Saamamme hyvä voi virrata eteenpäin. Tämä virtaus parantaa myös omia haavojamme.

”Toisenlaista paastoa minä odotan: että vapautat syyttömät kahleista, irrotat ikeen hihnat ja vapautat sorretut, että murskaat kaikki ikeet, murrat leipää nälkäiselle, avaat kotisi kodittomalle, vaatetat alastoman, kun hänet näet, etkä karttele apua tarvitsevaa veljeäsi. Silloin sinun valosi puhkeaa näkyviin kuin aamunkoi ja hetkessä sinun haavasi kasvavat umpeen.” (Jes. 58:6–8)

Matkan varrella olemme verranneet elämämme vaikeuksia rikkaruohoihin. Nyt elämässämme kasvaa jotakin uutta. Tämän uuden elämän lähteestä Raamattu sanoo näin:

”Istuttaja ei siis ole mitään, ei myöskään kastelija, vaan kaikki on Jumalan kädessä, hän suo kasvun. Istuttaja ja kastelija ovat samassa työssä, mutta kumpikin saa palkan oman työnsä mukaan. Me olemme Jumalan työtovereita.” (1. Kor. 3:7–8)

KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

- Mitä hengellinen herääminen sinulle merkitsee? Mitä konkreettisia uuden elämän merkkejä olet huomannut omalla kohdallasi? Mitä ajattelet askelohjelman soveltamisesta muilla elämän alueilla?
- Mistä oppimistasi periaatteista uskot olevan eniten hyötyä? Minkä soveltamisessa sinulla on vielä eniten opittavaa?
- Mikä voisi olla sinulle luontevin tapa viedä sanomaa muille ihmisille?

RYHMÄNOHJAAJALLE

Voit pyytää ryhmäläisiä pieneen mielikuvaharjoitukseen. Pyydä jokaista miettimään maisemaa, joka kuvaa heidän elämänsä tällä hetkellä. Miltä maisema näyttää ja tuntuu? Mitä kussakin maisemassa levähtävä matkaaja tarvitsee matkansa jatkamiseen? Mistä hän on kiitollinen? Mitä annettavaa matkaajalla on toisille?

Ryhmäjakson tässä vaiheessa yhteistä matkaa on hyvä juhlistaa vaikkapa hyvällä tarjoilulla. Onnistumisia ja raittiita jaksoja voi juhlia muutenkin ryhmän kaikissa vaiheissa. Ryhmä voi myös joskus tehdä yhdessä retken tai viettää aikaa muuten yhdessä ryhmäkokoon-tumisen välillä.

Ryhmäkokoontumisen lopetus: Lopuksi voi toteuttaa positiivisen palautteen harjoituksen esimerkiksi niin, että jokainen kirjoittaa tyhjälle paperille nimensä ja paperit laitetaan kiertämään osallistujalta toiselle. Kukin kirjoittaa vuorollaan toisen paperiin jonkin adjektiivin kuvaamaan sitä, mitä hän on oppinut henkilössä arvostamaan.



TIENVIITTOJA TUNNE-ELÄMÄN EHEYTYMISEEN

Tunteiden käsittelyyn liittyviä tekstejä voi käyttää askeltyöskentelyn lomassa tai sen jälkeen, kun askeleet on käyty läpi ensimmäisen kerran. Riippuvuusongelmaan liittyy usein katkeruuden, häpeän, pelon ja syyllisyyden tunteita, joten niiden tunnistaminen ja käsittely on tärkeää. Vaikeat tunteet aiheuttavat helposti retkahtamisia, minkä vuoksi on hyvä opetella yhdessä taitoja niiden kohtaamiseen. Tämän vihkon Luottamus-osio (s. 69) sopii hyvin myös toipumisen tavoitteiden hahmottamiseen.

Tunteiden sanoittaminen ei ole aina helppoa. Tunteiden ja vahvuuksien tunnistamiseen on saatavilla erilaisia korttisarjoja, kuten vahvuuskortteja tai tunnekuvia. Ryhmäläiset voivat antaa myös positiivisen palautteen toisilleen ryhmäjakson päättyessä. Tunneilmaisun helpottamisen apuna voi käyttää myös symboliesiineitä ja muita ryhmälle luontevia apukeinoja. Tunteiden tunnistaminen ja niiden asianmukaisen ilmaisemisen opetteleminen on osa toipumista.

Tunteisiin liittyvää aihetta valitessa kannattaa kuulostella, mikä olisi nyt juuri tälle ryhmälle ajankohtaista. On tärkeä muistaa, että toipumiseen liittyy paljon valoisia asioita ja tunteita. Ilolle, toivolle, huumorintajulle, yhteyden kokemiselle ja muille positiivisille asioille on hyvä varata ryhmässä tilaa.

Samalla kun kohtaamme askelohjelmassa luonteemme heikkouksia, kaikkien on tärkeää tunnistaa myös omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Hyvä itsetunto tai -tuntemus tarkoittaakin sitä, että meillä on realistinen käsitys itsestämme, sekä heikkouksistamme että vahvuksistamme. Usein on niin, että kun saamme raivata pois kauan sisällämme olleita painolasteja, myös elämänilo ja aito minuutemme alkaa nousta esiin kuin itsestään.

Viha ja katkeruus

Viha on voimakas tunne, ja se voi joskus olla positiivisessakin käytössä. Sillä puolustamme itseämme toisten hyväksikäytöltä, puolustamme rajojamme ja reagoimme kokemaamme vääryyteen.

Jos olet jatkuvasti vihainen, voit miettiä mitä tarpeita tai pettymyksiä vihasi takana on. Joskus oikeiden tarpeiden ilmaiseminen ja niiden oikealla tavalla kohdatuksi tuleminen lääkitsee vihaamme. Viha on joskus kuin suoja, jolla peitämme omaa epävarmuuttamme ja pettymyksiämme.

Pieniä arjen turhautumisia voi purkaa fyysisellä rasituksella. Joku on keksinyt huutaa kiukkunsa ulos metsässä tai ajaessaan autoa yksin. Jollekin kirjoittaminen tai musiikki voi olla luonteva keino jäsentää ja ilmaista tunteitaan. Vertaisryhmässä ja luotettujen ihmisten kesken voimme purkaa pettymyksiämme ja turhautumista sanallisesti. Tätä kautta voimme oppia ymmärtämään omaa osuut-

tamme tapahtumiin. Traumaattisten tapahtumien kohdalla kannattaa hakeutua ammattilaisen avun piiriin. Myös joku muu luotettava henkilö voi olla avuksi, kun puramme meitä vahingoittaneita vaikeita kokemuksia, jos vihaisuutemme taustalla on sellaisia.

Viha ja katkeruus voivat hallita meitä tuhoavalla tavalla. Varastoitueessaan sisällemme ne myrkyttävät elämämme. Jos näin on käynyt, meidän tulee etsiä tietä tämän ongelmajätteen purkamiseen ja katkeruudesta vapautumiseen. Katkeruudesta luopuminen on toipumisen kannalta välttämätöntä, sillä katkeruus tuhoaa sekä omaa että läheistemme elämää. Katkeruus estää meitä nauttimasta monista elämän hyvistä lahjoista, ruokkii riippuvuuttamme ja äärimmillään se vie meidät ennenaikaiseen hautaan. Katkeruus suuntaa energiamme toisten arvostelemiseen, kun ainoa ihminen, jota voimme muuttaa, on me itse.

Anteeksianto on parasta vastalääkettä katkeruudelle. Raamattu kehottaa meitä pyytämään anteeksi ja antamaan anteeksi meitä vastaan rikkoneille. Tähän kannattaa pyrkiä jo pelkästään itsensä takia, että pääsee vapauteen katkeruuden kahleista. Kun meihin kohdistuneet vääryydet ovat olleet mittavia, anteeksiantaminen vaatii joskus pidemmän prosessin ja toisten ihmisten apua. Siihen voi liittyä tapahtumien läpikäymistä ja kaiken sen suremista, mitä olemme menettäneet. Anteeksianto ei merkitse tapahtuneen hyväksymistä ja automaattista luottamuksen palautumista, mutta se vapauttaa meidät ja toisen osapuolen jatkamaan elämää.

Menneisyydessämme on usein asioita, joihin emme pysty enää vaikuttamaan. Niiden hyväksyminen osana omaa tarinaamme, ilman että ruokimme sillä katkeruutta, tekee elämän jatkamisen meille itsellemme helpommaksi. Vaikka kärsimys voi olla myös tuhoavaa, joskus kohtaamamme vaikeudet ajavat meidät avun lähteille ja antavat mahdollisuuden löytää elämä syvemmällä tavalla. Tyyneysrukous auttaa meitä tässä. Sen avulla voimme suunnata voimavaramme niihin asioihin, joihin pystymme tässä hetkessä elämässämme vaikuttamaan. Vaikka prosessi voi kestää pitkään, katkeruudesta irti päästäminen on myös tahdon asia. Jos valitsemme päivittäin pyrkiä irti katkeruudesta, saamme kokea anteeksiantamuksen vapauttavaa voimaa.

”Hylätkää kaikki katkeruus, kiukku, viha, riitely ja herjaaminen, kaikkalainen pahuus. Olkaa toisianne kohtaan ystävällisiä ja lempeitä ja antakaa toisillenne anteeksi, niin kuin Jumalakin on antanut teille anteeksi Kristuksen tähden.” (Ef. 4:31–32)

KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

- Onko vihaiisuus ja katkeruus sinulle tuttua? Mistä nämä tunteet tavallisesti tulevat?
- Millaisista katkeruuden aiheista haluaisit päästä eroon? Mikä voisi auttaa sinua tässä?
- Millaisissa tilanteissa viha on luonnollinen reaktio? Milloin meitä itseämmeikin vahingoittava katkeruus alkaa hallita meitä? Mitä tarkoittaa Raamatun ohje: "Vaikka vihastuttekkin, älkää tehkö syntiä" (Ef. 4:26)?
- Miten kotonasi ilmaistiin vihan tunteita? Mikä voisi olla sinulle toimiva tapa purkaa vihan tunnetta?
- Millaista on terve anteeksianto? Onko anteeksianto ollut sinulle helppoa?

RYHMÄNOHJAAJALLE

Ryhmän tapaaminen voi olla luonteva lopettaa Isä meidän -rukoukseen, jonka sanat tuovat katkeruuden kohtaamiseen uuden ulottuvuuden: "Ja anna meille meidän syntimme anteeksi, niin kuin mekin anteeksi annamme niille, jotka ovat meitä vastaan rikkoneet."

Katkeruudesta vapautumista ja anteeksiannon askelia voi havainnollistaa toiminnallisilla harjoituksilla, esimerkiksi tiukasti nyrkkiin puserretun käden avautumisella avoimeksi, hyvää vastaanottavaksi kädeksi tai luovuttamalla yhden katkeruuden aiheen Herran haltuun kiven tai paperilapun muodossa. Harjoituksia voi yhdistää tyyneysrukoukseen: "Auta minua hyväksymään asiat, joita en voi muuttaa..."

Häpeä

On luonnollista tuntea syyllisyyttä ja häpeää, kun olemme tehneet jotakin väärin. Nämä tunteet auttavat meitä ”palaamaan takaisin ruotuun”. Tällaisesta terveestä häpeästä tai syyllisyydestä meillä kaikilla on varmasti kokemuksia.

