



Alustava opas Nimettömiin Narkomaaneihin

uudistettu

Nimettömien Narkomaanien kaksitoista askelta

1. Myönsimme, että olimme voimattomia addiktioimme suhteen ja että elämämme oli käynyt hallitsemattomaksi.
2. Opimme uskomaan, että jokin itseämme suurempi voima voisi palauttaa mieleemme terveyden.
3. Teimme päätöksen luovuttaa tahtomme ja elämämme jumalan huomaan, *sellaisena kuin hänet käsitimme*.
4. Teimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkiskelun.
5. Myönsimme väärrien tekojemme todellisen luonteen jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan jumalan poistaa kaikki nämä luonteenheikkoutemme.
7. Nöyrästi pyysimme häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme ihmisistä ja meissä syntyi halu hyvittää tekomme heille kaikille.
9. Hyvitimme tekojamme henkilökohtaisesti näille ihmisille milloin vain mahdollista, elleimme niin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkiskelua, ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla syventämään tietoista yhteyttämme jumalaan *sellaisena kuin hänet käsitimme*, rukoillen vain tietoa siitä, mikä on hänen tahtonsa meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman addikteillemme ja toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

Alustava opas
Nimettömiin
Narkomaaneihin
uudistettu

Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Chatsworth, California

Kaksitoista askelta ja kaksitoista perinnettä,
mukailtu uusintapainos AA World Services, Inc.: in luvalla

Copyright © 2000, 2012 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Kaikki oikeudet pidätetään

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Käännös NA-toveriseuran hyväksymästä kirjallisuudesta.

Narcotics Anonymous, , , , ja The NA Way
ovat Narcotics Anonymous World Services, Incorporatedin
rekisteröityjä tavaramerkkejä.

ISBN 978-1-55776-283-2 Finnish 5/12

WSO Catalog Item No. FI-1200

Tämän kirjan luvut on valittu NA-World Services, Inc.:n jo aikaisemmin julkaisemasta muusta materiaalista. Ne on uudelleen painettu tähän kokonaisuudessaan. Aineisto ja kullekin kuuluvat kustannusoikeudet ovat seuraavat: Pamfletit *Olenko addikti?* (1995), *Tervetuloa Nimettömiin Narkomaaneihin* (1995, 2000), *Tulokkaalle* (1996, 2000), *Toinen näkökulma* (1995, 2000), "Miten se toimii" neljäs luku kirjasta *Nimettömät Narkomaanit Perusteksti* (2003), *Itsensä hyväksyminen* (1996, 2001), *Kummisuhde, uudistettu* (1996, 2000, 2012), *Hyväksyntä, usko ja sitoutuminen erään addiktin kokemina* (1996), *Juuri tänään* (1996, 2001), *Pysyminen puhtaana laitoksen ulkopuolella* (1996), *Toipuminen ja retkahdus*, julkaistu erikseen pamflettina (1996, 2000); sen teksti on myös sisällytetty kokonaisuudessaan sekä kirjaseen (1976, 1983, 1986) että kirjaan (2003) nimeltään *Nimettömät Narkomaanit Perusteksti*.

Sisällysluettelo

Olenko addikti?	1
Tervetuloa Nimettömiin Narkomaaneihin.....	10
Tulokkaalle	16
Toinen näkökulma	23
Miten se toimii	31
Itsensä hyväksyminen	116
Kummissuhde, uudistettu.....	122
Hyväksyntä, usko ja sitoutuminen erään... ..	132
Juuri tänään.....	138
Pysyminen puhtaana laitoksen ulkopuolella	143
Toipuminen ja retkahdus.....	152

Olenko addikti?

Vain sinä voit vastata tähän kysymykseen.

Vastaaminen ei ehkä ole helppoa. Koko sen ajan kun käytimme huumeita, sanoimme itsellemme: "Hallitsen tilanteen." Vaikka se olisikin ollut totta alussa, se ei ole sitä nyt. Huumeet hallitsivat meitä. Elimme käyttäkäsemme ja käytimme elääksemme. Yksinkertaisesti sanottuna addikti on henkilö, jonka elämää huumeet hallitsevat.

Kenties myönnät, että sinulla on huumeongelma, muttet katso olevasi addikti. Meillä kaikilla on ennakkokäsityksiä siitä, mikä addikti on. Siinä, että on addikti, ei ole mitään hävettävää, kunhan ryhdyt tekemään asialle jotain myönteistä. Jos voit samastua ongelmiimme, voit ehkä samastua ratkaisuummekin. Nimettömiin Narkomaaneihin kuuluvat toipuvat addiktit ovat laatineet seuraavat kysymykset. Jos

olet epävarma siitä, oletko addikti vai et, lue alla olevat kysymykset rauhassa ja vastaa niihin niin rehellisesti kuin voit.

1. Käytätkö koskaan huumeita yksin?
Kyllä Ei
2. Oletko koskaan korvannut yhtä huumetta toisella, ajatellen, että pulmana oli jokin tietty huume?
Kyllä Ei
3. Oletko koskaan manipuloinut lääkäriä tai valehdellut hänelle saadaksesi reseptilääkkeitä? Kyllä Ei
4. Oletko koskaan varastanut huumeita tai varastanut saadaksesi huumeita?
Kyllä Ei
5. Käytätkö säännöllisesti jotakin huumetta herätessäsi tai nukkumaan mennessäsi? Kyllä Ei
6. Oletko koskaan ottanut yhtä huumetta kumotaksesi toisen vaikutuksen?
Kyllä Ei

7. Vältteletkö ihmisiä, jotka eivät hyväksy huumeidenkäyttöäsi tai paikkoja, joissa sitä ei hyväksytä?
Kyllä Ei
8. Oletko koskaan käyttänyt jotain huumetta tietämättä, mitä se oli tai miten se vaikuttaisi sinuun?
Kyllä Ei
9. Onko huumeidenkäyttösi koskaan vaikuttanut haitallisesti työntekooosi tai koulunkäyntiisi? Kyllä Ei
10. Oletko koskaan ollut pidätettynä huumeiden käytön seurauksena?
Kyllä Ei
11. Oletko koskaan valehdellut siitä, mitä tai miten paljon käytät?
Kyllä Ei
12. Asetatko huumeiden hankkimisen taloudellisten velvoitteidesi edelle?
Kyllä Ei
13. Oletko koskaan yrittänyt lopettaa tai rajoittaa käyttämistäsi? Kyllä Ei

14. Oletko koskaan ollut vankilassa, sairaalassa tai kuntoutuslaitoksessa käyttämisesi takia? Kyllä Ei
15. Haittaako käyttäminen nukkumistasi tai syömistäsi? Kyllä Ei
16. Kauhistuttako sinua ajatus huumeiden loppumisesta? Kyllä Ei
17. Tuntuuko sinusta mahdottomalta elää ilman huumeita? Kyllä Ei
18. Asetatko koskaan oman mielesi terveyttä kyseenalaiseksi?
Kyllä Ei
19. Tekeekö huumeidenkäyttösi kotielämän onnettomaksi? Kyllä Ei
20. Oletko koskaan ajatellut, ettet voisi sopia muiden joukkoon tai pitää hauskaa ilman huumeita?
Kyllä Ei
21. Oletko koskaan puolustellut huumeidenkäyttöäsi tai tuntenut siitä syyllisyyttä tai häpeää?
Kyllä Ei

22. Ajatteletko usein huumeita?
Kyllä Ei
23. Onko sinulla ollut järjettömiä tai epämääräisiä pelkoja?
Kyllä Ei
24. Onko käyttäminen vaikuttanut sukupuolisuhteisiisi? Kyllä Ei
25. Oletko koskaan ottanut sellaisiakin huumeita, joita mieluiten et ottaisi?
Kyllä Ei
26. Oletko koskaan käyttänyt huumeita tunneperäiseen tuskaan tai paineisiin? Kyllä Ei
27. Oletko koskaan ottanut jostain huumeesta yliannosta? Kyllä Ei
28. Jatkatko käyttämistä kielteisistä seurauksista huolimatta? Kyllä Ei
29. Arveletko, että sinulla saattaisi olla huumeongelma? Kyllä Ei

”Olenko addikti?” Tähän kysymykseen vain sinä voit vastata. Huomasimme, että me kaikki vastasimme myöntävästi

joihinkin näistä kysymyksistä. ”Kyllä”-vastausten lukumäärällä ei ollut niin suurta merkitystä kuin sillä, miltä meistä sisimmässämme tuntui ja miten addiktio oli vaikuttanut elämäämme.

Osassa näistä kysymyksistä ei edes mainita huumeita. Tämä johtuu siitä, että addiktio on salakavala sairaus, joka vaikuttaa kaikkiin elämämme alueisiin – jopa niihin, joilla ei aluksi tunnu olevan paljoakaan tekemistä huumeiden kanssa. Käyttämämme erilaiset huumeet eivät olleet niinkään tärkeitä, vaan se, miksi käytimme niitä ja mitä ne aiheuttivat meille.

Kun ensi kertaa luimme nämä kysymykset, oli pelottavaa ajatella, että saataisimme olla addikteja. Jotkut meistä yrittivät karkottaa nämä ajatukset sanomalla:

”Ei noissa kysymyksissä ole mitään järkeä”,

tai

”Olen erilainen. Otan kyllä huumeita, mutten ole addikti. Minulla on ihan

oikeasti ongelmia tunne-elämässä / perheessä / työssä”,

tai

”En vain juuri nyt saa otetta asioihin”,

tai

”Pystyn kyllä lopettamaan, kunhan löydän oikean ihmisen / oikean työpaikan, ja niin edelleen.”

Jos olet addikti, sinun on ensin myönnettävä, että sinulla on huumeongelma – vasta sitten toipuminen voi päästä alkuun. Kun suhtaudut näihin kysymyksiin rehellisesti, ne voivat auttaa sinua näkemään, millä lailla huumeidenkäyttö on tehnyt elämäsi hallitsemattomaksi. Addiktio on sairaus, joka ilman toipumista johtaa vankiloihin, laitoksiin ja kuolemaan. Monet meistä tulivat Nimettömiin Narkomaaneihin, koska huumeet eivät enää vaikuttaneet toivomallamme tavalla. Addiktio vie meiltä ylpeytemme, itsetuntomme, perheemme, rakkaimpamme ja jopa elämänhalumme. Ellet ole joutunut näin pitkälle addiktiossasi, sinun ei tar-

vitsekaan joutua. Olemme huomanneet, että oma yksityinen helvettimme oli sisällämme. Jos haluat apua, voit löytää sitä Nimettömien Narkomaanien toveriseurasta.

”Vastausta etsiessämme yritimme tarttua johonkin ja löysimme Nimettömät Narkomaanit. Tulimme ensimmäiseen NA-kokoukseenme tappion kärsineinä, emmekä tienneet, mitä odottaa. Käytyämme yhdessä tai useammassa kokouksessa meistä alkoi tuntua, että ihmiset välittivät meistä ja halusivat auttaa. Vaikka luulimme, ettemme selviytyisi ikinä, toveriseurajäsenet antoivat meille toivoa väittämällä itsepintaisesti, että voisimme toipua.... Kun ympärillämme oli muita addikteja, ymmärsimme, ettemme olleet enää yksin. Kokouksissamme toivutaan. Elämämme on vaakalaudalla. Huomasimme, että ohjelma toimii, kun asetamme toipumisen etusijalle. Kohtasimme kolme hämmentävää oivallusta:

1. Olemme voimattomia addiktion suhteen ja elämämme on hallitsematonta.

2. Vaikka emme ole vastuussa sairaudestamme, olemme vastuussa toipumisestamme.
3. Emme voi enää syyttää ihmisiä, paikkoja ja asioita addiktiostamme. Meidän on kohdattava ongelmamme ja tunteemme.

Paras apu toipumisessa on toinen toipuva addikti.”¹

¹ *Nimettömät Narkomaanit*, Perusteksti

Tervetuloa Nimettömiin Narkomaaneihin

Tämä pamfletti on kirjoitettu vastaamaan joihinkin Nimettömien Narkomaanien ohjelmaa koskeviin kysymyksiisi. Sanomamme on hyvin yksinkertainen: olemme löytäneet tavan elää ilman huumeita ja olemme onnellisia voidessamme jakaa sen jokaisen kanssa, jolle huumeet ovat ongelma.

Tervetuloa ensimmäiseen NA-kokoukseen. NA tarjoaa addikteillemme huumeettoman elämäntavan. Ellet ole varma oletko addikti, älä välitä siitä; käy vain kokouksissamme. Voit pohtia asiaa kaikessa rauhassa kunnes itse päädyt ratkaisuun.

Jos olet niin kuin monet meistä ensimmäisessä NA-kokouksessamme, tunnet ehkä olosi hermostuneeksi ja saatat luulla, että jokainen läsnäolija tuijottaa sinua. Siinä tapauksessa et ole ainoa. Moni meistä on tuntenut samoin. On sanottu:

”Jos olet niin hermostunut, että vatsaasi vääntää, olet luultavasti oikeassa paikassa.” Tapaamme sanoa, ettei kukaan astu sisään NA:n ovesta erehdyksessä. Ei-addiktit ihmiset eivät pohdiskele, ovatko he addikteja. He eivät edes ajattele koko asiaa. Jos sinua mietityttää, oletko addikti vai et, saatat olla addikti. Anna itsellesi sen verran aikaa, että kuuntelet kun kerromme millaista meillä on ollut. Ehkä kuulet jotakin, mikä kuulostaa tutulta. On yhdentekevää, oletko vai etkö ole käyttänyt samoja huumeita, joista muut puhuvat. Ei ole tärkeää, mitä huumeita olet käyttänyt; olet tervetullut NA:han, jos haluat lopettaa käyttämisen. Useimmat addiktit kokevat varsin samantapaisia tuntemuksia, mutta keskittymällä yhtäläisyyksiimme pikemmin kuin eroavaisuuksiimme, olemme avuksi toinen toisillemme.

Saatat tuntea olosi toivottomaksi ja pelokkaaksi. Oletat ehkä, ettei tämä ohjelma – kuten muutkaan kokeilemasi asiat – tule toimimaan. Tai ehkä arvelet, että se

toimii jollakulla toisella, muttei sinulla, koska tunnet olevasi erilainen kuin me. Useimmista meistä tuntui siltä tullessamme ensi kertaa NA:han. Jotenkin tiesimme, ettemme voineet jatkaa huumeiden käyttämistä, mutta emme tienneet, miten lopettaa tai miten pysyä puhtaana. Meitä kaikkia pelotti luopua jostakin, joka oli käynyt niin tärkeäksi meille. On helpotus huomata, että ainoa edellytys NA:n jäsenyydelle on *halu* lopettaa käyttäminen.

Aluksi useimmat meistä olivat epäileväisiä ja pelokkaita kokeilemaan uutta tapaa tehdä asioita. Olimme varmoja oikeastaan vain siitä, että vanhoista tavoistamme ei ollut mihinkään. Puh- taaksi tulemisen jälkeenkään asiat eivät muuttuneet heti. Jopa tavalliset askareet, kuten autolla ajo tai puhelimen käyttö, tuntuivat usein pelottavilta ja oudoilta, ikään kuin olisimme muuttuneet itsellemme vieraisiksi. Tässä tilanteessa toveriseura ja toisten puhtaiden addiktien tuki todella auttaa, ja alamme luottaa muihin saadaksemme kipeästi tarvitsemaamme rohkaisua.

Saatat jo ajatella: "Niin, mutta..." tai "Entä jos...?" Vaikka sinulla olisikin epäilyksiä, voit aluksi käyttää näitä yksinkertaisia ehdotuksia: käy niin monissa NA-kokouksissa kuin voit, pyydä NA:laisten puhelinnumeroita ja käytä niitä säännöllisesti, etenkin silloin kun sinun tekee kovasti mieli huumeita. Kiusaukset eivät rajoitu niihin päiviin ja tunteihin, jolloin on kokouksia. Olemme puhtaana tänään, koska olemme hakeneet apua. Se, mikä auttoi meitä, voi auttaa sinuakin. Älä siis arkaile soittaa toiselle toipuvalle addiktille.

Ainoa tapa olla palaamatta huumeekierteeseen on olla ottamatta sitä ensimmäistä annosta. Luonnollisinta addiktille on käyttää huumeita. Jotta useimmat meistä voivat pidättyä käyttämästä mielialaan ja tajuntaan vaikuttavista kemiallisista aineista, on meidän ollut läpikäytävä rajuja muutoksia ruumiillisesti, henkisesti, emotionaalisesti ja hengellisesti. NA:n kaksitoista askelta tarjoavat meille tien muutokseen. Kuten joku sanoi: "Voit luultavasti tulla puhtaaksi vain käymäl-

lä kokouksissa, mutta jos haluat pysyä puhtaana ja kokea toipumista, kahden-toista askeleemme harjoittaminen on tarpeen". Tähän emme kykene yksin. NA-toveriseurassa tuemme toisiamme opetellessamme harjoittamaan uutta elämäntapaa, joka pitää meidät terveinä ja huumeettomina.

Ensimmäisessä kokouksessasi tapaavat ihmisiä, jotka ovat olleet puhtaana eripituisia aikoja. Saatat ihmetellä, miten he ovat voineet pysyä puhtaana niin pitkään. Jos jatkat NA-kokouksissa käymistä ja pysyt puhtaana, opit ymmärtämään, miten se toimii. Puhtaiden addiktien keskuudessa vallitsee keskinäinen kunnioitus ja huolenpito, koska meidän kaikkien on täytynyt selviytyä addiktion kärsimyksistä. Rakastamme ja tuemme toisiamme toipumisessamme. NA:n ohjelma koostuu hengellisistä periaatteista joiden olemme todenneet auttavan meitä pysymään puhtaana. Sinulta ei vaadita mitään, mutta tulet kuulemaan monia ehdotuksia. Tämän toveriseuran kautta

voimme antaa sinulle sen, minkä olemme löytäneet: puhtaan elämäntavan. Tiedämme, että ”voimme säilyttää sen, mitä meillä on, vain antamalla sen pois”.

Siispä, tervetuloa! Olemme iloisia siitä, että olet tullut, ja toivomme, että päätät jäädä. Sinun on tärkeätä tietää, että NA-kokouksissa tulet kuulemaan mainintoja jumalasta. Viittaamme tällä johonkin itseämme suurempaan voimaan, joka mahdollistaa sen, mikä tuntuu mahdottomalta. Löysimme tuon voiman täällä NA:ssa, ohjelmasta, kokouksista ja ihmisistä. Tämä on se hengellinen periaate, joka on auttanut meitä elämään ilman huumeita päivän kerrallaan – ja kun päivä on liian pitkä, muutaman minuutin kerrallaan. Voimme yhdessä tehdä sen, mihin emme yksin kyenneet. Kutsumme sinua käyttämään meidän voimaamme ja meidän toivoamme siihen asti, kunnes löydät niitä omasta takaa. Tulee aika, jolloin sinäkin ehkä haluat jakaa jonkun toisen kanssa sen, mitä sinulle on vapaasti annettu.

PYSY MUKANA – SE TOIMII!

Tulokkaalle

NA on hyötyä tavoittelematon miesten ja naisten toveriseura tai yhteisö niille, joille huumeista on muodostunut ensisijainen ongelma. Olemme toipuvia addikteja, jotka kokoontuvat säännöllisesti auttaakseen toinen toistaan pysymään puhtaana. Meillä ei ole liittymis- eikä jäsenmaksuja. Ainoa edellytys jäsenyydelle on halu lopettaa käyttäminen.

Sinun ei tarvitse olla puhtaana tullessasi tänne, mutta suosittelemme, että ensimmäisen kokouksen jälkeen tulet takaisin ja tulet puhtaana. Sinun ei tarvitse odottaa yliannostusta tai vankilatuomiota saadaksesi apua NA:sta – addiktio ei myöskään ole toivoton tila, josta ei voi toipua. Nimettömien Narkomaanien kahdentoista askeleen ohjelman ja toipuvien addiktien toveriseuran avulla on mahdollista voittaa halu käyttää huumeita.

Addiktio on sairaus, joka voi kohdata ketä tahansa. Jotkut meistä käyttivät huumeita, koska nautimme niistä, toiset taas tukahduttaakseen tunteita, joita meillä oli. Jotkut puolestaan kärsivät ruumiillisista tai henkisistä vaivoista ja addiktoituivat sairautensa aikana määrättyihin lääkkeisiin. Jotkut meistä liittyivät huumeita käyttävään jengiin ja käyttivät muutaman kerran "vain ollakseen jotain" ja huomasivat myöhemmin, etteivät kyenneet lopettamaan.

Monet meistä yrittivät voittaa addiktionsa ja joskus hetkellinen helpotus olikin mahdollista, mutta tavallisesti sitä seurasi jopa entistä syvempi kierre.

Olivatpa olosuhteet mitkä tahansa, ei sillä todellakaan ole merkitystä. Addiktio on paheneva sairaus, kuten sokeritauti. Olemme allergisia huumeille. Meille lopputulos on aina sama: vankilat, laitokset tai kuolema. Jos elämä on käynyt hallitsemattomaksi ja haluat elää ilman, että on pakko käyttää huumeita, niin olemme löytäneet tavan siihen. Tässä ovat

Nimettömien Narkomaanien kaksitoista askelta, joita käytämme päivittäin avuksi voittaaksemme sairautemme.

1. Myönsimme, että olimme voimattomia addiktiomme suhteen ja että elämämme oli käynyt hallitsemattomaksi.
2. Opimme uskomaan, että jokin itseämme suurempi voima voisi palauttaa mieleemme terveyden.
3. Teimme päätöksen luovuttaa tahtomme ja elämämme jumalan huomaan, *sellaisena kuin hänet käsitimme*.
4. Teimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkiskelun.
5. Myönsimme väärrien tekojemme todellisen luonteen jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan jumalan poistaa kaikki nämä luonteenheikkoutemme.
7. Nöyrästi pyysimme häntä poistamaan vajavuutemme.

8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme ihmisistä ja meissä syntyi halu hyvittää tekomme heille kaikille.
9. Hyvitimme tekojamme henkilökohtaisesti näille ihmisille milloin vain mahdollista, ellemme niin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkiskelua, ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla syventämään tietoista yhteyttämme jumalaan *sellaisena kuin hänet käsitimme*, rukoillen vain tietoa siitä, mikä on hänen tahtonsa meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman addikteillemme ja toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

Toipuminen ei jää pelkästään puhtaana olemiseen. Kun pidättäydymme kaikista huumeista (kyllä, tämä tarkoittaa myös alkoholia ja kannabista), joudumme kohtaamaan sellaisia tunteita, joiden kanssa emme koskaan selviytyneet menestyksellisesti. Koemme jopa tunteita, joita emme menneisyydessämme kyenneet tuntemaan. Meissä täytyy syntyä halu kohdata vanhat ja uudet tunteemme sellaisina, kuin ne tulevat.

