

# *SELVÄ* N:ro 6

*SUOMALAINEN AA - LEHTI • JOULUKUU 2017*



*Hyvää raitista Joulua  
ja Uutta Vuotta!  
T. Selvä väki*



**AA - Alcoholics Anonymous** on miesten ja naisten toveriseura, jossa he jakavat keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa voidakseen ratkaista yhteisen ongelmansa sekä auttaakseen toisia tervehtymään alkoholismista.

Ainoa jäseneksi pääsyn vaatimus on halu lopettaa juominen. AA:ssa ei ole mitään velvoitteita eikä jäsenmaksuja; toimimme omavaraisina omien vapaaehtoisten avustusten pohjalta.

AA ei ole sidoksissa mihinkään aatteelliseen, uskonnolliseen tai poliittiseen suuntaukseen, järjestöön tai laitokseen. Se ei myöskään halua ottaa kantaa mihinkään kiistakysymykseen eikä asettua enempää puolustamaan kuin vastustamaan mitään.

Ainoa päämäärämme on pysyä raittiina ja auttaa toisia alkoholisteja saavuttamaan raittius.

*Copyright AA Grapevine*

### **SELVÄ -lehden tarkoitus**

**SELVÄ -lehti** on AA:n jäsenille tarkoitettu lehti. Se voi sisältää kirjoituksia, artikkeleita, mielipiteitä, kokemuksia sekä tiedotuksia AA:laisista tapahtumista Suomessa. Sen on tarkoitus olla ajankohtainen ja hyödyllinen tiedotuskanava AA -toveriseuran jäsenille. Siinä julkaistut kirjoitukset ovat kirjoittajien omia, eivätkä ne edusta mitään muuta AA:laista näkemystä. Kirjoitukset ovat hyvän AA:laisen hengen ja perinteiden mukaisia, eikä niiden ole tarkoitus loukata ketään.

Lehti pyrkii olemaan vastuullinen ja avuksi alkoholisteille sekä jakamaan kokemusta, voimaa ja toivoa. Se yrittää välittää AA:laista sanomaa alkoholisteille ja toteuttaa AA -periaatteita kaikissa toimissa!

Vuonna 2018 ilmestyy SELVÄ yhteensä kuusi kertaa: *helmi-, huhti-, kesä-, elo-, loka- ja joulukuussa*. Aineistopäivä on aina edellävän kuun 25. päivä. **Ilmoittelussa olisi hyvä huomioida kuukaudet, jolloin Selvä ei ilmesty.**

### ***HUOM! Ilmoittelu seuraaviin osoitteisiin:***

SELVÄ -lehden (paperi- ja nettiversio)

[sekatoimittaja@gmail.com](mailto:sekatoimittaja@gmail.com)

AA:n ”jäsenille” tapahtumakalenteriin ([www.aasuomi.fi](http://www.aasuomi.fi))

[tau.ves@me.com](mailto:tau.ves@me.com)

## SELVÄHÄN SE

Tämä vuosi alkaa olla ”selätetty”, vuoden viimeinen Selvä lähtee painoon ja postitukseen. Ensivuonna jatketaan vanhoilla tutuilla konsteilla. Saa sitten nähdä, josko löytyisi myös joitakin uusia ”säveliä”.

Seuraava Selvä eli numero 1/2018 ilmestyy ensi helmikuun alkupäivinä. Siihen tarkoitettujen ilmoitusten ja kirjoitusten **aineistopäivä on 25.1.2018**. Tämän jälkeen tulleet jutut ja ilmoitukset jäävät lehdestä pois. Ko. ajankohtana lehti alkaa nimittäin olla jo kasassa ja pienikin myöhästynyt ilmoitus voi mullistaa kaiken uusiksi.

Tällä kertaa saatiin myös mielipidekirjoituksia, joten joskus muinoin luvatut sivut niitä varten löytyvät taas tästä numerosta. AA-jäsenten käsitykset erilaisista asioista ovat tuiki tärkeitä, ja joka numeroon olisi hyvä saada niistä joitakin. Kriitikki asiallinen sellainen on aina paikallaan. Yksittäisiä alkoholisteja tai AA-ryhmiä ei kuitenkaan sovi arvostella. Myöskään ns. ”vihapuheet” eivät kuulu tämän lehden sivuille.

AA:ssa ei ole ”vihollisleirejä” vaikka toisenlaisiakin näkemyksiä aina välillä joutuu kuulemaan. Ovatko ne yksittäisten alkoholistien kaunan purkauksia ”väärinajatteli joita” kohtaan vai mistä lie nee kysymys? Ainakin kotiryhmääni on jossakin päin kutsuttu ”vihollisleiriksi”. Tällainen kuulostaa aivan joltakin muulta kuin

suvaitsevaisuudelta, jota voita neen pitää yhtenä AA:n perusarvoista.

Usein kuultu AA-kirjallisuudessaakin mainittu määritelmä nöyryydestä kuuluu. *Nöyryys on oppimiskykyä ja totuudelle avointa mieltä*. Tämän lauseen oppii helposti ulkoa ja sitten sitä voi sopivissa tilanteissa ar-vokkaasti viljellä. Useimmiten tämän fraasin heiton jälkeen asia jää siihen. E i synny ajatusta siitä mitä se on?

Mitä on olla ennakkoluuloton? Miten voimme olla totuudelle avoimia? Mitä tämä lause; *Nöyryys on oppimiskykyä ja totuudelle avointa mieltä*, merkitsee? Vai onko sen tarkoituksena vain lopettaa asian enempi vatkaaminen. Varmasti lause pitää sisällään totuuden, nöyryydestä, mutta sen tekijöitä kannattaisi hiukan enemmän tarkastella.

Koska nyt on tulossa Joulu ja vuosikin vaihtuu lähiaikoina pitää kaiketi toivottaa **Raitista Joulua ja uuttavuotta.**

*Sekatoimittaja*

Jokainen AA:n jäsen on vain pieni osa suuresta kokonaisuudesta. AA:n täytyy jatkuvasti elää tai useimmat meistä varmasti kuolevat. Tämän vuoksi tulee yhteisen hyvinvointimme olla ensimmäisenä. Mutta henkilökohtainen hyvinvointi seuraa kiinteästi tämän jälkeen.

*Ensimmäinen perinne pitkä muoto.*

## Valtuustokauden teema 2017 – 2018:

### ”YKSI MAAILMA, YKSI AA, YKSI SYDÄMEN KIELI”

Kun alkoholisti tulee ensimmäiseen AA-kokoukseen, hän aistii tunnelman, jota ei todennäköisesti osannut odottaa. Hän saa ystävällisen vastaanoton ja kaikki muut paikalla olijat näyttävät olevan iloisia hänen kokoukseen tulostaan.

Puheenvuorokierroksen aikana tulokas saa kuulla yllätyksekseen rehellisiä, melko avoimia puheenvuoroja. Milloin nauretaan, ei niinkään kokemuksen kertojalle, vaan omille muistoille ja kokemuksille. Jonkun puheenvuoro voi saada monet kyynelten partaalle ja silti kukaan ei hämmenny, korkeintaan ojentaa nenäliinan kaverille.

**Se miten puhumme**, mitä kuulemme ja tunnemme sekä koemme AA-kokouksessa, on meille yhteinen asia, yhteinen toimisuushjelma, sairaudesta toipumisen polku. Sanoja joita kuulemme, kokemuksia joita saamme, kerrotaan kaikissa AA-kokouksissa ja sitä voidaan kutsua sydämen kieleksi. Puhumme ensisijaisesti itsestämme, omista tunteistamme; peloista, kaunoista, ylpeydestä ym., mutta joka sana tulee täydestä sydäimestä ja yleensä aina joku saa jonkun toisen puheenvuorosta sen kultahipun, jota sillä hetkellä tarvitsee. Bill W sanoikin: Olkaamme aina halukkaita oppimaan kokemuksesta!

On ihana kuulua joukkoon, jossa kaikki haluavat toisilleen

hyvää, ymmärtävät hyvin pitkälle toisen hairahdukset, juurikaan ei kateuden tunnetta tunneta. Tulomme mistä yhteiskuntaluokasta tahansa, AA:ssa olemme samalla viivalla – olemme olleet aamusta alkaen raittiina, elämme tämän päivän ja huomenna saamme herätä raittiina ja tehdä taas päätöksen olla raittiina sen päivän.

**Sydämen kieli on kieli**, jolla Bill W ja Bob kohtasivat toisensa ja huomasivat, että toinen alkoholisti kuunnelleensa toista ja samaistuessa kokemuksiin, voivat auttaa toisiaan ja löytää yhteisen voiman. Tohtori William Duncan kertoi Billille alkoholismiin olevan sairaus, eikä kaunistellut alkoholistin toipumiskeinoja. Silloin Bill tajusi miten vakavasta ja petollisesta sairaudesta, pakkomielteestä, oli kysymys. Bill kirjoitti, että tuo alkoholisteja rakastava lääkäri puhui silloin hänelle sydämen kielellä, eikä hän tuskin muunlaista kieltä olisi uskonutkaan. Samalla tavalla meidän tulee tänä päivänä puhua vielä kärsivälle alkoholistille ja kertoa oma kokemuksemme toipumisen tiellä. Kun AA pysyy elossa ja voi hyvin, yksittäisellä AA:laisella on mahdollisuus voida hyvin.

