



Seuraavilla sivuilla on näytteenomaisia lyhyitä koosteita 568-sivuisesta **Nimettömät Alkoholistit** -kirjasta.

Nimettömät Alkoholistit

Seitsemästoista painos

2014

Alkuperäinen englanninkielinen teos “Alcoholics Anonymous” julkaistiin ensimmäisen kerran Yhdysvalloissa 1939. Tämän kirjan mukaan nuori toveriseura sai nimekseen Alcoholics Anonymous, suomeksi Nimettömät Alkoholistit (AA). Tuolloin AA:n jäsenmäärä oli Yhdysvalloissa noin sata. Tämän kirjan ilmestyessä (2014) on maailmanlaajuisen AA:n jäsenmäärä ylittänyt jo kaksi miljoonaa. Alkuteos on käännetty lähes 100 kielelle ja sitä on myyty tähän mennessä kolmekymmentäviisi miljoonaa kappaletta.

Kirjan ensimmäinen suomenkielinen painos ilmestyi vuonna 1961. Suomenkielisten painosten kappalemäärä on seitsemännentoista painoksen jälkeen 47.000.

Kirja jakautuu alkuperäisteoksen mukaan perustekstiosaan (osa I), joka on viidennen painokseen uudelleen käännetty ja tarkistettu.

Toisessa osassa (osa II) on 19 alkuperäisteoksesta käännettyä elämäntarinaa ja kolmas osa (osa III) muodostuu suomalaisten AA-jäsenten elämäntarinoista, joita on 28. Elämäntarinaosat on ryhmitelty seuraavien otsikoiden alle: “AA:n uranuurtajajäseniä”, “He pysähtyivät ajoissa” ja “He menettivät melkein kaiken”.

AA:n perinteen mukaisesti elämäntarinat esitetään nimettöminä. Ne kaikki ovat AA-jäsenten kokemuksia, paitsi johdantona oleva “Lääkärin mielipide” ja liitteissä esitetyt lausunnot.

Suomen AA-jäsenistö toivoo, että tämä “Nimettömät Alkoholistit” -kirja pystyisi selventämään AA:n käsitystä alkoholismista entistä laajemmalle lukijakunnalle sekä johtamaan yhä useampia juomaongelmaisia AA-ryhmätoiminnan piiriin.

SUOMEN AA-KUSTANNUS RY

*Kielotie 34 C
01300 Vantaa
www.aa.fi*

LUKIJALLE

AA-liike sai alkunsa Yhdysvalloissa v. 1935. Sen jälkeen se on levinnyt nopeasti ympäri maailmaa. Jäsenistöä arvioidaan olevan runsaat miljoona alkoholista.

Yhdysvalloista saapuneet viestit johtivat vastaavanlaiseen toimintaan Suomessa v. 1948, kuten luvussa ”AA:n synty Suomessa” kerrotaan.

Tämä kirja on suomennos ”Alcoholics Anonymous” -teoksesta. Kirjan ensimmäinen englanninkielinen painos ilmestyi huhtikuussa 1939 ja sitä painettiin kaikkiaan yli 300 000 kpl. Vuonna 1955 valmistui laajennettu painos, jota myytiin yli 1 150 000 kpl. Tämä, nyt viimeksi uusittu painos, on saanut niin suuren levikin, että kirjan kokonaisyhteisö ylittää jo kuu-teentoista miljoonaan.

Omassa keskuudessaan tuntevat AA-jäsenet tämän teoksen ”Iso kirja” nimityksellä.

Nimi ”Alcoholics Anonymous” eli ”Nimettömät Alkoholit” pohjautuu AA:ssa omaksuttuun nimettömyysperinteeseen. Niinpä tämänkään kirjan elämäntarinoissa ei ole mainintaa kirjoittajista. Mukaan on otettu osa alkuteoksen käännöstarinoista, mutta lisäksi suomalaisten AA-jäsenten elämäntarinoita. Tämä sen vuoksi, että on haluttu tarjota mahdolliselle alkoholistolukijalle tilaisuus samaistamiseen. Erityisesti juuri sen vuoksi on tähän uusimpaan painokseen liitetty kaksitoista uutta kotimaista elämäntarinaa, joita aikaisemmin ei ole julkaistu missään. Ne esitetään kirjassamme omana osastonaan.

AA:n jäsenistö koostuu mitä erilaisimmista ihmisistä. On enemmän kuin todennäköistä, että joukossamme on ennestään jo samoilla elämäkokemuksilla varustettu henkilö, joka on valmis kertomaan, minkälaista hänen elämänsä oli, mitä tapahtui, ja minkälaista on olla AA:n raitis jäsen.

Jätä sivuun ennakoasenteet alkaessasi lukea tätä kirjaa. AA:ta et voi verrata mihinkään aikaisempaan kokemukseesi. AA on jotakin uutta,

vaikka se pohjautuukin ikivanhoihin elämäntottuuksiin. AA on yhdistelmä lääketieteen ja uskonnon oivalluksista, mutta se ei kuitenkaan ole hoitolaitos tai uskonnollinen yhteisö.

Jos alkoholi on Sinulle ongelma, toivomme Sinun pysähtyvän lukiesasi henkilökohtaisia tarinoitamme ja ajattelevan itseksesi: ”Noin minulekin kävi” tai, mikä vielä tärkeämpää: ”Tämä ohjelma voi ehkä toimia minunkin elämässäni”.

Suomen AA-kustannus ry.

Toinen luku

ON OLEMASSA RATKAISU

Me Nimettömät Alkoholistit tunnemme tuhansia miehiä ja naisia, jotka ovat kerran olleet yhtä epätoivoisia kuin Bill. Melkein kaikki ovat toipuneet. He ovat ratkaisseet alkoholiongelmansa.

Olemme aivan tavallisia ihmisiä. Meitä on joka puolella maailmaa, melkein minkä tahansa ammatin edustaja löytyy keskuudestamme. Poliittiset, taloudelliset, yhteiskunnalliset ja uskonnolliset taustamme ovat mitä erilaisimmat. Voisi luulla, että meillä ei olisi juurikaan tekemistä toistemme kanssa. Mutta meidän keskuudessamme on toveruutta, ystäväisyyttä ja ymmärtämystä, jota on vaikea kuvata. Olemme kuin suuren laivan matkustajat, jotka ovat juuri pelastuneet haaksirikosta. Koko laivassa vallitsee toveruus, riemu ja tasa-arvo katsomatta siihen missä luokassa kukakin matkustaa. Mutta meidän ilomme ei haihdu kun kukin lähtee omille teilleen. Tämä jaettu vaara on yksi osa siitä siteestä, joka liittää meitä lujasti toisiimme. Mutta se ei yksin olisi koskaan voinut luoda välillemme sellaista yhteyttä, jonka olemme löytäneet.

Me olemme löytäneet saman ratkaisun. Me olemme löytäneet ulospääsytien, josta olemme täysin yhtä mieltä, ja tällä tiellä voimme kukin toimia veljellisesti ja sopusoinnussa toistemme kanssa. Tämä on se suuri uutinen, jonka tämä kirja tuo alkoholismista kärsiville ihmisille.

Tällainen sairaus – me pidämme nykyään alkoholismia sairautena – vaikuttaa ympäristöön tavalla, joka ei ole ominainen millekään muulle sairaudelle. Jos ihmisellä on syöpä, kaikki murehtivat hänen takiaan, mutta kukaan ei suutu tai loukkaannu. Mutta näin ei käy ihmiselle, joka sairastaa alkoholismia, koska sen myötä ihminen kieltää kaiken sen mikä elämässä on arvokasta. Se vetää piiriinsä kaikki ihmiset, jotka ovat tekemisissä sairaan kanssa. Se tuo mukanaan väärinkäsityksiä, voimakasta vihaa, taloudellista epävarmuutta, se synnyttää inhoa ystäväpiirissä ja

työnantajissa, tuo kärsimyksiä syyttömille lapsille, onnettomille vaimoille ja vanhemmille. Tätä luetteloa voi jatkaa kuka tahansa.

Me toivomme, että tämä kirja antaa tietoja ja lohdutusta niille, joita asia koskee. Näitä ihmisiä on paljon.