Häpeä saattaa kuitenkin liittyä elämämme perusvireeseen niin, että huomaamattamme häpeämme sitä, mitä olemme. Voimakkaimmillaan häpeä kyseenalaistaa koko elämisemme ja olemassaolomme oikeuden.

Häpeän tunne on vaikea tunnistaa, jos se on asettunut sielumme pohjalle jo varhain. Häpeällä voi olla juuret kaukana elämänhistoriassamme. Olemme saattaneet kasvaa ympäristössä, joka on ollut täynnä hämmentäviä ja peiteltäviä asioita, joita emme ole voineet jakaa kenenkään kanssa. Ne ovat synnyttäneet meissä häpeää jo varhain, emmekä koskaan ole pystyneet kasvamaan omaksi itseksemme. Lisäksi riippuvuusongelmien myötä elämään kasaantuu usein asioita, joita häpeämme ja joilla on vaikutusta itsetuntoomme ja omakuvaamme.

Häpeä saa meidät kätkemään omat tarpeemme, tunteemme ja ajatuksemme ja olemaan huomaamattomia, jotta kukaan ei näkisi meitä ja sisällämme olevaa kipua. Saatamme lymyillä esimerkiksi piiloutumalla erilaisten naamarien ja roolien taakse tai asettumalla muiden yläpuolelle.

Saatamme olla herkkiä hylkäämään toiset ihmiset, ettemme joutuisi millään tavalla itse hylätyiksi. Suojautumisemme eristää meidät lopulta sekä itsestämme että toisista ihmisistä ja aidosta vuorovaikutuksesta heidän kanssaan. Pelkäämme kenties menettävämme kasvomme, jos toiset tietäisivät todelliset tunteemme. Todellisuudessa menettäisimme pelkän naamarimme, jonka alta paljastuisi jotakin paljon aidompaa ja kauniimpaa.

Turvallisessa ryhmässä ja luotettavien ihmisten kanssa voimme vähitellen kokea, että saamme olla olemassa vahvoine ja heikkoine puolinemme. Voimme harjoitella rooleista luopumista ja todellisten tunteidemme ja ajatustemme ilmaisua. Ehkä yllättäenkin huomaamme, että meidät hyväksytään sellaisina kuin olemme.

Lupa epäonnistua auttaa pitämään häpeää loitolla. Saamme olla rajallisia, inhimillisiä ihmisiä, jotka joskus epäonnistuvat ja erehtyvät. Tunteemme siitä, että saamme olla olemassa omana itsenämme, vahvistuu. Kun huomaamme myös muiden kamppailevan erilaisten haasteiden kanssa, voimme oppia myötätuntoa heitä ja itseämme kohtaan.

Rehellisyyden ja avoimuuden kautta vääränlainen häpeä vähenee ja tarve käyttää erilaisia naamareita pienenee. Vähitellen kykenemme yhä paremmin tasavertaisuuteen ja aitoihin ihmissuhteisiin toisten kanssa ja voimme opetella sekä antamaan että vastaanottamaan rakkautta. Raittiuden myötä elämämme tasaantuu ja itsetuntomme parantuu, kun elämään tulee myönteisiä asioita ja onnistumisen kokemuksia.

Jumala tietää meistä kaiken ja rakastaa meitä keskeneräisinä ihmisinä. Tällaisessa hyväksyvässä läsnäolossa ja Hänen totuudellisen mutta armahtavan katseensa alla on hyvä viipyä. Vähitellen voimme oppia, että saatamme tehdä vääriä asioita,

mutta emme ole pohjimmiltamme vääränlaisia. Opimme arvostamaan itseämme ja muita terveellä tavalla.

”Mutta kaikille, jotka ottivat hänet vastaan, hän antoi oikeuden tulla Jumalan lapsiksi, kaikille, jotka uskovat häneen.” (Joh. 1:12)

”Jos jollakin teistä on sata lammasta ja yksi niistä katoaa autiomaahan, niin totta kai hän jättää ne yhdeksänkymmentäyhdeksän, lähtee sen kadonneen perään ja etsii, kunnes löytää sen. Kun hän löytää lampaansa, hän nostaa sen iloiten hartioilleen, ja kotiin tultuaan hän kutsuu ystävänsä ja naapurinsa ja sanoo heille: ‘Iloitkaa kanssani! Minä löysin lampaani, joka oli kadoksissa.’ Minä sanon teille: näin on taivaassakin. Yhdestä syntisestä, joka kääntyy, iloitaan siellä enemmän kuin yhdeksästäkymmenestäyhdeksästä hurskaasta, jotka eivät ole parannuksen tarpeessa.” (Luuk. 15:5–7)

KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

- Onko häpeä sinulle tuttu tunne?
- Millaisia rooleja olet nähnyt muiden elämässä tai omassa elämässäsi?
- Mitä tarpeita tai tunteita koetaan usein häpeällisiksi?
- Mistä oma häpeäsi voisi olla peräisin? Mikä olisi parasta vastamyrkkyä häpeälle? Miten hengellisyys voisi olla avuksi tässä? Mitä puolia itsestäsi haluaisit löytää lisää tässä ryhmässä?
- Mikä auttaisi sinua pääsemään suurempaan aitouteen ja häpeän vähentämiseen?
- Löydätkö Raamatusta kertomuksia, jotka liittyvät häpeään?

RYHMÄNOHJAAJALLE

Ryhmäjakson loppuvaiheessa osallistujat voivat keskustelun lopuksi antaa toisilleen nimettömänä positiivista, arvostavaa palautetta. Anna jokaiselle paperi ja kynä ja pyydä ryhmäläisiä kirjoittamaan paperiin nimensä ja "Arvostan sinussa...". Paperit laitetaan kiertämään, ja jokainen kirjoittaa kunkin ryhmäläisen paperiin jonkin asian, jota kyseisessä henkilössä arvostaa. Kun paperit ovat kiertäneet, ne annetaan omistajilleen. Harjoitus edellyttää ryhmää, jossa kaikki tuntevat toisensa ja jossa vallitsee keskinäinen luottamus jäsenten kesken.

Ohjaajan on hyvä huomata, että positiivista palautetta voi tulla myös ominaisuuksista, joita palautteen saaja pitää itselleen negatiivisina. Esimerkiksi henkilö, joka kärsii omasta tunteettomuudestaan, voi saada myönteistä palautetta rauhallisuudestaan. Palautteen saajat voivat halutessaan lyhyesti kommentoida saamaansa listaa.

Häpeä liittyy usein joukon ulkopuolelle joutumiseen. Monet raamatunkertomukset kuvaavat sitä, kuinka Jeesus palautti ihmisarvon lauman ulkopuolelle sysätyille ihmisille. Itse hän kärsi ristinkuolemassaan tuon ajan äärimmäisen häpeärangaistuksen.

”Eivät terveet tarvitse parantajaa, vaan sairaat. Menkää ja tutkikaa, mitä tämä tarkoittaa: ‘Armahtavaisuutta minä tahdon, en uhrimenoja.’ En minä ole tullut kutsumaan hurskaita, vaan syntisiä.” (Matt. 9:12–13)

Jos oma elämänhistoriamme on täynnä rakkaudettomuutta, väärinkohtelua tai hylkäämistä, tuntuu kohtuuttomalta, että ensin myöntäisimme oman syyllisyytemme. Sisimpämme huutaa oikeutta kaiken vääryyden jälkeen.

Häpeän tunteemme voi olla niin voimakas, että kykymme tunkea syyllisyyttä on olematon. Ihminen, joka ajattelee olevansa läpikotaisin huono, ei jaksa kantaa ajatusta omasta syyllisyydestään. Toipumisessamme täytyy kuitenkin tulla aika, jolloin havahdumme siihen, että olemme itsekkin osa tätä vääryyden ja syntisyyden ketjua. Kun saamme tuntumaa siihen, että olemme ihmisinä arvokkaita ja rakastettavia, on meillä vähitellen varaa tunnustaa myös vääriä tekojamme ja itsekkyyttämme.

Monenlainen elämän rikkinäisyys siirtyy usein sukupolvelta toiselle. Kuka lopulta on silloin syyllinen? Vanhempamme, jotka eivät aina vastanneet tarpeisiimme? Heidän vanhempansa, jotka eivät pystyneet elämään omien eväidensä varassa niin kuin ehkä olisi pitänyt?

Lopulta myös me olemme tehneet väärin, käyttäneet muita ihmisiä hyväksemme ja rikkoneet monin tavoin toisia ihmisiä ja itseämme vastaan. Haavoittuneina ihmisinä olemme reagoineet tilanteisiin ylimitoitetusti, olemme olleet epärehellisiä ja itsekeskeisiä. Tämä tosiasia saattaa tulla kipeänä vastaan omien lastemme kohdalla, jos näemme heidän kärsineen omista virheistämme. Katkaistaksemme tämän sukupolvien ketjun meidän on nyt katsottava tekojamme rehellisesti ja otettava vastuu omasta elämästämme.

Askelohjelmaan sisältyvä omien luonteen heikkouksien tunnustaminen itsellemme, Jumalalle ja jollekin toiselle ihmiselle ja väärrien tekojemme hyvittäminen auttavat meitä tiellä syyllisyydestä vapauteen. Oman syyllisyyden kohtaaminen ja tunnustaminen johtaa ehkä yllättäenkin siitä vapautumiseen.

On tärkeä huomata, että jotkut meistä kärsivät myös vääränlaisesta syyllisyydestä tai syyllisyyden pelosta. Turvattomissa oloissa kasvaneet lapset kokevat usein syyllisyyttä kotinsa kaoottisista olosuhteista, vanhempien avioerosta tai itsetuhoisuudesta. Tällainen vääränlainen syyllisyys voi jäädä lamauttamaan elämää. Tarvitsemme vapautusta näistä taakoista, onpa syyllisyytemme aiheellista, omien tekojemme vaikutusta tai tarpeetonta ja ympäristömme aiheuttamaa syyllisyydentunnetta.

Tässäkin kohtaa Jumala on auttamassa meitä. Hän tietää, millaista tekoa me olemme. Raamattu on täynnä kertomuksia Vapahtajamme Jeesuksen armollisuudesta ja anteeksiannosta epätäydellisiä ihmisiä kohtaan. Tämän armahtavaisuuden turvin voimme kohdata syyllisyytemme ja sitä kautta vapautua uuteen elämään.