1950 lähtivät Lois ja Bill W Eurooppaan ja miettien, kykeneekö AA ylittämään rodun, kielen, uskonnon, kulttuurin ja sotien asettamat rajat. Heidän tullessaan Norjaan, he tiesivät heti, että

AA voisi ja tulisi toimimaan kaikkialla. Vaikka tavat ja ympäristö olivat outoja, tunsivat he yhtenäisyyttä ja olevansa kuin kotonaan. Matkustaessaan maasta toiseen samaistuminen tapahtui kaikkialla ja he saivat tuntea rakkautta ja ymmärrystä. Kuten Bill W kirjoitti: ”Se ei ollut pelkästään yhteisten kokemusten ja pyrkimysten mielenkiitoista vertailua. Se oli paljon enemmän; se oli sydänten yhteyttä ihmetyksessä, ilossa ja ikuisessa kiittolisuudessa. Silloin Lois ja minä tiesimme, että AA voisi levitä kaikkialle maailmaan – ja niin se on tehnyt.

”On mukava kuulla joka puolella maailmaa matkustavien AA:laisten kokemuksia AA-ryhmistä ja niiden kokouksista. Vaikkei puhuttaisi samaa kieltä, ohjelma on sama ja kokouksissa voi aistia saman hengellisyyden, rakkauden ja välittämisen kuin kotimaassakin.

**Toiminta on AA:n taikasana.** Kiittolisuuttamme voimme osoittaa palvelemalla AA:ssa – kuka mitenkään, mutta kun jokainen tekee pienenkin osansa, se tuo lisää yhtenäisyyttä ja on hienoa esimerkkiä uudemmille jäsenille. Sydämen kieli lähtee ihmisestä itsestään ja AA:n palvelussa vietetty aika, antaa moninkertaisen hyödyn omassa raittiudessa ja yhtenäisyyden AA:ssa. Palveleminen merkitsee elämää. AA:n ainoa pääsyvaatimus on halu lopettaa juominen. AA:n askelten tuloksena, olemme kokee-neet hengellisen heräämisen ja kahdennentoista askeleen

mukaan tehtävämme on saattaa tätä sanomaa vielä kärsivälle alkoholistille. AA:n *Iso kirja* on käytössä eri puolilla maailmaa ja se on helpottanut työskentelyä AA:ssa. Se on AA:n selkäranka, kuten Bill W sanoi. Kaksitoista askelta ovat ohjeet ja keinot toipumiseen, 12 perinnettä takaa yhtenäisyytemme ja ne on kirjoitettu todellakin kokemusten ja erehdysten kautta, sydämen kielellä. 12 käsitettä selkeyttää Palvelurakennettamme ja antaa sille selkeät keinot.

Heinäkuussa 1960 Bill kirjoitti: ”Niin kauan kuin pidämme mielessämme sen, että AA:n yksi maailma on ennemmin Jumalan lahja kuin itsemme aikaansaama tai luoma hyve; niin kauan kuin ”yksi maailmamme” on aina avoinna tarvitseville, niin kauan kuin puhumme ja yritämme kehittää sydämen kieltä – niin kauan voimme luottaa Jumalan ohjaukseen eläessämme hänen haluamallaan tavalla.”

*Taina*

Tämän me olemme velkaa  
AA:n tulevaisuudelle:  
Annamme etusijan  
yhteiselle hyvälle,  
pidämme joukkomme  
koossa.  
Sillä AA:n yhtenäisyys  
on elämämme tae ja  
tulevien elämän myös.

*Tuomari Kallen Testamentti, etukansi*

## Todellinen Joulusatu



Oli räntäsateinen sää, vähän ennen joulua vuonna 1961. Helsinkiin johtavalla maantiellä käveli aamuyön hetkinä väsynein askelin mies. Iältään hän oli vasta 26-vuotias mutta olemukseltaan vanhemman ja raihnaisemman oloinen. Mies oli lähtenyt Kaivoksesta työmaakopista, jossa hän oli yrittänyt unilääkkeiden avulla saada unta. Yritys oli kovan krapulan ja halpojen viinien takia päätynyt harhojen näkemiseen. Pelästyneenä hän oli rynnännyt ulos kopista ja lähtenyt kävelemään keskustaan päin.

Siinä matkallaan hän pyssähtyi ja rukoili epätoivoisena mitä tahansa Jumalaa. Hän ei kuitenkaan kyennyt uskomaan sellaisen olemassaoloon. Huulilta tuli vain hiljainen kuiskaus: ”Jos olet olemassa, niin päästä minut viinasta eroon. Muuta en enää pyydä elämältä”. Räntäsade vain jatkui ja harvakseltaan ohi kiisi autoja muuta ei sitten tapahtunutkaan. Mies jatkoi epätoivoista kulkuaan ajatellen: ”Ei kai sellaisia Jumalia ole olemassaakaan, jotka auttaisivat surkeaa ihmistä. Ja itse en voi enkä jaksa enää tehdä mitään”.

Tuo epätoivoinen mies olin minä - alkoholisti - vaikka silloin en vielä tiennyt, mitä tuo sana tarkoittaa. Löysin sitten seuraavana iltana taas petipaikan yömajasta. Ja siellä koin jotain täysin selittämätöntä. Patjan alla oli nippu AA:n esitteitä. Luin niitä

sen verran, että ymmärsin AA:n olevan pelastus monille alkoholisteille. Kysyin kohtalotovereilta olivatko he löytäneet tällaisia kirjasia makuupaikoiltaan. Arvelin paikan pitäjän laittaneen niitä kaikille ikään kuin vihjeeksi. Mutta niitä oli vain minun patjani alla. Tuumin, että ehkä joku AA:ssa käynyt oli jättänyt ne sinne.

Yhtäkkiä syttyi ajatus: ”Jos tämä oli vastaus öiseen rukoukseeni ja avunpyyntööni räntäisellä tiellä, en voi jättää käymättä AA:ssa, vaikka vain katsomassa. Voinhan lähteä heti pois”. Soitin seuraavana iltana AA-ryhmien kokouspaikkaan ja kysyin; ”Saanko tulla kuuntelemaan?” Minulle vastattiin: ”Tervetuloa!”

Pelokkaana ja häpeissäni astuin erään ryhmäyhteisön kerhohuoneistoon. Häpeä johtui ensimmäiseen siitä, että olin niin kurtussa ja vapiseva. Häpeää lisäsi myös se, että koin täydellisen epäonnistumiseni ja voimattomuuteni selvitä enää omin voimin viinasta ja elämästä. Jotenkin oli jo pitkään tuntunut siltä, että jos elämässä käy näin, niin ihminen menettää kaiken ihmisarvonsa eikä kelpaa enää mihinkään. Halusin olla mahdollisimman huomaamaton.

Helputuksen tunne oli valtaisa, kun kukaan ei kiinnittänyt minuun erityistä huomiota eikä kysellyt mitään. Joku vain sanoi: ”Terve-tuloa, kohta aloitamme kokouksen”. Jo tämän ensimmäisen kokouksen aikana koin riemullisen toivon heräävän. Tunsin kuin olisin tullut kotiin, hyvin pitkältä matkalta, jolle olin lähtenyt ihan lapsena. Toivoa lisäsi myös aavistus, että nyt voi olla mahdollisuus elämän parantumiseen, koska noilla muilla, samanlaisilla, voimat- tomilla oli elämä järjestyksessä.

Epäilyskin nousi välillä mieleen: ”Olenhan minä ennenkin innostunut kovasti jostain uudesta ajatuksesta, mutta aina on kaikki päättynyt kovaan juomiseen”. Jäin kuitenkin porukkaan ja aloin jatkossa käydä kokouksissa joka ilta.

Parin päivän päästä oli jouluaatto. Kun kuulin, että kerhohuoneistossa on jouluaaton vastaanotto jouluruokineen ja siellä saa viettää vaikka koko yön, oli se minulle miellyttävä uutinen. Olinhan lapsesta asti erikoisesti herkistynyt aina jouluaattona, ja nyt kun minulla oli tilaisuus viettää aattoa näin kotoisassa ja lämminhenkisessä seurassa, oli se todella tunteita lämmittävää - minulle tuli varmaan ihan kyynel silmään.