Opimme kokemaan tunteita ja tajuamme, etteivät ne voi vahingoittaa meitä, elleimme anna niiden ohjata toimiamme. Sen sijaan, että toimisimme näiden tunteiden vallassa, joita emme pysty käsittelemään, soitamme NA:n jäsenelle. Jakamalla tunteemme opimme läpikäymään niitä. On mahdollista, että muilla on ollut samantapainen kokemus, ja he voivat nähdä yhteyden kokemusten välillä ja kertoa mikä toimi heille. Muista, että yksinäinen addikti on huonossa seurassa.

Kaksitoista askelta, uudet ystävät ja kummit – kaikki nämä auttavat meitä

käsittelemään näitä tunteita. NA:ssa ilomme moninkertaistuvat jakaessamme hyvät päivät ja surumme vähenevät, kun jaamme huonot. Ensimmäistä kertaa elämässämme meidän ei tarvitse kokea mitään yksin. Nyt, kun meillä on ryhmä, voimme kehittää yhteyden korkeampaan voimaan, joka voi aina olla kanssamme.

Ehdotamme, että etsit itsellesi kummin niin pian kuin tutustut jäseniin alueellasi. On etuoikeus tulla pyydetyksi uuden jäsenen kummiksi, joten älä epäröi kysyä joltakulta. Kummisuhde on palkitseva kokemus molemmille; olemme kaikki täällä auttaaksemme ja saadaksemme apua. Meidän, jotka toivumme, on jaettava kanssasi mitä olemme oppineet, jotta ylläpitäisimme kasvuamme NA-ohjelmassa ja kykyämme toimia ilman huumeita.

Tämä ohjelma tarjoaa toivon. Tullessasi sinulla on oltava vain halu lopettaa käyttäminen ja halukkuus kokeilla tätä uutta elämäntapaa.

Tule kokouksiin, kuuntele avoimin mielin, kysele, hanki puhelinnumeroita ja käytä niitä. Pysy puhtaana juuri tänään.

Saammeko vielä muistuttaa, että tämä on *anonyymi* ohjelma ja että nimettömyyttäsi varjellaan ehdottoman luottamuksellisesti. ”Emme ole kiinnostuneita siitä, mitä tai miten paljon olet käyttänyt, emmekä siitä mitä yhteyksiä sinulla on ollut. Meitä ei kiinnosta sekään, mitä olet aiemmin tehnyt eikä se, miten varakas tai köyhä olet. Meitä kiinnostaa vain se, mitä haluat tehdä ongelmallesi, ja miten me voimme auttaa.”

Toinen näkökulma

Addiktiosta on luultavasti yhtä monta määritelmää kuin on olemassa ajattelutapoja, ja nuo määritelmät perustuvat sekä tutkimukseen, että henkilökohtaiseen kokemukseen. Ei ihme, että monet kuulemistamme määritelmistä ovat ristiriitaisia. Jotkut niistä tuntuvat vastaavan joidenkin ryhmien havaitsemia ja tunteita tosiasioita paremmin kuin toisten. Jos voimme hyväksyä tämän tosiasiana, niin ehkä asiaa kannattaisi tarkastella toisesta näkökulmasta siinä toivossa, että löytäisimme yhteisen perustan kaikille addiktioille ja ymmärtäisimme kaikki toisiamme paremmin. Jos voimme päästä suurempaan yksimielisyyteen siitä, *mitä addiktio ei ole*, niin kenties se, *mitä se on* käy selveemmäksi.

Voimme ehkä olla yhtä mieltä eräistä pääkohdista.

1. Addiktio ei ole vapautta.

Juuri sairautemme luonne ja sen näkyvät oireet osoittavat asian olevan näin. Me addiktit todella arvostamme henkilökohtaista vapautta, kenties siksi, että kaipaamme sitä niin kovasti ja koemme sitä niin harvoin sairautemme edetessä. Jopa niinä aikoina, kun pidättäydymme huumeista, vapaus on rajallista. Emme koskaan ole aivan varmoja siitä, perustuvatko tekemme tietoiseen jatkuvan toipumisen haluun vai alitajuiseen toiveeseen palata käyttämiseen. Yritämme manipuloida ihmisiä ja olosuhteita ja hallita kaikkia tekojamme. Näin tuhoamme välittömyyden, joka on vapauden olennainen tunnusmerkki. Emme käsitä, että hallinnan tarve johtuu hallinnan menettämisen pelosta. Tämä pelko, joka osittain perustuu aiempiin pettymyksiin ja epäonnistumisiin elämän vaikeuksien ratkaisemisessa, estää meitä tekemästä mielekkäitä valintoja; valintoja, jotka toteutuessaan poistaisivat juuri sen pelon, joka on esteenämme.

2. Addiktio ei ole henkilökohtaista kasvua.

Huumekierteeseen liittyvät yksitoikkoiset, jäljittelevät, ritualistiset, pakonomaiset ja pakkomielleiset rutiinit estävät meitä ajattelemasta ja toimimasta herkillä tai mielekkäällä tavalla. Henkilökohmainen kasvu on luovaa ponnistelua ja määrätietoista käyttäytymistä; se edellyttää valintaa, muutosta ja kykyä kohdata elämä sen omilla ehdoilla.

3. Addiktio ei ole hyväntahtoisuutta.

Addiktio eristää meidät ihmisistä, paikoista ja asioista, jotka eivät kuulu omaan maailmaamme – siihen maailmaan, joka koostuu hankkimisesta, käyttämisestä ja pyrkimyksistä eri keinoin jatkaa tätä prosessia. Vihamielisinä, kaunaisina, itsekeskeisinä ja itsekkäinä suljemme pois kaikki ulkopuoliset mielenkiinnon kohteet sairautemme edetessä. Suhtaudumme pelokkaasti ja epäluuloisesti juuri niihin ihmisiin, joista joudumme olemaan

riippuvaisia saadaksemme tarpeemme täytetyiksi. Tämä koskee jokaista elämämme aluetta ja kaikki, mikä ei ole täysin tuttua, tuntuu vieraalta ja vaaralliselta. Maailmamme supistuu ja päädymme eristykseen. Tämä voisi hyvinkin olla häiriötilamme todellinen luonne.

Kaikki, mitä yllä on sanottu, voitaisiin tiivistää lauseeksi...

4. Addiktio ei ole elämäntapa.

Addiktin sairas, itsekäs, itsekeskeinen ja itseensä sulkeutunut maailma tuskin kelpaa elämäntavaksi – parhaimmillaan se ehkä on tapa säilyä hengissä jonkin aikaa. Tämäkin rajoitettu olemassaolo päättyy epätoivoon, tuhoon ja kuolemaan.

Jokainen hengelliseen täyttymykseen pyrkivä elämäntapa tuntuu edellyttävän juuri niitä asioita, joita addiktiosta puuttuu: *vapautta, hyvántahtoisuutta, luovaa toimintaa ja henkilökohtaista kasvua.*

Vapauden myötä elämästä tulee mielekäs, muuttuva ja kehittyvä tapahtumasarja. Tulevaisuus tarjoaa paremmat ja

runsaammat mahdollisuudet toteuttaa toiveitamme ja elää täysipainoisemmin omana itsenämme. Nämä ovat tietenkin osoituksia siitä hengellisestä edistymisestä, mikä seuraa NA:n kahdentoista askeleen päivittäisestä harjoittamisesta.

Hyväntahtoisuus on asenne, johon sisältyy muitakin kuin me itse – näkemys, jonka mukaan muut ovat yhtä tärkeitä omassa elämässään kuin me omassamme. On vaikea sanoa, onko hyväntahtoisuus avain myötäelämiseen vai päinvastoin. Jos hyväksymme myötäelämisen kyvyksi tietoisesti nähdä itsemme toisissa menettämättä identiteettiämme, silloin tunnistamme sen, mikä meissä on yhteistä muiden kanssa. Jos olemme hyväksyneet itsemme, miten voimme olla hyväksymättä toista ihmistä? Kiintymys herää yhtäläisyyksien huomaamisesta. Suvaitsemattomuus johtuu eroavaisuuksista, joita emme suostu hyväksymään.

Henkilökohtaisessa kasvussa käytämme sekä vapautta että hyväntahtoisuutta yhteistyössä muiden kanssa. Tajuamme,

etemme voi elää yksin, että henkilökoh-
tainen kasvu on myös ihmisten välistä
kasvua. Löytääksemme paremman ta-
sapainon tutkimme henkilökohtaisia,
yhteiskunnallisia ja hengellisiä arvojam-
me sekä aineellisia arvojamme. Kypsyys
tuntuu vaativan tällaista arviointia.

Huumekierre johtaa ainoastaan mie-
lenvikaisuuteen, laitoksiin ja kuolemaan.
Toipuessamme korkeamman voiman ja
NA:n askeleiden avulla mikä tahansa on
mahdollista.

Luovassa toiminnassa ei ole mitään
salaperäistä, vaikka kyse onkin sisäisestä
työskentelystä häiriintyneen ja säröille
menneen persoonallisuutemme uudel-
leen rakentamiseksi tai kokoamiseksi.
Usein riittää kun kuuntelemme niitä aa-
vistuksia ja vaistonvaraisia tuntemuksia,
joiden arvelemme hyödyttävän muita tai
itseämme, ja toteutamme ne spontaanisti.
Tässä tulevat näkyviin monet toiminnan
peruseriaatteet. Silloin kykenemme te-
kemään päätöksiä, jotka perustuvat todel-
la arvokkaina pitämiimme periaatteisiin.

Nimettömien Narkomaanien kahden-toista askeleen tarkoitus käy selväksi kun huomaamme, että riippuvuus korkeammasta voimasta, sellaisena kuin me itse kukin sen käsitämme, tuo itsekunnioitusta ja itseluottamusta. Tiedämme, että emme ole ketään toista parempia emmekä huonompia; todellinen arvomme on siinä, että olemme oma itsemme. Vapaus, johon kuuluu vastuu itsestämme ja teoistamme, näyttää olevan ensi sijalla elämässämme. Säilytämme tämän vapauden ja laajennamme sitä päivittäisellä harjoittelulla – tämä on sitä luovaa toimintaa, joka ei koskaan lopu. Hyvä tahto on tietenkin kaiken hengellisen kasvun alku. Se johtaa kiintymykseen ja rakkauteen kaikissa toimissamme. Nämä kolme päämäärää: *vapaus, luova toiminta ja hyvántahtoisuus*, silloin kun ne ilmenevät yhteisön palvelemisessa ilman henkilökohtaisia pyyteitä, saavat aikaan muutoksia, joiden lopputulosta emme voi ennustaa tai hallita. Sen vuoksi palvelu

on myös itseämme suurempi voima ja sillä on tärkeä merkitys kaikille.

**Kiitollisuuteni puhuu...
kun välitän
ja jaan
toisten kanssa
NA-elämäntavan**

Miten se toimii

Jos haluat sen, mitä meillä on tarjottavana, ja jos haluat ponnistella sen hyväksi, silloin olet valmis ottamaan tietyt askeleet. Tässä ovat ne periaatteet, jotka ovat mahdollistaneet toipumisemme:

- 1. Myönsimme, että olimme voimattomia addiktiomme suhteen ja että elämämme oli käynyt hallitsemattomaksi.*
- 2. Opimme uskomaan, että jokin itseämme suurempi voima voisi palauttaa mielemme terveyden.*
- 3. Teimme päätöksen luovuttaa tahtomme ja elämämme jumalan huomaan, sellaisena kuin hänet käsitimme.*
- 4. Teimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkiskelun.*
- 5. Myönsimme väärrien tekojemme todellisen luonteen jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.*

6. *Olimme täysin valmiit antamaan jumalan poistaa kaikki nämä luonteenheikkouktemme.*
7. *Nöyrästi pyysimme häntä poistamaan vajavuutemme.*
8. *Teimme luettelon kaikista vahingoittamisitamme ihmisistä, ja meissä syntyi halu hyvittää tekomme heille kaikille.*
9. *Hyvitimme tekojamme henkilökohtaisesti näille ihmisille milloin vain mahdollista, mikäli emme niin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.*
10. *Jatkoimme itsetutkiskelua, ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.*
11. *Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla syventämään tietoista yhteyttämme jumalaan, sellaisena kuin hänet käsittimme, rukoillen vain tietoa siitä, mikä on hänen tahtonsa meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.*
12. *Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman addikteille ja toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.*

Tämä kuulostaa melkoiselta urakalta, emmekä pysty suoriutumaan siitä käden käänteessä. Addiktiommekaan ei syntynyt yhdessä päivässä, joten muista – hiljaa hyvä tulee.

On yksi asia, joka enemmän kuin mikään muu voi tehdä tyhjäksi toipumisemme: välinpitämätön tai suvaitsematon asenne hengellisiin periaatteisiin. Tarvitsemme välttämättä niistä kolmea: rehellisyyttä, ennakkoluulottomuutta ja halukkuutta. Niiden avulla pääsemme jo hyvän matkaa eteenpäin.

Pidämme suhtautumistamme addiktiosairauteen täysin realistisena, koska yhden addiktin apu toiselle on hoidolliselta arvoltaan ylivoimainen. Menetelmämme on myös käytännöllinen, sillä addiktia voi parhaiten ymmärtää ja auttaa toinen addikti. Uskomme, että mitä pikemmin kohtaamme ongelmamme yhteiskunnassa ja arkielämässä, sitä pikemmin meistä tulee yhteisömme kelvollisia, vastuuntuntoisia ja hyödyllisiä jäseniä.

Ainoa tapa olla palaamatta huumekierteen on olla ottamatta ensimmäistä annosta.

Jos olet kaltaisemme, tiedät, että yksi annos on liikaa ja tuhat liian vähän. Tähdennämme tätä, sillä tiedämme, että kun käytämme mitä tahansa huumeita tai kun korvaamme yhden huumeen toisella, päästämme addiktioimme taas valloilleen.

Monet addiktit ovat retkahtaneet ajattelutuaan, että alkoholi eroaa muista huumeista. Ennen NA:han tuloamme moni meistä piti alkoholia eri asiana, mutta meillä ei ole varaa sekaannukseen tässä asiassa. Alkoholi on huume. Olemme addiktiosairaudesta kärsiviä ihmisiä, ja mikäli haluamme toipua, meidän on pysyttävä erossa kaikista huumeista.

Tässä on joitakin kysymyksiä, joita olemme esittäneet itsellemme: Olemmeko varmoja, että haluamme lopettaa käyttämisen? Käsitämmekö, ettei meillä ole todellista kykyä hallita huumeita? Myönämmekö, että ajan mittaan me emme käyttäneet huumeita – ne käyttivät meitä? Säätelivätkö vankilat ja laitokset toisinaan elämäämme? Hyväksymmekö täysin sen tosiasian, että jokainen yrityksemme

lopettaa käyttäminen tai hallita sitä epäonnistui? Tiedämmekö, että addiktiomme muutti meidät sellaisiksi, jollaisia emme halunneet olla: epärehellisiksi, petollisiksi, itsepäisiksi ihmisiksi, jotka olivat ristiriidassa itsensä ja lähimmäistensä kanssa? Uskommeko todella, että olemme epäonnistuneet huumeiden käyttäjinä?

Silloin kun käytimme, todellisuus kävi niin raskaaksi, että unohdus tuntui helpommalta vaihtoehdolta. Yritimme salata tuskamme muilta ihmisiltä. Eris-täydyimme ja elimme yksinäisyytemme rakentamissa vankiloissa. Tämän epätoivon ajamina etsimme apua Nimettömistä Narkomaaneista. Tullessamme NA:han olimme ruumiillisessa, henkisessä ja hengellisessä vararikossa. Olimme kärsineet niin kauan, että olimme valmiit mihin tahansa pysyäksemme puhtaana.

Ainoa toivomme on elää niiden esimerkin mukaisesti, jotka ovat olleet saman vaikean valinnan edessä ja löytäneet ratkaisun. NA:ssa meidät hyväksytään riippumatta siitä, keitä olemme, mistä tule-

me tai mitä olemme tehneet. Addiktiomme antaa meille yhteisen perustan, joka auttaa meitä ymmärtämään toisiamme.

Osallistuttuamme muutamiin kokouksiin meistä alkaa tuntua siltä, että kuulumme vihdoinkin johonkin. Juuri näissä kokouksissa meidät johdatetaan Nimettömien Narkomaanien kahdentoista askeleen pariin. Opimme työskentelemään askeleita siinä järjestyksessä, jossa ne on kirjoitettu ja käyttämään niitä päivittäin. Askeleet ovat ratkaisumme. Ne ovat henkiinjäämispakkauksemme. Ne suojaavat meitä addiktion tappavalta sairaudelta. Askeleemme ovat ne periaatteet, jotka mahdollistavat toipumisemme.

Ensimmäinen askel

"Myönsimme, että olimme voimattomia addiktiomme suhteen ja että elämämme oli käynyt hallitsemattomaksi."

On samantekevää, mitä tai kuinka paljon käytimme. Nimettömissä Narkomaaneissa puhtaana pysymisen on oltava ensi

sijalla. Ymmärrämme, ettemme voi käyttää huumeita ja elää. Kun myönnämme voimattomuutemme ja kyvyttömyytemme ohjata omaa elämäämme, avaamme toipumiseen johtavan oven. Kukaan ei kyennyt vakuuttamaan meitä siitä, että olimme addikteja. Se meidän on myönnettävä itse. Kun meillä on epäilyksiä, kysymme itseltämme: "Pystynkö hallitsemaan tajuntaan tai mielialaan vaikuttavien kemiallisten aineiden käyttöä, olivatpa nuo aineet missä muodossa tahansa?"

Useimmat addiktit käsittävät jo samalla kun kysymys esitetään, että käytön hallitseminen on mahdotonta. Olipa tulos mikä tahansa, toteamme, ettemme pysty hallitsemaan käyttämistä alkua pidemmälle.

Tämä tuntuu osoittavan selvästi, ettei addikti pysty hallitsemaan käyttöä. Voimattomuus merkitsee huumeiden käyttämistä vastoin tahtoamme. Ellemme kykene lopettamaan käyttämistä, miten voimme uskotella hallitsevamme tilanteen? Sanoessamme, ettei meillä ole

muuta vaihtoehtoa tarkoitamme, ettemme kyenneet lopettamaan käyttämistä siitäkään huolimatta, että ponnistimme tahdonvoimamme äärimmilleen ja halusimme vilpittömästi lopettaa. Meillä on kuitenkin vaihtoehto sen jälkeen, kun lakkaamme puolustelemasta käyttämistä.

Emme törmänneet tähän yhteisöön rakkautta, rehellisyyttä, ennakkoluulottomuutta tai alttiutta uhkuen. Meille koitti hetki, jolloin emme enää voineet jatkaa käyttämistä ruumiillisen, sielullisen ja hengellisen tuskan takia. Kun olimme lyötyjä, meissä heräsi halu muutokseen.

Kyvyttömyys hallita huumeidenkäyttöä on eräs addiktiosairauden oire. Emme olleet voimattomia vain huumeisiin vaan myös addiktioomme nähden. Meidän on myönnettävä tämä tosiasia voidaksemme toipua. Addiktio on ruumiillinen, sielullinen ja hengellinen sairaus, joka vaikuttaa jokaiseen elämämme alueeseen.

Sairautemme ruumiillinen puoli ilmenee pakottavana tarpeena käyttää

huumeita ja kyvyttömyytenä lopettaa käyttäminen, kun olemme sen kerran aloittaneet. Sairautemme sielullinen puoli on käyttämisen pakkomielle eli vastustamaton halu käyttää, vaikka tuhoamme omaa elämäämme. Sairautemme hengellinen puoli on täydellinen itsekeskeytytemme. Meistä tuntui, että voisimme lopettaa milloin vain tahtoisimme, vaikka kaikki todisti päinvastaista. Kieltäminen, korvaaminen, järkeistäminen, puolusteleminen, epäluottamus muihin, syyllisyys, hämmennys, huolimattomuus, moraalinen rappio, eristyneisyys ja hallintakyvyn menetykset ovat kaikki sairautemme seurauksia. Sairautemme on etenevä, parantumaton ja kuolemaan johtava. Useimmat meistä ovat helpottuneita saadessaan tietää, että kyseessä on sairaus eikä moraalinen vajavuus.

Emme ole vastuussa sairaudestamme, mutta toipumisestamme olemme vastuussa. Useimmat meistä yrittivät lopettaa käyttämisen omin avuin, mutta olimme kyvyttömiä elämään sekä huu-

meiden kanssa että ilman niitä. Lopulta tajusimme olevamme voimattomia addiktioimme suhteen.

Monet meistä yrittivät lopettaa käyttämisen pelkän tahdonvoiman avulla, mutta se onnistui vain väliaikaisesti. Totesimme, ettei yksin tahdonvoima tehonnut kovin pitkään. Kokeilimme lukemattomia muita parannuskeinoja – psykiatreja, sairaaloita, katkaisuhuoltoja, rakkaussuhteita, uusia kaupunkoja ja uusia työpaikkoja. Kaikki kokeilumme epäonnistuivat. Aloimme tajuta, että olimme perustelleet mitä mielettömimmällä hölynpölyllä sitä sekasortoa, johon olimme elämämme huumeiden kanssa saattaneet.

Toipumisemme perusta on hatara siihen asti, kunnes luovumme ehdoistamme, olivatpa ne mitä tahansa. Ehdot riistävät meiltä tämän ohjelman tarjoaman hyödyn. Kun luovumme kaikista ehdoista, antaudumme. Silloin, ja vasta silloin, voimme saada apua addiktiosairaudesta toipumiseen.

Kysymys kuuluu nyt: "Jos kerran olemme voimattomia, miten Nimettömät Narkomaanit voi auttaa?" Aloitamme pyytämällä apua. Ohjelmamme perusta on sen myöntäminen, ettei meillä itselämme ole voimaa addiktioimme suhteen. Kun pystymme hyväksymään tämän tosiasian, olemme saattaneet päätökseen ensimmäisen askeleen ensimmäisen osan.

