



Kuka, minäkö

ON OLEMASSA RATKAISU

Anonyymit Alkoholistit



Kuka, minäkö?

Eivät kaikki alkoholin käyttäjät ole alkoholisteja. Monet voivat juoda normaalisti ja elää normaalia elämää. AA:lla ei ole mitään tarjottavaa näille alkoholinkäyttäjille. Alkoholi ei ole heille ongelma.

Tämä viesti on niille meistä, joille alkoholi on ongelma ja jotka haluamme juoda, vaikka juominen vahingoittaa meitä vakavasti . . . ja tämä on vasta alkua.

Kukaan alkoholisti ei aloita rappiolta. Saatamme ajan myötä menettää kotimme, perheemme ja työmme juomisen ja siitä johtuvien tekojemme vuoksi. Alkoholistiseen juomiseen liittyy usein onnettomuuksia, vankilatuumioita, sairaalassa käyntejä, itsemurhia ja murhia. Tiedämme tämän, sillä olemme alkoholisteja.

Tiedämme, miltä tuntuu olla ilman ryyppyä ja odottaa tuskissaan alkoholiliikkeen tai kapakan aukeamista.

Tiedämme, millaista on tuhлата rahaa, jota meillä ei ole, ajautua varastamaan, piilotella juomia ympäri taloa, herätä tietämättä missä olemme olleet ja mitä tehneet, tai tietäen sen liiankin hyvin.

Mekin olemme tunteneet tämän sairauden tuomat hirvittävät yksinäisyyden, epätoivon, masennuksen, häpeän ja itseinhon tunteet. Ne meistä, jotka ovat yrittäneet hallita juomistaan, ovat huomanneet, etteivät voi. Käyttäydymme melkein samoin kuin muutkin ihmiset, kun pysymme erossa juomisesta, mutta jos otamme yhtään alkoholia, on meidän vaikeaa tai mahdotonta lopettaa juomista.

Olemme menettäneet juomisemme hallinnan.

Alkoholismi tarkoittaa, että juodessamme lisää juuri sitä samaa ainetta, joka vahingoittaa meitä ja tekee meidät sairiksi ja yksinäisiksi, pahennamme asioita entisestään. Voimme menettää kaiken: perheemme, ystävämme, kotimme ja työmme, emmekä oikeastaan tiedä miksi sen teemme, ainoastaan, että tahdomme alkoholia. Siksi alkoholisti ei voi juoda kuten tavalliset ihmiset vain yhtä tai kahta ryyppyä. Monien meistä oli vaikeaa käsittää, että juuri ensimmäinen ryyppy sai vahingon aikaan. Uskottelimme, ettemme koskaan humaltuneet yhdestä ryyppystä; vasta neljäs, kahdeksas tai kuudestoista oli syynä vahinkoon. Jos olisimme ottaneet vain yhden tai kaksi, kaikki olisi ollut kunnossa.

Todellisuudessa emme kyetneet lopettamaan yhteen tai kahteen ryyppyyn. Otettuamme ensimmäisen ryyppyn, voimamme valita oli tipo tiessään. Vaikka onnistuimme toisinaan hallitsemaan juomistamme, juuri tuo hallinta sai meidät uskomaan, että seuraavana päivänä tai seuraavalla viikolla tai ensi kuussa pystyisimme käyttämään alkoholia. Emme pystyneet. Juuri ensimmäinen ryyppy tuhoaa voimamme valita. Miten pieneltä, viattomalta tai houkuttelevalta ensimmäinen ryyppy vaikuttaakin, meidän tulee pysyä siitä erossa – päivä kerrallaan.

Yksi onnettomimpia ihmisiä maailmassa on krooninen alkoholisti, joka todella haluaa nauttia elämästään kuten ennen, mutta ei voi kuvitella elämäänsä ilman alkoholia. Hän ajattelee pakonomaisesti, että jonain päivänä hän kykenee hallitsemaan juomistaan ja elämään normaalia elämää. AA:n jäsenenä me uskomme, että alkoholismi on tappava sairaus. Useiden alkoholismista kärsivien miesten ja naisten on vaikea uskoa tätä.

Tulemalla AA:han opimme kuinka lopettaa juominen ja pysyä juomatta. Olemme huomanneet, että elämä ilman alkoholia ei ole ainoastaan OK, vaan elämästä voi myös nauttia. Kykenimme aloittamaan toipumisen lopetettuaamme taistelemisen sitä ajatusta vastaan, että olimme alkoholisteja.