"Joka rikkomuksensa salaa, ei menesty, joka ne tunnustaa ja hylkää, saa armon." (Snl. 28:13)

"Jos me tunnustamme syntimme, niin Jumala, joka on uskollinen ja vanhurskas, antaa meille synnit anteeksi ja puhdistaa meidät kaikesta vääryydestä." (1. Joh. 1:9)

"Jeesus kohotti päänsä ja kysyi: 'Nainen, missä ne kaikki ovat? Eikö kukaan tuominnut sinua?' 'Ei, herra', nainen vastasi. Jeesus sanoi: 'En tuomitse minäkään. Mene, äläkä enää tee syntiä.'" (Joh. 8:10–11)

KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

- Millaisia tunteita ja ajatuksia syyllisyydestä puhuminen sinussa herättää?
- Miksi on niin vaikea nähdä ja myöntää omaa syyllisyyttään? Onko syyllisyyden myöntäminen uhkaavaa vai vapauttavaa?
- Mitä on oikea ja väärä syyllisyys? Ovatko nämä sinulle omakoh-
taisesti tuttuja?
- Tuleeko väärät teot korvata niille, joille on aiheutettu vahinkoa, vai onko asiat aina kuitattu anteeksipyyntöillä?
- Mitä eroa on syyllisyydellä ja häpeällä? Mitä Jumalan anteeksi-
anto ja armo merkitsevät omassa toipumisessasi? Voiko armoa
käyttää väärin?
- Millaisia esimerkkejä löydät Raamatusta syyllisten armahta-
misesta ja anteeksiannosta? Mikä teksti näistä puhuttelee juuri
sinua? Miksi?

RYHMÄNOHJAAJALLE

Syyllisyys-teeman kohdalla on tekstin mukaisesti hyvä korostaa kristinuskon ytimessä olevaa mahdollisuutta vapautua syyllisyyden taakasta. Läheisriippuvuuden kohdalla vääränlainen syyllisyys ja ylivaikutellisuus muista on tavallista, ja tämän hahmottamisessa henkilö voi tarvita muiden apua.

Ryhmäkokoon tumisen lopetus: Luetaan yhdessä Isä meidän -rukous. "Anna meidän syntimme anteeksi, niin kuin mekin annamme anteeksi niille, jotka ovat meitä vastaan rikkoneet..."

”Älä pelkää. Minä olen lunastanut sinut. Minä olen sinut nimeltä kutsunut, sinä olet minun. Kun kuljet vesien halki, minä olen sinun kanssasi, kun virtojen poikki, ne eivät tempaa sinua mukaansa, kun astut tulen lävitse, sinä et pala eikä liekki sinua polta.” (Jes 43:1–2)

Tuntemme pelkoa eri tavoin, huolestumisena, stressinä, tai vaikkapa äkillisinä paniikkihäiriöinä. Lapsena pelkäämme milloin mitäkin mörköjä, pimeää tai vaikkapa yksinoloa, mutta pelko on tuttu tunne lähes kaikille aikuisillekin. Voimme pelätä kuolemaa, sosiaalisia tilanteita, sairastumista tai väkivallan kohteeksi joutumista. Pelko on luonnollinen reaktio silloin, kun turvallisuutemme on uhattuna. Turvallisessa kodissa lapsi voi ilmaista pelkojaan ja löytää sylin ja turvan, mutta turvattomassa ympäristössä moni lapsi jää yksin pelkojensa kanssa. Ne varastoituvat sielun pohjalle turvattomuuden tunteina ja turvattomassa ympäristössä kasvanut lapsi voi aikuisenakin pelätä aina pahinta tapahtuvaksi.

Pelot voivat vaikuttaa riippuvuuden syntymiseen. Riippuvuuksien maailmassa esiintyy paljon väkivaltaa, hyväksikäyttöä ja kaoottisuutta, joka vahvistaa pelkojamme. Huolehtiminen ja murehtiminen ovat sukua pelolle ja turvattomuudelle. On helppo juuttua murehtimaan tulevaa ja pyrkiä koko ajan varmistelemaan asioita. On hyvä palauttaa mieleen vanha viisaus päivä kerrallaan elämisestä. On tärkeää elää juuri tämä päivä riippuvuudesta vapaana ja olla tietoinen tämän päivän tarjoamista hyvistä mahdollisuuksista.

”Etsikää ennen kaikkea Jumalan valtakuntaa ja hänen vanhurskasta tahtoaan, niin teille annetaan kaikki tämäkin. Älkää siis huolehtiko huomispäivästä, se pitää kyllä itsestään huolen. Kullekin päivälle riittävät sen omat murheet.”
(Matt. 6:33–34)

Vaatii rohkeutta ja nöyryyttä kohdata omat pelkonsa ja turvattomuutensa. Siksi kannattaakin miettiä niiden alkuperää joko ryhmässä tai ammattiauttajan kanssa. Oman turvattomuuden ja pelkojen kohtaaminen ja käsittely poistaa vähitellen niiden voimaa. Voimme opetella suhtautumaan myötätuntoisesti pelokkaaseen osaan itsessämme, kun ymmärrämme pelkojemme taustaa. Voimme myös rauhoittaa mieltämme luonnossa liikkumalla, musiikilla, mietiskelyllä ja erilaisilla rentoutusharjoituksilla. Rukous ja viipyminen Jumalan läsnäolossa ovat hyvä vastalääke pelolle, sillä ”täydellinen rakkaus karkottaa pelon” (1. Joh 4:18).

”Älkää pelätkö” -viesti toistuu Raamatun sivuilla. Myös kertomus Jeesuksesta alkaa enkelien viestillä: ”Älkää pelätkö, sillä minä ilmoitan teille suuren ilon.”

Raittius tuo elämään vakautta ja turvaa. Enää emme elä keskellä kaoottisuutta ja ennalta arvaamattomia päihdesekoiluja. Opimme nauttimaan elämän tavallisista

asioista ja voimme vähitellen löytää uusia, luotettavia ystäviä. Itseluottamuksemme kasvaa ja elämästämme tulee turvallisempaa.

Tästä huolimatta saatamme ajoittain kokea pelkoa, sillä se on kaikille ihmisille tuttu tunne. Psalmien kirjoittajat antavat hyvän esimerkin siitä, kuinka omaa turvattomuutta on mahdollista ilmaista. Daavid, joka oli Israelin kuningas ja suurten sotajoukkojen päällikkö, ilmaisee tuntojaan monissa kirjoittamissaan psalmeissa. Psalmissa kuusi Daavid huutaa Jumalalle, että pelko jäytää hänen mieltään. Hän löytää avun Jumalalta, joka kuulee hänen avoimesti ilmaisemansa asian.

Paavali vei urheasti evankeliumia eteenpäin, vaikka koki haaksirikkoja, pahoinpitelyjä, vainoja ja vankeutta. Seurakunnille kirjoittaessaan hän myönsi, että ”te näitte minut hyvin heikkona, hyvin arkana ja pelokkaana” (1. Kor. 2:3). Paavali ei halunnut naamioitua ulkoiseen varmuuteen, vaan totesi, että Jumalan voima tulee todeksi silloin, kun olemme rehellisesti sitä, mitä olemme (2. Kor. 12:10).

Elämän rohkeus syntyy pelkojen kohtaamisen kautta. Joskus kasvumme vaatii, että elämän haasteissa menemme pelkoamme kohti. Todellista rohkeutta ei olekaan pelottomuus vaan se, että peloista huolimatta menemme elämässä eteenpäin: ”Älä pelkää, sillä minä olen sinun kanssasi. Älä pälyile ympärillesi, sillä minä olen sinun Jumalasi. Minä vahvistan sinua, minä autan sinua, minä tuen sinua vanhurskauteni oikealla kädellä” (Jes. 41:10).

KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

- Onko pelko tai turvattomuuden kokemukset sinulle tuttua tai onko sinulle tyypillistä huolehtia huomisesta?
- Miten olet oppinut kohtaamaan pelkojasi? Mikä on auttanut sinua rauhoittumaan?
- Millaisen turvan koet saavasi Jumalalta?

RYHMÄNOHJAAJALLE

Kokoontumisen lopetukseksi sopii jokin rauhoittava ja turvaa tuova asia, josta voi tehdä itselleen tavan. Esimerkiksi Juha Tapion kappale *Rakastettu* tai 1800-luvun lopulla syntynyt *Suojelusenkeli*-laulu sopii kuunneltavaksi ennen Tyyneysrukousta.

Sisällämme olevan surun kohtaaminen voi auttaa löytämään elämänilon. Surun kohtaaminen voi vapauttaa voimavarojamme toisin kuin itsesääli tai uhrituominen, jotka jumiuttavat toipumista ja voivat ruokkia riippuvuutta. Sorrumme helposti vertailemaan omaa elämäämme toisten kohtaloihin ja jäämme itsesääliin liittyvien synkkien ja masentavien ajatusten vangiksi. Unohdamme sen, että aina löytyy myös niitä, joiden elämänkohtalot ovat olleet meitä vaikeammat ja sokeudumme oman elämämme tämän päivän mahdollisuuksille.

Surun kohtaamisen tarkoituksena on kohdata menettämiämme asioita ja vapautua elämään tätä hetkeä. Surumme taustalla saattaa olla menetyksiä, joita emme ole koskaan kenneet purkamaan. Monella on jäänyt kokematta terve vanhemmuus ja sen tuoma tuki. Lohdutus, rohkaisu ja huolenpito, joita olisimme tarvinneet, on saattanut jäädä vajaaksi tai puuttumaan kokonaan, kun vanhempien voimavarat ovat olleet sidottuna muihin asioihin.

Aikuisena oma käytöksemme ja väärät valintamme sulkevat monta ovea ja aiheuttavat surua meille itsellemme ja läheisillemme. Sairaus ja kuolema saattavat koskettaa läheltä ja muuttaa elämämme käsikirjoitusta. On luonnollista surra asioita, joita olemme menettäneet ja pyrkiä kohti elämää ja tämän päivän mahdollisuuksia.

Itsesäälin sijaan voimme opetella myötätuntoista asennetta itseämme ja omaa haavoittuneisuuttamme kohtaan. Kun saamme purettua suruamme ja pystymme vähitellen suuntaamaan myötätuntoisen katseen sisimpäämme, emme enää hae pakonomaisesti ratkaisua riippuvuutta meille aiheuttavista asioista tai toisilta ihmisiltä.

Sureminen ja surun käsittely vie aikaa. Vertaisryhmä tai luotettavat ystävät ovat arvokas apu ja tuki antaessaan tilaa raskaille tunteille. Sanoja ei välttämättä tarvita, vain läsnäoloa, joka hyväksyy toisen ihmisen tunteen ja elämäntilanteen sellaisena kuin se on. Kristus antoi esimerkin surun ilmaisemisesta itkiessään Lasaruksen kuolemaa tai Jerusalemin kohtaloa. Itku on puhdistava tapa ilmaista surua ja yhtä luonnollista kuin nauru.

Rauhalliset ympäristöt auttavat surun kohtaamisessa. Niissä voimme olla rauhassa olla tunteemme kanssa ja surulle tuntuu olevan paremmin tilaa. Hautausmaat, kirkot ja erilaiset luonnonympäristöt voivat olla tällaisia paikkoja, joissa saa surra rauhassa. Niissä monet ihmiset kokevat myös Jumalan rakastavaa läsnäoloa. Menetyksiä on usein vaikea pukea sanoiksi ja kuvata toisille ihmisille. Vaikeimmat asiat voi viedä rukouksessa Jumalalle ja saada sitä kautta uutta rohkaisua elämään.

