

# TERVETULOA vertaistuki- ja keskusteluryhmään!

Ryhmä on tarkoitettu henkisen muutoskriisin kokeneille  
(Spiritually Transformative Experiences / Spiritual Emergency)



AMERICAN CENTER FOR THE INTEGRATION OF  
SPIRITUALLY TRANSFORMATIVE EXPERIENCES



[www.aciste.org](http://www.aciste.org) \* [www.spiritualemergencenetwork/finland](http://www.spiritualemergencenetwork/finland)

Ryhmä perustuu ACISTE (American Center for the Integration of Spiritually Transformative Experiences) -nimisen, voittoa tavoittelemattoman järjestön luomaan malliin ja sen ohjaaja on ACISTEn kouluttama ja valtuuttama 'Peer Support Group Facilitator'.

ACISTEn missio on tukea ihmisiä, jotka ovat kohdanneet kuolemanlähikokemuksen tai muun syvällisen henkisesti muuttavan kokemuksen, ja auttaa heitä integroimaan kokemuksensa osaksi mielekästä elämää ja hyvinvointia. Tarkoituksensa toteuttamiseksi ACISTE tekee tutkimustyötä, järjestää koulutusta ja tukea. Vertaistukiryhmät ovat yksi monista ACISTEn toimintamuodoista.

Suomessa ryhmä toteutuu JoutSEN (Spiritual Emergence Network) Finland ry:n järjestämänä, noudattaen ACISTEn ohjeistuksia ja käyttäen ACISTEn tuottamia materiaaleja Suomen paikallisiin tarpeisiin muokattuna.

## **Mikä on ryhmän tarkoitus?**

Vertaistukiryhmän tarkoituksena on **tarjota turvallinen ja luottamuksellinen ympäristö**, jossa henkisesti muuttavan kokemuksen läpikäyneet voivat avoimesti jakaa ja keskustella kokemuksistaan, niiden merkityksestä, haasteista ja jälkiseurauksista, jotta kokemusten integrointi osaksi eheää ja mielekästä elämää helpottuisi.

**Ryhmät koostuvat ainoastaan vertaiskokijoista.** Se tarkoittaa, että jokainen osallistuja – ryhmän ohjaaja mukaan lukien – on henkilö, jolla on alla määritellyn kaltaisia kokemuksia.

***Kokemus on henkisesti muuttava kokemus (Spiritually Transformative Experience, STE), kun siitä seuraa perustavanlaatuisen muutos ihmisen minäkäsityksessä ja maailmankuvassa. STE laajentaa yksilön identiteettiä, lisää hänen herkkyyttään ja siten muuttaa hänen arvojaan, prioriteettejaan sekä elämän ja sen tarkoituksen arvostamista. STE:n voi laukaista esimerkiksi kliinisestä kuolemasta selviytyminen tai muulla tavoin saatu laajentuneen tai muuntuneen tajunnantilan/todellisuuden kokemus (altered state of consciousness).***

Kokemuksen perustaa tai aiheuttajaa ei kyseenalaisteta. Jos käyt läpi muutosprosessia ja koet hyötyväsi sen jakamisesta, olet tervetullut ryhmään. Ryhmään voidaan hyväksyä sillä perusteella, että itse arvioit käyväsi läpi STE-kokemusta ja siihen liittyviä muutoksia ja haasteita.

**Ryhmän tarkoituksena ei ole tarjota terapiaa** vaan auttaa toinen toisiamme kokemusten, niiden jokaiselle henkilökohtaisen tarkoituksen ja haasteiden prosessoinnissa. Emme analysoi tai arvota kokemuksia itsessään. Kokemusten validiteetin arviointi on ainoastaan otaksumien varassa ja voi olla äärimmäisen mitätöivää ja siten haitallista kokijalle.