Tässä on muutamia kysymyksiä, joita voit kysyä itseltäsi:

Kun juot, pystytkö säätelemään juomisesi määrää?

Kun rehellisesti haluat lopettaa juomisen, huomaatko, ettet voi?

Jos nämä pätevät sinuun, saattaa olla, että olet alkoholisti ja olet menettänyt juomisesi hallinnan.

Mutta, jos voit sanoa olevasi alkoholisti, sinulla on toivoa.

Totuuden myöntäminen saattaa tuntua sinusta maailmanlopulta, mutta AA:ssa on tuhansia ihmisiä, jotka voivat todistaa, että oman voimattomuuden tiedostaminen ja tunnustaminen alkoholiin nähden oli vasta alkua, ei loppu; uuden hyödyllisen ja palkitsevan elämän alku.

AA:lla on yksinkertainen ohjelma, joka toimii. Se on käytännönläheinen ohjelma, jonka alkoholistit ovat laatineet alkoholisteille. Jos vilpittömästi haluat lopettaa juomisen ja olet täysin valmis seuraamaan tätä ohjelmaa ehdoitta, voit raitistua.

Ainoa vaatimus AA:n jäsenyydelle on halu lopettaa juominen

AA:ssa ei ole liittymis- eikä jäsenmaksuja. Tulet vain AA-kokoukseen, jossa löydät samaa kokeneita ihmisiä. Käy paljon AA-kokouksissa. Näin kuulet eri jäsenten kertovan elämästään. Löydät heidän joukostaan kaltaisia.

Kykymme pysyä erossa ”siitä” ensimmäisestä ryypystä riippuu siitä, miten huolehdimme henkisestä ja hengellisestä terveydestämme. Näin pysymme koko ajan raittiina. Olemme huomanneet, että ainoa ja varma – ja miellyttävä – elämäntapamme on pysyä AA:ssa. Näin emme palaa vanhoihin tuhoisiin ajattelutapoihimme ja käytökseemme ja jaamme kokemuksemme aloittelijan kanssa.

Alussa jotkut meistä ajattelivat, että tämä oli pakkomielle. Raitistutuamme halusimme viettää enemmän aikaa läheistemme kanssa, edetä urallamme tai harrastuksissamme.

Kokeneemmat jäsenet vaativat meitä asettamaan raittiutemme etusijalle. He huomauttavat, että löytäisimme kyllä ajallaan meille sopivan elämisen tasapainon. Ilman raittiutta ei tulevaisuus tarjonnut muuta kuin tuhoa itsellemme ja ympäristöllemme. Raittiuden avulla maailma voisi vielä kerran avautua meille.

Ehkä et ole vielä varma, oletko alkoholisti.

Tässä tapauksessa muutama kokous saattaa auttaa sinua valinnassasi. Pyydämme ainoastaan, että tulet avoimin mielin.

Miksi et antaisi AA:n ohjelmalle mahdollisuutta?

Me annoimme ja meille se on toiminut.

AA:n toipumisohjelma

AA:n ohjelma on esitetty lyhyesti ehdotetuissa 12 askeleessa. Nämä on esitetty kirjassa Alcoholics Anonymous (”Iso Kirja”), joka kirjoitettiin Amerikassa ensimmäisten sadan AA:laisen raitistumiskokemuksista.

TÄSSÄ OVAT NÄMÄ KAKSITOISTA 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 palauttaa terveytemme.
3. Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan – *sellaisena kuin Hänet käsitimme*.
4. Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.
5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteenme 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 suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

Saatat käsittää 12 askeleen tarkoituksen välittömästi

Toisaalta 12 askelta voivat tuntua sinusta täysin vierailta, täynnä puhetta Jumalasta ja väärintekemisestä. Kun puhumme Jumalasta tai hengellisestä heräämisestä, emme anna sinulle uutta uskontoa tai yritä tutkia tai selittää omaa uskoasi.

AA:ssa on yhtä monta eri uskonnollista käsitystä ja tulkintaa kuin siinä on jäseniä. Sinun täytyy vain oppia uskomaan, että itseäsi suurempi voima on olemassa ja että se on paljon kykenevämpi hoitamaan päivittäistä elämääsi, kuin mitä itse olet osoittanut olevasi. Joillekin tämä voima on AA-ryhmä tai toveriseura kokonaisuutena.