Lisää iloisia yllätyksiä koin aattona, kun eräs AA-jäsen kuu- luttu että hänellä on joulupukin asuja ja paikatkin on järjestetty: ei tarvitse muuta kuin mennä osoit- teisiin ja sitten parin tunnin päästä pääsee jatkamaan aaton viettoa kerhohuoneeseen. Lähdin mukaan, vaikka krapula vielä koetettelikin

pelkoineen. Arvelin pukin naama- rin suojelevan minua pahimmilta kauhuilta ja tärinöiltä. Tilanne houkutteli, koska sain siten an- saittua muutamaksi päiväksi täy- dennystä melkein tyhjään lom- pakkooni - ja olihan mukavaa päästä pitkästä aikaa näkemään ”normaali” kotien joulu. Oli ni- mittäin mennyt muutamia vuosia, että en ollut kokenut minkään- laista kotielämää.

Joulupukki kierroksen jälke- sain sitten viettää yhdessä uusien AA-ystävieni kanssa aattoillan laulellen joululauluja syöden run- saita jouluruokia. Aattoyön vietim- me muutaman muun kodittoman kanssa kerhohuoneen lattialla maaten.

Uni ei oikein tahtonut tulla. Syynä ei ollut se, että vieressäni makasi sodassa jalkansa menet- tänyt veteraani, joka riisuttuaan puujalkansa laittoi sen viereensä, kolistellen sitä sitten jatkuvasti kääntyillessään. Unen kaikkoami- sen syynä oli se, että minulle oli tapahtunut niin paljon - eniten sis-älläni, jossa uusi elämä oli alka- nut versoa, vaikka en sitä silloin pystynyt käsittämään saati siihen uskomaan. Vasta paljon myöhem- min ymmärsin, että se tapahtui tuona jouluyönä. Muuta ei sitten tarvittukaan kuin, että rehellisesti myönsin voimattomuuteni.

En ole sen joulun jälkeen milloinkaan saanut parempaa lah- jaa, sainhan raittiin elämän. Enkä ole sen jälkeen muuta joululahjaa kaivannutkaan.

*Anonyymi alkoholisti*

# ONE WORLD, ONE A.A., ONE LANGUAGE OF THE HEART YKSI MAAILMA, YKSI AA, YKSI SYDÄMEN KIELI

Tämä oli New Yorkissa, 23.-27. lokakuuta, 2016, pidetyn AA:n Maailman Palvelukokouksen (MPK) teema. Se, että on yksi maailma lienee kohtuullisen selvää asiaa. Se, että on yksi AA ei ehkä ole niinkään yksiselitteinen asia, vaikka kokous ja siitä julkaistu raportti monin tavoin yhtenäisyyttä korostaakin ja jopa siihen kannustaa.

Ehkä selkein ilmentymä tästä yhtenäisyydestä on AA:n *Iso Kirja*, perusteos, jota raportissa mainitaan olevan saatavilla seitsemälle kymmenelle kielelle käännettynä ja että yksistään vuoden 2016 alkupuoliskolla on NYK:in keskuustoimiston tarkastuksessa ollut 45 käännöstä 38 kielestä ja että kokouksen ajankohtana eri puolilla maailmaa oli meneillään käännöstyö noin 20:lle uudelle kielelle. Tällä tavalla varmistetaan, että toipumisohjelman perussanoma välittyy kärsiville ja toipuville alkoholisteille samanaikaisesti kaikkialle maailmassa.

Muita AA tekstejä lasketaan olevan käännettynä 91:lle kielelle. Tämä pitää sisällään suuren joukon erilaisia toimintaohjeita suuntaviivoja, eri sidos- ja intresiryhmille tarkoitettuja esitteitä sekä käsikirjoja ohjeeksi yhteisön toiminnan järjestämiseksi eri tasoilla. Tavoitteena tietysti AA:n kolmen perusperiaatteen, *toipuminen-palvelu-yhtenäisyys*, toteutuminen mahdollisimman yhtenäisellä ja yhteisesti tunnustetta-

valla tavalla kaikkialla maailmassa. Tämä sitten mahdollistaa keskeisen tehtävämme eli vielä kärsivän alkoholistin auttamisen yhtenäisen toipumisohjelman avulla. Kuten avauspuheenvuoronkäyttänyt Terrance Bedient (*chair of the General Service Board-US/Canada*) mm totesi, että ”ilman kestäväää yhtenäisyyttä, voi olla vain vähän toivoa kenenkään pysyvälle toipumiselle. Mutta yhden AA:n ja yhden sydämen kielen avulla voimme pitää sanoman johdonmukaisena ja selkeänä ja kaikkien saatavilla.”

Kokoukseen osallistui 60 edustajaa 41:stä maasta tai alueelta, joissa AA:lla on kansallinen palvelurakenne tai palvelutoimisto. Kokous on järjestetty vuodesta 1969 alkaen ja vuodesta 1972 lähtien kokouksia on ollut joka toinen vuosi, vaihdellen New Yorkin ja jonkun US/Kanadan ulkopuolisen, MPK:n itse valitseman kaupungin välillä.

Kokouksessa käsiteltiin mm. Kansainvälistä Kirjallisuusrahaston toimintaa, rahoitusta ja kirjallisuuden lisensointia sekä kääntämistä. Raportin mukaan kansalliset lahjoitukset rahastoon ovat huolestuttavasti vähentyneet vuoden 2008 n. 140.000 usd:sta vuoden 2015 n. 45.000 usd:in. Suomesta ei vuoden 2011 jälkeen ole lähetetty varoja tähän rahastoon. Onko tämäkin talouslaman aikaansaamaa vyön tiukentumista vai mistä johtunee jää arvailujen



vara. Kuitenkin koska julkaisu-, käänös- ja lisensointityö on jatkunut vilkkaana, rahoitus tähän on nähtävästi onnistuttu järjestämään muilla keinoin.

Meksikon edustaja käytti mielenkiintoisen puheenvuoron kossien maiden välistä tukitoimintaa (*country-to-country sponsorship*). Tätä samaa teemaa käsittelevät itse asiassa useammatkin edustajat puheenvuoroissaan. Tässä toteutuu AA:n keskeisin periaate, jossa viestiä toipumisohjelmasta vie ohjelmassa mukana oleva jäsen vielä kärsivälle alkoholistille, toimiva ryhmä avustaa uuden ryhmän perustamista ja tukevasti järjestäytyneet kansallinen AA-yhteisö avustaa perusteilla olevaa uutta kansallista yhteisöä. Tämän viestiketjun toteutuminen edellyttää, että jo toimiva ja uutta alkuun avustava yksilö tai yhteisö on sisäistänyt AA:n toipumisohjelman ja ohjelman sekä perinteiden syvällisesti ehdottaman palveluperiaatteeseen pohjautuvan tavan toimia toipuvina yksilöinä ja järjestäytyä sanomaa saattavana yhteisönä. Tässä toteutuu puhtaimmillaan teeman ajatus ”*yksi AA ja yksi sydämen kieli*”.

Useissa erityisesti ns. kehittyvien maiden ja alueiden puheenvuoroissa käsiteltiin kansallisen palvelurakenteen muotoutumista. Useammassakin suunvuorossa tuli esille miten kokeilujen ja erehdysten kautta yhteisölle on pikkuhiljaa muotoutumassa rakenne ja tapa toimia, joka ytimeltään noudattelee maailmanlaajuisen AA yhteisön periaatteisiin nojau-

tiin, ”kokemus opettaa meille, että kehittämällä oikein toimivan rakenteen pystymme tehokkaammin välittämään palvelumme.”

Lukuisten maa- ja alueraporttien keskeisinä teemoina edustajat käsittelevät syvällisemmin myöskin palvelua, hengellisyyttä, kotiryhmää hengellisen kasvun perustana sekä *kahdentoista askeleen, kahdentoista perinteen ja kahdentoista käsitteen* merkitystä maailmanlaajuisen yhteisöme yhdistävinä ja toipumisen varmistavina perustuksina.

Yllä oleva on varsin lyhyt yhteenveto lukemastani MPK:n viiden päivän kokouksesta tulostetusta 75 sivuisesta raportista. Tässä esitetyn lisäksi raportti käsittelee lukuisia muita aiheita varsin syvällisesti, joista voisi mainita esim. yhteistyön median kanssa sekä sosiaalisen median käyttö tiedotuksessa ja sanomansaatossa. Näitä osia raportista mielelläni toimitan kustakin aiheesta kiinnostuneiden tutkittavaksi.

Lopuksi voisi varmaankin esittää toiveen, että jossakin tulevassa MPK:n raportissa saisi luettavaksi Suomen maaraportin, jossa kerrotaan, että mekin olemme tehneet ja toteuttaneet päätökset siirtyäksemme noudattamaan maailmanlaajuisen AA yhteisön palvelurakennetta. Seuraava eli 25. MPK (World Service Meeting) pidetään Durbanissa, Etelä Afrikassa ja kokouksen teema tulee olemaan ”Our Twelve Traditions: A.A.’s Future in the Modern World”.

