

VAPAUDU VIINISTÄ HELPOSTI & ILOLLA!

OSA III/I: Tutustutaan itseen ja
löydetään juurisyyt alkoholi-
ongelman taustalla



Jotta voimme ratkaista ongelman,
meidän on tunnistettava sen
juurisyyt



Eheytyminen alkaa, kun kohtaamme ne asiat joita alkoholilla pakenimme

- Riippuvuus on usein tunne-elämän sairaus, jossa ahdistavat tunteet, elämä ja traumat tukahdutetaan aineella tai tekemisellä, joka helpottaa oloa hetkellisesti.
- Tunteet ja traumat eivät kuitenkaan katoa minnekään, vaan nousevat pintaan heti, kun saavat tilaisuuden.
- Kun et enää juo ja alat toipua riippuvuudesta, sinulla on tilaa ja voimia alkaa työstää tunteita ja elämäkokemuksiasi.
- Toipumisprosessissa alat käsitellä esimerkiksi oman lapsuutensa kokemuksia tai jotain traumaa tai menetystä, joka on tapahtunut aikaa sitten.





Kaikilla on jotain tunnelukkoja, jotka ilmenevät...

...voimakkaina tunteina, jotka tuntuvat liian isoilta tilanteeseen
nähdessä

...vaikeutena säädellä omia tunteita

...vaikeutena tunnistaa omia tunteita

...vaikeutena toimia niin, että se tuntuisi hyvältä

...haitallisena käyttäytymisenä

...toistuvina vaikeuksina joissakin ihmissuhteissa.

Toipuessa alamme kehittää tunnetaitojamme

- Tunnetaidoilla tarkoitetaan mm. tunteiden tunnistamista, sanoittamista, ilmaisemista ja säätelyä. Tunnetaidot on yksi tärkeimmistä mielenterveystaidoista.
- Itseään ja omaa toimintaansa ymmärtää paremmin, kun osaa ja uskaltaa kuunnella omia tunteitaan.
- Tunnetaidot auttavat tunnistamaan omia tarpeita, toimimaan jämäkästi silloin, kun omat rajat meinaavat ylittyä, luomaan toimivia ihmissuhteita, huolehtimaan omasta hyvinvoinnista ja rakentamaan oman näköistä elämää.
- Jos tunnetaitoja ei riittävästi ole, tunteet ohjaavat elämääsi sen sijaan, että tekisit tietoisia valintoja siitä, mihin suuntaan haluat kulkea
- Tunnetaidot ovat *taitoja*, joita voi oppia, ja niiden pohja luodaan lapsuudessa.
- Kaikki tunteet ovat sallittuja, eikä mitään tunnetta kannata kätkeä, sillä se voi patoutua sisällemme, viedä meiltä energiaa ja tuottaa pahoinvointia.



Tunnelukot juontuvat lapsuudesta tai nuoruudesta

Suurin osa ellei kaikki meistä on kokenut lapsuudessa ja nuoruudessa tilanteita, joissa omiin tunnetarpeisiin ei ole vastattu.

Olet ehkä vanhempiesi taholta kokenut jotain seuraavista:

- Et ole tullut rakastetuksi, hyväksytyksi, arvostetuksi tai huomioduksi siten, kuin olisit toivonut
- Olet tullut satutetuksi, vähätellyksi tai sivuutetuksi
- Et ole saanut omaa tilaa tai toteuttaa omia asioita
- Olet joutunut mukautumaan ja olemaan liikaa toisia ja heidän tunteitaan varten





Näin vahvistat tunnetaitojasi

- Kiinnitä huomiota tunteisiisi. Osaatko tunnistaa ja sanoittaa niitä? Mikäli tunteiden tunnistaminen on vaikeaa, käytä apuna tunnekarttaa (linkki löytyy kurssin sivulta).
- Onko sinulla kiellettyjä tunteita, joita et halua etkä salli itsesi kokea? Nämä ovat juuri ne tunteet, joihin sinun kannattaa paneutua purkaessasi juurilukkoa.
- Voi olla, että sinua on lapsena kielletty ilmaisemasta tiettyjä tunteita, ja siksi niistä on tullut kiellettyjä. Anna nyt itsellesi lupa ilmaista myös ”ikäviä” tunteita. Mieti, miten voit tehdä sen vahingoittamatta itseäsi tai muita.
- Aina ei ole mahdollista eikä suotavaa ilmaista vapaasti tunteitaan. Silloin kannattaa tehdä kuten Scarlett O’hara Tuulen viemää -klassikossa ja rekisteröidä tunne ja lykätä sen käsittelyä (I’ll think *about it tomorrow*). Käsittelet sen kun on parempi hetki (olet yksin tai luotetun ihmisen seurassa).
- Kohtele itseäsi kuin parasta ystävää ja kiinnitä huomio sisäiseen puheeseen.
- Suhtaudu tunteisiin viestintuojina. Tunteella on sinulle aina jotain kerrottavaa, ja ne pyrkivät ohjaamaan sinua oikeaan suuntaan elämässä.



Soberistin tunnelukon purkumetodi: ”itsesäälipäivä”

- Kokeile itsesäälipäivää, jolloin annat itsesi velloa jossain tunteessa, jota ennen pakenit. Piehtaroi tunteessa, lypsä sitä kunnes ei ole enää lypsettävää.
- Itke jos itkettää, huuda jos raivostuttaa, anna tunteiden purkaantua.
- Kun työ on tehty, olo on helpottunut ja usein jo naurattaakin. Seuraavana päivänä on yleensä aivan loistava ja energinen olo.
- Itsesäälipäivä kannattaa tehdä, kun olet yksin kotona.

Anteeksiantaminen ja - pyytäminen vapauttaa

- Anteeksianto itselle ja toiselle
- Ei tarkoita väärän teon, tapahtumien tai menetysten kieltämistä tai niiden torjumista mielestä.
- Tekoa ei tarvitse hyväksyä ja antaa anteeksi, mutta anna anteeksi ihmiselle.
- Anteeksi antaminen ja pyytäminen helpottaa oloa, ja vapauttaa päästämään irti menneisyyden tapahtumista ja siirtymään eteenpäin.



Tehtävä

- Ala kuulostella itseäsi ja tunteitasi, voit kirjoittaa niitä myös kurssin alussa käyttöön ottamaasi vihkoon.
- Kun sinulle iskee heikko hetki ja kaipaavat alkoholia, kuulostele ja koita löytää se tunne, jota haluat sillä hetkellä paeta.
- Pikkuhiljaa alat löytää tunnelukkojesi juurisyitä, ja silloin voit alkaa antamaan anteeksi ja päästämään irti menneestä.
- Anna itsellesi anteeksi ja anna anteeksi tunnelukkojesi aiheuttajalle.
- Pyydä anteeksi, jos olet itse kohdellut jotain väärin.





Seuraavassa osiossa opitaan asettamaan rajat ilman, että siitä seuraa draamaa.

