

Ehyeksi aikuiseksi – osa 3

12 askelta Ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen
parantumisen tielle, 1996

Ehyeksi aikuiseksi – osa 3

- Saarnaajan kirjasta (4:9-12) voidaan lukea Kristus-keskeisen kumppanuuden periaate:
 - ” Kaksin on parempi kuin yksin, sillä kumpikin saa vaivoistaan hyvän palkan. Jos he kaatuvat, toinen auttaa toista nousemaan, mutta voi yksinäistä, joka kaatuu – häntä auttamassa ei ole... Yksinäisen kimppuun on helppo käydä, mutta kaksi pitää puolensa, eikä kolmisäikeinen lanka katkea helposti.”
- Muille kertomiseen sisältyy prosessi, jossa omakuvamme hahmottuu uudelleen.
- Kun jaamme toipumistarinamme ryhmän kanssa, saattaa paljastua että itsestämme ja muista muodostamamme käsitys perustuukin väärään informaatioon.
- Meitä kehoitetaan avautumaan ja paljastamaan minämme pienryhmässä.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 3

- Toipumisprosessin kannalta on tärkeää luoda turvalliset olosuhteet tilaisuuksiin, joihin kokoonnumme saamaan toisiltamme tukea ja jakamaan matkakokemustamme.
- Tunnistaessamme menneisyytemme pelot ja katkeruuden aiheet pystymme särkemään noidankehän, niin ettei tuhoisa ja riippuvuuteen perustuva käyttäytymisemme enää siirry omiin lapsiimme.
- Jos vitkastelemme emmekä ota vastuuta omasta parantumisestamme ja muuttumisestamme ajoissa, omat lapsemme saattavat ajautua johonkin itsetuhoiseen käyttäytymiseen omassa elämässään.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 3

- Osallistumisemme edellyttää, että kerromme pienryhmän jäsenille mitä ajattelemme.
- He eivät osaa lukea ajatuksiamme, mutta me saatamme silti katkeroitua ja suuttua, jos he eivät ymmärrä piitata vaikeuksistamme.
- Vaikka kertominen tuntuisikin vaikealta, voimme sen avulla parantaa luottamustamme ihmisiin.
- Kun avaudumme muille, meille itsellemmekin selviää, mitä mieleemme ja sydämeemme todella kätkeytyy.
- Keskustelu muiden kanssa paljastaa usein sen, mitä tunnemme ja ajattelemme.
- Kokemusten jakamisprosessissa tapahtuu monia ennalta arvaamattomia muutoksia.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 3

- Voi käydä niinkin, että toistelemme samaa vanhaa tarinaamme.
- Silloin on tärkeätä uusi näkökulma, sillä ei ole tarkoitus vain kerrata särkyneiden toiveiden ja kipeiden lapsuuskokemusten murheellisia yksityiskohtia.
- Jos toistamme kertomustamme kovin usein ja dramaattisesti eläytyen, se menee helposti yli äyräiden.
- Meidän täytyy pohtia, mikä panee meidät kertomaan elämäntarinamme uudelleen ja uudelleen.
- Tunnumme ehkä olevamme uhreja? Tahdomme syyttää muita tai etsiä tekosyitä? Kylvemmekö entisessä surkeudessamme herätelleen vanhaa katkeruutta?

Ehyeksi aikuiseksi – osa 3

- Toipumisemme edellyttää, että irtaudumme aikaisemmista käyttäytymismalleistamme.
- Se merkitsee, että meidän on kuulosteltava omaa kertomustamme tarkkaan ja pyydettävä pienryhmältä siitä rehellistä palautetta.
- Jos kertomuksemme ei edistä toipumistamme, sitä on turha esittää.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 3

- Emme ole vielä kaikki voittaneet pelkojamme, emmekä uskalla paljastaa todellisia tunteitamme.
- Rehellisyys kokemusten jakamisessa määrää ryhmän hengen.
- Jokaisen on itse opittava vapautumaan omassa pienryhmässään.
- Avautumalla ja paljastamalla haavoittuvuutemme osoitamme muille, että luotamme heihin.
- Mikään ei ole tärkeämpää kuin että tuomme julki todellisen minämme, jotta meidät voidaan oppia tuntemaan, jotta meidät voidaan parantaa ja jotta meitä voidaan rakastaa.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 3