Ennen kuin perustamme on valmis on tehtävä toinenkin myönnytyks. Jos pysähdymme tähän, tulemme tuntemaan vain puolet totuudesta. Olemme mestareita muuntelemaan totuutta mieleisemmeksemme. Sanomme yhtäältä: "Kyllä, olen voimaton addiktioni suhteen" ja toisaalta: "Kunhan saan elämäni kuntoon, pärjään kyllä huumeiden kanssa." Tällaiset ajatukset ja teot johtivat meidät takaisin huumeikierteseen. Mieleemme ei koskaan juolahtanut kysyä: "Ellemme kykene hallitsemaan addiktioitamme, miten kykenemme hallitsemaan elämäämme?" Tunsimme olomme kurjaksi ilman huumeita, ja elämämme oli hallitsematonta.

Kykenemättömyys työntekoon, asioiden laiminlyönti ja tuhoisa elämäntapa on helppo havaita hallitsemattoman elämän tuntomerkeiksi. Perheemme on yleensä pettynyt, ymmällään ja hämmennytynyt tekojemme vuoksi ja usein se jättää meidät oman onnemme nojaan tai hylkää meidät kokonaan. Työpaikan saanti, yhteiskunnallinen arvostus ja perheemme yhdistyminen ei tee elämästä hallittavaa. Paluu yhteiskuntaan ei merkitse samaa kuin toipuminen.

Olemme havainneet, ettei meillä ollut muuta vaihtoehtoa kuin joko muuttaa täydellisesti vanhat ajatustapamme tai palata käyttäjiksi. Kun teemme parhaamme, ohjelma toimii meille niin kuin se on toiminut muillekin. Aloimme muuttua, kun emme enää kestäneet entisiä tapojamme. Silloin aloimme tajuta, että jokainen puhdas päivä on onnistunut päivä, tapahtuipa mitä tahansa. Antautuminen merkitsee sitä, ettei tarvitse enää taistella. Hyväksymme addiktioimme ja elämämme sellaisena kuin se on. Olemme

valmiita tekemään mitä tahansa pysyäksemme puhtaana, jopa sellaista, mistä emme pidä.

Olimme täynnä pelkoa ja epäilystä, kunnes otimme ensimmäisen askeleen. Tällöin monet meistä tunsivat olevansa ymmällään ja hämmentyneitä. Tunsimme olevamme erilaisia. Työskentelemällä tätä askelta vahvistimme antautumisemme NA:n periaatteille. Vasta antauduttuamme voimme päästä addiktion aiheuttamasta vieraantumisesta. Apu alkaa ilmetä meille addikteilte vasta silloin, kun kykenemme myöntämään täydellisen tappion. Tämä voi olla pelottavaa, mutta olemme rakentaneet elämämme tälle perustalle.

Ensimmäinen askel merkitsee sitä, ettei meidän ole pakko käyttää. Tämä on suuri vapaus. Joiltakin meistä vei aikaa tajuta, että elämämme oli käynyt hallitsemattomaksi. Toisille heidän elämänsä hallitsemattomuus oli ainoa selvä asia. Tiesimme sisimmässämme, että huumeilla oli voima muuttaa meidät sellaisiksi, jollaisia emme halunneet olla.

Olemalla puhtaana ja työskentelemällä tätä askelta vapaudumme kahleistamme. Mikään näistä askelista ei kuitenkaan tehoa taianomaisesti. Emme vain lausu tämän askeleen sanoja, opimme elämään niiden mukaan. Huomaamme itse, että ohjelma voi tarjota meille jotain.

Olemme löytäneet toivon. Voimme oppia toimimaan maailmassa, jossa elämme. Voimme löytää elämään tarkoituksen ja päämäärän sekä pelastua mielenvikaisuudelta, rappiolta ja kuolemalta.

Kun myönnämme voimattomuutemme ja kyvyttömyytemme hallita omaa elämäämme, avaamme oven itseämme suuremmalle voimalle saadaksemme apua. Tärkeää ei ole se, missä olimme, vaan mihin olemme menossa.

Toinen askel

"Opimme uskomaan, että jokin itseämme suurempi voima voisi palauttaa mielemme terveyden."

Toinen askel on välttämätön, jos pyrimme jatkuvaan toipumiseen. Ensimmäisen askeleen jälkeen tarvitsemme uskoa johonkin, joka voi auttaa meitä voimattomuutemme, hyödyttömyytemme ja avuttomuutemme suhteen.

Ensimmäinen askel on jättänyt tyhjiön elämäämme. Meidän on löydettävä jokin, joka täyttää tuon tyhjiön. Tämä on toisen askeleen tarkoitus.

Jotkut meistä eivät aluksi suhtautuneet tähän askeleeseen vakavasti. Sivuutimme sen juurikaan siihen keskittymättä vain todetaksemme, etteivät seuraavat askeleet toimisi, ennen kuin työskentelimme toista askelta. Silloinkin kun myönsimme tarvitsevamme apua huumeongelmaamme, kielsivät monet meistä tarvitsevansa uskoa ja mielen terveyttä.

Meillä on sairaus, etenevä, parantumaton ja kuolemaan johtava. Tavalla tai toisella ostimme tuhomme vähittäismaksulla. Kaikilla meistä – niin käsilaukkuja ryöstävällä nistillä kuin lääkäreiltä laillisia reseptejä kättävällä herttaisella vanhalla rouvalla – on yksi yhteinen tekijä: hakeudumme kohti tuhoamme annos kerrallaan, muutama pilleri kerrallaan tai pullo kerrallaan, kunnes kuolemme. Tämä on ainakin osa addiktion mielenvikaisuudesta. Saattaa tuntua siltä, että itseään huumepeikin toivossa myyvä addikti maksaa sairaudestaan kovemman hinnan kuin se, joka vain valehtelee lääkärilleen. Loppujen lopuksi kumpikin maksaa sairaudestaan hengellään. Mielenvikaisuus on samojen virheiden toistamista eri tulosten toivossa.

Monet meistä tajuavat ohjelmaan päästessään aloittaneensa käyttämisen yhä uudestaan, vaikka tiesivät tuhoavansa elämänsä. Mielenvikaisuus on sitä, että käyttää huumeita päivästä toiseen tietäen, että siitä seuraa vain ruumiillinen ja

henkinen tuho. Ilmeisintä mielenvikaisuutta addiktiosairaudessa on huumeiden käyttämisen pakkomielle.

Kysy itseltäsi, olisiko mielenvikaisuutta mennä sanomaan jollekulle: "Tahtoisin ostaa sydänkohtauksen tai kuolemaan johtavan onnettomuuden." Jos myönnät sen olevan mielenvikaisuutta, sinulla tuskin on ongelmia toisen askeleen suhteen.

Tässä ohjelmassa lopetamme ensi töiksemme huumeiden käytön. Tällöin meistä alkaa tuntua tuskalliselta elää ilman huumeita tai mitään niiden tilalla. Tuska pakottaa meidät etsimään itseämme suurempaa voimaa, joka voi vapauttaa meidät käyttämisen pakkomielteestä.

Uskomaan oppiminen on samantapainen prosessi useimmilla addikteilla. Useimmilta meistä puuttui toimiva suhde korkeampaan voimaan. Alamme kehittää tätä suhdetta yksinkertaisesti myöntämällä, että jokin itseämme suurempi voima saattaa olla olemassa. Useimpien meistä on helppo myöntää, että addiktiosta oli tullut tuhoisa voima elämässämme.

Parhaatkin yrityksemme johtivat yhä suurempaan tuhoon ja epätoivoon. Josain vaiheessa tajusimme, että tarvitsimme jonkin addiktiotamme suuremman voiman apua. Se, miten ymmärrämme korkeamman voiman, riippuu meistä. Kukaan ei päätä sitä puolestamme. Voimme kutsua sitä ryhmäksi tai ohjelmaksi tai voimme nimittää sitä jumalaksi. Suuntaviivoiksi esitetään vain, että tämä voima olisi rakastava, huolehtiva ja itseämme suurempi. Meidän ei tarvitse olla uskonnollisia hyväksyäksemme tämän ajatuksen. Kyse on siitä, että avaamme mieleemme uskomaan. Tämä saattaa tuntua vaikealta, mutta pitämällä mieleemme avoimena löydämme ennemmin tai myöhemmin tarvitsemamme avun.

Puhuimme ja kuuntelimme muita. Näimme toisten toipuvan, ja he kertoivat meille, mikä toimi heille. Aloimme nähdä todisteita jostakin voimasta, jota ei voinut täysin selittää. Näiden todisteiden edessä aloimme hyväksyä itseämme suuremman voiman olemassaolon. Tätä voimaa voim-

me käyttää jo kauan ennen kuin ymmärrämme sitä.

Kun näemme elämässämme tapahtuvia yhteensattumia ja ihmeitä, hyväksyminen muuttuu luottamukseksi. Korkeampi voima alkaa tuntua luontevalta voimälähteeltä. Kun opimme luottamaan tähän voimaan, alamme päästä elämänpelostamme.

Uskomaan oppimisen prosessi palauttaa mieleemme terveyden. Tästä uskosta saamme voimaa ryhtyä toimintaan. Meidän on hyväksyttävä tämä askel päätäksemme alkuun toipumisen tiellä. Kun uskomme on kasvanut, olemme valmiit kolmanteen askeleeseen.

Kolmas askel

"Teimme päätöksen luovuttaa tahtomme ja elämämme jumalan huomaan, sellaisena kuin hänet käsitimme."

Addikteina luovutimme monta kertaa tahtomme ja elämämme tuhoavalle voimalle. Huumeet hallitsivat tahtoam-

me ja elämäämme. Tarpeemme kokea huumeiden antama välitön tyydytys oli saanut meidät ansaan. Tuolloin koko olemustamme – ruumista, mieltä ja henkeä – hallitsivat huumeet. Jonkin aikaa se tuntui miellyttävältä, sitten sairaalloinen hyvänolontunne alkoi hälvetä ja näimme addiktion vastenmielisen puolen. Huomasimme, että mitä tehokkaammin huumeet meihin vaikuttivat, sitä alemmas vajosimme. Meillä oli kaksi vaihtoehtoa: joko kärsimme vieroituksen tuskan tai otimme lisää huumeita.

Kaikille meistä koitti päivä, jolloin vaihtoehtoa ei enää ollut: meidän oli pakko käyttää. Olimme luovuttaneet tahtomme ja elämämme addiktiollemme ja etsimme äärimmäisen epätoivoisina jotain muuta ratkaisua. Nimettömissä Narkomaaneissa päätämme luovuttaa tahtomme ja elämämme jumalan huomaan, sellaisena kuin hänet käsittämme. Tämä on valtava askel. Meidän ei tarvitse olla uskonnollisia, kuka tahansa voi ottaa tämän askeleen. Tarvitaan vain

halukkuutta. Riittää, kun avaamme oven itseämme suuremmalle voimalle.

Jumalakäsitemme ei ole peräisin opinkappaleista vaan siitä, mitä itse uskomme ja mikä toimii meille. Moni meistä käsittää jumalan yksinkertaisesti vain siksi voimaksi, joka pitää meidät puhtaana. Jokaisella on täydellinen ja ehdoton oikeus ymmärtää jumala omalla tavallaan. Koska meillä on tämä oikeus, meidän on oltava rehellisiä uskossamme, jos aiomme kehittyä hengellisesti.

Totesimme, että riitti kun yritimme. Kun ponnistelimme parhaan kykymme mukaan, ohjelma toimi meille niin kuin se on toiminut lukemattomille muille. Kolmannessa askeleessa ei sanota: "Luovutimme tahtomme ja elämämme jumalan huomaan." Siinä sanotaan: "*Teimme päätöksen luovuttaa tahtomme ja elämämme jumalan huomaan*, sellaisena kuin hänet käsitimme." Päätöksen teimme me. Sitä eivät tehneet puolestamme huumeet, perhe, valvoja, tuomari, terapeutti tai lääkäri. Me teimme sen! Ensimmäistä

kertaa sitten ensimmäisen huumautumisen olemme itse tehneet päätöksen omasta puolestamme.

Sana päätös viittaa toimintaan. Tämä päätös perustuu luottamukseen. Meidän on vain uskottava, että se ihme, jonka näemme toimivan puhtaiden addiktien elämässä, voi tapahtua kenelle tahansa addiktille, joka haluaa muuttua. Tajumme yksinkertaisesti, että on olemassa jokin hengelliseen kasvuun ohjaava voima, joka voi auttaa meitä tulemaan suvaitsevammiksi, kärsivällisemmiksi ja hyödyllisemmiksi auttamaan muita. Monet meistä ovat sanoneet: "Ota tahtoni ja elämäni. Ohjaa minua toipumisessani. Näytä minulle, miten minun tulee elää." Helpotus, jonka koemme "hellittäessämme ja antaessamme jumalan ohjata", auttaa meitä rakentamaan elämästä elämisen arvoisen.

Antautuminen korkeamman voimamme tahtoon helpottuu päivittäisen harjoituksen myötä. Kun yritämme vilpittömästi, se toimii. Monet meistä aloitta-

vat päivänsä yksinkertaisella pyynnöllä saada opastusta korkeammalta voimaltamme.

Vaikka tiedämme, että ”luovuttaminen” toimii, saatamme silti ottaa tahdomme ja elämämme takaisin. Saatamme jopa suuttua siksi, että jumala sallii sen. Toisinaan päätös pyytää jumalan apua on toipumisessa suurin voiman ja rohkeuden lähteemme. Emme voi tehdä tätä päätöstä kyllin usein. Antaudumme hiljaa, ja annamme käsityksemme mukaisen jumalan huolehtia meistä.

Aluksi sekoitimme päämme kysymyksillä, kuten: ”Mitä tapahtuu, kun luovutan elämäni? Tuleeko minusta ’täydellinen’?” Saatoimme olla todellisuuudentajuisempiakin. Joidenkin meistä oli käännyttävä kokeneen NA:n jäsenen puoleen ja pyydetävä häntä jakamaan oma kokemuksensa tästä askeleesta. Vastaus on aina yksilöllinen. Useimmille meistä ennakkoluulottomuus, halukkuus ja antautuminen ovat tämän askeleen avaimet.

Olemme luovuttaneet tahtomme ja elämämme itseämme suuremman voiman huomaan. Jos olemme perusteellisia ja rehellisiä, tulemme huomaamaan muutoksen parempaan. Pelkomme vähenevät, ja usko alkaa voimistua oppiessamme antautumisen todellisen merkityksen. Emme enää taistele pelkoa, vihaa, syyllisyyttä, itsesääliä tai masennusta vastaan. Tajuamme, että meidät tähän ohjelmaan tuonut voima on edelleen kanssamme ja ohjaa meitä jatkossakin, jos sallimme sen tehdä niin. Toivottomuuden aiheuttama lamaannuttava pelko alkaa vähitellen hälvetä. Tämän askeleen vaikutus näkyy tavassa, jolla elämme.

Olemme oppineet nauttimaan puhtaana elämisestä ja tahdomme lisää NA-toveriseuran tarjoamia hyviä asioita. Tiedämme nyt, ettemme voi pysähtyä hengellisessä ohjelmassamme. Tahdomme kaiken, mitä voimme saada.

Olemme nyt valmiit ensimmäiseen rehelliseen itsearviointiin, ja aloitamme neljännellä askeleella.

Neljäs askel

”Teimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkiskelun.”

Perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkiskelun tarkoituksena on eritellä elämässämme vallitsevaa sekasortoa ja ristiriitaisuutta niin, että voimme saada selville, keitä todella olemme. Aloittaessamme uuden elämäntavan meidän on päästävä eroon niistä rasitteista ja ansoista, jotka hallitsivat meitä ja estivät kasvumme.

Tämän askeleen kohdalla useimmat meistä pelkäävät, että heidän sisällään on hirviö, joka vapaaksi päästessään tuhoaa heidät. Tämä pelko voi saada meidät siirtämään itsetutkiskelua tuonnemmaksi tai jopa estää meitä ottamasta tätä ratkaisevaa askelta. Olemme havainneet, että tämä pelko on uskon puutetta, ja olemme löytäneet rakastavan, henkilökohtaisen jumalan, jonka puoleen voimme kääntyä. Meidän ei tarvitse pelätä enää.

Olemme olleet itsepetoksen ja järkeistämisen mestareita. Kirjoittamalla itsetutkiskelumme voimme voittaa nämä esteet. Kirjoitettu selonteko vapauttaa sellaisia alitajuntamme osia, jotka pysyvät kätkettyinä silloin, kun tyydymme tutkimaan itseämme vain ajatuksen ja puheen avulla. Kun kaikki kerran on paperilla, meidän on paljon helpompi nähdä todellinen luonteemme ja paljon vaikeampi kieltää se. Rehellinen itsearviointi on yksi uuden elämäntapamme avaimista.

Olkaamme totuudenmukaisia: käyttäessämme emme olleet rehellisiä itsellemme. Olemme tulossa rehellisiksi itsemme suhteen, kun myönnämme, että addiktio on nujertanut meidät ja että tarvitsemme apua. Kesti kauan myöntää, että olimme kärsineet tappion. Havaitsimme, ettei ruumiillinen, sielullinen ja hengellinen toipuminen tapahdu hetkessä. Neljäs askel auttaa meitä toipumisessamme. Useimmat meistä huomaavat, ettemme olleet niin kauheita emmekä niin suurenmoisia kuin luulimme. Yllätymme huo-

matessamme, että luetteloomme kuuluu hyviäkin asioita. Jokainen, jolla on kokemusta ohjelmasta ja joka on työskennellyt tätä askelta, voi kertoa, että neljäs askel oli käännekohta hänen elämässään.

Jotkut meistä erehtyvät luulemaan, että neljännessä askeleessa on kysymys sen tunnustamisesta, miten hirvittäviä olemme – miten huonoja ihmisiä olemme olleet. Tässä uudessa elämäntavassa surkeudella mässäily voi olla vaarallista. Se ei ole neljännen askeleen tarkoitus. Yritämme vapautua vanhoista, käyttökelttomista elämäntavoistamme. Otamme neljännen askeleen kasvaaksemme ja saadaksemme voimaa ja sisäistä näkemystä. Voimme lähestyä neljättä askelta monin tavoin.

Jotta saisimme uskoa ja rohkeutta pelottoman itsetutkiskelun kirjoittamiseen, meidän on valmistauduttava siihen ensimmäisen, toisen ja kolmannen askeleen avulla. Ennen kuin aloitamme, on viisasta käydä läpi ensimmäiset kolme askelta kummin kanssa. Olomme helpottuu, kun

ymmärrämme nämä askeleet. Suomme itsellemme etuoikeuden nauttia siitä, mitä olemme tekemässä. Olemme rimpuilleet kauan pääsemättä mihinkään. Nyt aloitamme neljännen askeleen ja luovumme pelosta. Kirjoitamme sen yksinkertaisesti paperille niin hyvin kuin tällä hetkellä taidamme.

Meidän on oltava sujut menneisyytemme suhteen, ei takerruttava siihen. Haluamme katsoa menneisyyttämme suoraan silmiin, nähdä sen sellaisena kuin se todella oli, ja vapautua siitä voidaksemme elää tätä päivää. Useimmille meistä menneisyys on ollut kuin komerossa asuva kummitus. Emme ole uskaltaneet avata ovea, koska olemme pelänneet kummituksen vahingoittavan meitä. Meidän ei tarvitse tarkastella menneisyyttämme yksin. Tahtomme ja elämämme ovat nyt korkeamman voimamme käsissä.

Perusteellisen ja rehellisen itsetutkiskelun kirjoittaminen tuntui mahdottomalta. Sitä se olikin niin kauan kuin toimimme omien voimiemme turvin. Hiljennymme,

ennen kuin alamme kirjoittaa, ja pyydämme voimaa kyetäksemme olemaan pelottomia ja perusteellisia.

Neljännessä askeleessa alamme päästä kosketuksiin itsemme kanssa. Kirjoitamme heikkouksistamme, kuten syyllisyydestä, häpeästä, tunnonvaivoista, itsesäälistä, kaunasta, vihasta, masennuksesta, turhautumisesta, hämmennyksestä, yksinäisyydestä, ahdistuksesta, petturuudesta, toivottomuudesta, epäonnistumisesta, pelosta ja kieltämisestä.

Kirjoitamme niistä asioista, jotka vaivaavat meitä juuri nyt. Meillä on taipumus ajatella kielteisesti, joten asioiden paneminen paperille antaa meille mahdollisuuden tarkastella tapahtumia myönteisemmin.

Hyvät puolet on myös otettava huomioon, jos aiomme saada tarkan ja täydellisen kuvan itsestämme. Tämä on useimmille meistä varsin työlästä, koska meidän on vaikeaa hyväksyä sitä, että meissä on hyviä ominaisuuksia. Meissä kaikissa on kuitenkin hyviä puolia, joista

monet olemme löytäneet vasta ohjelman avulla. Näitä ovat puhtaana oleminen, ennakkoluulottomuus, jumalatietyisyys, rehellisyys muita kohtaan, hyväksyntä, myönteinen toiminta, jakaminen, halukkuus, rohkeus, usko, välittäminen, kiitollisuus, ystävällisyys ja anteliaisuus. Luettelomme sisältävät tavallisesti myös läheisiin ihmissuhteisiin liittyviä asioita.

Arvioimme aiempia aikaansaannoksiamme ja nykyistä käyttäytymistämme nähdäksemme, mitä haluamme säilyttää ja mitä hylätä. Kukaan ei pakota meitä luopumaan kurjuudestamme. Tätä askelta pidetään vaikeana, mutta todellisuudessa se on aivan yksinkertainen.

Kirjoitamme luettelomme ajattelematta viidettä askelta. Työskentelemme neljättä askelta ikään kuin viidettä askelta ei olisi-kaan. Voimme kirjoittaa yksin tai toisten lähellä – hyvä tapa on se, mikä luontuu parhaiten. Kirjoitamme niin pitkään tai niin lyhyesti kuin tarve vaatii. Joku koke-
neempi voi auttaa. Tärkeintä on se, että kirjoitamme moraalisen itsetutkiskelun.

Jos sana moraalinen vaivaa meitä, voimme käyttää sanontaa myönteisten ja kielteisten asioiden luettelo.

Itsetutkiskelu kirjoitetaan niin, että se kirjoitetaan! Ajattelemalla itsetutkiskelua, puhumalla siitä ja teorioimalla itsetutkiskelua emme saa sitä kirjoitetuksi. Istumme vihkon ääreen, pyydämme johdatusta, tartumme kynään ja alamme kirjoittaa. Kaikki mitä ajattelemme sopii itsetutkiskelun aineistoksi. Aloitamme tämän askeleen, kun tajuaamme, miten vähän meillä on menetettävää ja miten paljon voitettavaa.

