

Käännös jutusta englanninkielisessä Ison kirjan 4. laitoksessa.

Tämä nuorena AA:han liittynyt AA:lainen uskoo, että hänen vakavasti otettava juomisensa oli tulosta vielä syvemmistä vajavuuksista. Hän kertoo tässä kuinka vapautui.

Henkiset käännteet, jotka johtivat juomiseeni, alkoivat vuosia ennen kun otin ensiryypyn, sillä olen yksi niistä, jonka historia lopullisesti todistaa, että juomiseni oli "oire syvemmästä ongelmasta".

Pyrkimykseni saada selville "syyt ja olosuhteet" on vakuuttanut minut siitä, että tunne-elämän sairauteni on ollut läsnä aina aikaisimmista muistikuvistani lähtien.

Lääkärikunta olisi luultavasti kertonut minulle, että minulla oli edellytykset alkoholismiin lapsuuden tapahtumista johtuen. Olen varma että he olisivat pitkälti oikeassa, mutta AA on opettanut minulle, että olen seurausta tavastani reagoida minulle lapsena tapahtuneeseen. Mikä minulle on paljon tärkeämpää, AA on opettanut, että tämän yksinkertaisen ohjelman avulla voin kokea muutoksen tavassani reagoida ja että se antaa minulle mahdollisuuden "sovittaa yhteen katastrofi ja tyyneys".

Olen ainoa lapsi ja kun olin seitsemän ikäinen, vanhempani erosivat hyvin äkillisesti. Vailla mitään selityksiä minut vietiin kotoani Floridasta isovanhempieni luo Midwestiin. Äitini meni lähikaupunkiin töihin ja isäni, alkoholisti kun oli, yksinkertaisesti lähti. Isovanhempani olivat minulle vieraita ja muistan olleeni yksinäinen ja loukattu.

Kun aikaa kului tulini siihen johtopäätökseen, että minuun sattui, koska rakastin vanhempiani. Jos en enää antaisi itseni rakastaa ketään tai mitään, ei minua voisi enää satuttaa. Minulle tuli toiseksi luonnoksi irrottautua kaikesta tai kaikista, joihin aloin tuntea kiintymystä.

Kasvoin uskoen, että oli oltava täysin itseriittoinen, eikä toisiin uskaltanut milloinkaan turvautua. Ajattelin, että elämä oli melko yksinkertainen juttu; teit yksinkertaisesti suunnitelman elämällesi sen perusteella mitä halusit ja sitten tarvitsit vain rohkeuden lähteä tavoittelemaan sitä.

Myöhäisteini-iässä tulini tietoisiksi tunteista, joihin en ollut osannut varautua: levottomuus, ahdistuneisuus, pelko ja turvattomuus. Ainoa turvallisuus josta tiesin tuolloin, oli aineellinen turvallisuus ja päätin, että kaikki nämä häiriötekijät katoaisivat välittömästi jos minulla vain olisi paljon rahaa.

Ratkaisu vaikutti erittäin yksinkertaiselta. Kylmän laskelmoivasti päätin naida rahaa, ja niin tein. Ainoa minkä tämä muutti, oli kuitenkin ympäristöni. Pian kävi ilmeiseksi, että minulla saattoi olla samat epämiellyttävät tunnetilat rajattomalla shekkilillä, kuin työtä tekevän tytön palkalla. Tuolloin minun oli mahdotonta sanoa "Ehkä filosofiassani on jokin vialla", enkä taatusti voinut sanoa "Ehkä minussa on jotain vikaa". Ei ollut vaikeaa vakuuttaa itselleni, että onnettomuuteni oli naimani miehen syytä ja erosin hänestä vuoden lopussa. Avioiduin ja erosin jälleen ennen kuin olin täyttänyt 23 vuotta, tällä kertaa merkittävän orkesterinjohtajan kanssa - miehen, jota monet naiset halusivat. Ajattelin että tämä antaisi

minulle itsetunnon vahvuutta, saisi minut tuntemaan itseni halutuksi ja turvalliseksi ja lievittäisi pelkojani, mutta jälleen, mikään sisälläni ei muuttunut.