Lukumattomat hengelliset laulut negrospirituaaleista suomalaisiin itkuvirsiin ovat vuosisatojen ajan toimineet surun ja ahdistuksen ilmaisun välineinä. Raamatun psalmit ovat alun perin lauluja, jotka sisältävät paljon tunneilmaisua. Moni psalmi päättyy kiitollisuuteen, jota kirjoittaja kokee saamastaan avusta. Kuten kaiken muunkin hyvän kohdalla, saamamme lohdutus voi virrata eteenpäin, kuten Paavali kirjoittaa kokemuksestaan: ”Ylistetty olkoon meidän Herramme Jeesuk-

sen Kristuksen Jumala ja Isä, armahtava Isä ja runsaan lohdutuksen Jumala! Hän rohkaisee meitä kaikissa ahdingoissamme niin, että me häneltä saamamme lohdutuksen voimalla jaksamme lohduttaa muita ahdingossa olevia” (2. Kor. 1:3–4). Huomion kääntäminen toisten auttamiseen voi vapauttaa meidät itsekeskeisyydestämme ja havahduttaa huomioimaan sen, että meillä kaikilla on omat kamppailumme ja murheemme.

Oman elämänhistorian kohtaaminen avaa tietä elämänilon kokemiseen tässä hetkessä ja kiitollisuuteen niistä mahdollisuuksista, joita meillä on käytettävissämme tänään. Tyyneysrukouksen sanoin voimme pyytää tyyneyttä hyväksyä osaksi omaa tarinaamme ne menneisyyden asiat, joita emme voi enää muuttaa. Saamme kuitenkin päästää irti niiden jatkuvasta mukana vetämisestä ja vapautua elämään tätä päivää. Jos elämä tuo jossain kohti mukanaan uusia menetyksiä ja pettymyksiä, olemme ehtineet oppia, että surun tunteita ilmaisemalla voimme päästä niistä eteenpäin.

Päivittäinen kiitollisuusharjoitus voi auttaa pitämään itsesäälän loitolla: Voit listata mielessäsi joka päivä pari uutta asiaa, josta olet kiitollinen. Mikään ei ole itsestään selvää, ja jollekin taivaallinen ihme voi olla se, että vesihanasta tulee puhdasta vettä tai se, että pystyy näkemään tuon vesihanan terveillä silmillä. Jos mielemme on taipuvainen vaipumaan synkkyyteen, pienten kiitollisuuden aiheiden tietoinen huomaaminen voi parantaa hyvinvointiamme.

KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

- Mitkä menetykset ovat sinun elämässäsi aiheuttaneet surua? Mikä on auttanut sinua selviytymään?
- Onko surun ilmaiseminen ollut sinulle vaikeaa?
- Miten toinen ihminen voi olla parhaiten avuksi menetyksien ja pettymysten hetkellä? Miten hengellisyys voi olla avuksi näissä tilanteissa?
- Uskotko siihen, että ilmaisemalla varastoon jäänyttä surua voit tehdä tietä elämänilolle?
- Mistä olet kiitollinen tänään? Mitä tarvitset elämässäsi? Mitä voit tehdä asian hyväksi?
- Mikä ero on mielestäsi surulla ja itsesäälillä? Entä uhriutumiselä ja itsemyötätunnolla?

RYHMÄNOHJAAJALLE

Riippuvuusongelmaiset ovat usein kokeneet monia menetyksiä elämässään. Menetysten taustalla voi olla traumaattisia tapahtumia. Näiden kohtaaminen ei useinkaan ole mahdollista toipumisen alkuvaiheessa, jolloin tärkeintä on saada työkaluja raittiina pysymiseen. Traumaattisten tapahtumien kohtaamisessa on paikallaan hakeutua ammattiavun piiriin. Erilaiset menetykset ja pettymykset voivat ruokkia itsesääliä ja uhriutumista. Sen vaihtoehdoksi on mahdollista löytää myötätuntoinen asenne omaa sisintä kohtaan ja opetella ilmaisemaan menetyksiin liittyvää surua.

Ryhmäkokoontumisen lopetus: Tyyneysrukous ohjaa hyvällä tavalla päästämään irti menneisyyden taakoista ja suuntaamaan voimavarat tämän päivän muutoksiin ja mahdollisuuksiin.



”Mutta jos me vaellamme valossa, niin kuin hän itse on valossa, meillä on yhteys toisiimme ja Jeesuksen, hänen Poikansa, veri puhdistaa meidät kaikesta synnistä.”
(1. Joh.1:7)

Toipumismatkaa voisi kuvata rikkoutuneiden yhteyksien palautumisella. Tämä tarkoittaa yhteyden palautumista omaan sisimpään, eli omiin tunteisiin, ajatuksiin ja todelliseen minuuteen. Toipuminen merkitsee myös yhteyden palautumista läheisiin ihmisiin, meille tärkeisiin yhteisöihin, yhteiskuntaan, Jumalaan ja luomakuntaan.

Vaikka sosiaaliset tarpeemme vaihtelevat paljonkin yksilöiden välillä, ihminen on luonnostaan laumaeläin. Riippuvuudet ja niihin liittyvät häpeä ja syyllisyys rikkovat yhteyden, jota kaipaamme. Vaikeat tunteemme saavat meidät eristymään ja piiloutumaan erilaisten roolien taakse sekä toimimaan usein tavalla, joka vain lisää yksinäisyyttämme. Vieraantuminen omasta aidosta minuudesta on eräs rikkinäisyytemme surullisimpia puolia. Riippuvuuksien aiheuttamat hankaluudet katkaisevat yhteytemme läheisiin ihmisiin ja osa ystävistämme saattaa ottaa meihin etäisyyttä. Kun ongelmat kasvavat, yhteys tavallisiin yhteiskunnan toimintoihin saattaa alkaa rakoilla. Emme jaksa ponnistella työn tai opiskelun kanssa ja asioita jää hoitamatta.

Vertaisryhmässä tai luotettavien ystävien kanssa saamme vähitellen kokemuksia siitä, että näitä yhteyksiä ja luottamusta toisiin voi alkaa rakentaa uudelleen. Rehellisyys ja nöyryys luovat uudenlaista yhteyttä ja tulemme ymmärretyksi oman kokemuksemme kanssa. Saamme kokea, kuinka hienoa on olla läsnä niissä kohtaamisissa, joissa pyritään aidosti totuudellisuuteen. ”Totuuden Henki” on tuolloin paikalla, ja paraneminen sekä yhteyden kokeminen ihmisten kesken on mahdollista. Tarvitsemme tueksemme toipumistamme tukevia uusia ihmissuhteita myös ryhmäkokoontumisten ulkopuolelta.

On tärkeää, että ryhmässä kunnioitetaan luottamuksellisuutta. Monella meistä on kokemuksia siitä, että luottamuksemme on petetty kerta toisensa jälkeen. Riippuvuuksien maailmassa totuutta vääristellään ja epäluulo kaikkia kohtaan kasvaa. Kaikki ihmiset eivät olekaan luottamuksemme arvoisia. Toipumismatkalla jo pidempään olleen luotettavan matkakumppanin kanssa voimme jakaa tunteja, joiden jakaminen jopa luottamuksellisessa ryhmässä voi olla vaikeaa.

Kun saamme uusia työkaluja luonteemme heikkouksien työstämiseen ja riippuvuuden ote helpottaa, luottamus omaan elämään ja toisiin ihmisiin palautuu askel askeleelta. Myös yhteys omaan aitoon minuuteen palautuu vähitellen ja opimme tunnistamaan sekä oman pahan olomme taustalla olevia asioita että vahvuuksiamme ja toiveitamme. Väärien tekojemme hyvittämisen ja raittiuden myötä myös toisten ihmisten luottamus meitä kohtaan palautuu vähitellen.

Luottamuksen vahvistuessa ja omien asenteidemme muuttuessa voimme vähitellen vahvistaa yhteyttämme yhteiskuntaan. Se voi merkitä vapaaehtoistyötä, opiskelun tai työn aloittamista tai rästiin jääneiden asioiden saattamista vähitellen kuntoon. Luottamuksen kasvaessa alamme olla enemmän kotonamme maailmassa ja nähdä mahdollisuuksia ympärillämme.

Joku voi kokea luontoyhteyden palautumisen yhdeksi elämää vahvistavaksi voimaksi. Luonnossa koettu yhteys Jumalaan on monille tuttu tunne. Seurakunnasta voimme löytää yhteisön hengellisen elämämme tueksi. Uusi yhteys Jumalaan, itseemme, lähimmäisiimme ja yhteiskuntaan alkaa kasvaa ja rikkoa eristäytyneisyyttämme. Toipuminen antaa tilaa uudentulaiselle luottamukselle ja elämänvoimalle, jonka Jumala on luonut sisimpäämme. Saamme alkaa omistaa myös vahvoja puoliamme ja meillä olevia lahjoja ja käyttää niitä omaksi ja toisten ihmisten iloksi.

Matkallemme osuu varmasti myös vaikeuksia. Vaikeuksissa voimme käyttää askelohjelmassa löytämiämme työkaluja ja muiden ihmisten tukea. Voimme myös turvautua Jumalan apuun. Matka vaatii kärsivällisyyttä ja on muistettava, että hiljaa hyvää tulee. Yhteyksien rikkoutuminen vuosien saatossa on ollut pitkä prosessi ja niiden jälleenrakentaminenkin vaatii aikaa. Onnistuminen edellyttää, että pysymme raittiina päivän kerrallaan.

”Onnellisia ne, jotka saavat voimansa sinusta, ne, jotka kaipaavat pyhälle matkalle. Kun he kulkevat vedettömässä laaksossa, sinne puhkeaa virvoittava lähde, ja sade antaa heille siunauksensa. Askel askeleelta heidän voimansa kasvaa, ja he saapuvat Siioniin Jumalan eteen.” (Ps. 84:6–8)

KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

Tunnistatko omassa elämässäsi sen, että riippuvuus olisi katkaissut yhteyksiäsi elämän eri alueilla? Millaisena koet tällä hetkellä yhteyden alla mainittuihin elämän alueisiin? Arvioi asteikolla 1–10.

- Oma sisin, aito minuus (tunteet, ajatukset, unelmat, luovuus)
- Parisuhde
- Perhe, ystävät, läheiset
- Yhteiskunta (työ, vapaaehtoistyö, opiskelu, rästiin jääneet asiat)
- Jumala, Korkein voima (hengellisyys)
- Itselle tärkeät yhteisöt, kuten seurakunta, harrastuspiirit, yms.
- Yhteys luontoon

- Minkä yhteyksien vahvistumista toivoisit omassa elämässäsi?
- Mikä olisi sinusta oikea etenemistie jälleenrakentaessasi näitä rikkoutuneita yhteyksiä?
- Millaista uutta asennoitumista tai toimenpiteitä tämä edellyttää sinulta? Millaista tukea tarvitset?
- Kummin ja toipumisen matkakumppanin lisäksi tarvitsemme ympärillemme erilaisia ihmisiä. Yhden kanssa on antoisaa keskustella, toinen on ihanteellinen lenkkikaveri ja kolmannen kanssa on hylvaton huumoria. Minkälaista ystävyyttä kaipaisit lisää? Mistä voisit sitä löytää? Mikä estää sinua ottamasta askelta tähän suuntaan?
- Millaisia unelmia toivoisit voivasi toteuttaa toipumisen edistytessä?