Nyrkkisääntönä on, että voimme kirjoittaa liian vähän. Emme kuitenkaan koskaan voi kirjoittaa liikaa. Itsetutkiskelu muotoutuu tekijänsä mukaan. Tämä saattaa tuntua vaikealta tai tuskalliselta. Se saattaa vaikuttaa mahdottomaltakin. Pelkäämme ehkä, että musertava tuskan ja paniikin ketjureaktio käynnistyy ollessamme kosketuksissa tunteisiimme. Epäonnistumisen pelko voi synnyttää meissä halun välttää itsetutkiskelua. Kun

emme ota tunteitamme tarkasteltaviksi, jännittyneisyytemme käy sietämättömäksi. Uhkaavaa tuhoa kohtaan tuntemamme pelko on niin suuri, että se voittaa epäonnistumisen pelkomme.

Itsetutkiskelu muodostuu helpotukseksi, koska sen tekemisen tuska on pienempi kuin sen tekemättä jättämisen tuska. Opimme, että tuska voi olla toipumisessa liikkeelle sysäävä voima. Sen vuoksi se on kohdattava väistämättä. Askelkokousten jokainen aihe tuntuu koskettelevan neljättä askelta tai päivittäisen itsetutkiskelun tekemistä. Itsetutkiskeluprosessin kautta kykenemme käsittelemään kaikkia esiin tulevia asioita. Mitä enemmän elämme ohjelmaamme, sitä enemmän jumala näyttää asettavan meidät tilanteisiin, joissa kohtaamme asioita. Sitä mukaa kun näin käy, kirjoitamme niistä. Alamme nauttia toipumisestamme, koska meillä on keino selvittää häpeän, syyllisyyden tai kaunan tunteemme.

Sisäinen paineemme pääsee purkautumaan. Kirjoittaminen kohottaa painekatti-

lan kannen. Päättämme itse, haluammeko asettaa sisällön tarjolle, panna kannen takaisin paikoilleen vai heittää keitoksen pois. Meidän ei tarvitse enää kiehua omassa liemessämme.

Istuudumme, otamme kynän ja paperia ja pyydämme jumalan apua tuskaa ja kärsimystä aiheuttavien vikojemme paljastamisessa. Rukoilemme rohkeutta olla pelottomia ja perusteellisia ja sitä, että tämä itsetutkiskelu auttaisi meitä saamaan elämämme järjestykseen. Kun rukoilemme ja alamme toimia, kirjoittaminen sujuu aina paremmin.

Täydellisiä meistä ei tule. Jos olisimme täydellisiä, emme olisi inhimillisiä. Pääasia on, että teemme parhaamme. Käytämme saatavilla olevia työkaluja ja kehitämme kykyä selviytyä tunteinemme. Emme halua menettää mitään siitä, mitä olemme saavuttaneet. Haluamme jatkaa ohjelmassa. Kokemuksemme mukaan millään itsetutkiskelulla – olipa se miten syvällinen ja perusteellinen tahansa – ei saavuteta pysyviä tuloksia, ellei

sitä viipymättä seuraa yhtä perusteellinen viides askel.

Viides askel

"Myönsimme väärrien tekojemme todellisen luonteen jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle."

Viides askel on avain vapauteen. Se mahdollistaa elämistemme puhtaana nykyhetkessä. Väärrien tekojemme todellisen luonteen jakaminen vapauttaa meidät elämään. Tehtyämme perusteellisen neljännen askeleen tarkastelemme itsetutkiskelumme sisältöä. Meille kerrotaan, että jos pidämme nämä heikkoudet sisällämme, ne johtavat meidät takaisin käyttämiseen. Menneisyyteen takertuminen sairastuttaisi meidät lopulta ja estäisi meitä osallistumasta uuteen elämäntapaamme. Ellemme ole rehellisiä ottaessamme viidettä askelta, kielteiset tulokset ovat samat kuin ennenkin oltuamme epärehellisiä.

Viides askel ehdottaa, että myönämme jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle väärin tekojemme todellisen luonteen. Tarkastelimme vääriä tekojamme, tutkimme käyttäytymistapojamme, ja aloimme havaita sairautemme syvemmällä piilevät puolet. Nyt istumme toisen ihmisen seurassa ja jaamme itsetutkiskelumme ääneen.

Korkeampi voimamme on kanssamme viidennen askeleen aikana. Saamme apua ja voimme vapaasti kohdata itsemme ja toisen ihmisen. Tuntui tarpeettomalta myöntää väärin tekojemme todellinen luonne korkeammalle voimallemme. "Jumala tietää jo ne asiat", järkeilimme. Vaikka hän jo tietääkin, myöntämisen on tultava omasta suustamme, jotta siitä olisi todellista hyötyä. Viides askel ei ole pelkästään neljännen askeleen lukemista.

Välttelimme vuosikausia näkemästä itseämme sellaisina kuin todella olimme. Häpesimme itseämme ja tunsimme itsemme eristyneiksi muusta maailmasta. Nyt kun olemme kartoittaneet mennei-

syytemme häpeällisen osan, voimme pyyhkiä sen pois elämästämme kohdatuamme ja myönnettyämme sen. Olisi onnetonta kirjoittaa kaikki paperille ja kätkeä se sitten pöytälaatikkoon. Nämä viat kasvavat pimeässä ja kuihtuvat päivänvalossa.

Ennen tuloamme Nimettömiin Narkomaaneihin meistä tuntui, ettei kukaan voisi ymmärtää tekojamme. Pelkäsimme, että jos paljastaisimme itsemme sellaisina kuin olimme, meidät varmaankin hylätäisiin. Useimmat addiktit tuntevat olonsa levottomaksi tämän takia. Käsitämme, etteivät nämä tunteet ole vastanneet todellisuutta. Toveriseuramme jäsenet ymmärtävät meitä kyllä.

Meidän on valittava huolellisesti se henkilö, jonka on määrä kuulla viides askelemme. Meidän täytyy varmistaa, että hän tietää, mitä olemme tekemässä ja miksi olemme tekemässä sitä. Vaikkei olekaan tarkkoja sääntöjä siitä, millainen valitsemamme henkilön tulisi olla, on tärkeää, että luotamme häneen. Vain

täydellinen luottamus tuon ihmisen lahjomattomuuteen ja hienotunteisuuteen saa meidät halukkaiksi olemaan perusteellisia tässä askeleessa. Jotkut meistä ottavat viidennen askeleensa ventovieraan kanssa, toiset taas tuntevat olonsa mukavammaksi valitessaan jonkun Nimettömien Narkomaanien jäsenen. Tiedämme, ettei toinen addikti hevin tuomitse meitä pahantahtoisesti tai ymmärtämättömästi.

Kun olemme tehneet valinnan ja olemme kahden kesken valitsemamme henkilön kanssa, etenemme hänen rohkaisemaan. Haluamme olla täsmällisiä, rehellisiä ja perusteellisia, sillä käsitämme, että kysymys on elämästä ja kuolemasta.

Jotkut meistä yrittävät salata osan menneisyyttään pyrkiessään löytämään helpomman tavan käsitellä syvemmällä olevia tunteitaan. Saatamme ajatella, että olemme tehneet tarpeeksi, kun olemme kirjoittaneet menneisyydestämme. Tähän erehdykseen meillä ei ole varaa. Tämä askel paljastaa vaikuttimemme ja tekomme. Emme voi odottaa niiden paljastuvan

itsestään. Voitamme vihdoin hämmennyksemme, eikä meidän vatedes tarvitse tuntea syyllisyyttä.

Emme vitkastele. Meidän on oltava täsmällisiä. Haluamme kertoa karun totuuden sellaisenaan, aikailematta. On aina olemassa vaara, että liioittemme vääriä tekojamme. Yhtä vaarallista on vähätellä osuuttamme tai selitellä sitä näennäisesti järkevillä syillä. Mehän haluamme yhä kuulostaa hyvältä.

Addikteilla on taipumus viettää salaista elämää. Vuosikausia peitimme heikon itsetuntonemme valheellisiin naamioihin, joiden toivoimme petkuttavan ihmisiä. Valitettavasti petkutimme itseämme enemmän kuin ketään muuta. Vaikka vaikutimme usein ulkoisesti viehättäviltä ja itsevarmoilta, sisimmässämme piili vapiseva, epävarma ihminen. Naamiot on riisuttava. Kerromme itsetutkiskelumme sisällön niin kuin se on kirjoitettu, mitään pois jättämättä. Säilytämme rehellisen ja perusteellisen asenteen tähän askeleeseen loppuun saakka. On suuri helpotus pääs-

tä eroon kaikista salaisuuksistamme ja jakaa menneisyytemme taakka.

Tavallisesti, kun jaamme tämän askeleen, kuuntelijakin jakaa jotain omista menneistä kokemuksistaan. Huomaamme, ettemme ole ainutlaatuisia. Uskotumme hyväksyessä meidät käsitämme, että meidät voidaan hyväksyä juuri sellaisina kuin olemme.

Emme kenties koskaan pysty muistamaan kaikkia menneitä virheitämme. Yritämme kuitenkin parhaamme ollaksemme perinpohjaisia. Alamme kokea omia todellisia, luonteeltaan hengellisiä tunteita. Siinä missä meillä ennen oli hengellisiä teorioita, alamme nyt havahtua hengelliseen todellisuuteen. Tämä alustava itsetutkiskelu paljastaa tavallisesti joitakin käyttäytymismalleja, joista emme erityisemmin pidä. Näiden asioiden peloton tarkastelu ja niiden tuominen päivänvaloon mahdollistaa kuitenkin niiden rakentavan käsittelyn. Emme kykene näihin muutoksiin yksin. Tarvitsemme jumalan apua, sellaisena kuin hänet kä-

sitämme, ja Nimettömien Narkomaanien toveriseuraa.

Kuudes askel

"Olimme täysin valmiit antamaan jumalan poistaa kaikki nämä luonteenheikkoutemme."

Miksi pyytäisimme jotakin ennen kuin olemme siihen valmiit? Sehän olisi vaikeuksien kerjäämistä. Varsin usein addiktit ovat havitelleet palkkiota uurastuksesta tekemättä siihen vaadittavaa työtä. Halukkuus on sitä, mihin pyrimme kuudennessa askeleessa. Se, miten vilpittömästi työskentelemme tätä askelta riippuu halustamme muuttua.

Haluammeko todella päästä kauan tunteistamme, vihastamme ja pelostamme? Monet meistä pitävät kiinni peloistaan, epäilyksistään, itseinhostaan tai vihastaan, koska tutussa tuskassa on tiettyä vääristynyttä turvallisuutta. Tuntuu turvallisemmalta pysytellä tutussa olotilassa, kuin luopua siitä jonkin tunte mattoman vuoksi.

Luonteenvioista tulisi luopua päättäväisesti. Kärsimme, koska niiden vaatimukset heikentävät meitä. Huomaamme nyt tilanteissa, joissa ennen olimme ylpeitä, ettei ylimielisyys sovi meille. Ellemme ole nöyriä, meidät nöyryytetään. Jos olemme ahneita, huomaamme, ettemme koskaan saa kylliksemme. Ennen kuin otimme neljännen ja viidennen askeleen, saatoimme antautua pelon, vihan, epärehellisuuden tai itsesäälin valtaan. Nyt näissä heikkouksissa rypeminen sumentaa johdonmukaisen ajattelukykyämme. Itsekkyydystä tulee sietämätön, tuhoisa kahle, joka kytkee meidät huonoihin tapoihimme. Vikamme vaativat meiltä kaiken aikamme ja tarmomme.

Tutkimme neljännen askeleen luetteloja ja näemme selvästi, miten nämä luonteenheikkoudet vaikuttavat elämäämme. Alamme toivoa vapautuvamme näistä vioista. Rukoilemme tai kehitämme muulla tavalla halukkuutta, valmiutta ja kykyä antaa jumalan poistaa nämä tuhoiset piirteet. Meissä on tapahduttava persoo-

nallisuuden muutos, jos aiomme pysyä puhtaana. Haluamme muuttua.

Meidän tulisi asennoitua vanhoihin vikoihimme avoimin mielin. Olemme selvillä niistä ja teemme silti yhä samoja virheitä, emmekä kykene pääsemään huonoista tavoistamme. Käännymme toveriseuran puoleen pyrkiessämme haluamaamme elämäntapaan. Kysymme ystäviltämme, hellittivätkö he. Melkein poikkeuksetta he vastaavat hellittäneensä, parhaan kykynsä mukaan. Kun huomaamme, miten heikkoutemme ilmenevät elämässämme ja hyväksymme ne, voimme irrottautua niistä ja päästä eteenpäin uudessa elämässämme. Opimme, että kasvamme tehdessämme uusia virheitä sen sijaan, että toistaisimme vanhoja.

Kun työskentelemme kuudetta askelta, on tärkeää muistaa, että olemme inhimillisiä ja ettei meidän pitäisi asettaa epärealistisia odotuksia itsellemme. Tässä askeleessa on kysymys halukkuudesta. Halukkuus on kuudennen askeleen hen-

gellinen periaate. Kuudes askel auttaa meitä kehittymään hengelliseen suuntaan. Koska olemme inhimillisiä, kuljemme välillä harhaan.

Kapinointi on eräs luonteenheikkous, joka haittaa meitä tässä vaiheessa. Meidän ei tarvitse menettää uskoamme alkaessamme kapinoida. Kapinointi voi aiheuttaa välinpitämättömyyttä tai suvaitsemattomuutta, jotka voidaan voittaa sitkeällä ponnistelulla. Pyydämme jatkuvasti halukkuutta. Saatamme epäillä, että jumala ei sittenkään huojenna taakkaamme tai epäilemme, että jotakin menee vikaan. Kysymme toiselta NA:laiselta, joka vastaa: "Olet juuri siinä, missä sinun pitääkin olla". Uudistamme valmiutemme antaa poistaa vajavuutemme. Heittäydymme ohjelman tarjoamien yksinkertaisten ehdotusten varaan. Vaikka emme olekaan täysin valmiit, olemme matkalla oikeaan suuntaan.

Lopulta usko, nöyryys ja hyväksyminen astuvat ylpeyden ja kapinoinnin tilalle. Opimme tuntemaan itsemme. Huo-

maamme kehittyvämmä kypsempään tietoisuuteen. Halukkuutemme kehittyessä toivoksi alamme voida paremmin. Ehkä ensimmäistä kertaa näemme välähdyksen uudesta elämästämme. Pidämme sen tähtäimessä ja siirrymme halukkuudesta tekoihin ja seitsemänten askeleeseen.

Seitsemäs askel

"Nöyrästi pyysimme häntä poistamaan vajavuutemme."

Luonteenheikkoudet tai vajavuudet aiheuttavat tuskaa ja kurjuutta koko elämämme ajan. Jos ne edistäisivät terveytämme ja onnellisuuttamme, emme olisi vajonneet niin suureen epätoivoon. Meidän oli tultava valmiiksi antaaksemme jumalan, sellaisena kuin hänet käsitimme, poistaa nämä heikkoudet.

Päätettyämme, että haluamme jumalan vapauttavan meidät persoonallisuutemme käyttökelvottomista ja tuhoisista aineksista, olemme päässeet seitsemänten askeleeseen. Emme kyenneet selviyty-

mään elämän tulikokeesta omin voimin. Vasta kun olimme saattaneet elämämme täydelliseen sekasortoon, tajusimme, ettemme selviytyisi yksin. Myöntämällä tämän saimme aavistuksen nöyryydestä. Tämä on seitsemännen askeleen tärkein sisältö. Nöyryys on seurausta siitä, että alamme olla rehellisiä itsellemme. Olemme harjoitelleet rehellisyyttä ensimmäisestä askeleesta lähtien. Hyväksyimme addiktiomme ja voimattomuutemme. Löysimme itseämme suuremman voiman ja opimme luottamaan siihen. Tutkimme elämäämme ja saimme selville, keitä todella olemme. Aito nöyryys merkitsee itsemme hyväksymistä ja sitä, että yritämme rehellisesti olla oma itsemme. Kukaan meistä ei ole täysin hyvä tai täysin paha. Olemme ihmisiä, joilla on hyviä ja huonoja ominaisuuksia. Ennen kaikkea olemme inhimillisiä.

Nöyryydellä on sama merkitys puhtaana pysymiselle, kuin ruoalla ja vedellä on elossa pysymiselle. Addiktiomme edetessä käytimme kaiken tarmomme

aineellisten halujemme tyydyttämiseen. Kaikki muut tarpeet olivat ulottumattomissamme. Tahdoimme aina tyydyttää perushalujamme.

Seitsemäs askel on toiminnan askel. On tullut aika pyytää jumalalta apua ja helpotusta. Meidän on ymmärrettävä, ettei meidän ajattelutapamme ole ainoa mahdollinen – muut ihmiset voivat opastaa meitä. Kun joku huomauttaa jostakin vajavuudestamme, saatamme ensiksi asettua puolustuskanalle. Meidän täytyy käsittää, ettemme ole täydellisiä. Kasvun varaa on aina. Jos todella haluamme olla vapaita, otamme tarkasti huomioon toisilta addikteilta saamamme palautteen. Jos löytämämme vajavuudet ovat todellisia ja meillä on mahdollisuus vapautua niistä, olomme varmasti helpottuu.

Jotkut haluavat polvistua tässä askeleessa. Toiset hiljentyvät, ja toiset osoittavat kiihkeää halukkuutta voimakkailla tunteilla. Tässä askeleessa on kyse nöyryydestä, sillä lähestymme itseämme suurempaa voimaa pyytääksemme va-

pautta elää ilman entisten tapojemme rajoituksia. Monet meistä ovat halukkaita työskentelemään tätä askelta varauksitta, pelkän sokean uskon varassa, koska he ovat kyllästyneet siihen, miten ovat toimineet ja siihen, miltä heistä tuntuu. Teemme perinpohjaisesti kaiken, mikä toimii.

Tämä on tiemme hengelliseen kasvuun. Muutumme joka päivä. Irrottaudumme vähitellen ja varovasti addiktion eristyneisyydestä ja yksinäisyydestä ja liitymme elämän valtavirtaan. Tämä kehitys ei toteudu toivomalla, vaan toimimalla ja rukoilemalla. Seitsemännen askeleen päätarkoitus on se, että pääsemme ulos itsestämme ja että pyrimme toteuttamaan korkeamman voimamme tahdon.

Jos olemme piittaamattomia emmekä tajua tämän askeleen hengellistä merkitystä, meillä saattaa olla vaikeuksia, ja vanhat ongelmat nousevat esiin. Yksi vaara piilee siinä, että olemme liian ankaria itseämme kohtaan.

Kokemusten jakaminen toisten toipuvien addiktien kanssa auttaa meitä välttämään kuolemanvakavaa suhtautumista itseemme. Muiden ihmisten heikkouksien hyväksyminen voi auttaa meitä nöyrytykseen ja helpottaa vapautumista omista vioistamme. Jumala työskentelee usein niiden kautta, jotka arvostavat toipumista tarpeeksi auttaakseen meitä tiedostamaan vajavuutemme.

Olemme huomanneet, että nöyryydellä on merkittävä osa tässä ohjelmassa ja uudessa elämäntavassamme. Teemme itsetutkiskelumme, olemme valmiit antamaan jumalan poistaa luonteenheikkouksemme ja pyydämme nöyrästi häntä poistamaan vajavuutemme. Tämä on tiemme hengelliseen kasvuun, ja haluamme jatkaa eteenpäin. Olemme valmiit kahdeksanteen askeleeseen.

Kahdeksas askel

”Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme ihmisistä, ja meissä syntyi halu hyvittää tekomme heille kaikille.”

Kahdeksas askel on vastalöydetyin nöyryytemme koetinkivi. Tarkoituksemme on vapautua kantamastamme syyllisyydestä. Haluamme katsoa maailmaa silmiin vailla vihamielisyyttä tai pelkoa.

Olemmeko halukkaita tekemään luettelon kaikista vahingoittamistamme ihmisistä raivataksemme pois menneisyydestämme johtuvan pelon ja syyllisyyden? Kokemuksemme kertoo, että tuon halun on synnyttävä ennen kuin tällä askeleella on mitään vaikutusta.

Kahdeksas askel ei ole helppo – se vaatii uudenlaista rehellisyyttä suhteisamme muihin ihmisiin. Kahdeksas askel käynnistää anteeksiantamisen prosessin. Annamme anteeksi muille, meille annetaan mahdollisesti anteeksi, ja lopulta annamme anteeksi itsellemme ja opimme, kuinka elää tässä maailmas-

sa. Tähän askeleeseen päästessämme olemme valmiit ennemmin ymmärtämään, kuin haluamaan ymmärtämystä. Meidän on helpompi elää ja antaa elää, kun tiedämme, millä alueilla meidän on hyvitettävä tekomme. Tämä tuntuu nyt vaikealta, mutta tehtyämme sen kerran ihmettelemme, miksemme tehneet sitä jo kauan sitten.

Tarvitsemme aitoa rehellisyyttä voidaksemme tehdä tarkan luettelon. Valmistauduttaessa tekemään kahdeksannen askeleen luetteloja kannattaa selvittää, mitä vahingoittaminen tarkoittaa. Yksi määritelmä vahingoittamisesta on ruumiillisen tai henkisen vaurion tuottaminen. Toinen määritelmä on tuskan, kärsimyksen tai menetyksen aiheuttaminen. Vaurio saatetaan aiheuttaa sanomisella, tekemisellä tai tekemättä jättämisellä. Vahinko voi johtua sanoista tai teoista, joko tahallisista tai tahattomista. Vahingon aste voi vaihdella mielen pahoittamisesta ruumiinvamman tai jopa kuoleman tuottamiseen.

Kahdeksas askel tuo eteemme erään ongelman. Monien meistä on vaikea myöntää, että olemme aiheuttaneet vahinkoa toisille, koska pidämme itseämme addiktiomme uhreina. Kahdeksannessa askeleessa tällaisen järkeistämisen välttäminen on ratkaisevan tärkeää. Meidän täytyy erottaa se, mitä meille tehtiin siitä, mitä itse teimme muille. Hylkäämme tyystin puolustelumme ja mielikuvamme itsestämme uhreina. Vaikka meistä tuntuu usein, että vahingoitimme vain itseämme, sijoitamme silti itsemme yleensä luettelon viimeiseksi, mikäli sisällytämme itseämme siihen ollenkaan. Tämä askel on käytännön työtä elämämme vaurioiden korjaamiseksi.