*Jukka*

# Pyöritätkö katkeruuskasettia päässäsi?

Sana katkeruus englannin kielellä tarkoittaa tuntea uudelleen. Minä rakastin katkeruuksiani, koska ne oikeuttivat juomiseni. Kun joku hyljeksi minua tai ei rakastanut minua, niin tunsin ylpeyttäni ja itsetuntoani loukattavan. Kun joku painosti minua, niin tunsin tunne- ja seksielämäni uhatuksi. Kun joku oli parempi kuin minä, niin tämä uhkasi omia pyrkimyksiäni. Kun joku ansaitsi enemmän rahaa kuin minä tai varasti sitä minulta, niin tunsin taloudellisen turvallisuuteni uhatuksi.

Kuitenkaan näistä ei tullut katkeruuttani ennen kuin aloitin pyörittää niitä jatkuvasti päässäni katkeruuskasetilla, mistä seurasi tuskaa, vihaa ja pelkoja. Pyöritin kasettia päässäni kerran, kaksi ja siten jatkuvasti. Joka session jälkeen kuulin yhä surkeamman version tarinasta, kun maaginen suurmentava mieleni sekoitti alkuperäisen loukkauksen syyn alkuhämärään. Nyt olin todella katkera ja se johti juomiseen. Katkeruudet vain kasvoivat, koska en yrittänyt kukaan päästä niistä eroon millään tavalla.

Kun ei ollut mitään katkeruutta aiheuttavaa tapahtunut, niin ryhdyin pyörittämään päässäni kasettia siitä, mitä joku mahdollisesti on ajatellut minusta. Ja niin jatkoin maagisen nauhan pyörittämistä päässäni, kunnes tulin katkeraksi itselleni siitä, että sallin ikävien asioiden tapahtua minulle kaiken aikaa. Katkeruuteni

muuttui pian itsesääliksi, mikä oli aina paras syyni lähteä juomaan.

Kun tein Neljättä Askelta, niin halusin pistää itseni katkeruuslistaani numeroksi yksi Kummini kuitenkin sanoi: ei käy. Hänen mukaan itseni listalle pakeneminen oli juuri mainio esimerkki itsekkyydestäni ja itsekeskeisyydestäni. *Ison Kirjan* ohjeen mukaan listataan henkilöt, järjestelmät ja periaatteet, mitä kohtaan tunsin katkeruutta.

Kun listasin ohjeiden mukaan, niin hämmästyin kuinka paljon katkeruutta oli kerääntynyt päähäni vuosien saatossa. Minulla oli katkeruutta jo kuusi vuotiaana, kun koulutoverit nöyryyttivät minua ja perheeni tukahdutti minun toimintatarmoni.

Kun tarkastelin omaa osuuttani katkeruuksissani, mukaan lukien oikeutetutkin, niin kaikki johtivat samaan johtopäätökseen: itsekkyyks ja itsekeskeisyys olivat mukana kaikissa tapauksissa. Kun joku ei halunnut tehdä sitä, mitä minä halusin, aloin kantaa uutta kaunaa, jolla pieksin itseäni kunnes juomalla lievitin itse itselleni aiheuttamaa tuskaa.

Tarkastellessani osuuttani omassa katkeruudessani siitä, mitä koin väärin kohdeltuna lapsena, niin havaitsin, että edelleen kannan oikeutettua kaunaa sen sijaan, että antaisin anteeksi näille väärin kohdelleille, jotta voisin elää tänään vapaana ilman menneisyyden rasitteita.

Omaa osuutta katkeruuksista tarkastellessani aloin tehdä perustyötä tutkimalla millä tavoin minä itse olin vahingoittanut muita, kun tein Yhdeksättä Askelta En ole kyennyt hävittämään päässäni olevaa katkeruusnau-

huria, mutta olen oppinut hallitsemaan sitä. Näiden raittiiden vuosien aikana harvoin olen antanut nauhurini kauan vapaasti pyöriä päässäni, mikäli jatkuvasti ylläpidän ohjelmamme avulla hengellistä kuntoani.

*Alex/AG Grapevine/Pena K.*

## Olet sitä - mitä ajattelet

Alkoholistin elämässä ajattelu on hyvin keskeisessä asemassa. Karkeasti yleistäen on helppo todeta, että kielteinen ajattelu ja uhrimieli ovat käsin kosketeltavissa.

Palvelutehtävien välttely on varsin yleistä ja kieltoluettelo on monella suurempi kuin kiitollisuusluettelo. Tässä asiassa pätee kuitenkin varsin hyvin vanha totuus: ”Sitä saa, mitä tilaa.” Itse kannustan ottamaan palvelutehtäviä vastaan, etenkin jos raittius aidosti kiinnostaa toipumista unohtamatta.

Monen alkoholistin elämässä pettymykset, katkeruus ja masennus näyttelevät suurta osuutta arjesta. Ei tarvitse ihmetellä, miksi ajatukset ovat varsin syvällä. Auttavatko ne meitä kuitenkaan eteenpäin? Mielestäni ei. Helikopteriperspektiivistä katsottuna meidän on ravisteltava kuitenkin itseämme eteenpäin. Toiminta on taikasana, pelkkä tieto ei ketään auta.

Jumalasta puhuminen suututtaa monia alkoholisteja. On helppo nähdä yksittäisiä vääryyksiä siellä sun täällä. Kierre on loputon ja tämän näkökulman ruokkiminen tuo seinän vastaan. Toi-

puaksemme meidän tulisi kuitenkin rakentaa ja nähdä siltoja, jotta voisimme päästä unelmiemme tilaan; ”Myönteinen mieli, riittävästi toimintaa, hyvät saavutukset aiempaan verrattuna ja mielekäs raitis elämä.”

Mielestäni Jumalasta puhuminen on alkoholismin hoidossa välttämätöntä, oli siitä mitä mieltä tahansa. Kokonaisuutta tarkastellessa on syytä ymmärtää vanha totuus: ”Jumala auttaa niitä, jotka auttavat itse itseään.” Yhdenkään toipuvan alkoholistin on turha jättää omaa vastuuta ja tekemistä kenenkään toisen kontolle, ei myöskään Jumalalle.

Toipuakseen alkoholistin on muutettava ajattelua myönteisempään suuntaan ja se onnistuu ottamalla vastuuta palvelutehtävistä ja niiden hoitamisesta. Ratkaisua hakiessa ulkopuolelle jääminen on tuhoisaa ja ei edistä raittiutta. Oman kokemukseni perusteella voin vahvasti suositella palvelutehtävien hoitamista ja uskoa siihen, että asiat menevät parempaan suuntaan. Välillä kaadutaan, mutta eteenpäin. Olet sitä - mitä ajattelet.

*Marko*

# Demonejani tutkimassa

Suurin demonini on ollut aina pelkoni, joka takaa-ajaa minua kostajana. Join alkoholia vaimentaakseni armottomia ääniä. Tuska johti minut AA:han, missä innokkaasti ryömin pelastusveneeseen. Olin soutanut venettäni neljäkymmentäkolme vuotta yhdellä airolla huutaen apua joltakin, joka toisi minulle toisenkin airon ja opettaisi minua soutamaan läpi myrskyisän elämänmereni. AA:n jäsenten rakkaudella ja Askelten avulla olen oppinut ohjaamaan veneeni onnellisimmille vesille. Äskettäin juhlin kaksikymmentäkuusivuotista raittiuttani. Tästä huolimatta matkani ei suinkaan ole aina ollut purjehtimista tyynellä merellä.

Seitsemäntoista vuotta oltuani raittiina jaksottaiset epämiellyttävät tunteet ryöstivät elämäniloni. Rohkeat yritykseni selvittää tuhoa tuottavat luonteeni viat eivät tuottanut tulosta. Kuten nurmikolta rikkaruohojen kitkemisessä otin esiin vain näkyvät osat ja jätin juuret itämään. Niinpä katkeruuden, vihan ja ylpeyden rikkaruohot kasvoivat uudelleen.

Pelot purkautuivat lopulta vulkaanisella voimalla. Kuudentenatoista raittiuden syntymäpäivänä istuin psykologin vastaanotolla kärsien akuutista depressionista ja avoimien paikkojen fobiasta.

Muutama päivä aikaisemmin olin mennyt ostoskeskukseen ostamaan kalkkunaa ja muita tarvikkeita ryhmäni kahdeksantoista-

vuotispäivää varten, kun paniikkialto iski täydellä voimallaan minuun. Tärisin ja tunsin oloni heikoksi. Nappasin ostokseni ja pakenin. Kotona pelkäsin toista paniikkikohtausta. Ajattellessani, että minun pitäisi lähteä ulos, olin lähes halvaantuneessa tilassa. Minulla oli pelkoja joka suunnalla kuin kerälläään olevat käärmeet. Ajatukset bussilla tai omalla autolla liikkumisesta olivat painajaisia. Pelkäsin joutuvani kuolonkolarisiin. Pulloon tarttuminen ei kuitenkaan ollut minulle elinvoimainen ratkaisu.