Pätevät psykiatrit, jotka ovat joutuneet tekemisiin meidän kanssamme, ovat huomanneet, että joskus on aivan mahdotonta saada alkoholista puhumaan asioistaan varauksetta. Kumma kyllä vaimojen, vanhempien ja läheisten ystävien on usein vieläkin vaikeampi päästä meitä lähelle kuin psykiatrien tai lääkärien.

Mutta entinen ongelmajuoja, joka on löytänyt tämän ratkaisun, ja joka tietää yhtä ja toista itsestään, voi yleensä saavuttaa muutamassa tunnissa toisen alkoholistin täyden luottamuksen. Ennen tällaisen luottamuksen syntymistä ei ole mahdollista saada aikaan juuri mitään.

Alkoholista lähestyvällä ihmisellä on itsellään ollut sama ongelma. Kuka tahansa näkee, että hän tietää mistä puhuu, ja hänen koko olemuksensa todistaa, että hänellä on ratkaisu hallussaan. Hän ei asetu autettavan yläpuolelle, hän ei halua mitään muuta kuin vilpittömästi auttaa. Ei maksuja, ei oman edun tavoittelua, ei tarvetta miellyttää, ei pitkiä saarnoja – siinä ehdot, jotka olemme havainneet tehokkaimmiksi. Kun ihmistä näin lähestytään, hän saattaa ottaa vuoteensa ja kävellä.

Kukaan meistä ei pidä tätä työtä elämänsä ainoana sisältönä, emmekä me kuvittele, että tällainen asenne lisää työn tehoa. Juomisen lopettaminen on vasta alku. Paljon tärkeämpää on se, miten pystymme seuraamaan uutta vakaumustamme kotona, työssä ja muissa toimissamme. Me kaikki käytämme paljon vapaa-aikaamme työhön, jota ryhdymme nyt kuvaamaan. Jotkut ovat siinä onnellisessa asemassa, että he voivat käyttää tähän työhön suurimman osan ajastaan.

Jos tyydymme vain henkilökohtaisesti seuraamaan uutta kurssia, tulokset ovat kyllä hyviä, mutta itse ongelmaa on vasta raapaistu pinnalta. Ne meistä, jotka asuvat suurissa kaupungeissa, ovat järkyttyneet ajattellessaan, että heidän lähellään sadat ihmiset vajoavat pimeyteen koko ajan. Moni voisi toipua, jos hänellä olisi se mahdollisuus, jonka me olemme saaneet. Miten voisimme kertoa heille siitä mikä meille on annettu ilmaiseksi?

Olemme päättäneet julkaista kirjan ilman tekijän nimeä ja esittää siinä

ongelman sellaisena kuin me sen näemme. Kirjan kirjoittamiseksi ko-koamme tietomme ja kokemuksemme. Pyrimme esittämään ohjelman, joka soveltuu kaikille, joilla on alkoholiongelma.

Joudumme väistämättä käsittelemään lääketieteellisiä, psykiatrisia, yhteiskunnallisia ja uskonnollisia asioita. Nämä aiheet suovat itsessään mahdollisuuksia erimielisyyksille. Mieluiten tietysti kirjoittaisimme kirjan, jossa ei olisi mitään riidanalaista. Yritämme parhaamme mukaan saavuttaa tämän päämäärän. Useimmat meistä ovat kokeneet, että ihmisten puutteiden ja mielipiteiden suvaitseminen auttavat meitä ratkaisevasti yrittäessämme olla hyödyksi muille. Koska olemme entisiä ongelmajuo-ja, on koko elämämme kiinni siitä, että me kaiken aikaa ajatteleme muita ja sitä, miten voimme vastata muiden tarpeisiin.

Olet jo ehkä kysynyt itseltäsi, mistä johtuu että ryypääminen teki meistä niin sairaita. Epäilemättä tahdot kiihkeästi tietää miten ja miksi – kun asiantuntijat ovat sanoneet toista – me olemme voineet parantua tästä ruumiin ja mielen toivottomasta tilasta. Jos olet alkoholisti, joka tahtoo päästä vaivastaan, kyselet ehkä jo: ”Mitä minun pitää tehdä?”

Tämän kirjan tarkoitus on vastata tällaisiin kysymyksiin. Me kerromme mitä olemme tehneet. Ennen kuin käymme käsittelemään asioita yksityiskohtaisesti, esitämme lyhyesti joitakin pääkohtia.

Ihmiset ovat sanoneet meille vaikka kuinka monta kertaa: ”Minä voin juoda tai olla juomatta. Miksei hän voi?” ”Miksei hän juo ihmisiksi tai lopeta kokonaan?” ”Se kaveri ei osaa käyttää viinaa.” ”Joisit viiniä ja olutta.” ”Jätä väkevät aineet.” ”Hänen tahdonvoimansa taitaa olla heikko.” ”Kyllä hän voisi lopettaa kun vain tahtoi.” ”Semmoinen mukava tyttö, luulisi että mies hänen takiaan lopettaisi.” ”Lääkäri sanoi sille, että jos se vielä juo se kuolee viinaan, mutta siellä se taas sauhuaa.”

Näin juomisesta puhutaan arkielämässä, näitä me kuulemme joka päivä. Nämä huomautukset perustuvat tietämättömyyteen ja väärinkäsi-tyksiin. Nämä lausunnot viittaavat ihmisiin, jotka käyttäytyvät eri tavalla kuin me.

Kohtuulliset alkoholinkäyttäjät voivat helposti luopua kokonaan vii-nasta, jos heillä on siihen hyvä syy. He voivat juoda tai olla juomatta.

Sitten on olemassa toinen ihmistyyppi, joka saattaa ryypätä rankastikin. Mies saattaa juoda siinä määrin, että tämä tapa vähitellen heikentää hänen

ruumiillista ja henkistä kuntoaan. Liika juominen voi viedä hänet hautaan muutamaa vuotta ennen aikojaan. Jos hänen elämänsä ilmestyy tarpeeksi painava syy – terveys pettää, hän rakastuu, ympäristö muuttuu, lääkäri varoittaa – hän pystyy lopettamaan tai vähentämään, vaikka se saattaakin olla tuskallista ja vaikeaa ja vaatii joskus lääkärin apua.

Mutta kuinka on pesunkestävän alkoholistin laita? Hän saattaa aloittaa kohtuullisena alkoholinkäyttäjänä. Toiset rupeavat juomaan paljon ja jatkuvasti, toiset eivät, mutta jossakin tilanne riistyy säännönmukaisesti käsistä heti, kun tällainen mies rupeaa juomaan.

Kolmas luku

MITÄ ALKOHOLISMI ON?

Meistä useimpien on ollut vaikea myöntää, että olemme alkoholisteja. Kukaan ei mielellään pidä itseään ruumiillisesti ja henkisesti toisenlaisena kuin muut. Eipä siis ihme, että olemme yrittäneet lukemattomia kertoja turhaan todistaa, että me osaamme juoda niin kuin muut ihmiset. Jokainen epänormaalisti alkoholia käyttävä pitää visusti kiinni siitä, että jonakin päivänä, jotenkin, hän pystyy saamaan juomisensa kuriin ja nauttimaan siitä. Tämä harhakäsitys on hämmästyttävän sinnikäs. Monet kulkevat tämän käsityksen vallassa hulluuden ja kuoleman porteille saakka. Olemme oppineet, että meidän on myönnettävä itsellemme olevamme alkoholisteja. Tämä on ensimmäinen askel kohti toipumista. Se harhakäsitys, että olemme niin kuin muut, jos ei tänään niin huomenna, on murskattava.

Me alkoholistit olemme ihmisiä, jotka ovat menettäneet kyvyn pitää juomisensa aisoissa. Me tiedämme, että alkoholisti ei koskaan saa ryyp-päämistään kuriin. Meistä kaikista tuntui välillä siltä, että nyt juominen on hallinnassa, mutta näitä – usein lyhyitä – kausia seurasi väistämättä yhä vähäisempi hallinta, joka aikanaan johti säälittävään ja käsittämättömään alennustilaan. Jokikinen meistä tietää nyt, että meitä pitää otteessaan etenevä sairaus. Kun aikaa tarpeeksi kuluu, tilamme pahenee, eikä kohennu koskaan.