Meistä ei tule parempia ihmisiä muiden virheitä tuomitsemalla. Olomme paranee, kun puhdistamme oman elämämme vapauttamalla itsemme syyllisyydestä. Kun kirjoitamme luettelomme, emme enää voi kieltää aiheuttaneemme vahinkoa. Myönnämme vahingoittaneemme muita suoraan tai välillisesti

teoin, valhein, rikotuin lupauksin tai laininlyönnein.

Teemme luettelomme tai otamme sen neljännestä askeleestamme ja lisäämme siihen uusia ihmisiä sitä mukaa kuin ajattelemme heitä. Tarkastelemme tätä luetteloä rehellisesti ja tutkimme avoimesti virheitämme, jotta meille syntyisi halu hyvittää ne.

Joissakin tapauksissa emme ehkä tunne ihmisiä, joille olemme tehneet vääryyttä. Kun käytimme, jokainen kanssamme tekemisissä oleva oli vaaralle alttiina. Monet jäsenet mainitsevat vanhempansa, puolisonsa, lapsensa, ystävänsä, rakastettunsa, toiset addiktit, satunnaiset tuttavat, työtoverit, työnantajat, opettajat, vuokraisännät ja ventovieraat. Saatamme myös merkitä itsemme luetteloön, koska huumeita käyttäessämme teimme hidasta itsemurhaa. Toteamme ehkä hyödylliseksi erillisen luettelon laatimisen niistä ihmisistä, joille olemme velkaa rahallisen hyvityksen.

Kuten joka askeleessa, meidän täytyy olla perusteellisia. Yleensä alitamme ta-

voitteemme useammin kuin ylitämme ne. Emme kuitenkaan voi jättää tätä askelta kesken vain siksi, ettemme ole varmoja luettelomme täydellisyydestä. Valmiita emme ole koskaan.

Viimeinen vaikeus kahdeksannen askeleen tekemisessä on sen erottaminen yhdeksännestä askeleesta. Mielikuvat varsinaisesta hyvittämisestä voivat muodostua suuriksi esteiksi sekä luettelon laatimiselle että hyvittämisen halun syntymiselle. Teemme tämän askeleen ikään kuin yhdeksättä askelta ei olisikaan. Emme edes ajattele tekojemme hyvittämistä, vaan keskitymme yksinomaan siihen, mitä kahdeksannessa askeleessa sanotaan – luettelon tekemiseen ja halun syntymiseen. Tämä askel auttaa meitä ennen kaikkea tietoisuuteen siitä, että löydämme vähitellen uusia asenteita itseämme kohtaan, ja siitä, miten kohtelemme muita ihmisiä.

Kuunnellessamme tarkasti muiden jäsenten kokemuksia tästä askeleesta, luettelomme kirjoittamiseen mahdollisesti liittyvät epäselvyydet hälvenevät. Myös

kummimme voivat kertoa meille, kuinka kahdeksas askel toimi heillä. Esittämällä kysymyksen kokouksen aikana voimme hyötyä ryhmän omatunnosta.

Kahdeksas askel tarjoaa syyllisyyden ja tunnonvaivojen hallitsemaan elämään suuren muutoksen. Tulevaisuutemme muuttuu, koska meidän ei tarvitse vältellä niitä, joita olemme vahingoittaneet. Tämän askeleen tuloksena saamme uuden vapauden, joka voi päättää eristyneisyytemme. Oivaltaessamme tarvitsevamme anteeksiantoa olemme taipuvaisempia antamaan itse helpommin anteeksi. Aina-kin tiedämme, ettemme enää tahallamme tee muiden elämää kurjaksi.

Kahdeksas askel on toiminnan askel. Kaikkien askelten tapaan se tarjoaa välittömän hyödyn. Olemme nyt vapaita aloittamaan hyvityksemme yhdeksännessä askeleessa.

Yhdeksäs askel

”Hyvitimme tekojamme henkilökohtaisesti näille ihmisille milloin vain mahdollista, mikäli emme niin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.”

Tätä askelta ei tulisi vältellä. Jos teemme sen, varaamme ohjelmaamme paikan retkahdukselle. Ylpeys, pelko ja vitkastelu tuntuvat usein muodostavan ylitsöpääsemättömän esteen: ne ehkäisevät edistymisen ja kasvun. Tärkeintä on, että ryhdymme toimeen ja olemme valmiit hyväksymään vahingoittamiemme ihmisten suhtautumisen. Hyvitämme tekojamme heille parhaan kykymme mukaan.

Ajoitus on tärkeä osa tätä askelta. Meidän tulisi hyvittää, kun siihen tarjoutuu tilaisuus, mikäli emme niin tehdessämme aiheuta lisää vahinkoa. Joskus emme voi varsinaisesti hyvittää, se ei ole mahdollista eikä käytännöllistä. Joissakin tapauksissa keinomme eivät riitä hyvittämiseen. Mielestämme halukkuus voi korvata toiminnan silloin, kun emme kykene ta-

voittamaan vahingoittamaamme ihmistä. Meidän ei kuitenkaan pitäisi koskaan olla ottamatta yhteyttä kehenkään häpeän, pelon tai viivyttelyn vuoksi.

Haluamme vapautua syyllisyydestämme, mutta emme kenenkään muun kustannuksella. On olemassa vaara, että sekoitamme asiaan kolmannen henkilön tai jonkun käyttäjaltamme peräisin olevan kumppanimme, joka ei toivo paljastuvansa. Meillä ei ole oikeutta eikä tarvetta vaarantaa toista ihmistä. Näissä asioissa on usein välttämätöntä kysyä neuvoa muilta.

Suosittelimme lakiasioidemme sekä taloudellisten ja terveydellisten ongelmiamme jättämistä asiantuntijoiden hoidettaviksi. Osa elämisen taitoa on sen oppimista, milloin tarvitsemme apua.

Joissakin vanhoissa ihmissuhteissa saattaa yhä vallita ratkaisematon ristiriita. Hyvittämällä tekomme teemme oman osuutemme asioiden selvittämiseksi. Haluamme välttää vastaiset vihamielisyydet ja jatkuvat kaunantunteet. Mo-

nessa tapauksessa voimme vain mennä kyseisen henkilön luo ja pyytää nöyrästi ymmärtämystä väärille teoillemme. Joskus tästä kehkeytyy iloinen tapaaminen, kun vanhat ystävät tai sukulaiset osoittautuvat halukkaiksi luopumaan katkeruudestaan. Voi olla vaarallista ottaa yhteyttä sellaiseen ihmiseen, jota pahat tekemme vielä kirvelevät. Epäsuorat hyvitykset saattavat olla tarpeen silloin, kun henkilökohtainen hyvittäminen voisi olla vaarallista tai vaarantaa muita ihmisiä. Hyvitämme tekojamme parhaan kykymme mukaan. Yritämme muistaa, että teemme tämän oman itsemme takia. Ajatellessamme menneisyyttämme tunnemme syyllisyyden ja tunnonvaivojen sijasta huojennusta.

Hyväksymme sen, että juuri omat tekemme aiheuttivat kielteisen asenteemme. Yhdeksäs askel lievittää syyllisyyttämme ja muiden vihaa. Joskus ainoa asia, jonka voimme tehdä, on pysyä puhtaana. Olemme sen velkaa itsellemme ja läheisillemme. Emme enää aiheuta häi-

riötä yhteiskunnassa käyttämistemme seurauksena. Joskus ainoa tapa, jolla voimme hyvittää, on olla hyödyksi yhteiskunnalle. Nyt autamme itseämme ja toisia addikteja toipumaan. Tämä on arvokas teko koko yhteiskunnalle.

Toipumisprosessissa mieleemme terveys palautuu, ja osa sitä on todellinen samastuminen muihin. Koemme entistä harvemmin ihmiset uhkaksi turvallisuudellemme. Aito turvallisuus astuu aiemmin kokemamme ruumiillisen säryn ja henkisen sekasorron tilalle. Lähestymme vahingoittamiamme ihmisiä nöyrästi ja kärsivällisesti. Monet niistä, jotka vilpittömästi toivovat meille hyvää, saattavat suhtautua epäuskoisesti toipumiseemme. Meidän täytyy muistaa heidän kärsimyksensä. Ajan myötä tapahtuu monia ihmeitä. Monet niistä, jotka joutuivat eroon perheestään, onnistuvat solmimaan suhteet perheenjäseniinsä. Lopulta heidän käy helpommaksi hyväksyä meissä tapahtunut muutos. Puhdas aika puhuu itse puolestaan. Kärsivällisyys on tärkeä

osa toipumistamme. Kokemamme ehdoton rakkaus vahvistaa elämänhaluamme, ja jokainen myönteinen toimenpiteemme löytää odottamattoman tilaisuutensa. Tekojemme hyvittäminen vaatii paljon rohkeutta ja uskoa, ja siitä seuraa suurta hengellistä kasvua.

Olemme vapautumassa menneisyytemme haaksirikosta. Haluamme pitää elämämme järjestyksessä harjoittamalla jatkuvaa itsetutkiskelua kymmenennessä askeleessa.

Kymmenes askel

"Jatkoimme itsetutkiskelua, ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti."

Kymmenes askel vapauttaa meidät nykyhetkemme karikoista. Ellemme jatkuvasti pysy tietoisina luonteenheikkouksistamme, ne voivat saattaa meidät niin tukaliin tilanteisiin, ettemme selviydy puhtaana.

Ensimmäisiä NA:ssa oppimiamme asioita on, että jos käytämme, kärsimme

tappion. Vältymme myös paljolta tuskalta, jos voimme välttää meille tuskaa tuottavia asioita. Itsetutkiskelumme jatkaminen merkitsee sitä, että teemme itsemme, tekojemme, asenteidemme ja ihmissuhteidemme tarkastelusta säännöllisen tavan.

Olemme tapojen orjia ja alttiita vanhoille ajattelu- ja reagointitavoillemme. Joskus tuntuu helpommalta jatkaa vanhaa itsetuhon latua, kuin kokeilla uutta ja vaaralliselta näyttävää reittiä. Meidän ei tarvitse jäädä vanhojen toimintatapojemme vangeiksi. Tänään meillä on vaihtoehto.

Kymmenes askel voi auttaa meitä korjaamaan elämisen ongelmiamme ja estää niiden toistumisen. Tutkimme toimiamme päivän mittaan. Jotkut meistä kirjoittavat tunteistaan selvitellen sekä tuntemuksiaan että omaa osuuttaan ongelmissa, joita on ilmennyt. Aiheutimme kellekulle vahinkoa? Onko meidän syytä myöntää olleemme väärässä? Jos kohtaamme vaikeuksia, ponnistelemme

niiden selvittämiseksi. Kun jätämme asiat hoitamatta, niillä on taipumus jäädä kalvamaan mieltämme.

Tämä askel voi suojella meitä entiseltä mielenvikaisuudeltamme. Voimme kysyä itseltämme, vetävätkö vanhat vihan, kaunan tai pelon tottumukset meitä puoleensa? Tunneemme olevamme ansassa? Olemmeko saattamassa itseämme hankaluuksiin? Olemmeko liian nälkäisiä, vihaisia, yksinäisiä tai väsyneitä? Otammeko itsemme liian vakavasti? Tuomitsemmeko oman sisimpämme toisten ulkoisen esiintymisen perusteella? Kärsimmekö jostakin ruumiillisesta vaivasta? Vastaukset näihin kysymyksiin voivat auttaa meitä selvittämään tämänhetkiset vaikeudet. Meidän ei enää tarvitse elää tyhjiydentunteemme kanssa. Monet pääasialliset huolenaiheemme ja suurimmat vaikeutemme johtuvat kokemattomuudestamme elää ilman huumeita. Usein, kysyessämme neuvoa vanhemmalta jäseneltä, ällistymme vastauksen yksinkertaisuutta.

Kymmenes askel voi olla paineenpurkuventtiili. Työskentelemme tätä askelta, kun päivän hyvät ja huonot hetket ovat yhä tuoreena muistissamme. Luetteloidimme tekemme ja yritämme olla selittelemättä toimintaamme. Voimme tehdä tämän kirjallisesti päivän päättyessä. Kaikkein ensimmäiseksi pysähdymme! Sitten suomme itsellemme ilon ja etuoikeuden ajatella. Tutkimme tekojamme, suhtautumistamme ja vaikuttimiamme. Huomaamme usein, että meillä on mennyt paremmin kuin miltä meistä on tuntunut. Tämän ansiosta voimme tutkia tekojamme ja myöntää virheemme ennen kuin asiat pahenevat. Meidän on syytä välttää järkeistämistä. Myönnämme virheemme heti emmekä selittele niitä.

Työskentelemme tätä askelta jatkuvasti. Tämä on ennaltaehkäisevää toimintaa. Mitä enemmän työskentelemme tätä askelta, sitä vähemmän tarvitsemme sen korjaavaa jälkiosaa. Tämä askel on suurenmoinen työkalu, kun pyrimme välttämään vaikeuksia ennen kuin joudumme

niihin. Seuraamme mielialaamme, tunteitamme, mielikuviamme ja toimiamme. Kun tarkkailemme itseämme jatkuvasti, voimme välttää toistamasta niitä tekoja, jotka saavat meidät tuntemaan olomme huonoksi.

Tarvitsemme tätä askelta myös silloin, kun voimme hyvin ja asiat luistavat. Hyvät tunteet ovat meille uutta ja meidän on vaalittava niitä. Vaikeina aikoina voimme kokeilla hyvinä aikoina toimineita keinoja. Meillä on oikeus voida hyvin. Meillä on vaihtoehto. Hyvät ajat voivat myös olla ansa. Vaara piilee siinä, että saatamme unohtaa, että puhtaana pysyminen on tärkeysjärjestyksessä ensimmäisenä. Meille toipuminen on muutakin kuin pelkkää mielihyvää.

Meidän on muistettava, että jokainen tekee virheitä. Meistä ei tule koskaan täydellisiä. Voimme kuitenkin hyväksyä itsemme käyttämällä kymmenettä askelta. Jatkamalla itsetutkiskelua vapaudumme tässä ja nyt itsestämme ja menneisyydestämme. Emme enää puolustele olemassa-

oloamme. Tämä askel sallii meidän olla oma itsemme.

Yhdestoista askel

"Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla syventämään tietoista yhteyttämme jumalaan, sellaisena kuin hänet käsitimme, rukoillen vain tietoa siitä, mikä on hänen tahtonsa meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen."

Ensimmäiset kymmenen askelta ovat valmistaneet meitä parantamaan tietoista yhteyttä käsityksemme mukaiseen jumalaan. Ne luovat meille perustan saavuttaa kauan tavoittelemamme myönteiset päämäärät. Tultuamme hengellisen ohjelmamme tähän vaiheeseen harjoittamalla edeltäviä kymmentä askelta, useimmat meistä suhtautuvat myönteisesti rukouksen ja mietiskelyn harjoittamiseen. Hengellinen vireemme on menestyksellisen toipumisen perusta, joka tarjoaa mahdollisuuden rajattomaan kasvuun.

Monet meistä alkavat todella arvostaa toipumistaan päästessään yhdenteentoista askeleeseen. Yhdennessätoista askeleessa elämämme saa syvemmän merkityksen. Luopumalla hallinnasta saamme tilalle paljon suuremman voiman.

Uskomme luonne ratkaisee tapamme rukoilla ja mietiskellä. Meidän on vain varmistettava, että meillä on sellainen uskonrakennelma, joka toimii meille. Sen tuloksilla on merkitystä toipumisessa. Kuten jo toisaalla on todettu, rukouksemme tuntuivat tehoavan heti, kun omaksuimme Nimettömien Narkomaanien ohjelman ja antauduimme sairautemme edessä. Tässä askeleessa kuvattu tietoinen yhteys on suora seuraus näiden askelten mukaisesta elämisestä. Käytämme tätä askelta hengellisen tilamme syventämiseen ja ylläpitämiseen.

Tullessamme ensi kertaa ohjelmaan saimme apua itseämme suuremmalta voimalta. Tulimme tietoisiksi siitä, kun antauduimme ohjelmaan. Yhdenteentoista askeleen tarkoitus on lisätä tietoi-

suuttamme korkeammasta voimasta ja parantaa kykyämme käyttää sitä voimanlähteenämme uudessa elämässämme.

Mitä enemmän syvennämme tietoista yhteyttä jumalaamme rukouksen ja mietiskelyn kautta, sitä helpompi on sanoa: "Tapahtukoon sinun tahtosi, ei minun." Voimme pyytää jumalan apua sitä tarvitessamme, ja elämämme muuttuu paremmaksi. Ne mietiskelyyn ja henkilökohtaisiin uskonnollisiin uskomuksiin liittyvät kokemukset, joista jotkut puhuvat, eivät aina sovellu meille. Ohjelmamme on hengellinen, ei uskonnollinen. Kun pääsemme yhdenteentoista askeleeseen, olemme jo aiempien kymmenen askeleen työskentelyssä tunnistanee niitä luonteenheikkouksia, jotka aiheuttivat ongelmia menneisydydessämme. Mielikuva ihmisestä, jollainen haluaisimme olla, on hetkellinen välähdys jumalan tahdosta meidän suhteemme. Usein näkökulmamme on niin rajoittunut, että kykenemme näkemään vain välittömät halumme ja tarpeemme.

On helppo luisua takaisin vanhoihin tottumuksiimme. Varmistaaksemme jatkuvan kasvun ja toipumisen, meidän on opittava pitämään elämämme hengellisesti terveellä perustalla. Jumala ei tyrkytä meille väkisin hyvyyttään, mutta saamme vastaanottaa sen, jos pyydämme sitä. Tavallisesti tunnemme sillä hetkellä jonkin olevan toisin, mutta huomaamme muutoksen elämässämme vasta myöhemmin. Kun lopulta saamme raivatuksi tieltä omat itsekkäät vaikuttimemme, alamme löytää rauhaa, jollaista emme koskaan kuvitelleet mahdolliseksi. Väkisin vaaditusta moraalisuudesta puuttuu se voima, jonka saamme, kun itse valitsemme hengellisen elämäntavan. Useimmat meistä rukoilevat silloin, kun heidän on paha olla. Opimme, että jos rukoilemme säännöllisesti, emme ole niin usein ja voimakkaasti tuskissamme.

Nimettömien Narkomaanien ulkopuolella on lukuisia erilaisia mietiskelyä harjoittavia ryhmiä. Melkein kaikki näistä ryhmistä kuuluvat jonkin tietyn uskon-

non tai filosofian piiriin. Jos asettuisimme kannattamaan jotakin näistä menetelmistä, se olisi perinteidemme rikkomista ja rajoittaisi yksilön oikeutta käsittää jumala omalla tavallaan. Mietiskely sallii meidän kehittyä hengellisesti omalla tavallamme. Jotkut niistä asioista, jotka eivät aikaisemmin auttaneet meitä, saattavat tehota nyt. Katsomme jokaista päivää avoimin silmin ja ennakkoluulottomasti. Tiedämme, että jos rukoilemme jumalan tahdon toteutumista, saamme sen, mikä meille on parasta, ajattelimmepa itse mitä hyvänsä. Tämä tieto perustuu uskomme ja kokemukseemme toipuvina addikteina.

Rukous on huoliamme kertomista itseämme suuremmalle voimalle. Joskus rukoillessamme tapahtuu merkittävä asia: löydämme varat, keinot ja tarmoa suorittaa tehtäviä, jotka ylittävät selvästi suorituskykymme. Saamme otteen siitä rajattomasta voimasta, joka on käytössämme päivittäisen rukouksemme ja antautumisemme kautta niin kauan kuin säilytämme uskomme ja uudistamme sen.

Joillekin rukous on jumalan avun pyytämistä, mietiskely jumalan vastauksen kuuntelemista. Opimme varomaan minkään erityisten asioiden rukoilemista. Rukoilemme, että jumala osoittaisi meille tahtonsa ja auttaisi meitä sen toteuttamisessa. Joissakin tapauksissa hän tekee tahtonsa meille niin selkeäksi, ettei meillä ole juuri vaikeuksia sen havaitsemisessa. Joskus taas minuutemme on niin itsekeskeinen, ettemme hyväksy jumalan tahtoa meidän suhteemme ilman uutta kamppailua ja antautumista. Jos rukoilemme jumalaa poistamaan häiriötekijät, rukoustemme laatu yleensä paranee ja tunnemme eron. Rukoileminen vaatii harjoittelua, ja meidän tulisi muistuttaa itseämme siitä, ettei kukaan ole seppä syntyessään. Taitojen kehittäminen vaatii paljon ponnistelua. Rukouksen kautta etsimme tietoista yhteyttä jumalaamme. Mietiskelyssä saavutamme tämän yhteyden, ja yhdestoista askel auttaa meitä ylläpitämään sen.

Olemme saattaneet olla monen uskonnon ja mietiskelysuunnan vaikutuspiirissä ennen tuloamme Nimettömiin Narkomaaneihin. Eräät meistä olivat sekasorron ja hämmennyksen vallassa näiden harjoitusten jäljiltä. Olimme varmoja, että oli jumalan tahdon mukaista käyttää huumeita korkeamman tietoisuuden saavuttamiseksi. Monet meistä huomasivat olevansa hyvin omituisissa tiloissa näiden harjoitusten tuloksena. Emme koskaan pitäneet addiktioimme tuhoisia seurauksia vaikeuksiemme lähteenä ja kuljimme jokaisen toivoa tarjoavan tien loppuun saakka.

Jumalan tahto voi ilmetä meille mietiskelyn hiljaisina hetkinä. Mielen hiljentäminen mietiskelyn kautta tuo sisäisen rauhan, joka saattaa meidät yhteyteen sisimmässämme olevan jumalan kanssa. Yksi mietiskelyn peruslähtökohdista on se, että on vaikeaa tai jopa mahdotonta saavuttaa tietoinen yhteys, jos mielemme ei ole tyyni. Tavanomaisten, toisiaan lakkaamatta seuraavien ajatusten ketjun on tauottava, jotta edistystä voi tapah-

tua. Valmistava harjoituksemme on siis mielen tynnyttämistä, ja annamme esiin nousevien ajatusten kuolla luonnollisen kuoleman. Jätämme ajatukset taaksemme, kun yhdennentoista askeleen mietiskelyosa tulee meille todelliseksi.