## **Mikä on ryhmän päämäärä?**

Vertaistukiryhmän tavoitteena on auttaa osallistujia löytämään suurempien merkityksen ja hyvinvoinnin kokemus käymällä läpi jokaiselle yksilöllisiä integraatiotarpeita, eli asioita, jotka tukevat kokemuksen saattamista eheäksi ja tärkeäksi osaksi elämän kokonaisuutta. Tutkimme yhdessä mahdollisia parannus- tai helpotuskeinoja kohtaamiimme STE -haasteisiin. Nämä tavoitteet voimme saavuttaa:

- Auttamalla toisiamme ymmärtämään, että kokemuksemme ovat normaaleja.
- Auttamalla toisiamme puhumaan kokemuksistamme.
- Rohkaisemalla toisiamme puhumaan STE-kokemuksista, yhteisistä tarpeista ja haasteista myös yleisellä tasolla, kunnioittaen toistemme toivetta olla välillä puhumatta.
- Auttaen ja rohkaisten toisiamme kehittämään itseluottamusta, kokemusten merkityksen muodostamista ja kykyä käsitellä tarpeitamme ja haasteitamme.
- Auttaen toisiamme 'omistamaan' ja ottamaan vastuun omista käsityksistämme ja ehdotuksistamme ilman että neuvomme, mitä toisten tulisi ajatella tai tehdä.
- Auttamalla toisiamme tarpeittemme tunnistamisessa.
- Auttamalla toisiamme myös vastaamaan näihin tarpeisiin niin, ettei se estä muita täyttämään heidän omia tarpeitaan.
- Auttamalla ja rohkaisemalla toisiamme kommunikoimaan muiden kanssa.

## **Mitä ryhmässä tapahtuu?**

Jokainen tapaaminen keskittyy aiheeseen, joka liittyy ryhmän tarkoitukseen ja kohtaa mahdollisimman monen osallistujan tarpeet. Keskusteluaiheet ovat ryhmän ohjaajan tarjoamia, mutta myös erilaisia ryhmäenemmistön ehdottamia, kaikkia hyödyttäviä aiheita. Jokaiselle osallistujalle annetaan yhtäläinen aika ja mahdollisuus jakamiseen. Ketään ei painosteta sanomaan enempää kuin tuntuu hyvältä ja mukavalta jakaa. Ryhmän säännöt kerrataan jokaisen tapaamisen alussa.

## **Mikä on ryhmän ohjaajan (engl. facilitator = helpottaja, auttaja) rooli?**

Ryhmän ohjaaja ei ole johtaja, opettaja, neuvonantaja tai terapeutti. Hänen roolinsa on järjestää ja helpottaa tapaamisia, ohjata keskustelua ja esitellä keskustelun aiheita sekä taata ryhmässä turvallinen, kannustava ja luottamuksellinen ympäristö.

## **Mitkä ovat ryhmän kolme tärkeintä sääntöä?**

- 1. Säilytä luottamuksellisuus**
- 2. Kunnioita monimuotoisuutta**
- 3. Ryhmät ovat ainoastaan keskustelua varten (ei erilaisia harjoitteita: meditaatio tms.)**

### **1. Luottamuksellisuuden säilyttäminen**

Henkiset kokemukset ovat hyvin henkilökohtainen, pyhä ja yksityinen aihe useimmille kokijoille. Toisen kokemuksista eteenpäin kertominen heidän tietämättään ja ilman heidän lupaansa voi aiheuttaa suurta harmia. Tämän vuoksi kunnioitamme toistemme yksityisyyttä ja olemme herkkiä toistemme tarpeille – kaiken ryhmässä jaetun täytyy pysyä luottamuksellisena. Ryhmäläiset voivat vaihtaa yhteystietonsa ainoastaan sovittuaan tästä keskenään.

Luottamuksellisuussyistä ryhmässä ei sallita vierailijoita ja myös online-ryhmässä on varmistuttava siitä, etteivät ulkopuoliset – edes perheenjäsenet – kuule ryhmäkeskusteluja. Osallistujien on sen vuoksi löydettävä yksityinen tila netissä tapahtuviin tapaamisiin ja/tai käytettävä kuulokkeita.