RYHMÄNOHJAAJALLE

Ryhmänohjaaja tai joku jo toipumisen tiellä pidempään ollut voi kertoa, mitä uusia yhteyksiä ja millaista luottamuksen palautumista toipuminen on tuonut hänen elämäänsä. Mitä se on vaatinut? Millaisia yhteyksien uudelleen rakentumiseen liittyvät askeleet ovat olleet?

Ennen ryhmäkoostumisen loppurukousta voit pyytää ryhmäläisiä ajattelemaan hiljaa itsekseen niitä ihmisiä, joiden ystävyydestä tai tuesta he ovat kiitollisia. Samalla he voivat pyytää jonkin kaipaamansa yhteyden palautumista ja ymmärrystä siitä, mikä olisi heidän oma osuutensa tämän elämänalueen eheytymisessä.

TEEMAKESKUSTELUJA COMPASSI-OHJELMAAN

Compassi-ryhmässä voidaan askeleitten lisäksi välillä ottaa käsittelyyn jokin tunne- tai teemakeskusteluaihe. Ryhmä voi päättää yhdessä kaikkia kiinnostavan aiheen ja sopia sen käsittelystä esimerkiksi seuraavalla kokoontumiskerralla. Ryhmäläiset voivat halutessaan lukea aiheeseen liittyvän tekstin jo etukäteen.

Päihderiippuvuus – Olenko addikti?

Päihderiippuvuus on Maailman terveysjärjestön WHO:n luokitteleva sairaus, joka hoitamattomana johtaa ennenaikaiseen kuolemaan. Sairaus voidaan pysäyttää, mutta alttius riippuvuuteen voi säilyä läpi elämän. Vahva riippuvuus erottaa sairauden ja normaalin päihdekäytön: ei pelkät käyttömäärät tai käyttötiheys, vaan se mitä tapahtuu silloin, kun käytät. Sairaus voi kehittyä hyvin nopeasti tai edetä hitaasti. Ainoa varma keino välttää negatiivisilta seurauksilta on luopua päihteiden käytöstä kokonaan. Ohessa joukko kysymyksiä, jotka voivat selkeyttää sinulle, oletko sairastunut päihderiippuvuuteen.

- Onko minun vaikea luopua päihteiden käytöstä, kielteisistä seurauksista huolimatta?
- Olenko pyrkinyt ns. kohtuukäyttöön, mutta onnistunut siinä vain hetkellisesti tai en ollenkaan?
- Meneekö iso osan elämästäni päihteiden käytön ympärillä: päihteiden käytön odottamiseen, suunnitteluun tai muisteluun?
- Mitä tapahtuu, kun käytän päihteitä? Muuttuuko elämäni hallitsemattomaksi?
- Puhunko päihteistä niiden käyttöä romantisoiden? Muutanko ikävätkin tilanteet helposti humoristisiksi seikkailuiksi?
- Olenko yrittänyt lopettaa päihteiden käytön yksin tai hakeutunut käytön takia hoitoon?
- Mitkä syyt ovat saaneet minut jatkamaan käyttöä lopetusyrityksistäni huolimatta?
- Käytänkö päihteitä yksin tai silloin kun muut ovat jo lopettamassa?
- Olenko rikkonut lakia käytön takia? Joudunko valehtelemaan omaan päihteiden käyttööni liittyen ja kenelle?
- Onko ympäristö yrittänyt puuttua liialliseen päihteiden käyttööni (perhe, ystävät, työpaikka)?
- Osaanko lomailla ja juhlia ilman päihteitä?
- Ajattelenko, että en usko olevani addikti, koska minulla on vielä työpaikka tai perhe tai omistan asunnon?

- Vertailenko omaa riippuvuuttani ja päihteiden käyttöäni toisten tilanteisiin? Miten?

Jos löysit näistä kysymyksistä omia tapojasi toimia, kannattaa omaa addiktiotai-pumusta ajatella tarkemmin.

Pohdittavaksi: Mitä ajatus päihderiippuvuudesta sairautena sinulle merkitsee ja millaisia ajatuksia se herättää?

"Jeesus kuuli sen ja sanoi: 'Eivät terveet tarvitse parantajaa, vaan sairaat. En minä ole tullut kutsumaan hurskaita, vaan syntisiä.'" (Mark. 2:17)

Toimiva arki

Runsas päihteiden käyttö sekoittaa jokapäiväistä elämää, esimerkiksi unirytmii ja päivittäisiä rutiineja. Laskujen maksaminen saattaa myöhästyä tai sovitut tapaamiset unohtuvat.

Raittiina on mahdollista saada sekasorron sijaan toimiva arki. Omien velvollisuuksien suhteen ei voi olla enää välinpitämätön. Apuna toimivan arjen rakentamisessa voi olla asioiden kalenteroinnin opetteleminen ja erilaisten rutiinien hoitamisen järjestäminen (laskut ja muut pankkipalvelut yms). Seurakunnat ja järjestöt tarjoavat apua tällaisiin asioihin ja auttavat esimerkiksi löytämään apua velkojen selvittelyyn.

Toisaalta päihteiden käytön lopettamisesta voi seurata tunne, että elämässä on aiempaa enemmän vapaata aikaa. Ajan kanssa löytyy kyllä uudenlaista mielekästä tekemistä päihteiltä vapautuneeseen aikaan. Ei kannata kuitenkaan pitää turhaa kiirettä ja koettaa elää elämätöntä elämää vauhdilla. Usein sanotaan, että raittiutus on numero 1. Tämä pitää paikkansa, koska sillä luodaan pohja toimivalle elämäntavalle. Raittiuden romuttuessa romuttuu ennemmin tai myöhemmin kaikki muukin.

Kun on löytänyt sopivan tavan itsensä hoitamiseen, myös sille on hyvä varata säännöllinen aika omaan kalenteriin. Monille hengellinen tuki on tärkeä raitistumisessa. Voit esimerkiksi aloittaa aamun rukouksella tai mietiskelyllä tai varata päivästä aikaa hiljentymiseen muulla tavalla.

Raittiuteen tarvittavat toimet kannattaa juurruttaa itseensä kunnolla, koska raittiutus avaa niin paljon uusia mahdollisuuksia, että ne saattavat tempaista mukaansa. Asioilla tulee siis olla tärkeysjärjestys. Kun olemme sairaita, suuntaamme lääkäriin, tai kun kaipaamme fyysistä liikuntaa, menemme salille tai luontoon. Jos kaipaamme luovaa toimintaa, voimme osallistua vaikka taideryhmään. Raittiissa arjessa on paljon uusia mahdollisuuksia, kunhan emme anna minkään elämän

alueen kasvaa liian suureksi muiden asioiden kustannuksella ja huolehdimme päihteettömänä pysymisestä.

Pohdittavaksi: Millaiset rutiinit ja päiväohjelmat voisivat parhaiten tukea omaa raittiuttasi?

”Sen opetuksen mukaan teidän tulee hylätä entinen elämäntapanne ja vanha minänne, joka on petollisten himojensa vuoksi tuhon oma. Teidän tulee uudistua mieleltänne ja hengeltänne ja pukea ylleen uusi ihminen, joka on luotu sellaiseksi kuin Jumala tahtoo, elämään oikeuden ja totuuden mukaista, pyhää elämää.” (Ef. 4:23)

Pienet askeleet

Jokainen päihderiippuvainen tietää, kuinka suuri askel päihteiden käytön lopettaminen on. Samaa voi sanoa myös tämän päätöksen pitämisestä. Raitistumiseen liittyy iso elämäntapamuutos, ja siinä onnistutaan parhaiten etenemällä vähitellen. On helpottavaa tietää, että isoa muutosta ei tarvitse kuitenkaan toteuttaa hetkessä, vaan päinvastoin kannattaa edetä pienin askelin.

Tätä pienten askelten periaatetta voi olla joskus vaikea ymmärtää, etenkin silloin, jos päihteiden käytön aikana ei ole kyennyt juurikaan panostamaan muihin asioihin. Silloin voi olla kova kiire kiriä menetetyt vuodet takaisin ja asettaa tavoitteeksi kouluttautua, työllistyä tai toteuttaa heti suuria unelmia. Nämä ovat hyviä päämääriä ja monelle keskeisiä asioita uuden elämäntavan rakentamisessa, mutta asioille on hyvä luoda oma tärkeysjärjestys.

Kokemus kertoo, että ensimmäiseksi tavoitteeksi on tärkeää asettaa raittiina elämisen opetteleminen ja itsensä hoitaminen. Tämä pätee yhtä lailla myös työelämässä pysyneiisiin. Toipumista ei kannata alkaa suorittaa. Kun edetään sopivaa vauhtia, ehditään nauttia raittiudesta. Näin saadaan enemmän onnistumisen kokemuksia, eikä ajeta itseä uupumisen partaalle. Tämä ei tietenkään tarkoita vastuuttomuutta tai asioiden laiminlyömistä, vaan oman näköisen elämän luomista itselle sopivassa tahdissa.

Pohdittavaksi: Mitkä voisivat olla sinulle ajankohtaisia ja mahdollisia pieniä askelia omalla toipumispolullasi?

”Onnellisia ne, jotka saavat voimansa sinusta, ne, jotka kaipaavat pyhälle matkalle. Kun he kulkevat vedettömässä laaksossa, sinne puhkeaa virvoittava lähde, ja sade antaa heille siunauksensa. Askel askeleelta heidän voimansa kasvaa, ja he saapuvat Siioniin Jumalan eteen.” (Ps. 84:7)

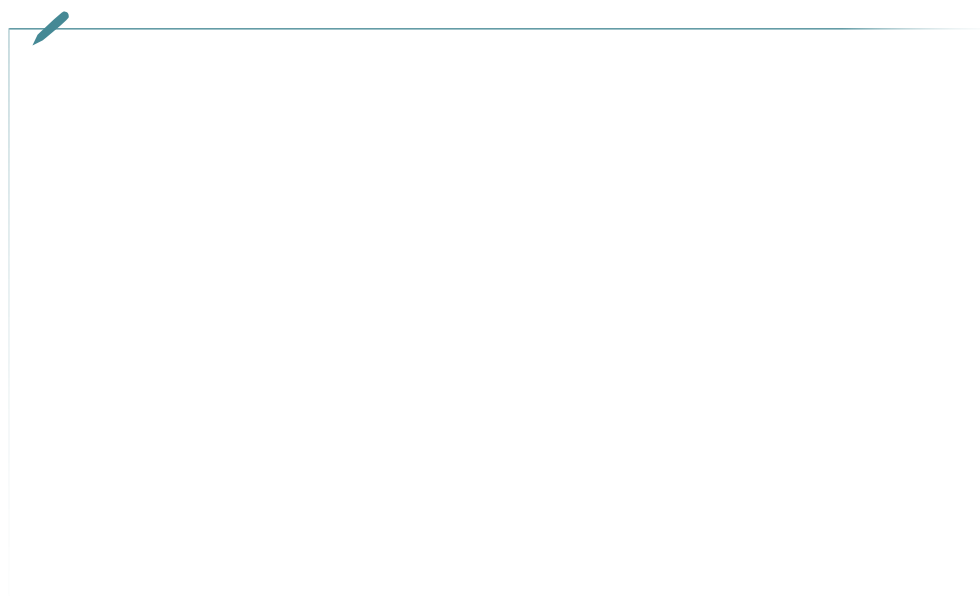
Kun käyttöhalut heräävät

Addiktiosairauteen voi kuulua käyttöhalujen ajoittainen herääminen. Tämä voi tapahtua kriisien keskellä ja jopa pidemmän yhtäjaksoisen raittiuden jälkeen. On hyvä olla tietoinen niistä asioista, jotka erityisesti aiheuttavat itselle tunne-elämän myrskyjä. Näitä asioita on hyvä työstää vähitellen. Joskus elämä voi tuntua myös tylsältä tai yksinäiseltä. Mieti valmiiksi selviytymisstrategiaa pettymysten, elämänkriisien ja vaikeiden tunteiden varalle, sillä niitä tulee kaikille. Menestyskin voi joskus altistaa päihteiden käytölle. Toisinaan pienet askeleet väärään suuntaan voivat johtaa kaltevalle pinnalle. Itselle sopivia retkahduksen ehkäisymenetelmiä voi oppia, ja jokaisen onkin kehitettävä näihin hetkiin oma toimintatapansa.