Ainoa merkitys kaikessa tässä on se tosiasia, että olin kaksikymmentä-kolmevuotiaana aivan yhtä sairas kuin kolmekymmentäkolmevuotiaana kun tulin AAhan. Mutta tuolloin ei minulla ilmeisestikään ollut mitään paikkaa mihin mennä, sillä minulla ei ollut juoma-ongelmaa. Jos olisin kyennyt selittämään psykiatrille hyödyttömyyden, yksinäisyyden ja tarpeettomuuden tunteeni, jotka olivat tulleet syvästä henkilökohtaisen epäonnistumisen tunnustani tässä toisessa avioerossa, epäilen vakavasti että arvon tohtori olisi voinut vakuuttaa minulle perusongelmani olevan hengellinen nälkä. Mutta AA on näyttänyt minulle että tämä oli totuus. Olen varma siitä, että jos olisin kyennyt kääntymään kirkon puoleen tuolloin, eivät hekään olisi kyenneet vakuuttamaan minua sairaudestani tai näyttämään minulle, että tarvitsisin itsetutkistelua. AA on näyttänyt itsetutkistelun olevan minulle elintärkeää, jos haluan pysyä hengissä. Joten minulla ei ollut paikkaa mihin mennä. Tai siltä se minusta vaikutti.

En pelännyt mitään tai ketään kun opin juomaan. Heti alusta saakka tuntui siltä, että viinan kanssa saatoin aina vetäytyä omaan yksityiseen maailmaani, jossa kukaan ei voinut minua satuttaa. Tuntuu vain sopivalta että kun vihdoin rakastuin, rakastuin alkoholistiin ja seuraavat kymmenen vuotta kehityin niin nopeasti kuin inhimillisesti mahdollista johonkin, uskomukseni mukaan toivottomaan alkoholismiin.

Tuohon aikaan maamme oli sodassa. Aviomieheni oli pian univormussa ja ensimmäisten joukossa lähdössä ulkomaille. Reaktioni tähän oli monissa suhteissa samanlainen kuin reaktioni siihen kun vanhempani jättivät minut ollessani seitsemän. Olin ilmeisesti kasvanut fyysisesti tavanomaista vauhtia ja olin hankkinut keskimääräisen älyllisen koulutuksen väli vuosina, mutta henkistä kypsyyttä ei ollut tullut lainkaan. Käsitän nyt että kehitykseni oli tyssännyt pakkomielleisyyteeni ja itsekeskeisyyteeni jotka olivat saavuttaneet sellaiset mittasuhteet, että sopeutuminen mihinkään henkilökohtaisen ohjaukseni ulkopuolella oli minulle mahdotonta. Ryvin itsesäällissä ja kaunassa ja ainoat ihmiset, jotka tukivat tätä asennetta tai joiden tunsin ensinkään ymmärtävän minua, olivat ihmiset, joita tapasin baareissa ja jotka joivat samoin kuin minä. Tuli yhä tarpeellisemmaksi paeta itseäni sillä katumukseni, häpeäni ja nöyryytykseni olivat lähes mahdottomia kestää selvin päin. Olemassaolo oli mahdollista vain järkeilemällä jokainen selvä hetki ja juomalla itseni täydelliseen muistamattomuuden tilaan niin usein kuin mahdollista.

Aviomieheni palasi lopulta mutta ei kestänyt kauaa kun ymmärsimme, ettemme voineet jatkaa avioliittoamme. Tähän mennessä olin sellainen vanha tekijä itseni huijaamisessa, että vakuutin itselleni odottaneeni sodan ajan miehen kotiintuloa, ja sitä mukaa kun kaunani ja itsesäälini kasvoivat kasvoi alkoholiongelmanikin.