Tunne-elämän tasapaino on mietiskelyn ensimmäisiä tuloksia ja kokemuksemme vahvistaa tämän. Jotkut meistä tulivat ohjelmaan rikkinäisinä ja roikkuiivat mukana vähän aikaa vain löytääkseen jumalan tai pelastuksen yhdestä tai toisesta uskonnollisesta palvontamuodosta. On helppoa ajelehtia takaisin ulos ovesta uskonnollisen antaumuksen pilvessä ja unohtaa, että olemme addikteja, joilla on parantumaton sairaus.

Jotta mietiskelyllä olisi arvoa, sanotaan, että tulosten täytyisi näkyä päivittäisessä elämässämme. Tämä tosiasia sisältyy yhdenteentoista askeleeseen: "...siitä, mikä on hänen tahtonsa meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen." Niille meistä, jotka eivät rukoile, mietiskely on ainoa tapa työskennellä tätä askelta.

Huomaamme rukoilevamme, koska se tuo meille rauhaa ja palauttaa luottavaisuutemme ja rohkeutemme. Se auttaa meitä elämään elämää, joka on vapaa pelosta ja epäluottamuksesta. Kun rai-vaamme tieltä itsekkäät vaikuttimemme ja rukoilemme ohjausta, alamme tuntea mielenrauhaa ja tyyneyttä. Alamme kokea tietoisuutta muista ihmisistä ja ymmärtää heitä tavalla, johon emme kyenneet ennen tämän askeleen työskentelemistä.

Etsiessämme henkilökohtaista yhteyttä jumalaan, alamme avautua kuin kukka auringossa. Alamme nähdä, että jumalan rakkaus on ollut läsnä koko ajan vain odottaen, että otamme sen vastaan. Teemme jalkatyön ja otamme vastaan sen, mitä meille annetaan ilmaiseksi joka päivä. Huomaamme, että käy yhä luontevammaksi luottaa jumalaan.

Tullessamme ohjelmaan pyydämme aluksi tavallisesti monia asioita, jotka tuntuvat tärkeiltä tarpeilta ja välttämättömyyksiltä. Kasvaessamme hengellisesti

ja löytäessämme itseämme suuremman voiman alamme tajuta, että niin kauan kuin hengelliset tarpeemme tyydytetään, elämisen ongelmamme supistuvat siedettäväksi. Kun unohdamme todellisen voimanlähteen, palaamme pian samoihin ajatus- ja toimintamalleihin, jotka alunperin ajoivat meidät ohjelmaan. Lopulta määrittelemme uudelleen uskomme ja ymmärryksemme, kunnes näemme, että suurin tarpeemme on saada tietoa jumalan tahdosta meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen. Kykenemme luopumaan joistakin mielihaluistamme, koska opimme huomaamaan, että jumalan tahto meidän suhteemme koostuu juuri niistä asioista, joita eniten arvostamme. Jumalan tahdosta tulee meidän oma todellinen tahtomme. Tämä tapahtuu vaistonvaraisesti, eikä sitä voi selittää tyhjentävästi sanoin.

Meissä syntyy halu antaa muiden ihmisten olla sellaisia kuin he ovat tuomitsematta heitä. Ei ole enää pakottavaa tarvetta huolehtia kaikista asioista. Alussa

emme kyenneet ymmärtämään, mitä hyväksyminen merkitsee – nyt kykenemme.

Tiedämme, että toipa päivä tullessaan mitä tahansa, jumala on antanut meille kaiken, mikä on hengellisen hyvinvointimme kannalta tarpeen. Voimme hyvin myöntää voimattomuutemme, koska jumala on kyllin voimakas auttaakseen meitä pysymään puhtaana ja nauttimaan hengellisestä kehityksestä. Jumala auttaa meitä järjestämään asiamme.

Alamme nähdä todellisuuden selvemmin. Saamme etsimämme vastaukset jatkuvan yhteyden kautta korkeampaan voimaamme. Saamme kyvyn tehdä asioita, joihin emme ennen kyenneet. Kunnioitamme muiden vakaumuksia. Kannustamme sinua etsimään voimaa ja ohjausta oman uskosi mukaisesti.

Olemme kiitollisia tästä askeleesta, koska löydämme sen, mikä on meille parasta. Joskus rukoilimme, että saisimme, mitä toivoimme, ja kun saimme, olimme hätää kärsimässä. Saatoimme rukoilla ja saada mitä pyysimme. Sitten meidän oli

rukoiltava, että pääsisimme siitä eroon, koska emme tulleet toimeen sen kanssa.

Opittuamme rukouksen voiman ja rukoilemisen mukanaan tuoman vastuun, voimme toivottavasti käyttää yhdettätoista askelta suuntaviivana päivittäisessä ohjelmassamme.

Alamme rukoilla vain jumalan tahdon toteutumista meidän suhteemme. Tällä tavoin saamme vain sellaista, mitä kykenemme käsittelemään. Pystymme ottamaan vastuun siitä ja tulemme toimeen sen kanssa, koska jumala auttaa meitä valmistautumaan siihen. Jotkut meistä yksinkertaisesti kiittävät omin sanoin jumalan armosta.

Lähestymme tätä askelta antautuneella ja nöyrällä asenteella yhä uudestaan saadaksemme tiedon ja voiman lahjan ymmärryksemme mukaiselta jumalalta. Kymmenes askel raivaa tieltä nykyiset virheet, jotta voimme työskennellä yhdettätoista askelta. Ilman tätä askelta on epätodennäköistä, että voisimme kokea hengellisen heräämisen, toteuttaa

hengellisiä periaatteita elämässämme tai saattaa sanomaa riittävästi herättääksemme muissa vetovoimaa toipumiseen. On olemassa hengellinen periaate, jonka mukaan meidän on annettava pois se, mitä meille on annettu Nimettömissä Narkomaaneissa, voidaksemme pitää sen. Kun autamme muita pysymään puhtaana, voimme nauttia löytämästämme hengellisestä hyvinvoinnista. Meidän on annettava vapaasti ja kiitollisina se, mikä on vapaasti ja kiitollisena annettu meille.

Kahdestoista askel

"Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman addikteilte ja toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme."

Tulimme Nimettömiin Narkomaaneihin menneisyytemme haaksirikon seurauksena. Viimeinen asia, mitä odotimme, oli hengellinen herääminen. Halusimme vain lakata kärsimästä.

Askeleet johtavat heräämiseen, joka on luonteeltaan hengellinen. Osoituksena tästä heräämisestä ovat elämässämme tapahtuneet muutokset. Nämä muutokset parantavat kykyämme elää hengellisten periaatteiden mukaan ja saattaa toipumisen ja toivon sanomaamme vielä kärsivälle addiktille. Sanoma on kuitenkin vailla merkitystä, elleimme ELÄ sen mukaisesti. Kun elämme sanoman mukaisesti, elämämme ja tekomme antavat sille enemmän merkitystä kuin mihin sanamme ja kirjallisuutemme koskaan pystyisivät.

Toveriseuraamme kuuluvilla, luonteeltaan erilaisilla ihmisillä on monia erilaisia käsityksiä hengellisen heräämisen käsitteestä. Kaikissa hengellisissä heräämisissä on kuitenkin eräitä yhteisiä piirteitä. Näihin kuuluvat yksinäisyyden päättymisen ja tunne siitä, että elämällemme on suunta. Monet meistä uskovat, että hengellinen herääminen on merkityksetön, ellei sitä seuraa lisääntynyt mielenrauha ja toisista välittäminen. Mielenrauhan ylläpitämiseksi pyrimme elämään tässä ja nyt.

Ne meistä, jotka ovat työskennelleet näitä askeleita parhaan kykynsä mukaan, ovat hyötyneet siitä paljon. Uskomme hyödyn olevan suoraa seurausta tämän ohjelman elämisestä.

Kun alamme ensi kertaa kokea helpotusta addiktiostamme, olemme vaarassa ottaa jälleen elämämme hallinnan käsiimme. Unohdamme tuntemamme kärsimyksen ja tuskan. Käyttäessämme sairautemme hallitsi elämäämme. Se on koko ajan valmiina kaappaamaan taas vallan. Unohdamme nopeasti, että kaikki aiemmat yrityksemme hallita elämäämme epäonnistuivat.

Tässä vaiheessa useimmat meistä tajua-
vat, että ainoa tapa säilyttää se, mitä meil-
le on annettu, on jakaa tämä uuden elä-
män lahja vielä kärsivän addiktin kanssa.
Tämä on paras suojamme sitä vastaan,
että retkahtaisimme takaisin kiduttavaan
käyttämisen olotilaan. Kutsumme sitä
sanoman saattamiseksi ja teemme sitä
monella tavalla.

Kahdennessatoista askeleessa toteutamme käytännössä hengellistä periaatetta, jonka mukaan annamme NA:n toipumissanoman toisille voidaksemme säilyttää sen. Sellainenkin jäsen, joka on ollut vasta yhden päivän NA-toveriseurassa, voi saattaa sanomaa siitä, että tämä ohjelma toimii.

Kun jaamme kokemuksemme jonkun uuden kanssa, voimme pyytää korkeampaa voimaa käyttämään meitä hengellisenä välikappaleenaan. Emme korota itseämme jumaliksi. Pyydämme usein toisen toipuvan addiktin apua jakaessamme kokemuksemme tulokkaan kanssa. On etuoikeus vastata avunpyyntöön. Me, jotka olemme olleet epätoivon syövereissä, pidämme itseämme onnekkaina voidessamme auttaa muita löytämään toipumisen.

Autamme uusia ihmisiä oppimaan Nimettömien Narkomaanien periaatteet. Koetamme saada heidät tuntemaan olonsa tervetulleiksi ja autamme heitä oppimaan, mitä ohjelmalla on tarjottavana.

Jaamme kokemuksemme, voimamme ja toivomme. Aina kun se on mahdollista, saatamme tulokkaat kokoukseen.

Tästä työstä koostuva epäitsekkäs palvelu on kahdentoista askeleen ydinperiaate. Saimme toipumisemme lahjaksi käsityksemme mukaiselta jumalalta. Nyt asetumme hänen käyttöönsä jakaaksemme toipumisen sitä etsivien kanssa. Useimmat meistä oppivat, että voivat saattaa sanomaamme vain sellaiselle, joka pyytää apua. Joskus ainoa tarpeellinen sanoma on saada kärsivä addikti esimerkiksi voimalla hakemaan apua. Addikti saattaa kärsiä, mutta olla haluton pyytämään apua. Voimme asettua näiden ihmisten käytettäväksi, jotta heillä on tarvittaessa joku, joka vastaa avunpyyntöön.

Nimettömien Narkomaanien ohjelmassa on se etu, että opimme auttamaan muita. Kahdentoista askeleen työskentely ohjaa meidät ainutlaatuisella tavalla nöyryytyksestä ja epätoivosta toimimaan korkeamman voimamme välikappaleina. Meille on annettu kyky auttaa toista ad-

diktia silloin, kun kukaan muu ei siihen pysty. Näemme sen tapahtuvan keskuudessamme joka päivä. Tämä ihmeen kaltainen täydellinen suunnanmuutos on osoitus hengellisestä heräämisestä. Jaamme omia henkilökohtaisia kokemuksiamme siitä, millaista meillä on ollut. Kiusaus neuvoa on suuri, ja kun teemme niin, menetämme tulokkaiden kunnioituksen. Tämä sumentaa sanomamme. Yksinkertainen, rehellinen sanoma addiktiosta toipumisesta kuulostaa totuudenmukaiselta.

Osallistumme kokouksiin ja olemme tavattavissa ja käytettävissä toveriseuran palveluksessa. Teemme palveluksia, ja annamme auliisti sekä kiitollisina aikaamme ja sitä, mitä olemme täältä löytäneet. Palvelu, josta puhumme Nimettömissä Narkomaaneissa, on ryhmiemme päätarkoitus. Palvelutyö on sanoman saattamista vielä kärsivälle addiktille. Mitä innokkaammin käymme työhön käsiksi, sitä arvokkaammaksi hengellinen heräämisemme muodostuu.

Ensisijaisesti se tapa, jolla saatamme sanomaa, puhuu itse puolestaan. Ihmiset näkevät meidät kadulla ja muistavat meidät epäluotettavina ja pelokkaina seurankarttajina. He huomaavat pelon katoavan kasvoiltamme. He näkevät meidän heräävän vähitellen eloon.

Löydettyämme kerran NA-elämäntavan ikävystymisellä ja omahyväisyydellä ei enää ole sijaa uudessa elämässämme. Pysymällä puhtaana alamme toteuttaa sellaisia hengellisiä periaatteita kuin toivo, antautuminen, hyväksyntä, rehellisyys, ennakkoluulottomuus, halukkuus, usko, suvaitsevaisuus, kärsivällisyys, nöyryys, ehdoton rakkaus, jakaminen ja välittäminen. Toipumisemme edistyessä hengelliset periaatteet koskettavat jokaista elämämme aluetta, koska yritämme yksinkertaisesti elää tätä ohjelmaa tässä ja nyt.

Löydämme ilon alkaessamme oppia elämään toipumisperiaatteiden mukaan. Se on iloa siitä, kun näemme kaksi päivää puhtaana olleen sanovan päivän puh-

taana olleelle: "Yksinäinen addikti on huonossa seurassa." Se on iloa siitä, kun näemme henkilön, joka kamppailtuaan kovasti auttaakseen toista addiktia pysymään puhtaana, yhtäkkiä löytää oikeat sanat toipumissanoman saattamiseen.

Tunnumme, että elämämme on tullut elämisen arvoiseksi. Hengellisesti uudistuneina iloitsemme siitä, että olemme elossa. Silloin kun käytimme, elämätämme tuli henkiinjäämisharjoitus. Nyt elämämme on paljon muutakin kuin hengissä pysyttelemistä. Käsittäessämme, että puhtaana pysyminen on perusehto, voimme nauttia elämästä. Pidämme puhtaana olemisesta, ja toipumissanoman saattaminen vielä kärsivälle addiktille tuottaa meille iloa. Kokouksiin osallistuminen todella toimii.

Hengellisten periaatteiden harjoittaminen päivittäisessä elämässämme johtaa meidät uuteen käsitykseen itsestämme. Rehellisyys, nöyryys ja ennakkoluulottomuus auttavat meitä kohtelemaan tovereitamme oikeudenmukaisesti. Suvaitse-

vaisuus tekee päätöksistämme maltillisia. Opimme kunnioittamaan itseämme.

Toipuessamme oppimamme läksyt ovat joskus katkeria ja kipeitä. Auttamalla muita saamme palkkioksi itsekunnioituksen, koska voimme jakaa niiden opetukset muiden Nimettömien Narkomaanien jäsenten kanssa. Emme voi estää muita addikteja kokemasta omaa tuskaansa, mutta voimme saattaa sitä toivon sanomaa, jonka olemme saaneet toisilta toipuvilta addikteilta. Jaamme toipumisen periaatteet sellaisina, kuin ne ovat toimineet omassa elämässämme. Jumala auttaa meitä, kun autamme toisiamme. Elämä saa uuden tarkoituksen, uutta iloa, ja sen laatu muuttuu niin, että se tuntuu elämisen arvoiselta. Uudistumme hengellisesti ja iloitsemme siitä, että olemme elossa. Eräs hengellisen heräämisen puoli tulee korkeamman voiman uudesta ymmärtämisestä, jota kehitämme jakaessamme toisen addiktin toipumisen.

Olemme toivoa herättävä näky! Olemme esimerkkejä siitä, että ohjelma toimii.

Ilo, joka meillä on puhtaana eläessämme, herättää vetovoimaa vielä kärsivässä addiktissa.

Me todella toivumme elämään puhdasta ja onnellista elämää. Tervetuloa NA:han. Askeleet eivät lopu tähän. Askeleet ovat uusi alku!

Itsensä hyväksyminen

Ongelma

Itsensä hyväksymisen puute on ongelma monille toipuville addikteilte. Tätä piilevää heikkoutta on vaikea tunnistaa, ja se jää usein huomaamatta. Monet meistä uskoivat, että huumeiden käyttäminen oli ainoa ongelmamme, ja kielsivät sen tosiasian, että elämämme oli käynyt hallitsemattomaksi. Vielä käyttämisen lopetettuummekin tämä kieltäminen voi jatkua kiusanamme. Monet niistä ongelmista, joita koemme toipumisemme edetessä, johtuvat kyvyttömyydestämme hyväksyä itseämme syvemmillä tasolla. Emme ehkä edes tajua, että tämä vaiva on ongelmiamme lähde, koska se usein ilmenee meissä muilla tavoin. Saatamme tuntea tulevamme ärtyisiksi, tuomitseviksi, tyytymättömiksi, masentuneiksi tai hämmentyneiksi. Saatamme huomata yrittävämme muuttaa ympäröiviä olosuhteita

ta tyydyttääksemme kalvavaa tunnetta sisimmässämme. Tämänkaltaisissa tilanteissa on kokemuksemme osoittanut, että meidän on parasta etsiä tyytymättömyytemme lähdeä sisimmästämme. Hyvin usein tajuaamme, että olemme ylikriittisiä itseämme kohtaan, ryvemme itseinhossa ja itsekielteisyydessä.

Ennen NA:han tuloamme useimmat meistä viettivät koko elämänsä itseään hyljeksien. Vihasimme itseämme ja yritimme kaikin mahdollisin tavoin tulla joksikin muuksi. Halusimme olla kuka tahansa muu kuin se, joka olimme. Kyvyttöminä hyväksymään itseämme yritimme saada hyväksyntää muilta. Halusimme muiden antavan meille sitä rakkautta ja hyväksyntää, jota emme itsekyyenneet itsellemme antamaan. Asetimme kuitenkin aina ehtoja rakkaudellemme ja ystävyydellemme. Olimme valmiita tekemään mitä tahansa kenelle tahansa, vain saadaksemme heiltä hyväksyntää ja tunnustusta. Toisaalta, katkeroiduimme niille, jotka eivät antaneet meille haluaamme palautetta.

Koska emme pystyneet hyväksymään itseämme, odotimme muiden torjuvan meidät. Emme voineet päästää ketään lähellemme, koska pelkäsimme, että jos he todella tuntisivat meidät, niin hekin vihaisivat meitä. Suojellaksemme itseämme haavoittuvuudelta, torjuimme muut ennen kuin heillä olisi tilaisuutta torjua meidät.

Kaksitoista askelta ovat ratkaisu

Tänään ensimmäinen askel kohti itsensä hyväksymistä on hyväksyä addiktiomme. Meidän on hyväksyttävä sairautemme ja kaikki sen tuomat vaikeudet, ennen kuin voimme hyväksyä itsemme inhimillisinä olentoina.

Seuraavaksi, päästäksemme kohti itsemme hyväksymistä, tarvitsemme uskoa itseämme suurempaan voimaan, joka voi palauttaa mieleemme terveyden. Meidän ei tarvitse uskoa kenenkään yksittäisen ihmisen käsitykseen korkeammasta voimasta, vaan meidän on uskottava sellaiseen käsitykseen, joka toimii meille.

Itsensä hyväksymisen hengellinen ymmärtäminen on tietoisuutta siitä, että on normaalia tuntea tuskaa, tietää tehneensä virheitä ja olevansa epätäydellinen.

Tehokkain tapa saavuttaa itsensä hyväksyminen on soveltaa toipumisen kahtatoista askelta. Nyt, kun olemme oppineet uskomaan itseämme suurempaan voimaan, voimme luottaa hänen kykyynsä antaa meille rohkeutta tutkia rehellisesti heikkouksiamme ja hyviä ominaisuuksiamme. Meille on välttämätöntä päästä kosketuksiin omien tunteidemme kanssa, vaikka se joskus on tuskallista, eikä näyttäisi johtavan itsensä hyväksymiseen. Toivomme, että voimme rakentaa lujan perustan toipumisellemme, siispä meidän on tutkittava tekojamme ja vaikuttimiamme, ja alettava muuttaa niitä asioita, jotka eivät ole hyväksyttäviä.

Heikkoutemme ovat osa meitä ja poistuvat vain, kun opettelemme elämään NA-ohjelmaa. Hyvät ominaisuutemme ovat lahjoja korkeammalta voimaltamme. Kun opimme hyödyntämään niitä

täysin, kasvaa itsemme hyväksyminen ja elämämme tulee paremmaksi.

Joskus luiskahdamme ylevään toiveajatteluun ja kuvittelemme, että voisimme olla sellaisia kuin meidän omasta mielestämme pitäisi olla. Itsesäälimme ja ylpeytemme voi saada meidät valtaansa, mutta uudistamalla uskomme korkeampaan voimaan, saamme kasvuun tarvittavan toivon, rohkeuden ja voiman.

Itsemme hyväksyminen tuo tasapainoa toipumiseemme. Meidän ei enää tarvitse hakea muiden hyväksyntää, koska olemme tyytyväisiä olemaan omana itsenämme. Olemme vapaita kiitollisina painottamaan hyviä ominaisuuksiamme, nöyrinä irrottautumaan heikkouksistamme, ja tulemaan niin hyväksi toipuviksi addikteiksi, kuin voimme olla. Itsemme hyväksyminen sellaisena kuin olemme tarkoittaa, että olemme ihan hyviä. Emme ole täydellisiä, mutta voimme kehittyä.

Muistamme, että meillä on addiktiosairaus ja että vie pitkän aikaa saavuttaa itsensä hyväksyminen syvemmillä tasol-

la. Vaikka elämämme olisi muodostunut kuinka kurjaksi, meidät hyväksytään aina Nimettömien Narkomaanien toveriseurassa.

Itsemme hyväksyminen sellaisena, kuin olemme, ratkaisee ongelmamme suhteessa odotukseen inhimillisestä täydellisyydestä. Kun hyväksymme itsemme, voimme hyväksyä muut elämäämme ilman ehtoja – todennäköisesti ensimmäistä kertaa. Ystävyyssuhteemme syvenevät, ja koemme sitä lämpöä ja välittämistä, joka syntyy addiktien jakaessa toipumisensa ja uuden elämänsä.

**Jumala, suo minulle tyyneyttä
hyväksyä asiat, joita en voi muuttaa,
rohkeutta muuttaa mitkä voin
ja viisautta erottaa nämä toisistaan.**

Kummissuhde, uudistettu

Kummin hankkiminen on yksi ensimmäisistä ehdotuksista, joita monet meistä kuulevat tullessaan NA-kokouksiin. Tulokkaina emme ehkä ymmärrä, mitä tämä tarkoittaa. Mikä on kummi? Miten saamme kummin ja käytämme häntä? Mistä löydämme kummin? Tämän pamfletin on tarkoitus tarjota lyhyt esittely kummissuhteesta.