Elämisen ohjelma

Jos olet alkoholisti, raittius on poikkeuksetta tärkein asia elämässäsi. Ehkä uskot, että työsi tai kotielämäsi tai useat muut asiat tulevat ensin. Mutta ota huomioon, että jos et raitistu ja pysy raittiina, on mahdollista, ettei sinulla ole työtä, perhettä, mielenterveyttä tai edes elämää. Jos olet vakuuttunut, että kaikki elämässä riippuu raittiudestasi, voit helpommin saavuttaa raittiuden ja pysyä raittiina. Jos asetat muut asiat ensiksi, vahingoitat vain mahdollisuuksiasi.

Voidakseen elää ilman alkoholia suurin osa meistä on huomannut, että meidän täytyy elää sovussa (tulla toimeen) itsemme, oman tunteemme ja muun maailman kanssa. Nämä AA:n kaksitoista askelta auttavat meitä tekemään niin. Ne auttavat meitä selvittämään asenteemme tilanteissa, jotka kenties ovat aina olleet meille vaikeita – ehkä suhteissamme muihin ihmisiin tai eri yhteiskuntaluokkiin, rahaan tai vastuuseen. Ne vapauttavat meidät menneisyyden syyllisyydestä ja tulevaisuuden pelosta.

Vain sinä voit päättää – oletko alkoholisti?

Vastataksesi tähän kysymykseen, kysy itseltäsi seuraavat kysymykset ja vastaa niihin niin rehellisesti kuin voit.

1. Tekeekö juominen kotielämästäsi onnetonta?
2. Tekeekö juomisesi sinut piittaamattomaksi perheesi hyvinvoinnista?
3. Juotko, koska olet ujo toisten seurassa?
4. Vaikuttaako juomisesi maineeseesi?
5. Juotko paetaksesi huolia ja murheita?
6. Juotko yksin?
7. Oletko menettänyt työaikaa juodessasi?
8. Onko kunnianhimosi alentunut juomisesi aikana?
9. Onko tehokkuutesi alentunut juomisesi aikana?
10. Vaarantaako juomisesi työsi tai liiketoimesi?
11. Oletko koskaan tuntenut katumusta juomisen jälkeen?
12. Onko juomisesi aiheuttanut sinulle taloudellisia vaikeuksia?
13. Oletko taipuvainen hakeutumaan huonompaan ympäristöön juodessasi?
14. Iskeekö sinuun juomahimo päivittäin?
15. Aiheuttaako juominen sinulle univaikeuksia?
16. Tekeekö mielesi huikkaa seuraavana aamuna?
17. Juotko nostaaksesi itsetuntoasi?
18. Oletko milloinkaan menettänyt muistiasi juomisen vuoksi?
19. Onko lääkärisi joskus hoitanut sinua juomisesi vuoksi?
20. Oletko joskus ollut sairaalassa tai vankilassa juomisen vuoksi?

Mikä on tuloksesi?

Jos olet vastannut KYLLÄ yhteenkin kysymykseen, se on selvä varoitus, että saatat olla alkoholisti. Jos olet vastannut KYLLÄ kahteen kysymykseen, on mahdollista, että olet alkoholisti.

Jos olet vastannut KYLLÄ kolmeen tai useampaan, olet melko varmasti alkoholisti.

Miksi sanomme näin? Ainoastaan siksi, että satojen tuhansien toipuvien alkoholistien kokemus on opettanut meille joitakin perustoituksia oireistamme – ja itsestämme.

TARVITSETKO APUA?

Lähetä viesti apua@aasuomi.fi tai soita 040 84 84 000.

Voit keskustella raitistuneen alkoholistin kanssa luottamuksellisesti.

"AA 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 pohjalla.

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 vastustamaankaan mitään.

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

ANONYIMIT ALKOHOLISTIT SUOMESSA

AA:n palvelutoimisto

AA-toimisto "Flemari"
PL 108, 00511 Helsinki
09 7231 2110
www.aasuomi.fi
toimisto@aasuomi.fi

Paikallistoimisto Helsingissä

Palvelukeskus Kolmio
Palkkatilankatu 1 C, 00240 Helsinki
09 712 058 (ark. klo 12–16)
www.kolmio.org
kolmio@kolmio.org

Paikallistoimisto Turussa

TUPA
Vähäheikkiläntie 37, 20810 Turku
02 250 1125 (klo 18–20
tiistaisin myös 16–18)
www.aa-tupa.fi
info@aa-tupa.fi

Tämä kirjanen on julkaistu ajatellen niitä alkohoisteja, jotka haluavat raittiutta enemmän kuin mitään muuta elämässään . . . ja jotka eivät ole voineet löytää vapautusta alkoholismista.