

Jakso 7: Itsensä hyväksyminen – Tässähän mä olen, kehityn ja kasvan

Itsetuntemus, ymmärrys omasta itsestä ja omasta naiseudesta ovat tärkeä osa päihteiden käytöstä toipumisessa. Minä olen Yhdessä kokoNAINEN -hankkeen projektityöntekijä Tiina ja tässä jaksossa äänessä on myös hankkeen toiminnassa mukana oleva Mira.

Kuuntelet podcastia Kokonaiset ja tässä jaksossa puhutaan itsensä hyväksymisestä, vertaistuesta ja toipumisen askelista.

-Mitä sä ajattelisit, minkälaiset asiat ovat niitä pieniä murusia, joista koostuu itsensä hyväksyminen? Osaatko sä nimetä jotain?

-No ylipäättään se, että haluaa sen muutoksen tehdä eli lähteä siitä päihdemaailmasta pois on jo tosi iso juttu ja se halu saada sitä parempaa elämää. Se vaatii vaan aikaa. Mitä enemmän sitä aikaa kuluu niin sitä enemmän se pieninä murusina kasvaa koko ajan sitten, et hei, mähän pystyn tähän ihan samalla tavalla kuin kaikki muutkin. Joskus ajattelin, että puolikin vuotta raittiina on ihan superhieno juttu, mutta en mä voisi ikinä kuvitella, että mä pystyisin siihen. Tänä päivänä ymmärrän, että totta kai se on mahdollista. Silloin kun monet pitkään raittiina olleet sanoivat siitä, niin en mä nyt kuitenkaan ajatellut, että minä voisin olla kanssa samalla lailla, mutta tänä päivänä mä ymmärrän, että voin olla ihan hyvin.

-Niin, onko se itsensä hyväksyminen ollut kuitenkin ihan siitä omasta itsestä lähtöisin? Vaikuttaako muut ympäröivät ihmiset itsensä hyväksymiseen vai voiko ne tavallaan tukea siinä? Kun kerroit tuossa siitä, että ne, jotka oli ollut pitkään erossa päihteistä, kertoi sitä omaa tarinaa ja itse ajattelit, että voisitko olla siinä. Onko siinä kuitenkin semmoinen tietty juttu, mistä se lähtee liikkeelle ihan siitä omasta itsestä, että joku siemen siellä rupeaa itämään ja herää?

-Mulle oli ainakin se ymmärrys omista tunnelukoistani. Kun olin lapsesta asti uskonut siihen, että mä en osaa ja mä en pysty, niin sitähan sitten tietysti ajautuu siihen samankaltaiseen porukkaan ja lähtee kahta kauheammin siihen, että ollaan sitten friikki. Jos mä olen friikki, niin mä rupean elää sitten niinku friikki. Sehän oli tavallaan hienoakin olla sitten sellainen sivustaseuraaja ja erilainen. Se kuului siihen kulttuuriin justiinsa se ajatus kaikesta siitä, mikä on siitä normaalista mahdollisimman kaukana. Se ajatus tavallisesta elämästä, että omakotitalo, auto, koira ja perhe, niin mä muistan, kun mua vielä nauratti, että no ei todellakaan olisi mun juttu. Tänä päivänä taas ajattelen, että no mikäs tuossa on muka niin kauheaa, että sehän on päinvastoin tosi hienoa ja kaunis ajatus.

-Kyllä ja juuri se, että tavallaan oman näköistä elämäähän meidän kaikkien on eletävä. Mutta sanoit noista tunnelukoista, niin onko se esimerkiksi semmoinen menetelmä, millä se työntekijä voisi auttaa siinä itsensä hyväksymisessä ja itsensä ymmärtämisessä?

-Ei niitä tunnelukkoja yksin varmaan ole hyvästä ruveta käymään läpi, koska se on aika suppeaa silloin. Vastavuoroista keskusteluahan se tarvitsee. Sen oman oivalluksen kautta mä ymmärsin, että nyt tässä oli kysymys tunnelukoista. Jos mä lyttään ajatuksissani itseäni, että en mä osaa, en mä pysty, niin mä ainakin ymmärsin siitä, että no hei, tämä oli juuri se mun tunnelukko. Että mun pitää muuttaa se ajatusmalli. Joka kerta kun mulle tulee toi tommoinen ajatus niin mä ajattelen vaan että höpöhöpö. En halua kuunnella, koska se ei pidä paikkaansa.