Olemme kuin jalattomia; uusia jalkoja meille ei kasva. Eikä näytä olevan mitään hoitokeinoa, joka muuttaisi meidänlaisemme alkoholistin muiden ihmisten kaltaiseksi. Me olemme kokeilleet kaikkia kuviteltavissa olevia parannuskeinoja. Joskus olemme toipuneet vähäksi aikaa, mutta sitten olemme romahtaneet kahta kauheammin. Alkoholismia tuntevat lääkärit ovat samaa mieltä siitä, että alkoholistista ei tule normaalia alkoholinkäyttäjää. Ehkä tiedekin sen todistaa jonakin päivänä, vaikka se ei vielä ole sitä tehnyt.

Huolimatta kaikesta mitä me sanomme, monet todelliset alkoholistit eivät usko kuuluvansa tähän ryhmään. He pettävät itseään ja kokeilevat kaikkea mahdollista osoittaakseen olevansa poikkeuksia säännöstä eli toisin sanoen, että he eivät ole alkoholisteja. Jos joku, joka ei osaa pitää alkoholinkäyttöään kurissa, tekee täyskäännöksen ja rupeaa juomaan kuin herrasmies, me nostamme hattua. Taivas tietää, että me olemme yrittäneet kauan ja hartaasti juoda niin kuin muut.

Kaikkea tätä me olemme kokeilleet: Olemme juoneet pelkkää olutta, rajoittaneet ryyppyjen määrää, kieltäytyneet juomasta yksin tai aamulla, juoneet vain kotona, olleet ostamatta viinaa kotiin, olleet juomatta työaikana, juoneet vain juhlissa, siirtyneet viskistä konjakkiiin, juoneet vain viiniä, päättäneet sanoutua irti, jos ikinä menisimme humalassa töihin, matkustaneet jonnekin, pysyneet kotona, vannoneet lopettavamme (valalla tai ilman), kuntoilleet, lukeneet hyvää kirjallisuutta, menneet terveystieteille ja parantoloihin tai vapaaehtoisesti mielisairaalaan – luette-
loa voisi jatkaa loputtomiin.

Emme tahdo julistaa ketään alkoholistiksi, mutta voit itse helposti määrittellä oletko alkoholisti. Mene lähimpään ravintolaan ja yritä juoda hilitysti. Juo ja lopeta yhtäkkiä. Tee se monta kertaa. Ei kestä kauan ennen kuin voit päätellä, kuinka asia on, mikäli olet rehellinen itsellesi. Kannattaa kärsiä yksi paha krapula, jos sillä saa varman tiedon tilastaan.

Vaikka asia on mahdoton todistaa, uskomme, että useimmat meistä olisivat ryyppäämisen alkuaikoina voineet lopettaa. Vaikeus on se, että harvalla alkoholistilla on tarpeeksi halua lopettaa, kun asia ei tunnu ajankohtaiselta. Olemme kuulleet joistakin tapauksista. Ihminen, jossa on havaittavissa selviä alkoholismin oireita, saattaa lopettaa juomisen pitkäksi ajaksi, koska hänellä on siihen suuri halu.

ME EPÄILIJÄT

Edellisistä luvuista olet oppinut jotakin alkoholismista. Toivomme tehneemme selväksi eron alkoholistin ja ei-alkoholistin välillä. Jos et pysty lopettamaan juomista koko naan, vaikka tosissasi tahdot, tai jos et juodessasi osaa säännöstellä nauttimasi alkoholin määrää, olet todennäköisesti alkoholisti. Jos niin on, sinä kärsit mahdollisesti sairaudesta, jonka vain hengellinen kokemus voi lannistaa.

Ihminen, joka pitää itseään jumalankieltäjänä, ateistina, tai agnostikkona, epäilijänä, ei pysty kuvittelemaan, että tällainen kokemus tulisi hänen osakseen, mutta jos hän jatkaa entiseen tapaan on edessä tuho, semminkin jos hän kuuluu toivottomiin tapauksiin. Kun vaihtoehdot ovat tuomio alkoholistin kuolemaan tai elämä hengellisellä perustalla, valintaa ei ole helppo tehdä.

Mutta ei se niin vaikeaa ole. Jokseenkin puolet ensimmäisistä jäsenistämme on pitänyt itseään epäilijänä tai jumalankieltäjänä. Aluksi meistä jotkut yrittivät välttää tätä puheenaihetta ja toivoa, vaikka toivoa ei ollut, ettemme me ole todellisia alkoholisteja. Mutta kun aikaa kului, olimme sen tosiasian edessä, että meidän oli löydettävä hengellinen pohja elämällemme, tai muuten... Ehkä sinun laitasi on samoin. Mutta pää pystyyn, liki puolet meistä kuului tähän joukkoon. Kokemuksemme osoittaa, että sanottavamme koskee sinuakin.

Jos jokin moraalinen järjestelmä tai parempi elämänfilosofia riittäisivät lannistamaan alkoholismiin, monet meistä olisivat toipuneet aikoja sitten. Mutta saimme huomata etteivät järjestelmät ja filosofiat pystyneet pelastamaan meitä, vaikka olisimme kuinka yrittäneet. Sopi toivoa olevansa moraa linen, löytävänsä filosofista lohtua, sopi tahtoa kaikin voimin, mutta voimia puuttui. Inhimilliset voimavaramme, joita tahto hallitsee, eivät riittäneet, ei, ne pettivät kerrassaan.

Ongelmamme oli voiman puute. Oli löydettävä voima, jonka varassa elää, ja sen oli oltava meitä suurempi voima. Sen käsitimme. Mutta mistä

ja miten löytäisimme sen?

Siitä juuri tämä kirja on kirjoitettu. Teoksen päätarkoitus on auttaa sinua löytämään itseäsi suurempi voima, joka ratkaisee ongelmasi. Toisin sanoen me olemme kirjoittaneet kirjan, joka on meidän käsityksemme mukaan sekä hengellinen että moraalinen. Siitä tietysti seuraa, että Jumalasta tulee puhetta. Ja silloin epäilijä joutuu vaikeuksiin. Monesti olemme puhuneet uuden tulokkaan kanssa ja nähneet hänen toivonsa heräävän keskustellessamme hänen alkoholiongelmistaan ja kertoessa toveripiiritämme. Mutta hänen naamansa venähtää, kun alamme puhua hengellisistä asioista, erityisesti kun mainitsemme Jumalan, sillä olemme vetäneet esille aiheen, jonka hän oli jo mielestään siististi sivuuttanut tai onnistunut kokonaan välttämään.

Me tiedämme miltä hänestä tuntuu. Olemme itse tunteneet samaa rehellistä epäilyä ja ennakkoluuloa. Jotkut meistä olivat kiihkeitä uskonnon vastustajia. Joillekin sana ”Jumala” toi mieleen määrätyn kuvan Hänestä, jota joku oli yrittänyt pakottaa väkisin lapsen mieleen. Ehkä olimme hylänneet tämän nimenomaisen kuvan, koska se tuntui väärältä. Samalla kuvittelimme hylänneemme koko Jumalan käsitteen. Meitä kiusasi myös ajatus, että usko ulkopuoliseen voimaan ja riippuvuus siitä, oli meistä heikkouden, jopa pelkuruuden osoitus. Meidän silmissämme maailma oli täynnä keskenään taistelevia ihmisiä, keskenään taistelevia jumaluusopillisia järjestelmiä ja selittämätöntä hätää, ja me katselimme sitä skeptisesti, syvästi epäillen. Monet jumaliksi itseään nimittävät ihmiset eivät miellyttäneet meitä ollenkaan. Miten millään Korkeammalla Olenolla saattaisi olla tämän kaiken kanssa mitään tekemistä? Ja kuka sellaisesta Korkeammasta Olenosta mitään käsittäisi? Kuitenkin me toisinaan tapasimme itsemme ihmettelemästä tähtikirkkaan taivaan lumoamina: ”Ja kuka sitten on luonut tämän kaiken?” Kunnioituksen ja ihmetyksen tunne valtasi meidät, mutta oli pian poissa.