Niinpä alkoi matkani syvällä piilevien pelkojeni, syyllisyyteni, itsekontrollini, kritiikkini ja ylpeyteni selvittämiseksi. Nämä kaikki olivat esteenä onnellisuudelleni. Opin ymmärtämään, että ajattelutapani aikaansaivat paniikkikohtaukseni ja sen, että minä voin muuttaa omaa ajattelua. Tähän sisältyi vanhojen virheelisten ajatusteni paljastaminen ja sieluni syväluotaus. Tuskan oli aiemmin estänyt minua tekemästä perusteellista inventaariotani. Nyt vaikkakin se oli tuskallista, tiesin, että inventaarioni oli ainoa tie ulos kurimuksestani. Kaivamalla esiin pelkojeni alkuperät, analysoimalla niitä ja työstämällä niitä purin sisälläni olleen pommin.

Haavoittunut ylpeyteni nosti esiin ajatuksen pelosta ja niinpä vähään aikaan en uskaltanut ajaa autoani. Tuolloin yksi kummitettavistani ajoi minut AA-kokouksiin. Mikä mahtava oivallus oli minulle se,

miten harhainen ylpeyteni oli. Kun pystyin havaitsemaan sen, että minä itse aiheutin oman syyllisyydentunteeni, vapauduin elinikäisestä syyllisyydestä, en tosin ilman tuskaa, minkä ero vanhasta ystävästäni aiheutti. Palkinnoksi sain sen, ettei minun enää tarvinnut rangaista itseäni syyllistämällä.

Opin ymmärtämään, että olen ollut täydellisyudentavoittelija ja niinpä päätin olla ihan tavallinen ihminen. Nyt kun olen tullut täysin valmiiksi noudattaa ohjelmaamme, oivalsin että minulla oli tarve saada muiden ihmisten hyväksyntää. Itsekontrolliani ei aina ole helppo havaita, mutta sekin puute on pienentynyt.

Arvosteleminen ja kriittisyys kuuluivat itsestään selvyytensä menneisyyteeni. Opin ymmärtämään, että arvosteluni juonsi huonosta omanarvontunnosta. Lopulta ymmärsin, mitä AA oli opettamassa minulle: kun arvostelen muita, niin todellisuudessa arvostelen rankalla kädellä itseäni.

Tänään olen kiitollinen siitä, että voimattomaksi tekevä avoi-

men paikan fobia pakotti minut tarttumaan härkää sarvista ja selvittämään omat luonteeni virheet ja oppimaan käyttämään omaa potentiaaliani, minkä Jumalani on minulle antanut. Aikaisemmat Neljännen ja Viidennen Askeleen yritykseni oli hämähäkin verkonpeitossa, mikä esti todellisen kuvan muodostamisen itsestäni itselleni. Minun verukkeet ja pelot estivät sen muutoksen, mikä minulle olisi ollut tarpeellinen. Edistymisprosessini on ollut hidas. Mutta tänään en pyrikään hengelliseen täydellisyyteen vaan hengelliseen kehitykseen. Sen sijaan että ihmettelisin sitä, miksi minulta tämä prosessi on kestänyt näin kauan, niin olen kiitollinen Jumalalle vihdoinkin saamastani avusta.

Jos en olisi rohjennut kohdata demoneitani, niin olisin todennäköisesti palannut juomaan viinaa. Tämän päivän onnellinen raittius on seurausta perusteellisista inventaarioistani. Kun kohtasin pelkoni, niin saatoinkin päästä eroon niistä onnellisena, iloisena ja vapaana.

*G.L. / AAGrapevine*

Me vanhemmatkaan AA-laiset emme tiedä vastauksia kaikkiin kysymyksiin ja tuntuu, että mitä vanhemmiksi tulemme, sen varovaisemmaksi tulemme radikaalisten neuvojen antamisessa. Sellaiset lienevät nuorempien etuoikeuksia, mutta suosittelen lämpimästi vauhtia toimintaan.

*Keskustelua perinteistä s.3*

# HÄIRIKKÖ

Tiesin, että en voinut juoda enää, mutta elämäni törmäili silti ylitsepääsemättömään esteeseen. Olin osallistunut usein Iso Kirjan opiskeluun ja kun pääsimme kohtaan, missä kirja kertoi minun tarvitsevan hengellistä ratkaisua juomisongelmaani, sydämeni putosi. Minut oli kasvatettu uskoon, mutta en koskaan huomannut sen tekevän minkäänlaista vaikutusta elämääni. Ala-asteen jälkeen perheeni oli päättänyt, että minut piti lähettää sisäoppilaitokseen opiskelemaan pappiutta. Kunnioitin vanhempiani ja olin valmis seuraamaan tietä, jonka he uskoivat olevan minulle oikea. Elämääni tuli järjestys, joka alkoi kappelissa, jatkui luokkatyöskentelynä, itsenäisenä opiskeluna, illalla taas kappelissa, ja päättyi ennen nukkumaanmenoa lyhykäiseen sosiaaliseen elämään.

Toimintatapa oli rasittava mutta mielenkiintoinen. Pärjäsin aina hyvin, kunnes pääsin uskonnon luokkaan. Mitä syvemmälle me sukelsimme uskonnollisiin aiheisiin, sitä vähemmän siinä oli minulle järkeä. Esitin paljon kysymyksiä ymmärtääkseni asiat oikein. Ymmärsin myös nopeasti, että kysymykset eivät olleet tervetulleita. Opettajilla ei näyttänyt olevan vastauksia kysymyksiini, joten läsnäoloni alkoi pian ärsyttää heitä. Minut nähtiin häirikkönä ja tieto löysi tiensä myös koulun johtajalle. 16-vuotiaana löysin itseni istumasta johtajan pöydän äärellä. Keskustelin hänen kanssaan uskostani tai pikemminkin

sen puutteesta. Minulle selvisi, ettei johtajallakaan ollut esittää vastauksia kysymyksiin, hänkin vain ärsyyntyi niistä. Johtaja kehotti minua epäystävälliseen sävyyn pysymään poissa, jos olin sitä mieltä kuin olin.

Muistan tunteneeni suurta helpotusta kävellessäni ulos hänen toimistostaan ja vannoin, ettei varjoni enää laskeutuisi kirkon rappusille koskaan. Kuten olettaa saattaa, vanhempani eivät olleet iloisia päätöksestäni olla palamatta sisäoppilaitokseen. Uhkasin karkaavani, jos minut lähetettäisiin takaisin. Sain mennä lukioon opiskelemaan.

Ei kestänyt kauaakaan, kun ajauhin huonoon seuraan. Oltuani 300 oppilaan poikakoulussa, olin nyt koulussa, jossa opiskelijoita oli noin 2000 ja puolet heistä oli tyttöjä. Minusta tuntui, kun olisin päässyt vankilasta. Hauskanpito oli opetussuunnitelmani. Koulutyö oli huomattavasti helpompaa. Huomasin, että läpäisin opintokursseja, vaikka osallistuin niille harvoin. Tämä sopi minulle hyvin, koska juhliminen vei suurimman osa ajastani. Valmistuin ajallaan, joskin rimaa hipoen. Tein töitä ja juhlin seuraavan vuoden. Juuri ennen kutsuntoja liityin laivastoon. Ajattelin, että pääsisin juomaan parhaiden kanssa, mutta komennus laivastossa hioi juomistaitoni huippuunsa. Elettiin sota-aikaa ja tietty määrä kannihölmoilyä oli hyväksyttävää ja jopa odotettua.

Pääsin lopulta laivastosta ilman minkäänlaista tulevaisuuden suunnitelmaa. Työskentelin rakennuksilla ja juhlin ankarasti. En uskonut mihinkään ja elin hetkessä. Nyt olen iloinen, etten nähnyt pidemmälle tuolloin, koska edessä häämötti useat katkaisuhoidot. Uhrasin kaiken alkoholille. 39-vuotiaana oli suunnitelmat ja tekosyyt käytetty loppuun. Olin masentunut ja haudoin itsemurhaa. En voinut jatkaa enää. Minun oli raitistuttava tai tapettava itseni, tavalla tai toisella.

Eräänä päivänä putosin polvilleni ja rukoilin Jumalalta armoa. En tiedä voiko Jumalan kanssa tehdä mitään sopimuksia, mutta lupasin hänelle, että jos hän poistaa pakkomielteeni juomiseen, tekisin parhaani AA:ssa oppiakseni elämään parempaa elämää. Tässä on jutun kummallisin osa: kun nousin polviltani, tiesin etten joisi enää. En tiennyt miten se tulisi tapahtumaan, mutta olin täysin varma asiasta.

Toisena raittiina päivänä, sain itselleni kummin. Noin kuukauden päästä aloitin työstämään neljättä askelta. Jatkoin kummini kanssa askeltyöskentelyä. Aloin palvella ryhmää ja lopulta kummittaa muita.