-Eli olet saanut siitä apuvälineen siihen, miten käsittelet asioita. No, mitä sä ajattelet, kun puhutaan itsetunnosta ja itsensä hyväksymisestä? Mekin ollaan ryhmässä puhuttu esimerkiksi armollisuudesta itseään kohtaan ja itsemyötätunnosta, niin onko ne sun mielestä semmoisia asioita, jotka auttaa?

-Kyllä, totta kai. Monissa asioissa pitää muistuttaa itseään. Enhän mä nyt esimerkiksi jotain toistakaan

samalla tavalla lyttää tai tuomitse jos mä jossain asiassa epäonnistun. Ja vaikka epäonnistun niin mitä sitten. Eiköhän ole isompiakin asioita monestikin. Siitähän se lähtee siitä hyväksymisestä se armollisuus.

-Ja siitä että opettelee kaunista puhumista itselleen. Sunkin kanssa ollaan usein puhuttu siitä, että opettelee sitä kaunista puhumista itselleen.

-Nimenomaan. Huomasin jo aika alussa, miten törkeällä tavalla ajattelen ja puhun itsestäni muille, niin mä vaan jotenkin havahduin siihen ja halusin lopettaa sen ihan kokonaan. Haluan oppia rakastamaan ja välittämään itsestäni, kun siitä se lähtee se koko homma. Sehän on jo ensimmäinen askel, että haluaa viheltää sen pelin poikki. Kun poistuu sieltä päihdemaailmasta, niin se on jo aikamoinen juttu. Ja opetella sitten rakastamaan ja välittämään itsestään juuri sellaisenaan kaikkine virheineen, että pääsee eteenpäin ja voi keskittyä siihen omaan polkuunsa ja hyvinvointiinsa ja opetella sitä kautta myös jakamaan sitä muillekin.

-Voisiko sitä ajatella, että tarvitaan vertaisryhmiä ja peiliä niistä toisten kokemuksista ja ehkä myös sitä, että kun itse osaa huomata muissa hyvän, niin sitten oppii huomaamaan myös itsessään hyvää, kun saa vertaisten kanssa keskustella.

-Kyllä se vertaistuki on ihan älyttömän tärkeä juttu. Kun aloin käydä ryhmissä, puhumiseni oli alkuun tosi takelelevaa, eikä meinannut millään onnistua. Olin niin lukossa, peloissani ja jäissä, että kun vertaan tähän päivään, niin miten erilaista tämä puheen tuottaminenkin on tänä päivänä. Sitä on niin jäissä monissa asioissa, mutta sen ymmärtää juuri siellä vertaistuessa, että ne kaikki muut on olleet ihan vastaavassa tilanteessa. Ne tietää tasan tarkkaan millainen jännitys ja pelko siinä on. Avosylin ja halauksin he ottivat mut vastaan sinne ja se rohkaisee kyllä tosi paljon. Ja se ymmärrys siitä, että jonakin päivänä se asettuu ja helpottuu koko ajan enemmän ja enemmän.

-Kyllä ja kun olen itse tätä työtä tehnyt, niin mulle on tullut semmoinen havainto, että siellä on niitä tiettyjä askeleita, mitä toipumisen tie vaatii. Se ei ole just niin, että nyt nämä päihteet jäivät ja nyt olen tässä toipunut, vaan sitten oikeastaan vasta jääkin aikaa ja tarvetta siihen, että täytyy tutustua itseensä ehkä vähän uudesta näkökulmasta ja opetella elämään ihan päihteetöntä elämää.

-Kyllä se on ihan se arki ja kaikki ja eihän se niinkään se huumeitten pois jättäminen vaan sen tunteiden ja asioiden kohtaaminen, sehän se on se varsinainen haaste. Ja juuri sitä kautta myös itsensä kohtaaminen, kyllä se on ollut aikamoinen matka. Mun on pitänyt mennä ihan lapsuuteen välillä ja miettiä, että millä tavalla mä toimin ja ajattelin erilaisissa tilanteissa silloin kun mä olin kakara. Tietystihän mä olen ihan eri ihminen kuin silloin olin, mutta yritän etsiä sitä omaa minuutta ja tavallaan hyväksyä senkin, että tässähän mä olen ja kasvan ja kehityn koko ajan sellaiseksi kuin kehityn ja kasvan.