Meillä, joilla on epäileväinen luonteenlaatu, on ollut tällaisia ajatuksia ja tällaisia kokemuksia. Mutta lue mitä meillä on sanottavana. Huomasimme että heti, kun olimme valmiit sivuuttamaan ennakkoluulot ja ilmaisemaan edes halukkuutta uskoa itseämme suurempaan voimaan, tulkoksia alkoi näkyä, vaikka meidän itsekunkin oli mahdotonta määritellä tai käsittää tuota voimaa, joka on Jumala.

Suureksi helpotukseksemme huomasimme, että meidän ei tarvinnut vaivata päätämme muiden ihmisten jumalakäsityksillä. Se käsitys mikä meillä oli, oli sitten kuinka vajavainen tahansa, riitti. Pystyimme lähestymään Jumalaa ja saamaan Häneen yhteyden. Kun myönsimme mahdolliseksi, että maailman moninaisuuden takana on jokin luova Järki, maailmankaikkeuden Henki, meidät valtasi tunne, että saimme voimaa ja ohjausta. Meidän piti vain astua tietyt yksinkertaiset askeleet. Huomasimme, ettei Jumala aseta liian kovia ehtoja niille, jotka etsivät Häntä. Meille Hengen valtakunta on avara ja tilava ja sulkee sisäänsä kaiken; koska se ei sulje ketään pois eikä torju vilpittöntä etsijää. Uskomme, että se on avoin kaikille.

Kun siis puhumme Jumalasta, tarkoitamme sinun omaa käsitystäsi Hänestä. Tämä koskee muitakin hengellisiä kysymyksiä, joita tässä kirjassa käsitellään. Jos sinulla on ennakkoluuloja hengellisiä sanoja kohtaan, älä anna ennakkoluulojen estää sinua kyselemästä rehellisesti itseltäsi, mitä nuo sanat merkitsevät sinulle. Mitään muuta meiltä ei edellytetty. Tältä pohjalta hengellinen kasvu oli mahdollinen ja me saimme ensimmäisen kerran tietoisin suhteen Jumalaan, niin kuin Hänet käsitimme. Myöhemmin huomasimme hyväksyvämme monia sellaisia asioita, jotka ennen olivat olleet täysin tavoittamattomissa. Se oli kasvua, ja sen oli alettava jostakin. Me lähdimme siitä käsityksestä, mikä meillä oli, oli se sitten kuinka rajoittunut hyvänsä.

Ei tarvitse kysyä itseltään kuin yksi lyhyt kysymys. ”Uskonko tai olenko halukas uskomaan, että on olemassa minua suurempi voima?” Kun ihminen pystyy sanomaan, että hän uskoo tai on halukas uskomaan, me vakuutamme hänelle, että hän on päässyt alkuun. Me olemme saaneet kerran toisensa jälkeen nähdä, kuinka tämän vaatimattoman kulmakiven varaan on voitu rakentaa toimiva hengellinen elämä. Tämä oli suuri uutinen, sillä olimme olettaneet, ettei hengellisistä periaatteista olisi apua, elleimme ensin uskoisi yhtä ja toista sellaista, mihin oli vaikea uskoa. Kun ihmiset tarjosivat meille hengellistä lähestymistapaa, me sanoimme usein: ”Kateeksi käy. Varmaan minulle olisi siitä apua, jos voisin uskoa niin kuin tuo mies. Mutta en minä pysty pitämään vuorenvarmoina uskonasioita, jotka hänelle ovat niin selviä.” Oli siis lohdullista kuulla, että saatoimme lähteä liik keelle vähäisemmin eväin.

Viides luku

MISTÄ ON KYSYMYS

Harvoin olemme nähneet sellaisen ihmisen epäonnistuvan, joka on noudattanut ohjelmaamme tunnollisesti.

Ne, jotka eivät toivu, ovat ihmisiä, jotka eivät voi tai eivät halua kokonaan antautua noudattamaan tätä yksinkertaista ohjelmaa. Yleensä he ovat miehiä ja naisia, jotka ovat perusolemukseltaan kyvyttömiä olemaan rehellisiä itselleen. Sellaisia onnettomia ihmisiä on. Vika ei ole heidän, he näyttävät syntyneen sellaisiksi. He ovat luonnostaan kykenemättömiä tajuamaan ja kehittämään elämäntapaa, joka vaatii tinkimätöntä rehellisyyttä. Heidän mahdollisuutensa ovat keskinkertaista heikommat. On sellaisiakin, jotka kärsivät vakavista tunne- ja sielunelämän häiriöistä, mutta monet heistä toipuvat, mikäli kykenevät olemaan rehellisiä.

Meidän elämäntarinoistamme käy suurin piirtein ilmi, millaisia me olimme, mitä tapahtui ja millaisia olemme nyt. Jos olet päättänyt saada sen, mitä meillä on, ja jos olet halukas tekemään mitä tahansa saadaksesi sen, silloin olet valmis ottamaan määrätyt askeleet.

Joitakin näistä askelista me arastelimme. Luulimme voivamme löytää helpomman, miellyttävämmän tavan, mutta emme löytäneet. Mitä vakavimmin pyydämme sinua olemaan peloton ja perusteellinen alusta lähtien. Jotkut meistä yrittivät pitää kiinni vanhoista uskomuksistaan, mutta ponnistelumme olivat tuloksettomia siihen asti, kunnes antauduimme kokonaan. Pidä mielessä, että olet tekemisissä viekkaan, hämäävän ja voimakkaan vastustajan, alkoholin kanssa. Ellemme saa apua, omat voimamme eivät riitä. Mutta on olemassa Eräs, jolla on kaikki voima, Jumala. Kunpa sinä löytäisit Hänet nyt!

Puolinaiset toimenpiteet eivät auttaneet meitä lainkaan. Olimme käännekohdassa. Pyysimme Jumalan suojelusta ja annoimme itsemme kokonaan

Tässä ovat ne Kaksitoista Askelta, joita ehdotamme toipumisohjelmaksi:

1. Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.

2. Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.

3. Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan - sellaisena kuin Hänet käsitimme.

4. Suoritimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkistelun.

5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.

6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteenme heikkoudet.

7. Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.

8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.

9. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, elleimme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.

10. Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.

11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.

12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

Moni meistä huudahti: ”Mikä ohjesääntö! En pysty suoriutumaan siitä.” Älä lannistu. Kukaan meistä ei ole pystynyt läheskään täydellisesti noudattamaan näitä periaatteita. Emme ole pyhimyksiä. Tärkeintä on, että olemme halukkaita kehittymään hengellisten suuntaviivojen mukaan. Esittämämme periaatteet ovat oppaita kehityksen tiellä. Me pyrimme pikemminkin hengelliseen kehitykseen kuin hengelliseen täydellisyyteen.

Kuvaus alkoholistista, luku epäilijästä ja omat aikaisemmat ja myö-

hemmät henkilökohtaiset kokemuksemme tuovat selvästi esiin kolme tärkeätä seikkaa:

1. Olimme alkoholisteja emmekä kyenneet huolehtimaan elämämme.

2. Mikään inhimillinen voima ei todennäköisesti olisi voinut vapauttaa meitä alkoholismista.

3. Jumala pystyisi siihen ja tahtoisi tehdä sen, jos etsisimme Häntä.

Tultuamme tästä vakuuttuneiksi ryhdyimme tutkimaan Kolmatta Astetta. Sen mukaan meidän oli päätettävä antaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme. Mitä tällä tarkoitetaan, ja mitä meidän oikeastaan oli tehtävä?

Ensimmäiseksi meidän oli vakuututtava siitä, että oman tahdon voimalla ei kenenkään elämä ota onnistuakseen. Eläessämme siltä pohjalta jouduimme aina ristiriitaan jonkin tai jonkun kanssa silloinkin kun vaikuttimme olivat hyvät. Useat ihmiset yrittävät selvitä omin voimin. Kukin on kuin näyttelijä, joka tahtoo ohjata koko esityksen, joka yrittää yhtenäisen muuttaa valoja, tansseja, lavastusta ja muiden näyttelijöiden asemia oman mielensä mukaan. Jos hänen muutosehdotuksensa hyväksyttäisiin, jos ihmiset toimisivat hänen toiveittensa mukaisesti, esitys olisi tietysti loistava. Kaikki, hän itse mukaan lukien, olisivat tyytyväisiä. Elämä olisi ihanaa. Yrittäessään saada läpi ehdotuksensa näyttelijä saattaa käyttäytyä hyvinkin kauniisti. Hän saattaa olla ystävällinen, huomaavainen, kärsivällinen, jalomielinen, jopa vaatimaton ja uhrautuva. Toisaalta hän saattaa myös olla ilkeä, itsekeskeinen, itsekeskeinen ja epärehellinen. Mutta hänessä, kuten useimmissa ihmisissä, nämä ominaisuudet todennäköisesti sekoittuvat.