Mikä minussa oli muuttunut? Sama Iso Kirja ryhmä joka oli osoittanut minun tarvitsevan hengellistä ratkaisua juomisongelmaani, tulimme Isossa Kirjassa kohtaan, jossa kysytään: ”Uskonko, tai olenko halukas uskomaan, että on olemassa minua suurempi voima”? Tuolla yhdellä lauseella tulin osaksi AA:ta ja sen suomaan turvaa.

AA ei ole koskaan vaatinut minua uskomaan mihinkään tiettyyn Jumalaan tai uskonoppiin, vaan että annan itseni Jumalan huomaan. Henkinen etsintä oli minun tehtäväni. Tulin AA:han lopettaakseni juomisen, mutta löysinkin sen lisäksi myös täysin uuden elämän.

*Art H. Mount Prospect, Ill.*



KuvaAA Grapevine

## TILAA SELVÄ....!

Lehden voit tilata osoitteesta:  
[tilaukset@selvalehti.org](mailto:tilaukset@selvalehti.org) tai  
toimiston aukiollessa ma. ja ke.

klo 12.00- 16.00

puh: 09 - 7231 2110

Voit lukea lehden myös netissä  
os: <http://www.selvalehti.org/>

## Peloista vapautuminen

Ohessa puhun omasta kokemuksestani. Pelko hallitsee alkoholisteja. Meidän sivilisaatiomme, kasvatuksemme ja materialistinen ajattelumme tuottaa jatkuvasti pelokkaita yksilöitä. Me jatkuvasti yritämme poistaa pelkojemme syitä sen sijaan, että voittaisimme pelkomme. Monet pelot ovat normaaleja ja voidaan kohdata ja ymmärtää ja vieläpä käyttää niitä henkisen kasvun alustana.

Henkilöt, joilla ei ole hengellisen voiman resursseja (vaan liikaa älyllistä epäuskoa), eikä vahvaa uskonnollista vakaumusta eikä vahvaa elämänfilosofiaa, eivät näytä luottavan edes itse elämään. Nämä ihmiset ovat voimattomia pelkoihinsa nähden.

Mahtipontinen alkoholisti sanoo, ettei hän pelkää Jumalaa, ihmisiä eikä paholaista. Hänen keinonsa on tilapäisesti hukuttaa pelkonsa viinapulloon. Niinpä hän on täynnä pelkoja suurimmaksi osaksi aikaa tietämättä ketä, mitä ja miksi hän pelkää. Suurin pelko on tietenkin se, että viina loppuu. Jotkut epäröivät tulla AA:han koska pelkäävät raitistuvansa. Elämä ilman viinaa on yksinkertaisesti mahdotonta.

Pelot kokemukseni mukaan ruokkivat epärehellisyyttä, suvaitsemattomuutta, itsekkyyttä ja itsesääliä. Pelot tuhoavat nöyryyden ja rakkauden. Useilla alkoholisteilla on kaikki nämä persoonallisuuden vajavaisuudet ja kuitenkin monia alkoholisteja pide-

tään sympaattisina. Hänhän on vain hyväluontoinen harmiton juoppo.

Kuinka alkoholisti voi päästä eroon suuresta pelko taakastaan. Tässä on oma henkilökohtainen kokemukseni. Mikään oma konsti ei voi olla avuksi muille, ellei itse ensin ole keinoa testannut ja hyväksi havainnut. Niinpä kaikki alkuperäisyys on suhteellista. Ajatukset tulevat, mistä tulevat. Omikseni ne tulevat vain, jos käytän itse niitä. Emerson totesi: ”Ajatus on sen henkilönomaisuutta, joka sitä käyttää.” Todelakin taivasten valtakunnan täytyy alkaa itsestäni.

AA tarjoaa hengellisen työkalupakin käyttööni. Työkalut ovat toimimattomia, ellen niitä itse käytä. Minusta tuntuu, että Kolmas Askel (Päätimme kääntää tahtomme ja elämämme Jumalan huomioon sellaisena kuin hänet ymmärsimme) on tie ja Neljäs (Teimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen inventaariomme) on paikka purkaa pelkomme. Alkoholien käyttöpakon tunne katoaa, kun alkoholistina työstän näitä askelia.

Oman kokemukseni mukaan pelko ajoi minut myöntämään Ensimmäisen Askeleen (Myönsimme olevamme voimattomia alkoholien suhteen ja että elämätämme oli tullut hallitsematonta). Suuri tarve ja halu vahvistivat uskoani ja halukkuuttani edetä Toiseen askeleeseen (Päädymme



uskomaan, että meitä suurempi voima voisi palauttaa meille mielen terveytemme). Kolmas Askel on ratkaisu. Tuolloin elämässäni alkoi tapahtua ihmeellisiä asioita kuten niin monille muillekin on tapahtunut.

Kun olen käyttänyt työkaluja, niin olen saanut vastauksia. Tiedän, että olen Jumalan armosta kehittymässä edelleen, jos jatkan askelten työstämistä.

*T.W. /AAGrapevine*

## MITÄ TARKOITUSTA VETOAMISEN OIKEUS PALVELEE ?

Noin sata vuotta sitten tähän maahan (USA) saapui ranskalainen paroni De Tocqueville, jonka suku niinkuin hän itsekin sai kokea ranskan vallankumouksen vainon, mutta oli demokratian vilpitön ihailija. Niinä aikoina demokratia ilmaistiin ihmisten mielissä yksinkertaisen enemmistön mielipiteellä. Hän oli demokratian hengen ihailija kun enemmistön valta hallita oli kyseessä.

Mutta, sanoi De Tocqueville, enemmistö voi olla oppimaton, se voi olla julma, se voi olla sortaja ja me olemme sen kokeneet. Sen tähden, jollei huolella suojella vähemmistöä, suurta tai pientä, ja varmisteta että vähemmistön mielipiteet kuullaan, että vähemmistölle myönnetään erikoiset oikeudet, demokratianne ei koskaan tule toimimaan ja sen henki tulee kuolemaan.

Tämä oli De Tocquevillen ennuste ja, ottaen huomioon tämän päivän tapahtumia, eikö ole outoa

ettei häntä ole laajemmin luettu nykyisin. Siksi yritämme valtuustossamme saavuttaa yksimielisen tuloksen milloin vain pystymme.

Tästä syystä sanomme että valtuusto voi valtuuttaa neuvoston kaksikolmannes äänin. Lisäksi sanomme että ketkä tahansa eri tehtäviin valitut ollessaan vähemmistönä, heillä tulee aina olla oikeus kirjata vähemmistön selvitys jotta heidän näkemyksensä tulisi selvästi esille.

Ja jos enemmistö on aikeissa kiireellä tai vihoissaan tehdä jotakin, mikä olisi vakavasti vahingollista AA:ta kohtaan, ei olisi vain heidän oikeutensa jättää vähemmistön valitus vaan se olisi myös heidän velvollisuutensa.

Ja niin kuin De Tocqueville, emme sinä enkä minä halua enempää enemmistön tyranniaa kuin pienen vähemmistönkään. Yrityksiä saada tämä käytäntöön on tehty.

*(GSC, 1960) Internet Let's ask Bill W/  
Selvä 7/213*

# MIELIPITEET

## ”GSO:n HYVÄKSYMÄ

Sellaista ei ole. Periaatteista päätää Yhdysvaltain ja Kanadan valtuustokokous, joka ei ota – eikä ole koskaan ottanut – kantaa muiden maiden sisäisiin kiistoihin. Tätä valtuustokokousta ohjaavat vain Yhdysvaltain ja Kanadan AA-ryhmät. Suomen asioita ei päätetä eikä hyväksytä New Yorkissa, olemme itse päättäneet omista toimistamme.

General Service Office on Yhdysvaltain ja Kanadan AA-toimisto (AA:n vanhin ja suurin). GSO jakelee yhtiönsä (AA World Services, Inc.) tuottamaa aineistoa.

Yhdysvaltain ja Kanadan valtuuskokouksen peruskirjaan kirjoitettiin vuonna 1987, että tämä valtuustokokous myöntää julkaisu-oikeudet sellaiselle maalle, jolla on valtakunnallinen palvelurakenne. Näin GSO toimi jo silloin, kun omavaraiset AA-ryhmät oli suljettu Suomen AA-rakenteen ulkopuolelle (ennen vuotta 1961).

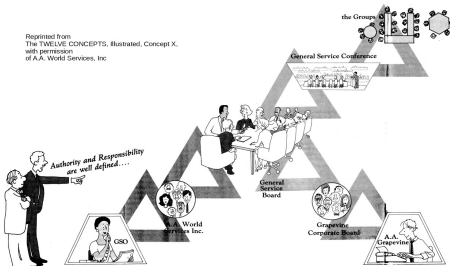
Usein väitetään, että jokin teksti olisi ”GSO:n hyväksymä”. Ei ole. Ei kirjapainokaan hyväksy

tekstissä esitettyjä mielipiteitä vaan painaa tekstin. AA:n tekstit hyväksyy (englanninkielisinä) Yhdysvaltain ja Kanadan valtuustokokous (Conference approved literature), niin lukee käsitteiden Kuvitetussa esitteessäkin. Missään ei mainita, mikä monista erilaisista suomennoksista olisi ”GSO:n hyväksymä”. Suomen AA-kustannus ry palautti vuonna 2014 neljännen askeleen suomennoksen rehellisestä pelottomaksi. Kumpi näistä olisi ollut New Yorkin hyväksymä ja milloin?