-Kyllä ja se oman tien kulkeminen, mitä se sitten kenelläkin vaatiikaan. Sellaisia kasvun paikkoja on jokaisella ihan varmasti joka ikisellä ihmisellä ja ne on yhdellä yhdenlaisia ja toisella toisenlaisia.

-Niinpä, niin se on. Mä en tiedä liittykö se mulla ikään, mutta kuitenkin itse olen sen henkisyiden jollain tavalla kokenut tosi voimakkaasti semmoisena tukena ja apuna. Mitä kaikkea tässä elämässä voikaan avautua. On niin paljon mahdollisuuksia ja kaikki on ihan auki. On tehnyt matkan itseensä ja matkan ihan ylipäätään tähän elämään ja ymmärtänyt, miten suppeaa on se päihdemaailmassa eläminen, se on niin suppea ja pieni ympyrä. Se oli semmoinen asia, mihin mä silloin tympäännyin, kun ei siellä oikeastaan mikään muuttunut miksiäkään. Ne kuviot ja jutut oli hyvin samantyyppisiä ja ne omatkin jutut oli lähinnä niistä lääkkeistä ja tämmöisistä, kun mä halusin puhua jostain muustakin kuin lääkkeistä. Tässä elämässä on kaikkea muutakin ja varmasti paljon mielenkiintoisempia asioita.

-Kyllä, kun sanoit että se on vaan ollut samanlaista, että päivästä toiseen samat asiat ja samat kuviot ja

samat ihmiset pyörinyt, niin sitten varmaan tulee se joku hetki, että mä tarvitsen jotain muuta.

-Kyllä, että tätä on nyt tarpeeksi nähty ja onneksi en ole kaikkea nähnyt enkä kokenut, mutta ei ole tarvettakaan.

-No mitä sä itse mietit, jos sitä itsensä hyväksyntää vielä lähdetään tässä pohtimaan, niin oletko ollut enemmän itsesi piiskaaja vai oletko oppinut olemaan jo armollinen tätä nykyä, ja oppinut just sitä semmoista itsemyötätuntoa myös itseäsi kohtaan? Oletko löytänyt sopusoinnun siihen itsetuntoon ja itsensä hyväksymiseen?

-No jos on joitakin asioita, mitä ei yksinkertaisesti sinä päivänä vaikka saa loppuun asti tehtyä tai jotakin niin mä vaan ajattelen sillä tavalla, että no eihän tuo maailmaa kaatava asia ole todellakaan. Muistaa sen tärkeysjärjestyksen ja ylipäättään, että mistä on kiitollinen siinä hetkessä. Muistuttaa itseään juuri näistä tällaisista asioista, että oikeasti ei ole mitään hätää.

-Niin, voisikohan sitä vaikka kuvata niin, että on jo armollisuutta itseään kohtaan. Jos käy välillä suossa rämpimässä, niin pääsee nopeammin ylös. On tavallaan niitä omia välineitä siihen, että voi sanoa itselleen, että hei, eipä haittaa, yritetään huomenna uudestaan.

-Niin, mä yritän jatkuvasti muistutella itselleni ihan pienen pienissäkin asioissa, että ei tehdä karpäsestä härkästä. Se on ihan ok, kyllä ne asiat järjestyy ihan omalla painollaan, että kyllä se elämä kantaa. Oli vaihe, että en uskaltanut mennä ja toimia tai tehdä ilman, ettei ollut jatkuva analysointi päällä itsestään tai ympärillä olevasta ja kaikesta mahdollisesta. Kyllä sitä oli niin haukkana koko ajan. Sitä pelkäsi, että jos päästää irti, niin tapahtuu tyyliin retkahtaminen. Mutta sitten mä ymmärsin sen, että eihän semmoista tapahdu, että minullahan se valinta ja päätös on. Ei ole mitään hätää, kyllä se elämä kantaa.

Kokonaiset, tarvitaan joku, joka tulee avuksi.