Kuinka sitten tavallisesti käy? Esitys ei onnistu erityisen hyvin. Ihmisestä alkaa tuntua, että elämä kohtelee häntä kaltoin. Hän päättää ponnistella kovemmin. Seuraavalla kerralla hän on entistä vaativampi tai ystävällisempi, jos se on hänen tapansa. Edelleenkin näyttelmä ei käy hänen pirtaansa. Hän myöntää, että hänessäkin saattaa olla vikaa, mutta hän on vakuuttunut siitä, että muissa on syytä enemmän. Hän suuttuu, närkästy ja rupeaa säälimään itseään.

Mikä on ongelman ydin? Eikö ole niin, että hän etsii omaa etuaan silloinkin, kun hän yrittää olla ystävällinen? Eikö hän ole sen harhan val-

lassa, että hän voi ottaa itselleen tyydytystä ja onnea tässä maailmassa, kunhan vain toimii viisaasti? Eivätkö kaikki muut näyttelijät näe selvästi, että tähän hän juuri pyrkii? Ja eikö hänen toimintansa houkuttele heitä maksamaan samalla mitalla, ottamaan esityksestä itselleen kaiken mahdollisen hyödyn? Eikö hän näin parhaimmillaan kin kylvä sekaannusta eikä suinkaan sopusointua?

TOIMINTAAN

Kun olemme tutkistelleet itseämme, mitä me sitten teemme? Olemme yrittäneet muuttaa asenteemme, saada uuden suhteen Jumalaan ja paikallistaa tiellämme olevat esteet. Olemme myöntäneet eräät puutteet, olemme selvittäneet missä vaikeus suurin piirtein piilee, olemme osoittaneet heikot kohdat, jotka itseämme tutkimalla löysimme. Näistä on nyt päästävä eroon. Tämä edellyttää, että myönnämme Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle täsmälleen minkälaiset meidän puutteemme ovat. Näin olemme päässeet edellisessä luvussa esitetyn toipumisohjelman Viidenteen Askeleeseen.

Tämä saattaa olla vaikeaa, etenkin se että pitäisi puhua puutteistaan jollekin toiselle ihmiselle. Tuntuu siltä, että riittää kun myönnämme ne itsellemme. Tätä on syytä epäillä. Käytännössä havaitsemme, että yksinäinen itsensä arviointi ei riitä. Monien mielestä on ollut välttämätöntä mennä pal jon pitemmälle. On helpompi keskustella itsestään avoimesti toisen ihmisen kanssa, jos siihen on olemassa hyvä syy. Paras syy ensiksi: Jos jätämme väliin tämän ratkaisevan askeleen, emme ehkä pysty olemaan juomatta. Yhä uudestaan ovat uudet tulokkaat yrittäneet pitää omana tietonaan eräät elämänsä tapahtumat. He yrittivät välttää nöyryyttävää kokemusta ja ryhtyivät etsimään helpompia keinoja. Melkein jokainen joi itsensä humalaan. He olivat seuranneet ohjelmaa tunnollisesti muilta osin ja ihmettelivät, miksi he sortuivat. Me epäilemme syyksi sitä, että heidän suursiivouksensa ei ollut perinpohjainen. He tekivät kyllä inventaarion, mutta jättivät pois laskuista muutamat varaston ikävimmät tavarat. He kuvittelivat voittaneensa itsekkyyden ja pelon, he kuvittelivat nöyryyneensä. Mutta he eivät olleet oppineet nöyryyden, pelottomuuden ja rehellisyyden läksyä kunnolla, sillä tavalla kuin se meidän mielestämme on tarpeen, ennen kuin he olivat kertoneet elämänsä tarinan kokonaisuudessaan jollekin toiselle ihmiselle.

Alkoholisti elää kaksoiselämää vielä enemmän kuin muut ihmiset. Hän

on melkoinen näyttelijä. Maailmalle hän näyttää roolihenkilön. Hän halua antaa tietynlaisen kuvan itsestään. Hän tahtoo säilyttää jonkinmoisen maineen, mutta sydämessään hän tietää, ettei hän ansaitse sitä.

Ryppyretket syventävät eroa todellisen ja roolihenkilön välillä. Kun alkoholisti palaa järkiinsä, häntä inhottavat tietyt tapahtumat, jotka hän muistaa vain hämärästi. Nämä muistot ovat hänelle painajainen. Hän vapisee ajatellessaan, että joku on nähnyt kaiken. Hän työntää nämä muistot syvälle sisimpäänsä ja pitää ne siellä niin kauan kuin voi. Hän toivoo, etteivät ne koskaan joudu päivänvaloon. Hän elää jatkuvassa pelossa ja jännityksessä – ja kaipaa viinaa rauhoittuakseen.

Psykologit ovat taipuvaisia yhtymään tähän käsitykseen. Me olemme maksaneet suuria summia heidän tutkimuksistaan. Kuitenkin tunnemme vain harvoja tapauksia, jolloin joku meistä on antanut näille ihmisille reilun mahdollisuuden auttaa. Harvoin kerroimme heille koko totuuden tai noudatimme heidän neuvojaan. Emme tahtoneet olla rehellisiä näille myötätuntoisille ihmisille emmekä kenellekään muullekaan. Ei ihme että lääkäreillä on huono käsitys alkoholisteista ja heidän paranemismahdollisuuksistaan!

Jos tahdomme elää tässä maailmassa pitkään ja onnellisina, meidän on oltava jollekulle täysin rehellisiä. On oikein ja luonnollista että harkitsemme tarkoin valitessamme ihmistä tai ihmisiä, joiden kanssa aiomme ottaa tämän henkilökohtaisen ja luottamuksellisen askeleen. Ne, jotka kuuluvat rippiä edellyttävään uskontokuntaan, menevät tietysti asianmukaisen henkilön luo. Sellaisenkin, jolla ei ole yhteyksiä mihinkään kirkkoon, kannattaa ehkä puhua jonkun kirkonmiehen tai naistyöntekijän kanssa. Usein tällaiset ihmiset käsittävät ongelmamme nopeasti. Tietysti tapaamme myös joskus sellaisia ihmisiä, jotka eivät ymmärrä alkoholisteja.

Jos emme voi tai tahdo kääntyä näiden ihmisten puoleen, etsimme tuttavapiiristämme ymmärtäväisen ystävän, jolla ei ole tapana levitellä muiden asioita. Lääkäri tai psykologi on myös mahdollinen henkilö. Tai hän voi olla joku lähiomainen. Mutta vaimolle tai vanhemmille ei oikein voi kertoa sellaista, mikä loukkaa heitä tai tekee heidät onnettomiksi. Meillä ei ole mitään oikeutta pelastaa omaa nahkaamme muiden kustannuksella. Senlaatuiset asiat kerromme ihmiselle, joka ymmärtää mutta jota asia ei koske henkilökohtaisesti. Sääntömme on, että meidän on oltava ankaria

itsellemme mutta huomaavaisia muille.

Joku voi olla sellaisessa asemassa, ettei hänellä ole lähipiirissään sopivaa henkilöä, vaikka hän käsittää, että on välttämätöntä puhua jonkun kanssa. Jos niin on, tätä askelta voi lykätä, mutta vain siinä tapauksessa, että olet valmis ottamaan sen heti ensimmäisen tilaisuuden tullen. On tietysti erittäin tärkeätä, että puhut oikean henkilön kanssa. Hänen tulee olla luottamuksen arvoinen, hänen tulee ymmärtää ja hyväksyä se mihin sinä pyrit, eikä hän saa ruveta ehdottamaan, että muuttaisit suunnitelmaasi. Tämä valinnan vaikeus kuitenkin ei käy tekosyyksi askeleen lykkäämiseen.