AA:sta esitetyt väitteet perustuvat Suomessa usein toivon tai arvaukseen, mutta totuutta ei niistä silti tule. Tosin ”GSO:n hyväksymä” perustuu tietoiseen harhaan johtamiseen.

AA ei ole keskusjohtoinen (New York) pyramidi kuten aluksi uskottiin. AA ei kehittynyt niin. Vanhimman palveluneuvoston edustajat pysähtyivät marraskuussa 1988 Suomeen. He eivät olleet viemässä mitään hyväksyntää silloiseen Neuvostoliittoon, he veivät vain AA:n kokemukset Moskovaan.

**Kimmo**



Yhdysvaltain ja Kanadan palvelurakenne

In countries where a General Service Structure exists, the United States/ Canada Conference will delegate sole right to publish our Conference-approved literature to the General Service Board of that structure.” Service Manual, 2016-2018 Edition, Appendix C.

## Sekatoimittajan kirjoituksesta Selvän numerossa 5/2017

Sekatoimittajan Selvähän Se kirjoitus Selvälehdessä numero 5/2017 herättää eloon seuraavia seikkoja, jotka aiemminkin on tuotu esille. Käydään ne läpi väite väitteeltä:

*Tänä vuonna tuli kuluneeksi 20 vuotta Suomalaisen AA:n jakaantumisesta. Vuosia jatkuneista yhtenäisyyskeskusteluista huolimatta yhteistä säveltä ei vain tunnu löytyvän. Asioista puhumattomuus on pahinta lääkettä tämänkaltaisissa asioissa.*

Suomalainen AA ei ole jakaantunut kahtia. 1997 Mäkelänrinteen koululla noin 150 ryhmää lähti omille teilleen, koska ei saanut valtuustorakennetta runnottua läpi epädemokraattisesti valmistellussa kokouksessa. Nimettömät alkoholistit ovat toimineet vuosina 1997-2017 vähintään 600-700 ryhmän voimalla.

*Toimimalla AA-ohjelman ehdotamalla tavalla suomalainen rakenneriita hoituisi alta aikayksikön.*

Sekatoimittaja näkee jossain riitaa, missä se riita on? Olen Nimettömissä toiminut ja toipunut 20 vuotta enkä viime vuosina näe riitaa missään. Nimettömissä on katsottu nykyinen palvelurakenne toimivaksi. Nimettömien palvelurakennetta ei voi muuttaa ulkopuolelta tulleiden mielipiteiden perusteella.

*Aloittaa voisi vaikkapa tutustamalla AA-kirjallisuuteen ja kes-*

*kustelemalla erilaisten alkoholistien - kaikenlaisten kanssa.*

Mitä ihmeen keskustelua se on että eriävä mielipide jätetään julkaisematta eikä sen kuuntelemisesta edes olla kiinnostuneita?

*Sekopäinen anarkistijoukkio mitä suomalainenkin AA pahimmillaan on ollut ei voi järkevästi toimia ilman valtuustosuunnitelmaa.*

Kirjoittaja loukkaa toisia AA-laisia väitteellään ja samalla sivuuttaa sen tosiasian että palveluvaltuusto saa Suomessa 24 ryhmän kannatuksen ja AA-palveluun ja kustannukseen perustuva rakenne 600 ryhmän kannatuksen.

*Anonyymit Alkoholistit ei ole ulkopuolinen AA:n virtaus.*

Väite ei pidä paikkaansa, koska Helsingin Sanomissa olleita useita kokosivun ilmoituksia ei pysty lipastuotoilla maksamaan. On väitetty että Anonyymit ovat ottaneet rahaa vastaan ulkopuolelta. Hesarin mainoskampanja tukee tätä teoriaa. Tästä syystä Anonyymit ovat ulkopuolinen virtaus. Oikea AA-liike on oma-varainen.

Pohjanmaalla kokoontui neuvoteltavien valtiomiesten tasaisen paikanleiri. Siellä päätettiin, että Anonyymien kanssa ei neuvotella rakenteiden yhdistämisestä, mutta yksittäinen AA-ryhmä voi liittyä Nimettömiin.

*Martti, alkoholisti  
(Nimettömät Alkoholistit)*

# Alkoholismista voi TOIPUA

## Uusi ja laaja nettipalvelu toipumisen työkaluksi

Tulevana talvena tulee kaikkien alkoholiongelmasta kärsivien ja toipuvien ihmisten vapaaseen käyttöön uusi nettipalvelu.

### Palvelun toimintaperiaate

Koko nettipalvelu on suunnattu alkoholiongelmasta kärsivälle ihmiselle ja hänen läheisilleen. Sisältöä ovat suunnitelleet ja toteuttaneet alkoholiongelmasta toipuvat AA:n jäsenet. Palvelu on maksuton ja se perustuu luottamukseen. Yhteyttä voi ottaa nimettömänä.

### Palvelun ytimenä ovat nettisivut, joilta saa seuraavat toipumista edistävät palvelut:

- Sivuilta voi kuunnella tai lukea useiden alkoholiongelmasta toipuneiden omia kokemuksia.
- Vastauspalvelu, jossa päivystää ongelmasta toipunut AA:n jäsen.
- Vastauspalveluun voi soittaa tai lähettää tekstiviestin numeroon 040 8484 000
- Sinne voi myös lähettää sähköpostia, johon vastataan.
- Päivystäjän kanssa voi myös keskustella chattaamalla.

- Jos ongelmainen haluaa puhua luottamuksella pidempään tai tavata tämä, niin se onnistuu.

- Jos yhteyttä ottanut henkilö haluaa lähteä AA-ryhmään, niin tulemme tarvittaessa mukaan.

- Tietoa AA-ryhmistä ja niiden kokousajoista koko maan kattavasta ryhmäluettelosta

- Nuorille ongelmallisille on omat sivut.

- Ongelmaisen läheisille ja aikuisille on myös omat sivut ja linkit niiden palveluihin.

### Nettisivut ovat auki ympäri vuorokauden. Vastauspalvelu päivystää päivittäin.

Palvelu tarvitsee vapaaehtoisia päivystäjiä koko maan alueelta. Jos haluat toimia vapaaehtoisena päivystäjänä, niin ilmoita etunimesi, ryhmäsi, puhelinnumerosi ja sähköpostisi osoitteella: [tiedotus@pkسالue.org](mailto:tiedotus@pkسالue.org).

Nettipalvelu aloittaa ensi talvena ja päivystäjien koulutus pyritään järjestämään tammi-/helmikuussa.

**Tule mukaan viemään sanomaa ja auttamaan toipumisessa!**

# RYHMÄT, PIIRIT JA ALUEET

## HELSINKI

Iso Kirja -tapahtuma  
su 10.12.2017 klo 12.15 Helsingin  
Kalliolan settlementitalo Sturenk. 11

**PKS. aluetoimikunta** kokoontuu  
tiistaina 23.1.2018 klo 18  
Fleminginkadun kokoustilassa

**PKS:n aluekokous** (vaalikokous)  
pidetään Kaivokselan AA-ryhmän  
kokoustilassa seurakunnan  
Kaivosristi nimisessä tilassa  
lauantaina 10.2.2018 klo 10 – 13.

## AA-Kallioryhmä

**Torstai** kokous tauolla toistaiseksi.  
Su.4.2.18. Perinteellinen vuosipäivä  
Alkaen klo 11.00. Ryhmän kiitolliset  
jäsenet tarjoavat kakkua ja kahvia  
ystävillään.

## GRANKULLA/KAUNIAINEN

### Grani Gruppen

24.12.2017 håller vi i Grani  
vårt traditionella en timmes,  
öppna AA-Julmöte med kaffe  
och Jultortor i Villa Junghans  
kl. 12.00. Vilkommen.

### Grani gruppen

24.12.2017 klo 12.00 vietämme  
perinteisen, tunnin mittaisen  
avoimen AA-joulukokouksen  
Villa Junghansissa kahvin ja  
Joulutorttujen kera. Tervetuloa.

## KOUVOLA

**Pohjoiskymen piiritoimikunnan**  
kokous Su. 28.1.18 klo 13.00  
Ryhmäyhteisön kokoustilassa.  
Os. Oikokatu 2 (käynti pihanpuoli )

## LAHTI

### Siltaryhmä

10- vuotisjuhlakokous pe 23.2.2018  
klo 19.00, osoite Tapparakatu 22  
(Launeen kirkko) kakkua tarjolla  
ennen kokousta klo. 18.30 alkaen.  
Ohjelmassa alustukset teemoilla AA  
Siltaryhmän alku sekä AA Lahdessa,  
lisäksi pyydetty puheenvuorot.  
Sydämellisesti tervetuloa!