Turvaverkko kannattaa rakentaa etukäteen valmiiksi. Osaanko ja haluanko hakea apua muilta? Mistä ja keneltä saisin apua? Esimerkiksi puhelinnumero (ja sen käyttäminen) tukihenkilöille on tärkeä hädän hetkellä. Apua näihin tilanteisiin löytyy myös vertaistuesta, erilaisista ryhmistä ja ammattilaisilta. Hengellisyys on monille merkittävä voimavara. Joskus hankalaa tunnetta voi purkaa liikunnalla tai vaikka kirjoittamalla. Vaikealla hetkellä voit myös palauttaa mieleen oma pohjakokemuksesi, vertaamalla sitä muiden kokemuksiin. Silloin voit kysyä itseltäsi, haluatko palata tuohon epätoivoon.

Pohdittavaksi: Miten sinä olet varautunut vaikeisiin hetkiin? Mikä sinua auttaa näinä hetkinä?

”Autuas se, joka koettelemuksessa kestää. Sen kestätyään hän on saava voitonseppeleeksi elämän. Jumala on sen luvannut niille, jotka häntä rakastavat.” (Jaak. 1:12–15)



Haasta negatiiviset ajatukset

Myös oman pään sisältä nousevia epäilyksiä ja ajatuksia on hyvä haastaa ja miettiä, mikä on oikeasti totta. Tavallisia oman pään sisältä nousevia ajatuksia ovat:

”En kestä vaikeita tunteitani ilman päihteitä.”

Itsetuhoinen päihteiden käyttö tai muu itsetuhoisuus on usein lopullinen ratkaisuyritys tilapäiseen ongelmaan. Muistuta vaikeina hetkinä itseäsi siitä, että tämäkin menee ohi. Voit opetella uusia tapoja käsitellä ja kohdata tunteitasi. Puhumalla, kirjoittamalla, liikunnalla, taideterapialla, rukoilemalla.

”Häpeän tunne ja huono itsetunto tekevät elämäni raskaaksi.”

Päihderiippuvuus on sairaus, jossa voimakkaat häpeän tunteet ovat tavallisia. Et ole huono ihminen, vaikka olet tehnyt vääriä asioita ja kenties huonoja valintoja. Raittiina itsetunto voi parantua vähitellen ja voit löytää aidon itsesi. Älä vaadi itseltäsi liikaa, välitä itsestäsi, muista että sinä olet ok ja muut ovat ok – et ole muita huonompi, etkä muita parempi.

”Löydänpö raittiina itselleni koskaan uutta kumppania ja uusia ystäviä?”

Yksinäisyys voi olla alkuun musertavaa, kun vanha tapa solmia suhteita ei enää ole mahdollinen. Raittiina sinulla on kuitenkin ajan kanssa paremmat mahdollisuudet terveisiin ihmissuhteisiin.

”Elämä on tyhjää.”

Uusien, merkityksellisten asioiden löytäminen vie aikaa, mutta päihteettömyys päivä kerrallaan antaa elämään aivan uudenlaista sisältöä. Voit alkaa tehdä asioita, jotka ovat sinulle oikeasti merkityksellisiä.

”Ansaitseen nyt palkinnon ja hiukan rentoutumista (ja käytän siihen päihdettä).”

On hyvä kysyä, onko tämä hyvä tapa palkita itseäsi. Miten tämä on ennen toiminut? Onko palkinnosta tullut vain enemmän haittaa? Miten voisit löytää uusia, parempia tapoja palkita itseäsi ja rentoutua?

”En pysty tähän, raittiina oleminen menee yli voimieni.”

Tältä voi joskus tuntua. On tavallista kokea voimattomuutta, sillä voima raittiuteen tulee usein itsen ulkopuolelta, ryhmästä, toipumisohjelmasta, Jumalalta.

Voit myös miettiä, millä tavalla eroat niistä miljoonista ihmisistä, jotka ovat pystyneet lopettamaan? Heistäkin useimmat ovat kokeneet itsensä voimattomiksi. Luuletko olevasi erikoistapaus?

”Haluan elää vapaasti ilman arjen huolia, enkä jaksä välittää tulevaisuuden murheista.”

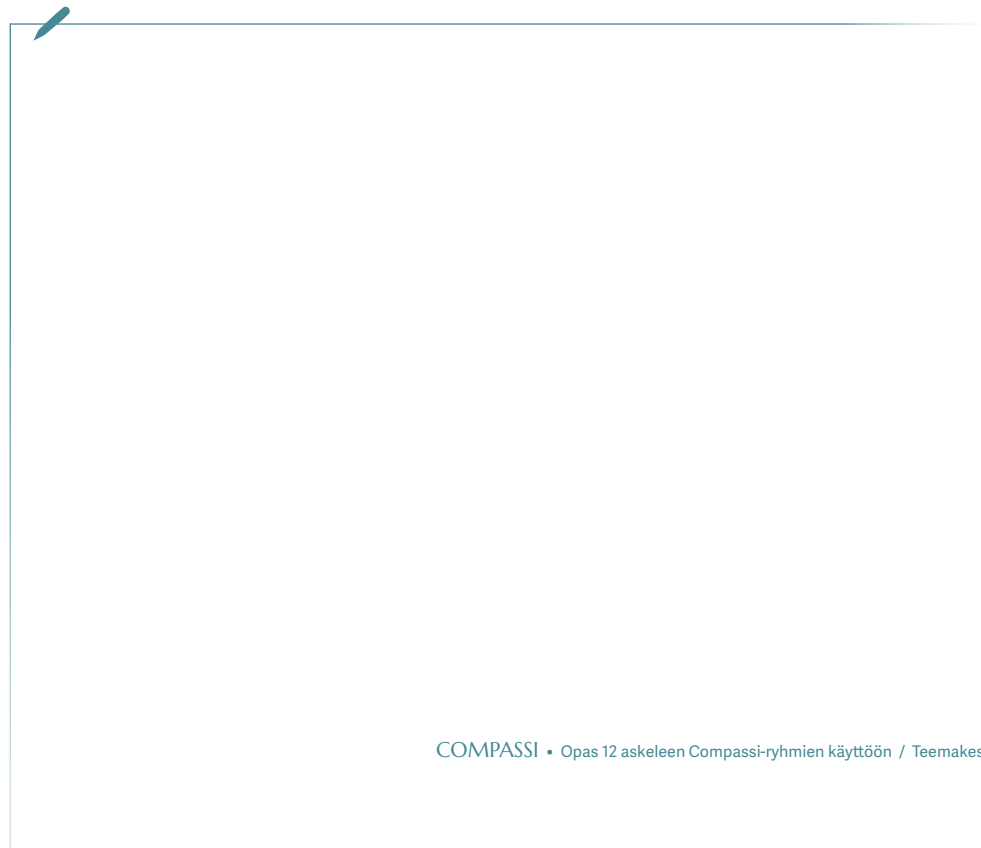
Onko päihteiden käyttö tuonut sinulle vapautta ja huolettomuutta? Todellisuudessa päihderiippuvuus on pakkomielteistä ja raskasta elämää, joka tuo mukanaan suuria murheita. Välinpitämättömyys ja hällä väliä -tunne voi ajaa päihteiden käyttöön. Todellisessa elämässä ihminen ei pääse eroon päihteiden käytön kielteisistä seurauksista. Hetken välinpitämättömyys voi aiheuttaa vakavat seuraukset omaan ja toisten elämään: avioeron, työpaikan, ystävien tai oman terveyden menetyksen.

”Ehkä riittää, että luovun kovista huumeista – pystyn varmasti hallitsemaan pilven tai alkoholin käytön.”

Kokemus on osoittanut, että paluu lievempiin päihteisiin ei toimi ratkaisuna vaan ajaa sinut takaisin riippuvuuden kahleisiin.

Pohdittavaksi: Millaisia vahingollisia ajatusmalleja olet itse tunnistanut? Miten olet korjannut omaa ajatteluasi?

”Te opitte tuntemaan totuuden, ja totuus tekee teistä vapaita.” (Joh. 8:32)



Merkityksellisyys

Elämä voi tuntua tyhjältä ja merkityksettömältä. Tällaista tyhjyyden tunnetta voi olla vaikea kohdata, mutta sen kohtaaminen voi olla myös alku uudenlaisen merkityksellisuuden löytämiselle. Usein elämän merkityksellisyys vahvistuu sen kautta, että löydämme yhteyden todelliseen aitoon minäämme, meille tärkeisiin asioihin ja jo haudattuihin unelmiimme. Myös oma kasvu ja se, että opimme katsomaan rehellisesti mutta myötätuntoisesti omaa rikkinäisyyttämme, voi tuoda toivoa ja merkitystä elämäämme.

Ihmissuhteet ovat tärkeitä merkityksellisuuden lähteitä. Usein ihmissuhteet rikoutuvat päihteiden käytön seurauksena. Uutta yhteyttä itselle merkityksellisiin ihmisiin voi rakentaa vähitellen, kun luottamus raittiuden myötä palautuu. Myös kuuluminen toipumista tukevaan yhteisöön voi olla elämään merkitystä tuova asia. Omiin oloihinsa ei kannata eristäytyä.

Raittiina voi löytää myös itselle sopivan paikan yhteiskunnassa työn tai vapaaehtoistyön kautta. Jakaessamme omia kokemuksiamme ja auttaessamme toisia vahvistumme myös itse ja saamme tuntea elämällämme olevan merkitystä.

Monille hengellinen ulottuvuus ja yhteys Jumalaan tuo lisää merkitystä elämään. Myös yhteys luontoon ja oman näköiset harrastukset voivat olla tärkeä osa toipumista.

Itselle merkityksellisiä asioita voi vähitellen oppia tunnistamaan esimerkiksi miettimällä päivän päätteeksi, millaisia itselle merkityksellisiä, tärkeitä hetkiä päivässä on ollut ja mistä on päivän lopuksi kiitollinen. Kiitollisuus on merkityksellisuuden veli. Näitä itselle tärkeitä asioita lisäämällä elämän merkityksellisyys vähitellen kasvaa.