Kun olemme päättäneet kenelle kerromme tarinamme, emme enää hukkaa aikaa. Olemme kirjanneet paperille itsetutkiskelumme ja valmistaudumme pitkään keskusteluun. Selitämme toiselle osapuolelle, mitä aiomme tehdä ja miksi. Hänen tulisi käsittää, että kysymys on elämästä ja kuolemasta. Useimmat ihmiset auttavat mielellään, kun heitä lähestytään näissä merkeissä. He pitävät luottamusta kunniana.

Me nielemme ylpeytemme ja ryhdymme toimeen, kuvaamme jokaisen luonteemme mutkan ja menneisyyden pimeään loukon. Kun tämä askel on otettu mitään salaamatta, seuraa helpotuksen tunne. Voimme kohdata maailman avoimesti. Voimme olla yksin rauhassa ja hermostumatta. Pelkomme katoavat. Alamme tuntea Luojan läheisyyden. Meillä on kenties tätä ennen ollut hengellisiä uskomuksia, nyt saamme hengellisiä kokemuksia. Usein tunne siitä, että alkoholiongelma on kadonnut, on hyvin voimakas. Tunnumme astelevamme leveällä valtatiellä käsi kädessä maailmankaikkeuden Hengen kanssa.

Palattuamme kotiin hakeudumme johonkin yksinäiseen paikkaan joksikin aikaa ja käymme huolellisesti läpi sen mitä olemme tehneet. Kiitämme Jumalaa sydämestämme siitä, että tunnumme Hänet nyt paremmin. Otamme tämän kirjan esiin ja luemme Kahdentoista Askeleen ohjelman. Luemme huolellisesti viisi ensimmäistä askelta ja kysymme itseltämme, olemmeko varmasti tehneet kaiken. Me muuraamme kaariporttia, jonka alitse voimme vihdoinkin astua vapaina ihmisinä. Onko muuri luja? Ovatko kivet tukevasti paikoillaan? Olemmeko käyttäneet laastia liian säästelellästi perustaa laskiessamme? Olemmeko yrittäneet sekoittaa sementtiä ilman hiekkaa?

Jos vastaus tyydyttää meitä, voimme alkaa tarkastella Kuudetta Askelta. Olemme korostaneet, että halukkuus on välttämätöntä. Olemmeko nyt valmiit, annammeko Jumalan poistaa kaiken sen minkä olemme myöntäneet vastenmieliseksi? Saako hän nyt ottaa kaiken – ihan kaiken? Jos pidämme yhä kiinni jostakin, pyydämme Jumalalta, että Hän antaisi meille halua luopua siitä.

Kun olemme valmiit sanomme jotenkin näin: ”Jumalani, minä tahdon nyt että sinä otat minut kokonaan, hyvine ja pahoine ominaisuuksineeni. Rukoilen, että ottaisit minusta pois jokaisen luonteen puutteen, joka estää minua olemaan hyödyksi Sinulle ja lähimmäisilleni. Anna minulle voimaa, että tekisin Sinun tahtosi, kun lähdän täältä. Amen.” Olemme ottaneet Seitsemännen Askeleen.

Nyt tarvitaan lisää toimintaa, sillä ilman sitä käy toteen lause: ”Usko ilman tekoja on kuollut.” Tarkastelemme Kahdeksatta ja Yhdeksättä Askelta. Olemme kirjoittaneet luettelon niistä ihmisistä, joille olemme tehneet pahaa ja joita olemme valmiit hyvittämään. Laadimme sen itsitutkistelumme aikana. Arvioimme silloin itseämme ankarasti. Nyt me nemme lähimmäistemme luo ja korjaamme tekemämme vahingot. Yritämme siivota omaan tahtoon ja omaan voimaan perustuneen entisen elämämme jäljet. Jos meiltä puuttuu tähän halu, pyydämme kunnes se tulee. Muista, että sovimme aluksi olevamme valmiit menemään miten pitkälle tahansa alkoholin voittamiseksi...

91

...Alkoholisti on kuin pyörremyrsky, joka riehuu muiden ihmisten elämässä. Ihmiset pettyvät. Läheiset suhteet katkeavat. Kiintymys kuolee. Itsekkäät tapamme, jotka eivät ota muita huomioon, ovat saattaneet kotimme sekasortoon. Se joka sanoo, että riittää, kun ei juo, ei käytä järkeään. Hän on kuin mies, joka nousee kellarista hirmumyrskyn jälkeen, näkee kotinsa raunioina ja sanoo vaimolleen: ”Kaikki on hyvin, ei hätää. Hyvä, että myrsky laantui.”

Meitä odottaa pitkä jälleenrakentamisen aika. Työ on meidän vastuullamme. Ketään ei auta katuvainen mutina, että olemme pahoillamme. Meidän on koottava perhe keskusteluun, jossa erittelemme kiertelemät-

96

tä mennyttä niin kuin me sen nyt näemme. On varottava arvostelemasta muita. Perheen muut jäsenet ovat saattaneet käyttäytyä vaikka kuinka rumasti, mutta on syytä epäillä, että me olemme itse ainakin osittain olleet siihen syypäitä. Teemme kotona suursiivouksen ja pyydämme joka aamu mietiskellessämme, että Luojamme opastaisi meitä kohti kärsivällisyyttä, suvaitsevai suutta, ystävällisyyttä ja rakkautta.

Hengellinen elämä ei ole teoriaa. Sitä pitää elää. Ellei perhe ilmaise halua elää hengellisten periaatteiden mukaan, meidän ei pidä painostaa heitä. Heille ei pidä jankuttaa hengellisistä asioista. He muuttuvat aikaan. Käytöksemme vakuuttaa paremmin kuin sanamme. Kuka tahansa tulee epäileväiseksi, kun katselee juopottelua kymmenen tai kaksikymmentä vuotta.

Voi olla, että joitakin tekemiämme vääryyksiä ei voi hyvittää koskaan kokonaan. Emme anna niiden painaa itseämme, jos voimme sanoa itsellemme rehellisesti, että hyvittäisimme, jos voisimme. Joitakin ihmisiä emme pääse tapaamaan – niinpä kirjoitamme rehellisen kirjeen. Ja joskus on olemassa painavia syitä lykätä hyvitystä. Mutta emme viivyttelä, jos siihen ei ole syytä. Meidän pitäisi olla järkeviä ja tahdikkaita, hienotunteisia ja nöyriä, vajoamatta matelevaisuuteen. Me olemme Jumalan kanssa, seisomme omilla jaloillamme emmekä rupea ryömimään kenenkään edessä.

Jos näemme vaivaa käydessämme läpi tätä kehitysvaihetta, hämmästyimme jo puolivälissä. Saamme kokea uudenlaista vapautta ja uudenlaista onnea. Me emme murehdi menneitä emmekä myöskään kiellä niitä. Me käsitämme, mitä tarkoittaa sana tyyneys ja tiedämme mitä on rauha. Vaikka olisimme vajonneet kuinka alas, saamme nähdä kuinka meidän kokemuksistamme on muille hyötyä. Hyödyttömyyden tunne ja itsesäälä katoavat. Itsekkäät tarpeet menettävät mielenkiintonsa ja lähimmäisistä tulee meille tärkeitä. Emme enää tavoittele omaa etuamme. Koko asenteemme elämään muuttuu. Emme enää pelkää ihmisiä emmekä rahahuolia. Opimme selviämään vaistomaisesti tilanteista, jotka saattoivat meidät ennen ymmälle. Käsitämme äkkiä, että Jumala tekee sen mihin emme itse pystyneet.

Ylettömiä lupauksiako? Ei meidän mielestämme. Meidän elämässämme ne ovat täyttyneet – joskus nopeasti, joskus hitaasti. Niistä tulee aina

totta, jos teemme työtä niiden hyväksi.

Näin tulemme Kymmenenteen Askeleeseen. Se edellyttää, että jatkamme itsetutkistelua ja oikaisemme jatkuvasti vääryydet, joita tulemme tehneeksi. Tehdessämme välit selviksi menneisyyden kanssa, aloitimme pontevasti uuden elämän tavan. Astuimme Hengen valtakuntaan. Seuraava tehtävämme on oppia ymmärtämään ja toimimaan. Se ei tapahdu hetkessä. Tämän kehityksen pitäisi jatkua koko elämämme ajan. Tarkkaille jatkuvasti, ettet ole itsekäs, epärehellinen, kaunainen tai pelokas. Kun virheitä kertyy, pyydä heti Jumalaa vapauttamaan sinut niistä. Meillä on tapana puhua niistä heti jonkun kanssa, ja hyvittää pikaisesti, jos olemme loukanneet jotakuta. Sitten kiinnitämme määrätietoisesti huomiomme ihmiseen, jota voimme auttaa. Tunnussanamme ovat rakkaus ja suvaitsevaisuus muita kohtaan.