Perustekstissämme sanotaan, että ”NA:n sydän sykkii, kun kaksi addiktia jakavat toipumisensa” ja kummissuhde onkin yksinkertaisesti sitä, että yksi addikti auttaa toista. Kaksisuuntainen kummissuhde on rakastava, hengellinen ja myötätuntoinen ihmissuhde, joka auttaa sekä kummia että kummitettavaa.

KUKA on kummi?

Kummissuhde on henkilökohtainen ja yksityinen ihmissuhde, joka voi tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Tämän pamfletin mukaisesti NA-kummi on Nimettömien Narkomaanien jäsen, joka elää toipumisohjelmassamme ja on halukas rakentamaan erityisen, kannustavan, kahdenkeskisen ihmissuhteen kanssamme. Useimmat jäsenet ajattelevat kummin olevan ensisijaisesti joku, joka voi auttaa meitä työskentelemään NA:n kahtatoista askelta ja joskus kahtatoista perinnettä ja kahtatoista käsitettä. Kummi ei välttämättä ole ystävä, mutta on joku, jolle voimme uskoutua. Voimme jakaa kummimme kanssa asioita, joiden jakaminen kokouksessa saattaa olla meille epämukavaa.

”Ihmissuhde kummini kanssa on ollut avain oppiessani luottamaan toisiin ihmisiin ja askeltyöskentelyyn. Jaoin elämässäni olevan täyden sekasorron kummini kanssa ja hän jakoi olleensa samassa pisteessä. Hän alkoi opettaa minulle, miten eletään ilman huumeiden käyttöä.”

MITÄ kummi tekee?

Kummit jakavat kokemuksensa, voimansa ja toivonsa kummitettaviensa kanssa. Jotkut kuvailevat kummiaan rakastavaksi ja myötätuntoiseksi ihmiseksi, joka kuuntelee ja jonka tukeen he voivat luottaa tilanteessa kuin tilanteessa. Toiset arvostavat sitä, että kummi voi tarjota mahdollisuuden irrottautua ongelmasta sekä puolueettoman näkökulman. Jotkut luottavat kummin suoraan ja rehelliseen palautteeseen, jopa silloin, kun sitä saataisi olla vaikea hyväksyä. Silti toiset kääntyvät kummin puoleen pääasiassa tarvitessaan ohjausta läpi kahdentoista askeleen.

"Joku kysyi kerran: 'Miksi tarvitsen kummin?'. Kummi vastasi: 'No, on melko vaikeaa huomata itsepetosta... itsekseesi'."

Kummisuhde toimii samasta syystä kuin NA – koska toipuvilla jäsenillä on yhteiset siteet addiktioon ja toipumiseen ja he voivat monessa tapauksessa

samaistua toisiinsa. Kummin rooli ei ole olla laillinen neuvonantaja, pankkiiri, vanhempi, avioliittoneuvoja tai sosiaalityöntekijä. Kummi ei ole myöskään terapeutti, joka tarjoaa jonkinlaisia ammatillisia neuvoja. Kummi on yksinkertaisesti toinen toipuva addikti, joka on halukas jakamaan matkansa kahdentoista askeleen läpi.

Jakaessamme huolemme ja kysymyksemme kummillemme he jakavat joskus myös omaa kokemustaan meille. Toisinaan he saattavat ehdottaa lukemista, kirjoitustehtäviä tai he yrittävät vastata kysymyksiimme ohjelmasta. Ollessamme uusia NA:ssa, kummi voi auttaa meitä ymmärtämään ohjelmasta asioita, jotka voivat hämmentää meitä, kuten: NA-kieli, kokousmuodot, palvelurakenne, NA:n periaatteiden tarkoitus ja hengellisen heräämisen luonne.

MITÄ kummitettava tekee?

Yksi ehdotuksista on, että pidämme säännöllisesti yhteyttä kummimme kans-

sa. Kummillemme soittamisen lisäksi voimme sopia tapaavamme kokouksissa. Jotkut kummit kertovat meille kuinka usein he odottavat meidän ottavan yhteyttä heihin, kun taas toiset eivät edellytä meiltä tällaista. Jos emme löydä meitä lähellä asuvaa kummiä, voimme pitää yhteyttä teknologian tai postin kautta. Huolimatta siitä, kuinka pidämme yhteyttä kummimme kanssa, on tärkeää että olemme rehellisiä ja kuuntelemme avoimin mielin.

”Luotan kummini antavan minulle yleistä ohjausta ja uutta näkökulmaa. Jos ei muuta, niin hän on tärkeä kaikupohja. Joskus ei tarvita muuta kuin että jotain sanotaan ääneen jollekulle, jotta näkisin asiat eri tavalla.”

Saatamme olla huolissamme siitä, että olemme taakka kummillemme ja epäröidä yhteydenotossa. Tai saatamme luulla kummimme haluavan meiltä jotain vastalahjaksi. Mutta totuus on, että kummimme hyötyy ihmissuhteesta yhtä paljon kuin mekin. Ohjelmassamme uskotaan,

että voimme pitää sen mitä meillä on vain antamalla sen pois; itse asiassa käyttämällä kummiamme, autamme häntä pysymään puhtaana ja toipumaan.

KUINKA saamme kummin?

Saadaksemme kummin meidän täytyy vain kysyä. Vaikka tämä on yksinkertaista, se ei välttämättä ole helppoa. Monet meistä pelkäävät kysyä jotakuta kummiksemme. Huumekierteessä olemme ehkä oppineet ettei keneenkään voi luottaa, ja voi tuntua pelottavalta ja oudolta pyytää jotakuta auttamaan ja kuuntelemaan meitä. Siitä huolimatta useimmat jäsenemme kuvailevat kummissuhdetta elintärkeäksi osaksi heidän toipumisestaan. Toisinaan käy niin, että saamme vihdoin kerättyä rohkeutemme vain saadaksemme kieltävän vastauksen. Jos näin käy, meidän täytyy olla sinnikkäitä, uskoa ja olla ottamatta hänen päätöstään henkilökohtaisesti. Syy kieltäytymiseen johtuu luultavasti muusta kuin meistä. Heillä saattaa olla kiireinen elämä, monta

kummitettavaa tai he saattavat käydä läpi vaikeita aikoja. Meidän täytyy uudistaa uskomme ja kysyä jotakuta toista.

”Valitessani kummiani suhtauduin siihen kuin haastatteluun. Sovimmeko toisillemme? Mitkä ovat sinun odotuksesi ja mitkä minun? Etsin jotakuta ennakkoluulotonta, jolle on mukava jutella.”

Paras paikka etsiä kummia on NA-kokous. Muita paikkoja kummin etsimiseen ovat NA-tapahtumat, kuten palvelukokoukset ja konventit. Kummia etsiessä useimmat jäsenet etsivät jotakuta, johon he uskovat voivansa oppia luottamaan, joka vaikuttaa myötätuntoiselta ja joka on aktiivinen ohjelmassa. Useimmat jäsenet, erityisesti uudemmat NA:ssa, pitävät tärkeänä löytää kummi, jolla on enemmän puhdasta aikaa kuin heillä.

Nyrkkisääntö on etsiä jotakuta, jolla on samanlaisia kokemuksia ja joka voi samaistua kamppailuihimme ja saavutuksiimme. Useimmille samaa sukupuolta olevan kummin löytäminen tekee

myötäelämisestä helpompaa ja auttaa meitä tuntemaan olomme turvalliseksi ihmissuhteessa. Joidenkin mielestä sukupuoli ei ole ratkaiseva tekijä. Olemme vapaita valitsemaan oman kummimme. On kuitenkin erittäin suositeltavaa välttää solmimasta kummissuhdetta, joka voi johtaa seksuaalisen vetovoimaan. Tällainen vetovoima voi häiritä kummissuhteen luonnetta ja vaikuttaa kykyymme jakaa rehellisesti toisillemme.

”Tullessani puhtaaksi olin epävarma, yksinäinen ja valmis tekemään mitä tahansa vähäisenkin lohdun ja seuran eteen. Luontainen taipumukseni oli tyydyttää noita haluja, ettei tarvitsisi keskittyä siihen, mikä oli tarpeellista toipumiseni perustan rakentamiselle. Kiitos jumalalle niiden jäsenten lahjomattomuudesta, jotka tukivat minua eivätkä käyttäneet minua hyväkseen toipumiseni varhaisina päivinä.”

Joskus jäsenet miettivät olisikohan hyvä pitää useampia kummeja. Jotkut addiktit valitsevat tämän reitin useimmissa

ta varoituksista huolimatta. Useamman kummin pitäminen saattaa houkutella heidät manipuloimaan saadakseen etsimänsä vastauksen tai ohjauksen.

MILLOIN meidän tulisi hankkia kummi?

Useimmat jäsenet pitävät tärkeänä hankkia kummi niin pian kuin mahdollista, kun taas toiset selittävät, että on yhtä tärkeää katsoa vaihtoehtoja ajan kanssa ja tehdä harkittu päätös. Useisiin kokouksiin meneminen auttaa meitä päättämään, kenen kanssa olomme on mukava ja kehen voimme oppia luottamaan. Etsiessämme kummia meidän ei tarvitse sanoa kyllä, jos joku tarjoutuu kummiksi. On hyvä muistaa, että jos toipumisemme alkuaikoina hankkimamme kummi ei myöhemmin vastaa tarpeitamme, olemme vapaita vaihtamaan kummia.

”Vertasin kummin hankkimisaikaa hukkuamiseen. Tarvitsin tuota hengenpelastajaa/kummia välittömästi!”

Ollessamme uusia ohjelmassa meidän täytyy hakea apua ja tukea toisilta addikteilta. Ei ole koskaan liian aikaista hankkia ja käyttää puhelinnumeroita ja aloittaa jakaminen toisten toipuvien addiktien kanssa. Ohjelmamme toimii, koska voimme tarjota apua toinen toisillemme. Meidän ei enää tarvitse elää eristyksissä ja alamme tuntea olevamme osa jotain itseämme suurempaa. Kummissuhde auttaa meitä näkemään, että tulemalla NA:han, olemme vihdoinkin tulleet kotiin.

Sinulla saattaa olla kysymyksiä kummissuhteesta, joihin tämä pamfletti ei vastannut. Vaikka kysymyksiisi ei olisi "oikeaa" tai "väärää" vastausta – toveriseuramme kokemus vaihtelee yhteisöstä yhteisöön ja jäsenestä jäseneseen – meillä on kirja kummissuhteesta,² joka huomioi syvemmin monia aiheita liittyen kummissuhteeseen.

² *Sponsorship*-kirja on saatavilla vain englanniksi.

Hyväksyntä, usko ja sitoutuminen erään addiktin kokemina

Kun tulin NA-ohjelmaan, olin tunnistanut ongelmani: minulla oli halu lopettaa käyttäminen, mutta en tiennyt miten. Addiktion luonteesta johtuen oli koko persoonallisuuteni suuntautunut huumeiden hankkimiseen, käyttämiseen ja keksimään keinoja, miten saisin niitä lisää. Kaikki yksilölliset piirteeni vahvistivat tätä itseäni kohdistuvaa pakkomielleä. Täydellisen itsekeskeisesti yritin hallita elämäni manipuloidulla ihmisillä ja olosuhteilla omaksi hyödykseni. Olin menettänyt hallinnan täysin. Pakkomielle ajoi minut käyttämään huumeita toistuvasti, vastoin omaa tahtoani, tietoisena sen itsetuhoisuudesta, ja vastoin henkiinjäämisen perusvaistoani. Mielenvikaisena, tuntien itseni toivottoman avuttomaksi,

luovuin taistelusta ja hyväksyin olevani addikti. Hyväksyin, että elämäni oli täysin hallitsematonta ja että olin voimaton sairauteeni nähden. Tahdonvoimani ei voinut muuttaa sairastunutta ruumistani, joka pakonomaisesti kaipasi huumeita. Itsekontrollini ei voinut muuttaa sairastunutta mieltäni, jolla oli pakonomainen tarve käyttää mielialaan vaikuttavia aineita voidakseen paeta todellisuutta. Eivätkä korkeimmatkaan ihanteeni voineet muuttaa sairastunutta sieluani – ovelaa, salakavalaa ja täysin itsekeskeistä. Niin pian kuin pystyin hyväksymään voimattomuuteni tosiasiana, ei minun enää tarvinnut käyttää huumeita. Tämä tilani hyväksyminen – voimattomuus addiktioon nähden ja elämäni hallitsemattomuus – oli avain toipumiseeni.

Pidättäydyin huumeista NA-kokouksissa käyvien toipuvien addiktien avulla –minuutin, tunnin, päivän kerrallaan. Halusin edelleenkin huumautua. Elämä tuntui sietämättömältä ilman huumeita. Luovuttamisesta jäi minulle vielä aikai-

sempaakin toivottomampi tunne, ja jotta selviytyisin, mieleni teki taas käyttää huumeita. Voimattomuuteni hyväksyminen ja elämäni hallitsemattomuus toivat minulle tarpeen löytää sairauttani vahvemman voiman, joka muuttaisi itse-tuhoisen luonteenlaatuni. Ihmiset, joita tapasin kokouksissa, kertoivat löytäneensä addiktiotaan suuremman voiman NA-ohjelmasta. Nämä ihmiset olivat olleet puhtaana kuukausia tai vuosia eivätkä edes halunneet enää käyttää. He kertoivat minulle, että voisin päästä halustani käyttää huumeita elämällä NA-ohjelmaa. Minulla ei ollut muuta mahdollisuutta kuin uskoa heitä. Olin kokeillut lääkäreitä, psykiatreja, sairaaloita, mielenterveyslaitoksia, työpaikkojen vaihtamisia, avioliittoja, avioeroja – kaikki oli epäonnistunut. Kaikki vaikutti toivottomalta, mutta NA:ssa näin toivoa. Tapasin sairaudestaan toipumassa olevia addikteja. Aloin uskoa, että voisin oppia elämään ilman huumeita. NA:sta löysin uskon, jota tarvitsin alkaakseni muuttua.

Siinä vaiheessa olin lopettanut huumeiden käyttämisen ja minun oli vaikea uskoa todeksi, että voisin jatkaa käyttämättä. Ajattelin ja tunsin edelleen kuin addikti, en vain käyttänyt huumeita. Persoonallisuuteni ja luonteeni olivat samanlaiset kuin aina ennenkin. Kaikki minussa vahvisti itsetuhoisuuttani. Minun oli muututtava tai alkaisin käyttää uudestaan. Olin hyväksynyt tilani ja uskoin, että voisin toipua. Niin tehdäkseeni minun oli täydellisesti sitouduttava NA-ohjelman hengellisiin periaatteisiin.

Kummini avulla päätin luovuttaa elämäni ja tahtoni jumalan huomaan, sellaisena kuin jumalan käsitin. Minulle tämä oli käännekohta. Tämä päätös vaati jatkuvaa hyväksymistä, koko ajan lisääntyvää uskoa ja päivittäistä toipumiseen sitoutumista. Päätös luovuttaa elämäni ja tahtoni jumalan huomaan edellytti, että pääsisin selville omasta itsestäni ja yrittäisin aktiivisesti muuttaa tapaani tulla toimeen todellisuuden kanssa. Tämä sitoutuminen toi elämäni rehellisyyttä. Näin

NA-ohjelma toimii minun kohdallani: hyväksyn sairauteni, opin uskomaan, että ohjelma voi muuttaa minua ja sitoudun toipumisen hengellisiin periaatteisiin.

Nyt vaaditaan toimintaa. Jos en muutu, tulen epätoivoiseksi ja palaan huumeiden käyttöön. Toiminta, jota NA-ohjelma ehdottaa, voi muuttaa persoonallisuuttani ja luonnettani. Tutkin itseäni rehellisesti. Kirjoitan muistiin mitä olen tehnyt ja mil-
tä minusta on tuntunut. Paljastan itseni täydellisesti jumalalleni ja jollekin toiselle ihmiselle kertoen kaiken salaisimmista peloistani, vihan- ja kaunantunteistani. Kun teen nämä asiat, menneisyyteni ei enää hallitse elämäni ja vapaudun elämään tänään ihanteideni mukaisesti. Alan käyttäytyä eri tavalla ja tulen valmiiksi antamaan jumalan muuttaa minut sellaiseksi ihmiseksi kuin hän haluaa minun olevan.

Olen alkanut kehittää järkevää, todellisuuteen perustuvaa kuvaa omasta itsestäni pyytämällä, että vapautuisin vajavuuksistani.

Hyvittämällä muille ihmisille tekemäni vääryydet, olen oppinut antamaan anteeksi itselleni ja muille.

Tarkastelen käyttäytymistäni säännöllisesti ja korjaan virheeni niin pian kuin mahdollista. Kehitän ja laajennan jatkuvasti luottamustani ja uskoani hengellisiin periaatteisiin. Annan muille jakamalla omat kokemukseni ja ohjelmamme ja yritän elää oppimieni periaatteiden mukaisesti. Näiden kahdentoista askeleen avulla olen lopettanut käyttämisen, halu käyttää on poistunut ja olen saanut uuden elämäntavan.

Juuri tänään

Sano itsellesi:

Juuri Tänään ajatukseni ovat toipumisesani, elän ja nautin elämästä ilman huumeiden käyttöä.

Juuri Tänään minulla on luottamus johonkuhun NA:ssa, joka uskoo minuun ja haluaa auttaa minua toipumisesani.

Juuri Tänään minulla on ohjelma. Yritän noudattaa sitä parhaan kykyni mukaan.

Juuri Tänään pyrin NA:n kautta saamaan paremman näkökulman elämäni.

Juuri Tänään olen peloton, ajatukseni ovat uusien ystävieni kanssa, ihmisten, jotka eivät käytä ja jotka ovat löytäneet uuden elämäntavan. Niin kauan kuin seuraan tätä tietä, minulla ei ole mitään pelättävää.

Kun tulimme Nimettömien Narkomaanien ohjelmaan, teimme päätöksen luovuttaa elämämme korkeamman voiman huomaan. Tämä antautuminen vapauttaa meidät menneisyyden taakasta ja tulevaisuuden pelosta. Saimme tämän päivän lahjaksi ja näemme sen nyt oikeasta näkökulmasta. Me hyväksymme elämän sellaisena kuin se juuri nyt on ja nautimme siitä. Kun kieltäydymme hyväksymästä tämän päivän todellisuutta, kiellämme uskomme korkeampaan voimaamme. Tästä voi seurata vain lisää kärsimystä.

Opimme, että tämä päivä on lahja ilman takuita. Menneisyyden ja tulevaisuuden merkityksettömyys ja tämänpäiväisten toimiemme tärkeys tulee meille todelliseksi, kun pidämme tämän mielessämme. Tämä yksinkertaistaa elämäämme.

Kun keskitämme ajatuksemme tähän päivään, niin huumepainajaisemme hälvenee uuden todellisuuden sarastaessa. Meille selviää, että kun olemme vaikeuksissa, voimme uskoutua tunteinemme

toiselle toipuvalle addiktille. Jakaessamme menneisyytemme toisten addiktien kanssa huomaamme, ettemme ole ainutlaatuisia, vaan että jaamme yhteisen taakan. Puhuminen toisten NA-jäsenten kanssa, joko jakaen päivämme koettelemukset ja saavutukset heidän kanssaan tai antaen heidän jakaa omansa meidän kanssamme, on eräs tapa jolla korkeampi voimamme työskentelee kauttamme.

Meidän ei tarvitse pelätä, jos tänään pysymme puhtaana, lähellä korkeampaa voimaamme ja NA-ystäviämme. Jumala on antanut anteeksi menneet virheemme, eikä huominen ole vielä tässä. Mietiskely ja henkilökohtainen itsetutkiskelu auttavat meitä saavuttamaan tyyneyttä ja ohjausta koko päiväksi. Käytämme muutamman hetken päivittäisestä rutiinistamme kiittääksemme jumalaa, sellaisena kuin hänet käsitämme, tälle päivälle saamis-
tamme voimavaroista.

”Juuri tänään” soveltuu kaikille elämämme alueille, ei vain huumeista pidättäytymiseen. Todellisuus on kohdattava

päivittäin. Monet meistä kokevat, ettei jumala odota meiltä sen enempää, kuin että tekisimme ne asiat, joihin tänään kykenemme.

NA:n kahdentoista askeleen ohjelman työskentely on antanut meille uusia näkymiä elämäämme. Tänään meidän ei enää tarvitse pyydellä anteeksi sitä, keitä olemme. Päivittäinen yhteytemme korkeampaan voimaan täyttää ne tyhjät kohdat sisällämme, jotka eivät koskaan ennen voineet täytyä. Löydämme täyttymyksen tämän päivän elämisestä. Korkeamman voiman ohjauksessa meiltä häviää käyttämisen halu. Tänään emme enää tavoittele täydellisyyttä, vaan voimme kokea itsemme riittäviksi.

On tärkeää muistaa, että kuka tahansa addikti, joka pysyy yhden päivän puhtaana, on ihme. Kokouksissa käyminen, askelten työskentely, päivittäinen mietiskely ja ohjelmassa olevien ihmisten kanssa keskusteleminen ovat asioita, joita teemme pysyäksemme hengellisesti terveinä. Vastuullinen eläminen on mahdollista.

Voimme korvata yksinäisyyden ja pelon toveriseuran rakkaudella ja uuden elämäntavan turvallisuudella. Meidän ei tarvitse enää koskaan olla yksin. Toveriseurassa olemme saaneet enemmän tosiystäviä kuin koskaan uskoimme mahdolliseksi. Suvaitsevaisuus ja usko ovat korvanneet itsesäälin ja kaunaisuuden. Meille annetaan se vapaus, tyyneys ja onnellisuus, joita niin epätoivoisesti olemme etsineet.

Yhdessä päivässä tapahtuu paljon, sekä kielteistä että myönteistä. Jos emme arvosta molempia, menetämme ehkä jotain, joka auttaa meitä kasvamaan. Periaatteemme ohjaavat meitä toipumisessamme, kun käytämme niitä. Pidämme välttämättömänä jatkaa niiden käyttämistä päivittäin.