## TURKU

Uusi englanninkielinen AA-  
ryhmä The Way Out Group aloitti  
toimintansa 4.9.2017,  
osoitteessa Kupittaankatu 108,  
20810 TURKU. Kokoukset  
maanantaisin klo 19.00.

Kuukauden ensimmäinen kokous on  
avoin, muut suljettuja.

**AA-Jokiryhmän** uusi osoite on  
Elokolo, Yliopistonkatu 1, 20100  
TURKU.

Avoimet kokoukset keskiviikkoisin  
klo 18–19, ovet avataan klo 17.30.

**Pallo-ryhmällä** on keskiviikkoisin  
ennen suljettua kokousta klo 17.30  
alkaen kahvi- ja keskustelumahdol-  
lisuus.

## AA

*Speaker Day Puhujapäivä*  
20.1.2018

*Aurelia, Aurakatu 18, 20100*  
TURKU

*We are not a glum lot*  
*Emme ole mitenkään synkkää*

*joukkoa*  
*All are welcome Kaikki tervetulleita*  
*10 € suggested donation ehdotettu*  
*lahjoitus*

## **RAITTIIT VUODET**

### **HELSINKI**

#### **Lauttaryhmä**

9.11. Jaana	20 v.
25.11. Matti	39 v.
8.12. Juhani	26 v.
3.1.18. Olli	26 v.

#### **Metror ryhmä**

24.11 Rate	34 v.
09.12 Ako	26 v.
20.01 Marjaana	12 v.
25.01 Loco	34 v.

#### **Opasryhmä**

21.12. 16 Kale W 56 v.

#### **Opasryhmä**

Kale W **56 v.**

### **JYVÄSKYLÄ**

#### **Huhta -ryhmä**

4.1. Petri	16 v.
30.1 Maritta	19 v.
1.2. Satu	4 v.
11.2. Riikka	11 v.
11.2. Timo	11 v.
14.2. Tapsa	29 v.

### **KOUVOLA**

#### **Elimäen ryhmä**

29.12. Sari 3 v.

#### **Viiala-Mämmälä**

8.1.17. Tapsa	37 v.
16.2.16 Seppo	38 v.

#### **Tunneliryhmä**

**2017**

5.2. Marja-Liisa 36 v.

### **Lahti**

#### **Siltaryhmä**

21.12 Pasi 27 v.

**2018**

5.2. Marjo	3 v.
10.2 Sirpa	6 v.
28.2 Ari	7 v.

## **TERVETULO**

### **HELSINGFORS/ HELSINKI**

#### **Kallioryhmä**

**Su.4.2.18.** Perinteellinen vuosipäivä  
Alkaen **klo 11.00.** Ryhmän kiitolliset jäsenet tarjoavat kakkua ja kahvia ystävilleen.

#### **Metror ryhmä**

**Pe. 08.12 klo 18.30** viettävät  
Ako 25- ja Rate 34 -vuotispäiviään avopalaverin merkeissä.

**Pe. 26.01 klo 18.30** Marjaana 12-vuotis ja Loco 34-vuotispäiviään avopalaverin merkeissä osoitteessa Kahvikuja 3, palvelukeskus Albatross

#### **Opasryhmä**

**Pe. 22.12.** Kale W 56 v. viettää vuosipäiviään avokokouksen merkeissä **klo 18.30** (uusiosoite) Topparikuja 2.

### **KOUVOLA**

#### **Elimäen ryhmä**

Sari tarjoaa 3-vuotis kakkua  
**Ma. 1.1.2018 klo 19.00,** avoinkok.  
Os. Kiviaidantie 1 D -rappu  
(terveyskeskus)

#### **Viialan ryhmä**

Tapsa ja Seppo viettävät vuosipäiviään **Lauantaina . 17.2.18,** palaverin yhteydessä **klo 11.00**  
**Os. Lauttatie 8** (Klubitalo)

### **LAHTI**

#### **Siltaryhmä**

Pasi 27 v- tarjoaa kakkukahvit **pe-22.12** suljetussa kokouksessa Launeen kirkolla klo. 19.00 - tervetuloa! (Osoitteessa **Tapparakatu 22,** sisäänkäynti parkkipaikan puolelta)

## 12 Askelta

1. Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.
2. Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi paluttaa terveytemme.
3. Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan - *sellaisena kuin hänet käsitimme*.
4. Suoritimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkistelun.
5. Myönsimme väärien tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalabn poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.
7. Nöyrästi pyysimme häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.
9. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, elleimme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, *sellaisena kuin Hänet käsitimme*, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän sunteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.



## 12 Perinnettä

1. Yhteisen menestyksemme tulisi olla ensisijalla; henkilökohtainen toipuminen riippuu AA:n yhtenäisyydestä.
2. Ryhmämme tarkoituseriä varten on olemassa vain yksi perusarvovalta - rakastava Jumala sellaisena kuin Hän saattaa ilmaista itsensä ryhmämme omassatunnossa. Johtajamme ovat vain uskottuja palvelijoita he eivät hallitse.
3. Ainoa vaatimus AA-jäsenyydelle on halu lopettaa juominen.
4. Jokaisen ryhmän tulisi olla itsenäinen, paitsi toisia ryhmiä tai koko AA:ta koskevissa asioissa.
5. Jokaisella ryhmällä on vain yksi päätarkoitus - viedä sanomansa vielä kärsivälle alkoholistille.
6. AA-ryhmän ei tulisi milloinkaan ryhtyä takaajaksi tai rahoittajaksi eikä lainata AA:n nimeä millekään sukulaisjärjestölle eikä ulkopuoliselle yritykselle, etteivät raha-asioita, omaisuutta ja arvovaltaa koskevat pulmat vieroittaisi meitä päätarkoituksestamme.
7. Jokaisen AA-ryhmän tulisi olla täysin omavarainen ja torjua ulkopuoliset avustukset.
8. Alcoholics Anonymous seurana tulisi aina säilyä ei-ammattimaisena, mutta palvelukeskukseemme voivat palkata erikoistyneitä tekijöitä.
9. AA:ta sellaisenaan ei saisi koskaan organisoida, mutta voimme muosostaa palveluelimiä tai toimikuntia, jotka ovat välittömästi vastuussa niille joita palvelevat.
10. Alcoholics Anonymous -seuralla ei ole mielipidettä ulkopuolisista virtauksista; sen takia AA:n nimi ei saisi milloinkaan tulla vedetyksi julkisiin kiistoihin.
11. Ulospäin suuntautuva toimintamme perustuu pikemminkin vetovoimaan kuin huomion herättämiseen, meidän tulee aina ylläpitää henkilökohtaista nimettömyyttä lehdistön, radion ja elokuvan piirissä.
12. Nimettömyys on perinteittemme henkinen perusta, aina muistuttaen meitä asettamaan periaatteet henkilökohtaisten seikkojen edelle.

### **Anonyymit Alkoholistit Palvelutoimisto**

Käyntios. Fleminginkatu 30 työtila 44 (terassitaso)  
Postiosoite PL 108 00511 HELSINKI  
Puhelin 09 - 7231 2110  
Internet [www.aasuomi.fi](http://www.aasuomi.fi)  
Sähköposti [toimisto@aasuomi.fi](mailto:toimisto@aasuomi.fi) [neuvosto@aasuomi.fi](mailto:neuvosto@aasuomi.fi)  
Pankkitili FI98 1011 3500 1181 45  
Päivystys ma ja ke klo 12 - 16  
Selvälehti tilinumero FI25 1544 3000 0399 12

### **Pääkaupunkiseudun AA-alue**

Vastauspalvelu 040 848 4000 Varmimmin 16 - 22  
Sähköposti [tiedotus@pkسالue.org](mailto:tiedotus@pkسالue.org)  
Pankkitili FI24 8000 2537 5368 22

### **Turun paikallistoimisto TUPA**

Osoite: Vähäheikkiläntie 37 20810 TURKU  
Puhelin 02- 250 1125 klo 18- 20,  
Aineisto Tupa-lehteen: [tupa.aineisto@suomi24.fi](mailto:tupa.aineisto@suomi24.fi)  
Internet [www.aa-tupa.fi](http://www.aa-tupa.fi)  
Sähköposti [tupa.turku@gmail.com](mailto:tupa.turku@gmail.com)  
Pankkitili FI64 5284 0220 0791 29  
Päivystys Vain sovittaessa

### **Suomen AA-toimisto**

Käyntios. Kielotie 34 C Tikkurila  
Osoite: PL 201 01301 VANTAA  
Puhelin 09- 8387 040  
Internet [www.suomenaa.fi](http://www.suomenaa.fi)  
Sähköposti [aa@suomenaa.fi](mailto:aa@suomenaa.fi)