Olemme lakanneet taistelemasta ketään tai mitään vastaan – edes alkoholia. Tässä vaiheessa olemme saaneet järkemme takaisin. Viina kiinnittää mieltämme harvoin. Jos kiusaus tulee, kavahdamme sitä kuin polttavaa liekkiä. Reagoimme terveesti ja normaalisti. Kaikki on tapahtunut kuin itsestään. Uusi asenne alkoholiin on annettu meille, eikä meidän ole tarvinnut ajatella tai ponnistella sen saavuttamiseksi. Se on vain muuttunut. Siinä on ihme. Emme taistele alkoholia vastaan, emmekä karta kiusauksia. Suhteemme alkoholiin on kiihkoton, meillä on turvallinen ja suojattu olo. Emme ole edes vannoneet olevamme juomatta. Ongelma vain on poistunut. Sitä ei ole. Emme rehentele emmekä myöskään pelkää. Tällainen kokemus meillä on. Kun pidämme huolen hengellisestä tilastamme, suhtautumisemme muuttuu tällaiseksi.

On helppoa hellittää hengellisestä toimintaohjelmasta ja jäädä lepäämään laakereillaan. Mutta jos sen teemme, meitä odottavat vaikeudet, sillä alkoholi on kavala vihollinen. Me emme ole parantuneet alkoholismista. Tuomiomme vain lykkääntyy päivä päivältä, jos pysymme hengellisesti vireinä. Meidän on joka ainoa päivä ja kaikissa toimissamme mietitävä, mitenkä on Jumalan tahto. ”Miten voin parhaiten palvella Sinua – tapahtukoon Sinun tahtosi (ei minun).” Näiden ajatusten on saatettava meitä aina. Tällä saralla voimme käyttää tahdonvoimaamme. Se on tahdon oikeata käyttöä.

Olemme jo puhuneet paljon siitä, miten saamme voimaa, virikkeitä ja

ohjausta Häneltä, jolla on kaikki tieto ja voima. Jos olemme seuranneet ohjeita tarkasti, olemme alkaneet tuntea, kuinka Hänen Henkensä virtaa meihin. Tavallaan olemme tulleet tietoisiksi Jumalasta. Meissä on alkanut kehittyä elintärkeä kuudes aisti. Mutta meidän on mentävä pitemmälle ja se merkitsee lisää toimintaa.

Yhdestoista Askel puhuu rukouksesta ja mietiskelystä. Ei pidä arkailla rukousta. Meitä paremmat ihmiset harrastavat sitä kaiken aikaa. Se toimii, jos asenne on oikea ja sen hyväksi tehdään työtä. Tästä asiasta olisi helppo puhua ylimalkaisesti. Mutta uskomme voivamme tehdä joitakin selkeitä ja arvokkaita ehdotuksia.

Kun menemme illalla levolle, käymme läpi elettyä päivää rakentavassa hengessä. Olemmeko hautoneet vihaa, olleet itsekkäitä, epärehellisiä tai peloissamme? Olemmeko anteeksipyyntöön velkaa? Olemmeko pitäneet omana tietonamme sellaista, mistä pitäisi heti puhua jonkun kanssa? Olemmeko kohdelleet kaikkia ystävällisesti ja rakastavasti? Mitä olisimme voineet tehdä paremmin? Ajattelimmeko kaiken päivää enimmäkseen itseämme? Vai ajattelimmeko, mitä voimme tehdä muiden hyväksi, minkä panoksen me voimme antaa? Pitää kuitenkin varoa, että ei ajaudu murehtimaan eikä vatvomaan, sillä tavoin emme voi auttaa ketään. Käytyämme päivän läpi pyydämme Jumalalta anteeksi ja kysymme, mitä voimme tehdä virheiden korjaamiseksi.

Herätessämme tahdomme ajatella edessä olevaa vuorokautta. Mietimme mitä aiomme sinä päivänä tehdä. Ennen ryhtymistämme toimeen pyydämme, että Jumala ohjaisi ajatuksiamme ja anomme erityisesti, että hän vapauttaisi meidät itsesäälistä ja epärehellisistä ja omaa etua tavoittelevista pyrkimyksistä. Sitten voimme luottavaisesti käyttää henkisiä kykyjämme, sillä onhan Jumala antanut meille aivot sitä varten. Kun väärät vaikuttimet poistuvat ajattelustamme, ajattelumme kohoaa paljon korkeammalle tasolle.

Ajattellessamme tulevaa päivää emme ehkä tiedä mitä tekisimme. Päätämättömyys vaivaa. Silloin pyydämme apua Jumalalta, että hän antaisi meille sisäisen näkemyksen tai ajatuksen. Rentoudumme, emme jännitä. Emme ponnistele. Kumma kyllä oikeat vastaukset löytyvät usein, kun tätä menetelmää on aikansa yrittänyt. Ne, mitkä ennen olivat satunnaisia aavistuksia ja vaistomaisia näkemyksiä, muuttuvat ajattelun toimivaksi

osaksi. Koska olemme kokemattomia ja päässeet aivan vastikään tietoiseen yhteyteen Jumalan kanssa, emme luultavasti saa tällaisia sisäisiä ajatuksia kaiken aikaa. Tämä ohje saattaa aluksi teettää meillä kaikenlaisia omituisia tekoja ja synnyttää hullunkurisia ajatuksia. Mutta kun aikaa kuluu, ajattelumme nousee yhä enemmän innoituksen tasolle. Vähitellen opimme luottamaan siihen.

Yleensä meillä on tapana lopettaa mietiskelyhetki rukoukseen, jossa pyydämme, että meille kaiken päivää näytettäisiin, mikä askel olisi otettava seuraavaksi, että saisimme sen mitä tarvitsemme selviytyäksemme ongelmistamme. Pyydämme erityisesti vapautumista itsepäisyydestä ja varamme pyytämästä mitään pelkästään itsellemme. Voimme anoa jotakin itsellemme vain, jos siitä on apua muille. Varamme kuitenkin visusti rukoilemasta itsekkäästi. Monet meistä ovat tuhlanneet siihen paljon aikaa, mutta se ei toimi. On helppo nähdä miksi.

Jos mahdollista, pyydämme että vaimo tai ystävä ottaa osaa aamumietiskelyyn. Ne meistä, jotka kuuluvat uskontokuntaan, joka edellyttää jonkinlaista aamuhartautta, ottavat osaa myös siihen. Ne, jotka eivät kuulu uskonnollisiin yhteisöihin, valitsevat ja opettelevat usein ulkoa rukouksia, joissa korostetaan tässä mainittuja periaatteita. Tähän tarkoitukseen on olemassa monia hyödyllisiä kirjoja. Näitä voivat suositella papit, saarnaajat tai rabbit. Ole herkkä huomaamaan missä uskonnolliset ihmiset ovat oikeassa. Käytä hyväksesi sitä, mitä heillä on tarjottavana.

Kun meitä päivän mittaan vaivaa kiihtymys tai epäily, me hiljennymme ja pyydämme oikeata ajatusta tai toimintaohjetta. Muistutamme itseämme jatkuvasti siitä, että emme pyri määrällijöiksi ja sanomme itseksemme monta kertaa päivässä: ”Tapahtukoon Sinun tahtosi”. Silloin vältämme paremmin kiihtymyksen, pelon, suuttumuksen, huolet, itse säälän ja typeryydet. Saamme paljon enemmän aikaan. Emme väsy yhtä helposti kuin ennen, sillä emme käytä voimavarojamme yhtä tyhmästi kuin silloin, kun yritimme järjestää elämää oman mieleemme mukaiseksi.

Kannattaa yrittää. Me tiedämme sen kokemuksesta.