Pysyminen puhtaana laitoksen ulkopuolella

Monet meistä kuulivat Nimettömien Narkomaanien toipumissanoman ensi kertaa ollessaan sairaalassa tai jonkinlaisessa laitoksessa. Siirtyminen sellaisista paikoista ulkomaailmaan ei ole helppoa missään olosuhteissa. Tämä on totta etenkin silloin, kun meillä on haasteena toipumisen mukanaan tuomat muutokset. Monille meistä toipumisen alkuajat olivat vaikeita. Tulevan elämän kohtaaminen ilman huumeita voi olla erittäin pelottavaa. Mutta ne meistä, jotka selvisivät alkuajoista, löysivät elämisen arvoisen elämän. Tämä pamfletti tarjoaa toivon sanomaa sinulle, joka olet tällä hetkellä sairaalassa tai laitoksessa; sinäkin voit toipua ja elää vapaasti. Monet meistä ovat olleet tilanteessa, jossa sinä olet tänään. Olemme yrittäneet muita tapoja, ja monet

meistä retkahtivat. Jotkut eivät koskaan saaneet uutta mahdollisuutta toipumiseen. Olemme kirjoittaneet tämän pamfletin jakaaksemme kanssasi sen, minkä olemme huomanneet toimivan.

Jos sinulla on sairaalassa tai laitoksessa ollessasi mahdollisuus mennä kokouksiin, voit aloittaa hyvien tottumusten kehittämisen nyt. Tule kokouksiin hyvissä ajoin, ja lähde viimeisten joukossa. Ala luoda yhteyksiä toipuviin addikteihin niin pian kuin mahdollista. Jos kokouksiisi osallistuu NA:n jäseniä muista ryhmistä, pyydä heidän puhelinnumeroitaan ja käytä niitä. Näiden numeroiden käyttäminen tulee aluksi tuntumaan vieraalta – jopa typerältä, mutta tuo ensimmäinen puhelinsoitto on suuri harppaus eteenpäin, sillä eristäytyminen on eräs addiktiosairauden keskeinen piirre. Ei ole tarpeen odottaa suuren ongelman kehittymistä ennen kuin soittaa jollekulle NA:laiselle. Useimmat jäsenet ovat enemmän kuin halukkaita auttamaan kaikin mahdollisin tavoin, joilla voivat. Juuri nyt

sinun kannattaa pyytää jotakin NA:n jäsentä tulemaan sinua vastaan päästessäsi laitoksesta. Jos jo tunnet ihmisiä, joita tulet laitoksesta päästyäsi tapaamaan kokouksissa, on sinun helpompi kokea olevasi osa NA-toveriseuraa. Meillä ei ole varaa olla, tai tuntea olevamme, ulkopuolisia.

Puhtaana pysyminen ulkopuolisessa maailmassa tarkoittaa toimintaan ryhtymistä. Kun pääset ulos, mene kokoukseen heti samana päivänä. On tärkeää luoda säännöllisestä osallistumisesta tapa. "Kunhan vain pääsen ulos" -ajatuksen aiheuttama hämmennys ja jännitys on saanut jotkut meistä ajattelemaan, että voisimme pitää vähän vapaata ennen kuin sitoudumme päivittäisiin toimiin. Tällainen järkeily on johtanut monet meistä takaisin käyttämiseen. Addiktio on sairaus, joka kehittyemisessään ei pidä vapaata. Jos sitä ei pysäytetä, se vain pahenee. Se, mitä teemme toipumisemme hyväksi tänään, ei takaa toipumistamme huomenna. On erehdys olettaa, että hyvä aikomus alkaa käydä NA:ssa vasta jon-

kin ajan kuluttua riittäisi. Meidän täytyy varmistaa aikeemme toiminnalla—mitä pikemmin, sen parempi.

Jos laitoksesta päästyäsi asut eri paikkakunnalla, pyydä NA:n jäseniltä kokousluettelo ja uuden alueesi NA:n auttavan puhelimen numero. He voivat auttaa sinua saamaan yhteyden tulevan asuinalueesi NA-ryhmiin ja jäseniin. Voit myös saada tietoa kokouksista kaikkialla maailmassa kirjoittamalla osoitteeseen:

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409
USA

Kummissuhde on elintärkeä osa NA:n toipumisohjelmaa. Se on yksi pääkanavista, jonka kautta tulokkaat voivat hyödyntää ohjelmassa elävien NA:n jäsenten kokemusta. Kummi voi yhdistää aidon välittämisen hyvinvoinnistamme ja jaetun kokemuksen addiktiosta vankkaan kokemukseen toipumisesta NA:ssa. Kokemuksemme mukaan on parasta etsiä kummi, joka on omaa sukupuolta. Valitse

kummi, edes väliaikainen, niin pian kuin mahdollista. Kummi auttaa sinua Ni-mettömien Narkomaanien kahdentoista askeleen ja kahdentoista perinteen työskentelyssä. Kummi voi myös esitellä sinut toisille NA:n jäsenille, viedä sinut kokouksiin ja auttaa sinua tuntemaan olosi mukavammaksi toipumisessa. Pamflettimme *Kummissuhde* sisältää lisätietoa aiheesta.

Jos aiomme hyötyä NA-ohjelman eduista, meidän täytyy työskennellä kahtatoista askelta. Säännöllisen kokouksiin osallistumisen ohella askeleet ovat perusta addiktiosta toipumisen ohjelmallemme. Olemme huomanneet, että askelten työskentely järjestyksessä ja niiden jatkuva uudelleentyöskentely estää meitä retkahtamasta huumekierteeseen ja sen mukanaan tuomaan kurjuuteen.

Saatavilla on valikoima NA:n toipumiskirjallisuutta. The White Booklet, -kirja ja *Narcotics Anonymous* Perustestimme sisältävät toipumisen periaatteet toveriseurassamme. Perehdy ohjelmaan

kirjallisuutemme avulla. Toipumisesta lukeminen on erittäin tärkeä osa ohjelmaamme, etenkin silloin, kun et voi osallistua kokoukseen tai et saa yhteyttä toiseen NA:n jäseneseen. Monet meistä ovat huomanneet, että NA-kirjallisuuden lukeminen päivittäin on auttanut meitä ylläpitämään myönteisen asenteen ja saanut meidät keskittymään toipumiseen.

Kun alat käydä kokouksissa, osallistu niiden ryhmien toimintaan, joissa käyt. Tuhkakuppien tyhjentäminen, kattamisessa auttaminen, kahvin keittäminen, siivoaminen kokouksen jälkeen—kaikki nämä tehtävät ovat tarpeellisia, jotta ryhmä toimisi. Anna muiden tietää, että olet halukas auttamaan ja liittymään ryhmäsi jäseneksi. Tällaisten vastuiden ottaminen on välttämätön osa toipumista ja auttaa meitä torjumaan ulkopuolisuuden tunteen, joka voi hiipiä mieleemme. Tällainen sitoutuminen, vaikuttaapa se miten pieneltä tahansa, saattaa auttaa varmistamaan osallistumisen kokouksiin silloin, kun *halu* osallistua on pienempi kuin *tarve* osallistua.

Koskaan ei ole liian aikaista ottaa käyttöön henkilökohtaista ohjelmaa päivittäisille toimille. Päivittäisiin toimiin ryhtyminen on tapamme kantaa vastuuta toipumisestamme. Ensimmäisen huumeannoksen ottamisen sijasta teemme seuraavaa:

- Älä käytä, tapahtuipa mitä tahansa
- Mene NA-kokoukseen
- Pyydä korkeampaa voimaasi pitämään sinut puhtaana tänään
- Soita kummillesi
- Lue NA-kirjallisuutta
- Puhu toisille toipuville addikteil
- Työskentele Nimettömien Narkomaanien kahtatoista askelta

Olemme käsitelleet joitakin asioita, joita voit tehdä pysyäksesi puhtaana; meidän tulisi myös käsitellä sellaisia asioita, joita tulee välttää. NA-kokouksissa kuulemme usein, että meidän täytyy muuttaa vanha elämäntapamme. Tämä tarkoittaa sitä, ettemme käytä huumeita,

tapahuipua mitä tahansa! Olemme myös huomanneet, että meillä ei ole varaa oleskella baareissa ja klubeissa tai pitää yhteyttä huumeita käyttäviin ihmisiin. Jos annamme itsellemme luvan roikkua vanhoissa tuttavapiireissä ja paikoissa, petaamme retkahdusta. Addiktiosairauksen nähden olemme voimattomia. Nämä ihmiset ja nämä paikat eivät koskaan ennenkään auttaneet meitä pysymään puhtaana. Olisi typerää ajatella asioiden olevan toisin nyt.

Mikään ei korvaa addiktille muiden aktiivisesti toipumiseen sitoutuneiden toveruutta. Meidän on tärkeää antaa itsellemme mahdollisuus toipumiseen. Nimettömissä Narkomaaneissa meitä odottaa monta uutta ystävää, ja uusien kokemusten maailma on edessäpäin.

Laitoksesta päästyämme ei ulkopuolinen maailma ollut joillekin meistä sellainen kuin odotimme. Nimettömät Narkomaanit ei voi muuttaa maailmaa ympärillämme kuin ihmeen kautta. Se tarjoaa meille toivon, vapauden ja tavan

elää toisin maailmassa muuttamalla itseämme. Voimme joutua tilanteisiin, jotka eivät poikkea entisestä, mutta Nimettömien Narkomaanien ohjelman avulla voimme muuttaa tapaamme reagoida niihin. Itsemme muuttaminen muuttaa todella elämäämme.

Haluamme sinun tietävän, että olet tervetullut Nimettömiin Narkomaaneihin. NA on auttanut satoja tuhansia addikteja elämään puhtaana, hyväksymään elämän sen omilla ehdoilla ja kehittämään elämästä todella elämisen arvoisen.

Toipuminen ja retkahdus

Monet uskovat, että toipumisessa on kysymys yksinkertaisesti siitä, että ei käytetä huumeita. He käsittävät retkahtamisen merkinä täydellisestä epäonnistumisesta ja pitkät huumeettomuusjaksot merkinä täydellisestä onnistumisesta. Me, jotka olemme Nimettömien Narkomaanien toipumisohjelmassa, olemme huomanneet, että tämä käsitys on liian yksinkertaistettu. Kun jäsen on jonkin aikaa kuulunut toveriseuraamme, niin retkahdus voi olla se raastava kokemus, joka saa hänet entistä tinkimättömämmin käyttämään ohjelmaa. Toisaalta taas, on joukossamme nähty pitkään huumeista pidättäytyneitä jäseniä, joita rehellisyyden puute ja itsepetos estävät kunnolla nauttimasta toipumisesta ja yhteiskunnan hyväksynnästä. Joka tapauksessa, paras perusta kasvulle on täydellinen ja jatkuva pidättäytyminen

huumeista ja läheinen liittyminen ja samastuminen muihin NA-ryhmissä.

Vaikka kaikki addiktit ovat pohjimmiltaan samankaltaisia, niin yksilöinä meissä on eroja sairastamisen asteessa ja toipumisessa. Joskus käy niin, että retkahdus luo perustan täydelliselle vapaudelle. Toisinaan taas voi vapauden saavuttaa vain kestämillä sitkeän ja sinnikkään itsepintaisesti ilman huumeita, vaikka mitä tapahtuisi, kunnes kriisi on ohi. Jos addikti, keinolla millä hyvänsä, voi edes joksikin aikaa kadottaa tarpeen tai himon käyttää, hän saa vaihtoehdon hetken mielijohteen mukaiselle ajattelulle ja pakonomaiselle toiminnalle. Silloin hän on saavuttanut käännekohdan, joka saattaa olla ratkaiseva tekijä hänen toipumisessaan. Vaakakupissa painaa ajoittain todellisen itsenäisyyden ja vapauden tunne. Meitä houkuttelee pistäytyä yksin ulkopuolella ja ohjata taas omaa elämäämme. Kuitenkin näytämme tietävän, että se mitä meillä on, on tullut luottamuksesta itseämme suurempaan voimaan ja myötäelämisen

hengessä antamamme ja vastaanottamamme avun kautta. Toipumisessamme on aikoja, jolloin vanhat järjettömät pelot kummittelevat mielessämme. Elämä voi jälleen tulla merkityksettömäksi, yksitoikkoiseksi ja tylsäksi. Voimme uupua henkisesti uusien ajatustemme kertaamisessa ja väsyä ruumiillisesti uusissa toimissamme; silti tiedämme, että jos laiminlyömme niiden kertaamisen, niin aivan varmasti palaamme vanhoihin tapoihimme. Pidämme epätodennäköisenä, että saisimme pitää sen mitä meillä on, elleimme käytä sitä. Tällaiset ajat ovat meille usein parhaita kasvun kausia. Vaikka sielumme ja ruumiimme tuntuvat väsyneen tähän kaikkeen, voivat muutoksen tai todellisen kääntymyksen dynaamiset voimat syväällä sisimmässämme toimia.

Ne voivat antaa meille sellaisia vastauksia, jotka muuttavat sisäisiä vaikuttimiamme ja tekevät elämämme toisenlaiseksi. Toipuminen, sellaisena kuin se koetaan kahdentoista askeleen kautta, on päämäärämme, ei pelkästään fyysinen

pidättäytyminen. Kehittymisemme vaatii ponnisteluja, ja koska ei ole mitään mahdollisuutta maailmassa pakottaa uutta ajatusta suljettuun mieleen, on avautuminen saatava aikaan jotenkin. Koska voimme tehdä tämän vain itsellemme, on tarpeen tunnistaa kaksi meille luonteenomaista vihollista: välinpitämättömyys ja jahkailu. Näyttää siltä kuin muutosvastaisuutemme olisi synnynnäistä, ja että tarvittaisiin vähintään ydinräjähdys, jotta tapahtuisi edes jotain muutosta tai että saisimme uutta suuntaa toimintaamme. Retkahdus, jos selviämme siitä hengissä, voi käynnistää tämän raivausprosessin. Jonkun meille läheisen retkahdus ja joskus kuolema sen seurauksena, saattaa saada aikaan, että silmämme avautuvat näkemään tarmokkaan henkilökohtaisen toiminnan välttämättömyyden.

Henkilökohtaiset kertomukset

*Nimettömät Narkomaanit on kasvanut paljon vuodesta 1953. Ihmiset, jotka perustivat tämän toveriseuran, ja joita kohtaan tunnemme syvää ja pysyvää kiintymystä, ovat opettaneet meille paljon addiktiosta ja toipumisesta. Seuraavilla sivuilla esittelemme sinulle kertomuksia siitä kuinka aloitimme. Ensimmäisen osan on eräs vanhimmista jäsenistämme kirjoittanut vuonna 1965. Kirjastamme *Basic Text*, Narcotics Anonymous löytyy uudempia kertomuksia NA:n jäsenten toipumisesta.*

Me todella toivomme

Vaikka joukkomme on monenkirjava, olemme addiktion suhteen kaikki samassa asemassa. Elämäntarinamme voivat poiketa toisistaan henkilökohtaisten kokemustemme osalta, mutta loppujen lopuksi meitä kaikkia yhdistää yksi asia. Tämä yhteinen sairaus tai häiriötila on addiktio. Tunnemme hyvin ne kaksi tekijää, joista todellinen addiktio koostuu: pakkomielteen ja pakonomaisuuden.

Pakkomielle – päänäpinttymä, joka kerta toisensa jälkeen ajaa meidät taas käyttämään omaa tiettyä huumeettamme tai sen korviketta, jotta saisimme sitä helpotusta ja mielihyvää, jota joskus tunsimme.

Pakonomaisuus – kun olemme kerran aloittaneet tapahtumasarjan – yhdellä piikillä, yhdellä pillerillä tai yhdellä ryyppyllä – emme voi enää omalla tahdonvoimallamme lopettaa. Olemme fyysisesti niin herkkiä huumeille, että itseämme suurempi tuhoava voima pitää meitä täysin otteessaan.

Kun tämän tien päässä huomaamme, ettemme enää kykene, huumeiden avulla tai ilman niitä, toimimaan inhimillisesti, silloin kohtaamme kaikki saman pulmatilanteen. Mitä voimme enää tehdä? Ainoaksi vaihtoehdoksi näyttää jäävän, että jatkamme kuten parhaiten osaamme katkeraan loppuun asti; vankilaan, laitokseen tai kuolemaan – tai löydämme uuden tavan elää. Entisinä aikoina on hyvin harvoilla addikteilla ollut tätä jälkimmäistä vaihtoehtoa. Nykyään addiktit

ovat onnekkaampia. Ensimmäistä kertaa koko ihmiskunnan historian aikana on meidän kaikkien ulottuvilla yksinkertainen menetelmä, joka on osoittautunut monille addikteilte toimivaksi. Tämän yksinkertaisen hengellisen – ei uskonnollisen – ohjelman nimi on Nimettömät Narkomaanit.

Kun addiktioni noin viisitoista vuotta sitten³ ajoi minut täydellisen voimattomuuden, hyödyttömyyden ja luovuttamisen tilaan, ei NA:ta ollut. Löysin AA:n, ja siinä toveriseurassa tapasin addikteja, jotka myös olivat löytäneet siitä ohjelmasta ratkaisun ongelmiinsa. Tiesimme kuitenkin, että monet yhä jatkoivat alamäkeään pettymyksen, rappion ja kuoleman tiellä, koska he eivät kyenneet samastumaan alkoholisteihin AA:ssa. He samastuivat näkyvien oireiden osalta, mutta eivät sillä syvemmillä tunnetasolla, missä myötäeläminen muodostuu parantavaksi hoidoksi kaikille addiktiosairaille. Yhdessä useiden muiden addiktien ja joidenkin

³ Kirjoitettu 1965

AA:n jäsenten kanssa, joilla oli vahva luottamus meihin ja ohjelmaan, muodostimme, heinäkuussa 1953, sen minkä nyt tunnemme Nimettöminä Narkomaaneina. Meistä tuntui, että jokainen addikti löytäisi nyt alusta lähtien niin paljon samastumista kuin tarvitsisi vakuuttukseen siitä, että voisi pysyä puhtaana seuraten niiden esimerkkiä, jotka olivat toipuneet jo useita vuosia.

Vuosien mittaan osoittautui todeksi, että juuri tätä tarvittiin. Sanaton tunnistamisen, uskon ja luottamuksen kieli, jota kutsumme myötäelämiseksi, loi ilmapiirin, jossa aika ja todellisuus tulivat kosketeltaviksi ja jossa voimme tiedostaa monille meistä kauan kadoksissa olleita hengellisiä arvoja. Sekä lukumäärämme että voimamme ovat lisääntymässä toipumisohjelmassamme. Koskaan aikaisemmin ei vapaassa yhteiskunnassa ole niin suuri määrä puhtaita addikteja voinut kokoontua omasta tahdostaan missä haluavat ylläpitääkseen toipumistaan täydellisessä luovassa vapaudessa.

Jopa addiktit sanoivat, ettei se onnistuisi siten kuin olimme sen suunnitelleet. Uskoimme avoimeen kokousaikatauluun – ei enää salailua, kuten jotkut ryhmät olivat yrittäneet. Uskoimme, että tämä erosi kaikista muista menetelmistä, joita pitkäaikaisen yhteiskunnasta eristämisen puolustajat olivat yrittäneet. Meistä tuntui, että mitä pikemmin addikti voisi kohdata ongelmansa arkielämässä, sitä nopeammin hänestä tulisi todellinen tuottelias kansalainen. Koska lopulta meidän on kuitenkin seistävä omilla jaloillamme ja kohdattava elämä sen omilla ehdoilla, niin miksi ei siis alusta alkaen.

Tietenkin tämän takia monet retkahativat ja monet olivat täysin hukassa. Kuitenkin monet jäivät, ja jotkut tulivat takaisin retkahduksensa jälkeen. Valoisampi puoli tässä on se tosiseikka, että monet nykyisistä jäsenistämme ovat pitkään täydellisesti pidättäytyneet huumeista ja kykenevät paremmin auttamaan tulokkaita. Heidän asenteensa, joka perustuu askeltemme ja perinteidemme

hengellisiin arvoihin, on se dynaaminen voima, joka tuo kasvua ja yhtenäisyyttä ohjelmaamme. Nyt tiedämme, että on tullut aika sekä yhteiskunnan että addik-
tin itsensä hylätä vanha valhe: "Kerran narkkari, aina narkkari!", jonka mukaan addikti ei koskaan voisi lopettaa käyttä-
mistä. Me todella toivumme.

Nimettömien Narkomaanien kaksitoista perinnettä

1. Yhteisen hyvinvointimme tulisi olla ensi sijalla; NA:n yhtenäisyys on henkilökohtaisen toipumisen edellytys.
2. Ryhmämme tarkoitusta varten on olemassa vain yksi perusarvovalta: rakastava jumala sellaisena kuin hän saattaa ilmaista itsensä ryhmämme omatunnossa. Johtajamme ovat vain uskottuja palvelijoita, he eivät hallitse.
3. Jäsenyyden ainoa edellytys on halu lopettaa käyttäminen.
4. Jokaisen ryhmän tulisi olla itsenäinen, paitsi toisia ryhmiä tai koko NA:ta koskevilla asioilla.
5. Jokaisella ryhmällä on vain yksi päätarkoitus – saattaa sanomaa vielä kärsivälle addiktille.
6. NA-ryhmän ei tulisi milloinkaan ryhtyä takaajaksi tai rahoittajaksi eikä lainata NA:n nimeä millekään rinnakkaiselle järjestölle, hoitolaitokselle eikä ulkopuoliselle yritykselle, etteivät raha-asioita, omaisuutta ja arvovaltaa koskevat pulmat vieroittaisi meitä päätarkoituksestamme.
7. Jokaisen NA-ryhmän tulisi olla täysin omavarainen ja torjua ulkopuoliset avustukset.
8. Nimettömät Narkomaanit -toveriseuran tulisi aina säilyä ei-ammattillisena, mutta palvelukeskukseemme voivat palkata erikoistyöntekijöitä.
9. NA:ta sellaisenaan ei saisi koskaan organisoida, mutta voimme muodostaa palveluelimiä tai toimikuntia, jotka ovat välittömästi vastuussa niille, joita palvelevat.
10. Nimettömät Narkomaanit -toveriseuralla ei ole mielipidettä ulkopuolisista asioista; tästä syystä NA:n nimen ei pitäisi milloinkaan tulla vedetyksi julkisiin kiistoihin.
11. Julkinen suhdetoimintamme perustuu pikemminkin vetovoimaan kuin mainontaan; meidän tulee aina säilyttää henkilökohtainen nimettömyytemme kaikissa tiedotusvälineissä.
12. Nimettömyys on kaikkien perinteidemme hengellinen perusta ja se muistuttaa meitä aina siitä, että meidän on asetettava periaatteet henkilökohtaisten seikkojen edelle.



Narcotics Anonymous®
Anonimni narkomani

Finnish