Elämän merkityksellisyys voikin koostua tärkeistä hetkistä ja kohtaamisista, pitkän tähtäimen tavoitteista ja koko elämälle merkitystä antavasta kehyksestä.

Pohdittavaksi: Mitkä asiat tai arvot ovat sinulle tärkeitä? Oletko joskus harrastanut jotain tai ollut kiinnostunut jostain, joka tuntui vastaavan aitoa minuuttasi? Missä voisit antaa oman panoksesi toisten hyväksi?

”Minulla on omat suunnitelmani teitä varten, sanoo Herra.
Minun ajatukseni ovat rauhan eivätkä tuhon ajatuksia: minä annan teille tulevaisuuden ja toivon.” (Jer. 29:11)

Yksinäisyys

Jopa 20 % suomalaisista kärsii yksinäisyydestä. Moni päätyy päihdekierteessään yksinäisyyteen, toisille yksinäisyys on voinut olla syynä päihteiden käytön lisääntymiseen. Yleensä yksinäisyys ei tunnu hyvältä, jos se ei ole oma valinta. Pahinta

yksinäisyys on silloin, kun siihen liittyy hylätyksi tulemisen tunteita ja kokemuksia läheisten ja tärkeiden ihmisten taholta.

Runsas päihteiden käyttö usein lisää ihmisen itsekeskeisyyttä ja silloin on vaikea nähdä omaa osuuttaan ihmissuhteiden rikkoutumiseen. Perhe, työkaverit tai ystävät ovat voineet antaneet monia varoitusmerkkejä, mutta päihdeongelma voi olla niin suuri, että se estää näkemästä läheisten varoitussignaaleja. Hälytyskellojen olisi soitava kovaa, jos päihteiden kanssa on jäänyt yksin.

Yksinäisyys saattaa nousta esiin silloinkin, kun on jo päästy tilanteeseen, jossa on päätetty lopettaa päihteiden käyttö. Yleinen käsitys raitistuneiden joukossa on, että yhteys päihteitä käyttäviin ihmisiin on yksi suurimpia retkahdusriskejä. Siksi esiin nouseekin kysymys, mistä löytää uudet, päihteettömät ystävät. Tässä astuu kuvaan vertaistuki ja AA, NA ja A-killat sekä muut päihteettömät kohtaamispaikat, jotka tarjoavat mahdollisuuksia löytää raittiina eläviä ihmisiä. Myös hengelliset yhteisöt ja järjestöt tarjoavat mahdollisuuden luoda itselle uusi ja päihteetön verkosto. Raittiuden edetessä yksinäisyys on mahdollista muokata myönteiseksi yksinoloksi. Se on mahdollista silloin, kun ihminen on tottunut tulemaan toimeen itsensä ja kanssaihminen kanssa.

Pohdittavaksi: Onko yksinäisyyden kokemus sinulle tuttu tunne vai nautitko ajoittain yksinolosta? Millaista päihteetöntä yhdessäoloa kaipaat?

”En minä jätä teitä orvoiksi, vaan tulen luoksenne.” Joh. 14:18

Läheiset

Lähes jokaisella päihteidenkäyttäjällä on läheisiä, joita hänen päihteiden käyttönsä vahingoittaa. On vanhempia, puolisoita ja lapsia, ystäviä ja työtovereita. Nämä ihmiset kokevat mahdollisesti surua, pettymystä ja pelkoa seuratessaan riippuvuusongelman pahenemista. Lisäksi mukaan tulevat usein myös rahahuolet, poliisi ja väkivallan eri muodot. Näitä ajatellessa on helppo ymmärtää, miksi moni päihderiippuvainen joutuu kokonaan eroon läheisistään. Syyllistä tässä kuviossa on turha etsiä. Ihmiset eivät käytä päihteitä vahingoittaakseen muita, eivätkä läheiset useinkaan tiedä, mistä näihin tilanteisiin on mahdollista saada apua. Apua on kuitenkin saatavilla kaikille osapuolille.

Eniten läheisiä auttaa päihdeongelmaisen muuttunut käytös. Se tehoaa aivan eri tavalla kuin esimerkiksi jatkuvat anteeksipyynnöt tai lupaukset, joita ei kykene pitämään. Jos muutos on todella tapahtunut, se näkyy teoissa, eikä sitä tarvitse erikseen niin kovasti vakuuttaa. Tämä on eri asia kuin se, että asioista keskustellaan. Riippuvuusongelmaisen ei ole rakentavaa kieriskellä syyllisyydessä tai katumuksessa. Nämä tunteet voivat olla voimakkaita varsinkin silloin, kun oman

haitallisen toiminnan yhtenä osapuolena ovat olleet viattomat lapset. Silti on hyvä muistaa, että niin kauan kun on elämää on toivoa. Vaikka menneisyyden muuttaminen ei onnistu keneltäkään, voidaan jokaista ikävääkin asiaa ainakin lievittää ja vaikeistakin asioista voidaan puhua. Näin toimimalla luottamusta on mahdollista rakentaa uudelleen ja raittiuden myötä voidaan saada yhteisiä hyviä kokemuksia.

Pohdittavaksi: Miten voisit itse rakentaa rikkoutuneita suhteita ja luottamusta uudelleen?

”Pitäkää huolta, että tulette toimeen keskenänne, antakaa anteeksi toisillenne, vaikka teillä olisikin moittimisen aihetta. Niin kuin Herra on antanut teille anteeksi, niin antakaa tekin. Mutta kaiken kruunuksi tulkoon rakkaus, sillä se tekee kaiken täydelliseksi.” (Kol. 3:13–14)

Vanhemmuus

Toipumismatkalle kannattaa lähteä oman hyvinvoinnin vuoksi, mutta myös vanhemmuus voi olla iso motivaatiotekijä toipumisessa ja itsensä hoitamisessa. Toisaalta vanhemmuuteen ja lapsiin liittyvät syyllisyydentunteet ja huolet voivat olla raskaita kantaa, kun oman tasapainon etsiminenkin vie voimavaroja.

Lapset voivat saada tukea myös muilta turvallisilta aikuisilta harrasteryhmistä, naapureilta, ystäviltä tai sukulaisilta silloin, kun oman vanhemman energiaa menee oman toipumisen työstämiseen. Jos päihteidenkäyttö on leimannut perhettä negatiivisella tavalla, on hyvä keskittyä toipumisen edistymiseen ja onnistumisiin sekä vanhempien että lasten osalta.

Syyllisyydentunteisiin ei kannata takertua, sillä meillä on aina mahdollisuus koettaa katkaista sukupolvien ketjussa siirtynyttä taakkaa. Parasta, mitä voit lapsellesi antaa on se, että hoidat itseäsi ja riippuvuusongelmaasi. Emme ole itsekään välttämättä saaneet lapsena osaksemme hyvää vanhemmuutta. Siksi voimmekin nyt olla armollisia itsellemme, opetella uusia taitoja ja hakea tukea omaan vanhemmuuteemme.

Päihteiden käytön aikaisten pettymysten jälkeen luottamusta lasten ja vanhempien välille voi rakentaa uudelleen esimerkiksi olemalla ajoissa sovituissa paikassa ja osallistumalla lapselle tärkeisiin tapahtumiin koulussa tai harrastusryhmissä. Parhaimmillaan voi löytyä yhteistä tekemistä, josta molemmat osapuolet nauttivat ja saavat elinikäisiä hyviä muistoja. Lapsille ei tarvitse yrittää järjestää huippuelämyksiä, vaan monesti tavallinen hyvä yhdessäolo on se, joka jää mieleen.

Joskus päihteiden käytön myötä syntyneet syyllisyydentunteet saattavat johtaa vanhemman ylihemmottelemaan lapsiaan. Lapset tarvitsevat kuitenkin selkeitä

rajoja ja turvallisuutta tuovia käyttäytymissääntöjä arkeen. Suhteiden korjaantuminen ja luottamuksen palautuminen voi viedä aikaa, mutta yhteiset hyvät hetket ovat vaivan arvoisia ja antavat voimaa toipumiseen.

Pohdittavaksi: Mitä vanhemmuus sinulle merkitsee? Miten voisit omassa elämäntilanteessasi tehdä suhteiden parantamiseksi? Mikä on haastavaa ja mistä voisit saada tukea vanhemmuuteesi?

”Ja te isät, älkää herättäkö lapsissanne vihaa, vaan kasvattakaa ja ojentakaa heitä Herran tahdon mukaan.”
(Ef. 6:4)

Kiitollisuus

Kiitollisuus on sukua tyytyväisyydelle ja onnellisuudelle ja siten ehdottomasti tavoittelemisen arvoinen tunne ja asenne. Tyytyväisyys parantaa päivän ja auttaa osaltaan selviämään huonoista ajoista ja vaikeuksista.

Päihdekierteen edetessä ihmiset ovat usein alkaneet tuntea enemmän negatiivisia tunteita, kuten pelkoa, vihamielisyyttä tai syyllisyyttä. Koska runsaalla päihdeidenkäytöllä on usein kielteisiä seurauksia, nämä tunteet ovat hyvin inhimillisiä. Yksi tärkeimpiä takeita raittiina pysymiselle on, että oman elämänsä alkaa kokea taas hyväksi ja elämisen arvoiseksi. Tyytyväisyyden eteen kannattaa nähdä vaivaa.

Vaikka olisit vaipunut syvälle epätoivoon tai näköalattomuuteen, voit koska tahansa alkaa lisätä kiitollisuutta listaamalla asioita, joista voit olla juuri tänään kiitollinen. Voit kirjata yhden kiitollisuuden aiheen kerran päivässä tai tehdä pidemmän kiitollisuuden listan harvemmin. Selvä päivä ei ole päihderiippuvaiselle koskaan itsestäänselvyys, vaan ehdottomasti kiittämisen arvoinen asia. On hyvä muistuttaa itseään siitä, että elämässä mikään ei ole itsestään selvää. Sekään, että vesihanasta tulee puhdasta vettä ja on silmät, joilla nähdä, ei ole itsestäänselvyys kaikille ihmisille. Usein huomaamme elämässämme olevat hyvät asiat vasta kun menetämme ne.

Tärkeintä on, että alat arvostaa sitä, mitä sinulla on, sen sijaan, että tuijotat asioita, joita sinulta puuttuu tai jotka olet menettänyt. Se, mihin katsot, kasvaa. Näin tapahtuu myös silloin, kun huomaat hyvän muissa ihmisissä ja kerrot sen heille.

Pohdittavaksi: Mistä voisit olla tänään kiitollinen? Mitä eroa on kiitollisuudella ja pakonomaisella positiivisuudella?

”Lopuksi, veljet, ajatelkaa kaikkea mikä on totta, mikä on kunnioitettavaa, mikä oikeaa, puhdasta, rakastettavaa ja kaunista, mikä vain on hyvää ja ansaitsee kiitoksen.” (Filip. 4:8)

Ihmissuhteet

Ihmissuhteet ovat sekä tärkeitä että ajoittain haastavia. Riippuvuutemme kanssa kamppailtuamme luottamus meidän ja muiden välillä on usein heikentynyt ja olemme saattaneet vahingoittaa ihmisiä eri tavoin. Hyvittämällä vääriä tekojamme voimme korvata osan aiheuttamastamme vahingosta. Muutenkin omaa osuuttaan konflikteihin on hyvä katsoa rehellisesti, sillä ristiriitatilanteissa on aina kaksi osapuolta ja jokainen voi muuttaa vain itseään.