### **2. Monimuotoisuuden kunnioittaminen**

Henkisesti muuttava kokemus voi kohdata ketä tahansa, milloin ja missä olosuhteissa tahansa. Joskus kokemuksia etsitään tarkoituksellisesti esim. meditaation, joogan, uskonnollisten harjoitusten, rukouksen, tanssin, rummutuksen, aistideprivaation tai huumaavien aineiden keinoin. Joskus ne tapahtuvat spontaanisti ja yllättäen, kuten jotkut kundalini- tai kuolemanlähikokemukset. Myös kokemusten sisältö, viesti tai tarkoitus vaihtelevat. Lisäksi eri ihmiset reagoivat kokemuksiin hyvin eri tavoin. Heillä voi olla toisistaan poikkeavia näkökantoja, maailmankatsomuksia sekä erilaisia henkisiä, poliittisia, uskonnollisia tai kulttuurillisia uskomuksia. Tätä monimuotoisuutta on kunnioitettava, eikä ryhmää saa käyttää toisen uskomusten

horjuttamiseen tai omien ajamiseen. Ryhmässä ei saa mitätöidä toisen kokemuksia tai niiden jälkiseuraamuksia, haasteita tai uskomuksia, eikä sanella mitä toisen pitäisi tai ei pitäisi tehdä.

Osallistujien tulee myös ymmärtää, että vaikka esim. kirjallisuudessa on määritelty paljon yleisiä ja yhteisiä tekijöitä liittyen STE-kokemuksiin (mm. kuolemanlähikokemuksissa ruumiista irtautuminen, tunneli, kirkas valo, edesmenneiden sukulaisten kohtaaminen jne.) ACISTE ei edellytä yhtäkään tiettyä kokemusta, jotta henkilö katsottaisiin 'kokijaksi'. Vaikka jotkin ilmiöt olisivat yleisiä, se ei tarkoita, että ne olisivat ainoita, eivätkä ihmiset myöskään koe niitä samalla tavoin. Siten, sen lisäksi, että kuka ja missä tahansa voi kokea STE:n, ei myöskään ole rajoja kokemusten kirjolle, vaihtelevuudelle ja monimutkaisuudelle.

Ihmiset käsittelevät kokemaansa hyvin eri tavoilla. Tunteiden, reaktioiden ja seuraamusten kirjo voi olla todella laaja. Esim. joku saattaa tulla erittäin uskonnolliseksi, kun taas toinen voi täysin hylätä kaiken organisoituneen uskonnollisuuden. Jotkut tulevat vakuuttuneemmiksi, että pahan olemassaolo on todellisuutta, toisen hylätessä ajatuksen pahuudesta kokonaan. Jotkut ovat vihaisia ja pettyneitä kun heidät on palautettu kokemuksestaan 'maan pinnalle', kun toiset ovat täysin innoissaan ja tahtovat löytää uuden tehtävänsä täällä. Joillekin kehittyy psyykkisiä kykyjä ja toiset pitävät sellaisia täysin hulluina tai vilpillisinä.

Se, että kieltää tai mitätöi toisen erilaisen tavan kokea ja tulkita kokemuksiaan on kokijan itsensä mitätöimistä ja vähättelyä. Siksi, tukeaksemme toisiamme, meidän on oltava vilpittömästi halukkaita kunnioittamaan ja hyväksymään toistemme kokemukset ja haasteet sekä auttamaan toisiamme löytämään positiivisen merkityksen koetululle. Kestävän tarkoituksen tunteen ja hyvinvoinnin löytymiselle on oleellista, että se tapahtuu kokijan itsensä määrittelemässä viitekehityksessä, ilman kenenkään toisen vakuuttelua, tuputtamista tai 'käännyttämistä'.