- Toimiessamme yhdessä opimme myös olemaan vuorollamme oppaina niille, jotka alkavat käsittelemään traumaattista menneisyyttään.
- Seuraamme perässä siihen saakka, kunnes olemme valmiit näyttämään tietä.
- Sitoutuessamme yhä uudelleen työskentelemään luonteemme heikkouksien paranemiseksi, huomaamme toisten etsivän lohtua, elämän suuntaa ja viisautta meiltä.
- Toipumisprosessin aikana saamme todeta, ettei meidän tarvitse jäädä ilman rakastavaa perhettä.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 3

- Muiden kiinnostus, tuki ja panos on olennaisen tärkeä asia toipumisprosessissa. Yksi keino varmistaa tuen saaminen on toimia yhdessä ”toipilastoverin” kanssa.
- Ihminen joka auttaa meitä ymmärtämään, että tosiasioiden kieltäminen estää meitä näkemästä totuutta itsestämme.
- Ihmiselle, joka on aikaisemmin kokenut tulleetensa petetyksi, tarjoutuu mahdollisuus rakentaa uusi luottamus muihin ihmisiin.
- Keskinäinen luottamus syntyy, kun keskustelemme toipilasparimme kanssa kahden kesken.
- Kenenkään ei pidä tuputtaa henkilökohtaisia, etenkin Jumala-suhdettaan koskevia näkemyksiään parillesi.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 3

- Toipilastoveruuden edut:
 - ” Tunnustakaa siis syntinne toisillenne ja rukoilkaa toistenne puolesta, jotta parantuisitte. Vanhurskaan rukous on voimallinen ja saa paljon aikaan. (Jaak. 5:14-16)
 - ” Rukoilkaa lakkaamatta. Kiittäkää kaikesta. Tätä Jumala tahtoo teiltä, Kristuksen Jeesuksen omilta. (1 Tess.5:17,18)
 - ”... kannustakaamme toisiamme rakkauteen ja hyviin tekoihin (Hepr. 10:24)
 - ” ... Jeesus sanoi: ” Jos te pysytte uskollisina minun sanalleni, te olette todella minun opetuslapsiani. Te opitte tuntemaan totuuden, ja totuus tekee teistä vapaita.” (Joh. 8:31, 32)

Ehyeksi aikuiseksi – osa 3

- Toipilastoverisuhteen keskinäinen sopimus:
 - Käytä 12 askelta työvälteenä, jonka avulla voit parantaa suhdettasi Jumalaan ja ihmisiin
 - Ole valmis keskustelemaan puhelimesta tai tapaamaan henkilökohtaisesti.
 - Kerro toiselle todelliset tunteesi.
 - Vältä pitkiä selityksiä kertoessasi kokemuksistasi.
 - Tee kotitehtäviä joka viikko
 - Käytä ainakin 15 minuuttia päivässä Raamatun lukemiseen, rukoukseen ja mietiskelyyn, ja rukoile myös toipilastoverisi puolesta.
 - Ole toisen luottamuksen arvoinen äläkä juoruile.
 - Hyväksy paha olo osana tervehtymisprosessia ja ole valmis puhumaan siitä.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 3

- Toipilastoverisuhteen keskinäinen sopimus:
 - Tue yhteistyökumppaniasi kuuntelemalla tarkasti, mitä hänellä on sanottavaa, ja antamalla hänelle rakentavaa palautetta.
 - Älä korosta liikaa hengellisyyttä äläkä mainosta omia mielipiteistäsi, kun keskustellette asioista.
 - Rukous on puhumista Jumalalle
 - Mietiskely on Jumalan kuuntelemista.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 3

- Kysymykset:
- Mainitse aikaisempi ihmissuhde, josta sait tukea itsellesi. Mikä tuossa suhteessa oli sinulle tärkeää?
- Oma tarinasi: Kerro, millainen on nykyinen suhteesi lapsuuden perheeseesi?