Saatamme tunnistaa itsessämme pelaamista ihmissuhteissa, sitoutumisen pelkoa tai alttiutta jatkuviin ihastumisiin tai seksiriippuvuuteen. Toisinaan ihmisen kaipuunamme pitää meidät epäterveessä parisuhteessa. Ryhmään kuulumisen kokemusta olemme saattaneet hakea jengeistä tai kapakoista. Auktoriteettikammomme on voinut näkyä suhteessamme viranomaisiin tai esihenkilöihin.

Joissakin tilanteissa saatamme yhä kokea vahvoja tunteita, ohitetuksi, loukatuksi ja hylätyksi tulemista, samalla kun meillä on suuria odotuksia ihmisiä kohtaan. Vahvat tunnereaktiomme voivat olla merkkejä elämänhistoriamme hankalaista vaiheista, jolloin olemme joutuneet painamaan vaikeat tunteet syvälle sisimpäämme. Sieltä ne nousevat ylireagointina, kun kohtaamme uudelleen samankaltaisia tilanteita. Toipuessamme itsetuntemuksemme kasvaa vähitellen ja opimme ymmärtämään itseämme ja tunteidemme vaihtelua yhä paremmin. Askelohjelman mukaisesti voimme pyytää Jumalaa poistamaan luonteemme heikkouksia.

Raittiina voimme opetella luomaan terveitä ihmissuhteita aivan uudelta pohjalta. Meillä on mahdollisuus saada uusia luotettavia ystäviä ja korjata jo rikkoutuneita suhteita. Uusien vuorovaikutustaitojen opettelu voi aloittaa turvallisesti ryhmässä ja luotettavalle tukihenkilölle voi jakaa niitäkin asioita, joista ei halua puhua ryhmässä.

Meidän ei tulisi ylimitoittaa odotuksiamme ihmissuhteissa. Vahvat odotuksemme ihmisiä kohtaan voivat kasvaa läheisriippuvuudeksi, jolloin odotamme jonkun yksittäisen ihmisen täyttävän sisimpämme tyhjiön ja vaille jäämisen. On hyvä muistaa, että ihmisten taholta tuleva rakkaus on aina rajallista. Yhteys muihin ihmisiin on suuri elämän rikkaus ja Jumalan lahja. Silti on tärkeää oppia rakastamaan itse omaa itseään, opetella pärjäämään myös itsenäisesti ja samalla luomaan tyydyttäviä ihmissuhteita. Jumalan rakkauteen juurtuminen ja siinä viipyminen voi parantaa meitä syvintä olemustamme myöten. Tällaista hyvän vastaanottamista meidän täytyy usein opetella.

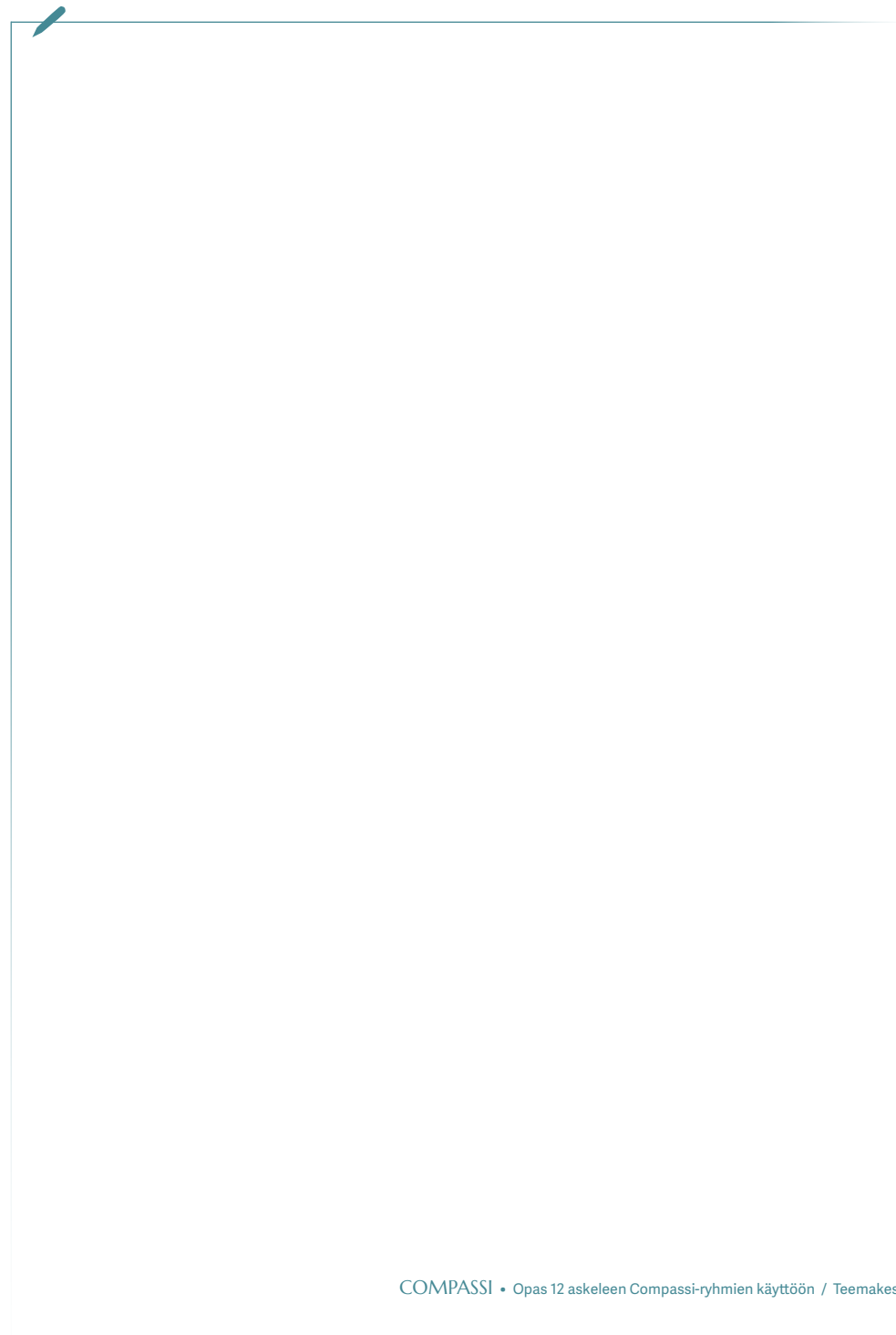
Erotilanteissa on suuri retkahdusriski, ja pettymysten tullessa on iso kiusaus lähteä toimimaan itseä ja muita vahingoittavalla tavalla syöksymällä uusiin suhteisiin. Yksinolo voi vaatia opettelua. Kun oppii olemaan myös yksin, pelko jätetyksi tulemisesta ei ole niin suuri. Näissä tilanteissa on hyvä tukeutua ryhmiin, ystäviin ja kaikkeen muuhun hyvään, mitä elämässä on.

Omien virheiden ja luonteen heikkouksien myöntäminen ei ole koskaan helpoa. Se vaatii rohkeutta ja nöyryyttä. Aito yhteys toisiin syntyy kuitenkin usein juuri tällaisen avoimuuden kautta, sillä vajavaisia ihmisiä on helppo rakastaa.

Kokemus on osoittanut, että raittiina luodut ihmissuhteet ovat kestävämpiä, syvällisempiä ja niissä saamme kokea kaipaamaamme yhteyttä muihin ihmisiin.

Pohdittavaksi: Mitä kaipaavat ja mitä kohti haluat kasvaa ihmissuhteissasi? Mitä haluaisit oppia matkalla kohti hyviä ihmissuhteita?

”Mutta jos me vaellamme valossa, niin kuin hän itse on valossa, meillä on yhteys toisiimme ja Jeesuksen, hänen Poikansa, veri puhdistaa meidät kaikesta synnistä.”
(1. Joh. 1:7)





MITEN MATKA JATKUU?

Joku on sanonut, että valo pääsee sisimpäämme vain elämämme murtumista ja halkeamista. Tämä ihme tapahtuu toipumismatkamme aikana, kun rehellisesti myönnämme voimattomuutemme ja opimme vähitellen luottamaan Jumalan apuun. Samalla löydämme aivan uudenlaisen yhteyden toisiin ihmisiin, joista yllätykseksemme monet ovat kokeneet samanlaisia kamppailuja elämässään. Saamme todeta Paavalin tavoin, että juuri heikkoutemme ja elämämme varjojen rehellinen kohtaaminen avaa meille tien uuteen, yltäkyläisempään elämään: ”Minun armossani on sinulle kyllin; sillä minun voimani tulee täydelliseksi heikkoudessa. Sen tähden minä mieluummin kerskaan heikkoudestani, että Kristuksen voima asettuisi minuun asumaan” (2. Kor. 12:9).

Toivomme, että Compassi-ohjelma on avannut sinulle tietä vapauteen riippuvuuksista ja auttanut sinua matkallasi kohti rikkaampaan elämään. Jatkaessasi toipumisen polulla eteenpäin voit jatkuvasti ammentaa lisää hengellisyyden ja 12 askeleen ohjelman rikkauksista ja olla myös jakamassa tätä kaikkea hyvää eteenpäin muita ihmisiä palvellen.

On hyvä muistaa, että riippuvuusongelmaa on hoidettava jatkuvasti. Kriisien kohdatessa työkalut selviytymiseen löytyvät näistä koetelluista työkaluista. Samalla toipumisen tiellä olevat matkakumppanit ovat tärkeitä tukipilareita matkan kaikissa vaiheissa.

Siunausta askeliisi toipumisen poluilla!

”Älä pelkää, minä olen sinun kanssasi! Älä arkana pälyile ympärillesi – minä olen sinun Jumalasi. Minä vahvistan sinua, minä autan sinua, minä tuen sinua vakaalla, lujalla kädelläni.”
(Jes 41:10)

TÄMÄ OPAS ON TARKOITETTU 12 ASKELEEN COMPASSI-RYHMÄN OHJAAMISEEN.

Compassi-ryhmät on tarkoitettu niille, jotka haluavat työstää oman elämänsä rikkinäisyyttä kristillisen uskon ja 12 askeleen ohjelman avulla. Ryhmäläisten ongelmat voivat liittyä erilaisiin riippuvuuksiin, kuten päihteisiin tai peleihin, tai ilmetä masennuksena, ahdistuneisuutena tai ihmissuhdeongelmina.

Tässä oppaassa annetaan ohjeet 12 askeleen ryhmän työskentelyn toteuttamiseen ja ryhmäistunnon pelisääntöjen rakentamiseen sekä evästetään ryhmänohjaajaa erilaisin käytännön ohjein. Opas sisältää askeltyöskentelyn ja tunneteemojen tekstit sekä ehdotuksia keskustelun aiheiksi ryhmäkokouksissa.



COMPASSI



www.sininauhaliitto.fi
ISBN 978-952-7284-24-7 (painettu opas)
ISBN 978-952-7284-25-4 (verkkojulkaisu)

 Sininauhaliitto