Me alkoholistit olemme kuritonta joukkoa. Siksi annamme Jumalan pitää meitä kurissa sillä yksinkertaisella tavalla, jota edellä kuvasimme.

Mutta ei siinä kaikki. Tarvitaan toimintaa toiminnan jälkeen. ”Usko ilman tekoja on kuollut.” Seuraava luku on omistettu kokonaan Kahdenlentoista Askeleelle.

Seitsemäs luku

TYÖ MUIDEN PARISSA

Käytännön kokemus osoittaa, että mikään ei tee niin vastustuskykyiseksi alkoholille kuin tarmokas työ muiden alkoholistien parissa. Kun muu toiminta pettää, tämä auttaa. Tämä on meidän kahdestoista ehdotuksemme: Vie tämä viesti muille alkoholisteille! Sinä voit auttaa kun kukaan muu ei voi. Pystyt saavuttamaan heidän luottamuksensa silloin, kun muut eivät pysty. Muista, että alkoholistit ovat vakavasti sairaita ihmisiä.

Elämä saa uutta merkitystä. Ajattele miltä tuntuu nähdä ihmisten toipuvan, auttavan toisiaan, nähdä yksinäisyyden katoavan, yhteisön kasvavan, ystävien joukon laajenevan ympärilläsi! Se sinunkin pitää kokea. Tiedämme, että et tahdo menettää tätä kokemusta. Jatkuva yhteys uusiin tulokkaisiin ja toisiimme on elämämme valopilkku.

Ehkä et tunne ketään alkoholistia, joka tahtoo toipua. Voit helposti löytää jonkun, kun kyselet lääkäreiltä, papeilta tai sairaaloista. He auttavat sinua mielellään. Älä lähde liikkeelle saarnamiehenä tai maailmanparantajana. Valitettavasti maailmassa on paljon ennakkoluuloja. Mahdollisuutesi vaikeutuvat, jos herätät niitä. Papit ja lääkärit ovat päteviä ihmisiä ja sinä voit oppia heiltä paljon jos tahdot, mutta sattuu olemaan niin, että sinun kokemuksesi alkoholistina tekevät sinut ainutlaatuisen käyttökelpoiseksi muille alkoholisteille. Tee yhteistyötä, älä arvostele. Meillä ei ole muuta tarkoitusta kuin olla avuksi.

Kun löydät mahdollisen uuden tulokkaan, ota hänestä selville kaikki mahdollinen. Jos hän ei tahdo lopettaa juomistaan, älä tuhlaa aikaa tai vutteluun. Saatat vain pilata myöhemmät mahdollisuudet. Sama neuvo annettakoon hänen perheensä jäsenille. Heidän pitäisi olla kärsivällisiä ja käsittää, että he ovat tekemisissä sairaan kanssa.

UUSIA NÄKÖALOJA

U seimmille tavallisille ihmisille alkoholin juominen tuo väriä elämään, se merkitsee toveruutta ja tapahtumia.

Se merkitsee vapautumista huolista ja ikävystymisestä. Se on tapa olla iloisesti lähellä muita ja tuntea, että elämä on mukavaa. Mutta meille, jotka ryypäsimme raskaasti, viina ei merkinnyt loppuaikoina mitään tällaista. Entinen hauskuus oli poissa. Siitä oli vain muistot jäljellä. Entiset suuret hetket eivät koskaan palanneet. Yritimme kiihkeästi nauttia elämästä niin kuin kerran ja hellimme säälittävää päähänpintymää, että saisimme jotenkin ihmeellisesti alkoholinkäytön hallintaamme niin, että elämä maistuisi taas elämältä. Yritimme yhä uudelleen, ja yhä uudelleen me epäonnistuimme.

Mitä vähemmän ihmiset meitä sietivät, sitä kauemmaksi me vetäydymme heistä ja itse elämästä. Kun meistä tuli kuningas Alkoholin alamaisia, hänen hullun valtakuntansa vapisevia asukkeja, silloin laskeutui päällemme yksinäisyyden kylmä huuru. Se sakeni ja musteni. Eräät meistä etsiytyivät elämän laitapuolille yrittäen sieltä löytää ymmärtämystä, ystävyyttä ja hyväksymistä. Joskus hetkittäin niitä löytyi – sitten tuli pimeys ja hirveä herääminen Neljän Ratsumiehen seurassa, jotka ovat Kauhu, Hämmennys, Pettymys ja Epätoivo. Onnettomat juopot, jotka lukevat näitä rivejä, ymmärtävät mistä me puhumme.

Aina silloin tällöin joku kova juomari, joka sattuu olemaan kuivilla, sanoo: ”En kaipaa viinaa yhtään. On parempi olo. Työt sujuvat paremmin. Elämä on mukavampaa.” Me entiset ongelmajuojat hymyilemme tälle puheelle. Me tiedämme, että tämä mies on kuin pikkupoika, joka viheltelee pimeässä pitääkseen mielialan korkealla. Hän pettää itseään. Sydämessään hän antaisi mitä tahansa, jos voisi ottaa viisi – kuusi ryypä ilman seurauksia. Kohta hän aloittaa entisen menon, sillä hän ei ole tyytyväinen elämäänsä raittiina. Hän ei osaa kuvitella elämää ilman alko-

holia. Tulee päivä, jolloin hän ei osaa kuvitella elämää ilman alkoholia eikä sen kanssa. Silloin hän saa kokea yksinäisyyttä, joka tulee vain harvojen osaksi. Hän seisoo ponnistuslaudalla – ja odottaa loppua.

Me olemme kertoneet, miten pääsimme viinan vallasta. Sinä sanot: ”Minä olen valmis. Mutta olenko tuomittu elämään tylsää, ikävystyttävää ja synkkää elämää jollaista eräät tuntemani suoraselkäiset ihmiset viettävät. Tiedän, että minun on tultava toimeen ilman alkoholia, mutta miten? Onko teillä kunnollinen korvike?”

On, meillä on korvike, joka on vielä paljon enemmän. Se on Nimettömien Alkoholistien toveripiiri, AA. Siellä pääset ikävystyneisyydestä ja huolista. Siellä mielikuvituksesi lähtee lentoon. Elämällä on vihdoinkin jotain merkitystä. Elämäsi parhaat vuodet ovat edessäpäin. Niin me koemme toveriseuramme, ja niin tulet sinäkin kokemaan.

”Miten se tapahtuu?” sinä kysyt. ”Mistä minä löydän nämä ihmiset?”

Löydät heidät omasta ympäristöstäsi. Lähelläsi on kuolevia alkoholisteja. He ovat uppoavan laivan matkustajia. Jos asut isolla paikkakunnalla, heitä on satoja. Ihmisiä eri asemissa, rikkaita ja köyhiä, kaikki mahdollisia AA:n tulevia jäseniä. Heidän joukostaan löydät elinikäisiä ystäviä. Uudet siteet yhdistävät sinut heihin, sillä te vältätte tuhon yhdessä ja lähдете rinta rinnan yhteiselle matkalle. Silloin saat tietää, mitä merkitsee antaa itsensä, jotta muut saisivat elää ja mitä merkitsee löytää elämä uudestaan. Käsität todella mitä tarkoittaa: ”Rakasta lähimmäistäsi niin kuin itseäsi.”

Voi kuulostaa uskomattomalta, että näistä miehistä tulee onnellisia, kunniallisia ja hyödyllisiä. Miten he voivat nousta tuosta kurjuudesta, toivottomuudesta, alennustilasta? Vastaus on yksinkertainen: jos se on tapahtunut meille, se voi tapahtua sinullekin. Jos toivot sitä enemmän kuin mitään muuta ja tahdot käyttää hyväksesi meidän kokemustamme, olemme vakuuttuneita, että se tapahtuu sinullekin. Ihmeiden aika ei ole ohi. Meidän toipumisemme todistaa sen!

Me toivomme, että hukkuvat alkoholistit tarttuvat tähän kirjaan, jonka lähetämme lastuna alkoholismiin hyökyaaltoa vastaan. Olemme vakuuttuneita siitä, että moni pääsee jaloilleen. Nämä ottavat yhteyttä niihin, jotka vielä kärsivät, ja Nimettömien Alkoholistien ryhmiä muodostuu joka kaupunkiin ja kylään satamaksi niille, jotka välttämättä tarvitsevat tien ulos.