Minkäänlainen mitätöinti tai vähättely, olipa se sitten:

- avointa tai peiteltyä patologisointia
- väheksymistä ja vähättelyä
- kokemusten kyseenalaistamista
- kokemusten arvottamista tai vertailua
- käännyttämistä, oman näkökulman tuputtamista
- demonisointia
- pyytämättä, 'ylempää' annettuja neuvoja
- vääriä, vaikka hyväntahtoisia olettamuksia
- uudelleen sanoittamista tai tulkintojen esittämistä

voi aiheuttaa harmia ja ehkäistä tervettä kokemuksen integroimista tai vaarantaa kokijan hyvinvoinnin.

Toisinaan mitätöivä puhe ei ole lainkaan tietoisista, vaan nousee pohjimmiltaan hyvää tarkoittavasta auttamisen halusta ja on siten hyvin inhimillistä ja ymmärrettävää. Jos koet tulleeeksi vähätellyksi ryhmässä ilman, että ryhmän ohjaaja on puuttanut tähän tilanteeseen, ole rohkea ja käytä hyväksesi tilaisuus kertoa tunteistasi! Se hyödyttää varmasti koko ryhmää. Voit ottaa myös yksityisesti yhteyttä ryhmän ohjaajaan, mikäli ryhmätilanne tuntuu tähän liian hankalalta.

### 3. Ryhmät ovat vain keskustelua varten

Koska erilaiset kokemukselliset ryhmäharjoitukset voivat olla jollekulle hyvin epämiellyttäviä, tuntua painostavilta tai olla jopa vaarallisia – ryhmän jäsenet eivät saa ryhtyä sellaisiin tai antaa toisten jäsenten johdattaa muita harjoitteisiin kuten visualisoiminen, ohjattu meditaatio, kanavointi, ennustaminen, intentiot, rukoileminen, hypnoosi, samanistinen rummutus, hieronta, rituaalit jne. Ryhmän ohjaajia rohkaistaan kuitenkin tuomaan näitä puheenaiheiksi keskusteluissa.

#### Miten voin antaa rakentavaa palautetta tai jättää valituksen?

Voit jättää palautteesi kahdella tavalla:

1. lähetä sähköpostia ACISTE:n osoitteeseen [info@aciste.org](mailto:info@aciste.org)
2. Jos tahdot pysyä nimettömänä, täytä lyhyt kysely (engl.) osoitteessa <http://www.surveymonkey.com/s/ACISTEgroupfeedback>

#### Hyödyllisiä aihepiiriin liittyviä termejä ja määritelmiä (valitettavasti vielä kääntämättä suomeksi):

**After-death communication (ADC):** This is a spiritual experience that occurs when a person is contacted directly and spontaneously by a family member or friend who has died.

**Bliss episodes:** Experiences of profound bliss, all-encompassing love, awestruck wonder at the profundity of the universe, or overwhelming feeling of devotion to the Divine, all of which are often accompanied by spontaneous tears of joy.

**Deathbed Visions or Near-Death Awareness:** These are visions or spiritual experiences that happen as a person is dying. They are similar to those reported by near-death experiencers and frequently observed by loved ones or hospice careproviders.

**Empathic Experiences:** One person “becomes one with,” “takes on,” or “witnesses fully” the spiritual experience of another individual. These events are not superficial but are occurrences that involve all the senses. They can be so intense that those that experience it undergo a major life change following the event.

**Expansive Episodes:** A sense of dramatically expanded consciousness in which the individual point of perception seems to expand from its normal to a much greater size; the sense of expansion may stop at a few feet beyond the head or move outward until it seems to encompass the entire earth or even the cosmos.

**Illumination:** A sudden, profound insight into the nature of the universe or absolute truth; a spontaneous intellectual revelation that is beyond the bounds of normal, analytical reason and that brings with it new insight or new knowledge for humankind.

**Ineffable:** That which is incapable of being expressed or described. The term recognizes that some things are simply inexpressible, unspeakable, and unutterable. The further implication is that to even attempt description is to somehow defile or nullify the enormity of what was witnessed or experienced.

**Integration:** Integration is a process of incorporating the experience, its values and meaning into one's life. It is ideally achieved when the experience, its meaning and its aftereffects have been incorporated into one's life to a degree that is assuring to the experiencer and when accompanying challenges, stresses and disruptions are reduced to an acceptable minimum. When integration is complete, experiencers recognize that their STE is now an important part of their lives, congruent not only with their attitudes but also their actions.

**Kundalini Experience:** A Hindu term for energy that lies dormant at the base of the spine until it is activated, as by the practice of yoga, and channeled upward through the chakras.

**Mystical Visions:** Visions of deities, saints, gurus, spiritual archetypes, or important figures from the world's religions, including Buddha, Christ, Krishna, Mohammed, Moses, and the Virgin Mary.

**Near-Death Experience (NDE) / Near-Death Experiencer (NDEr):** Similar to above, but the person was near-death, clinically dead, in a trauma state, fearing or wanting death.

**Near-Death-Like Experience (NDLE) / Near-Death-Like Experiencer (NDLEr):**  
An STE which did not involve being close to death.

**Out-of-Body Experience (OBE):** A person has the sensation of suddenly separating or floating away from their physical body and being able to view it from a place apart.

**Past Life Experience:** An apparent recall of another incarnation as another person in the past.

**Pre-birth Experience (PBE) or Birth Experience:** A pre-birth experience is one in which an individual has clear memories of existence before birth. This may include their actual birth, memories that in most cases are later verified by the mother.

**Spiritual Rebirth:** A sudden, profound spiritual awakening; a spontaneous religious conversion; a dramatic reorientation of spiritual beliefs; a sense of "dying" or having shamanistic type of encounter with the dark side that is followed by a profound experience of spiritual rebirth.

**Spontaneous Recall:** The emergence of memories long hidden or locked away in an individual's mind. These memories or memory fragments can surface in unusual ways or can be triggered by casual and unexpected associations. In cases of forgotten near-death experiences, the most frequent point of recall occurs after reading or hearing about someone else's episode that "feels" familiar.

**Spiritual Transformative Experience (STE) / Experiencers (STEr):** Many such experiences involve being out of one's body and/or immersion into a different or more lucid reality. Features may include being out-of-body, visions or communications with deceased loved ones, religious figures, God, the light, angels, beings of light, or other nonphysical beings. Many contain a profound feeling of peace, love, compassion or forgiveness. Many of these experiences contain messages, guidance, premonitions, or reviews of one's life. Some experiences can be frightening or distressing.

**Spontaneous Spiritual Awakening:** This is an STE that occurs without an apparent physical, emotional or meditative circumstance. These can occur while people are conducting ordinary activities.

**Unitive Experiences:** A feeling of unity with God, the universal consciousness, or with the universal life energy; an experience of the oneness of all things; a feeling that one's self is united with the entire universe or merging with all creation.

**Veridical NDE or STE:** During the experience, a physically unconscious experiencer may observe life events such as seeing people attempting to aid the experiencer, or they may see objects being moved or hear conversations that - upon returning to consciousness - are verified by witnesses present.

\*\*\*

**Ennen ryhmän aloittamista ryhmän ohjaaja on keskustellut henkilökohtaisesti jokaisen ryhmän jäsenen kanssa.** Kaikkien kanssa on käyty yhdessä läpi tässä lehtisessä käsitellyjä asioita, jotta olisi varmaa, että jokainen ryhmään osallistuva on selvillä ryhmän luonteesta sekä sen yhteisistä pelisäännöistä. Jokainen ryhmään osallistuja on saanut hyväksyttäväksi ja allekirjoitettavaksi tiivistelmän yhteisistä sitoumuksista, mm. vaitiolovelvollisuudesta.

**TERVETULOA!**