Viimeiset kolme juovaa vuottani join työpaikkani. Tahdonvoima, jonka käytin juomiseni kontrollointiin työaikana rakentavasti suunnattuna, olisi tehnyt minusta johtajan. Se, mikä mahdollisti kaiken, oli tieto siitä, että niin pian kun päiväni on loppu voisin juoda tajun kankaalle. Sisäisesti pelkäsin kuollakseni, sillä tiesin, että tulee aika (eikä se ole kovin kaukana), jolloin en enää voisi pitää työpaikkaani. En ehkä pystyisi pitämään mitään

työpaikkaa, tai ehkä (ja tämä oli suurin pelkoni) en välittäisi olisiko minulla työpaikkaa tai ei. Tiesin, että sillä ei ollut mitään merkitystä mistä olin aloittanut, vääjäämätön loppu olisi slummikortteli. Ainoa kohtaamani todellisuus, jonka toistuminen minun oli pakko kohdata, oli tämä: *minun oli pakko juoda*, enkä tiennyt mitään maailmassa mitä voisin sille tehdä.

Noihin aikoihin tapasin miehen, jolla oli kolme äiditöntä lasta ja se vaikutti ratkaisulta ongelmaani. Minulla ei koskaan ollut ollut lasta ja se oli usein ollut tyydyttävä tekosyy juomiseeni. Minusta vaikutti loogiselta että jos avioituisin tämän miehen kanssa ja ottaisin vastuun näistä lapsista, ne pitäisivät minut raittina. Joten avioiduin jälleen. Tästä johtuen eräs AA ystäväni kommentoi kun kerroin elämäntarinani tultuani jo ohjelmaan, että olin aina ollut kiinnostunut "mieskunnasta" ja otin heidät "mies kerrallaan". ("mankind" - "one man at a time").

Lapset pitivät minut raittina melkein kirotut kolme viikkoa ja sitten jatkoin (jos Jumala suo) viimeiseen juopumukseeni. Olen kuullut usein AA:ssa sanottavan, " Jokaisen alkoholistin elämässä on yksi hyvä humala, ja se on humala, joka tuo meidät AAhan", ja uskon sen. Olin humalassa kuusikymmentä päivää putkeen (kellon ympäri) ja aikomukseni oli liioittelematta juoda itseni hengiltä. Jouduin vankilaan toisen kerran tämän jakson aikana autossa juopottelun vuoksi. Olin ainoa henkilökohtaisesti tuntemani, joka oli koskaan ollut vankilassa, ja luulisin, että merkityksellisintä on, että toinen kerta oli vähemmän nöyryyttävä kuin ensimmäinen.

Viimein epätoivoissaan perheeni vetosi lääkäriin saadakseen neuvoja ja hän suositteli AA:ta. Ihmiset, jotka tulivat, tiesivät heti, etten ollut siinä kunnossa, että olisin voinut omaksua mitään ohjelmasta. Minut passitettiin hoitolaan katkaisuun (selviämään) että voisin tehdä selvän päätöksen tästä itselleni. Juuri täällä tajusin ensi kertaa että juovana alkoholistina minulla ei ollut mitään oikeuksia. Yhteiskunta voi tehdä mitä haluaa kanssani kun olen humalassa, enkä minä voi nostaa sormeanikaan estääkseni sitä, sillä menetän oikeuteni yksinkertaisen tarkoituksenmukaisesti, tulemalla uhaksi itselleni ja ympärilläni oleville. Syvällä häpeällä tiedostin myös, että olin elänyt vailla sosiaalista velvollisuudentuntoa enkä tiennyt moraalisen vastuun merkitystä kanssaihmissiäni kohtaan.

Osallistuin ensimmäiseen AA kokoukseeni kahdeksan vuotta sitten ja suurella kiitollisuudella voin sanoa, että en ole ottanut ryyppyäkään sen jälkeen enkä käytä rauhoittavia tai narkoottisia aineita sillä minulle tämä on täydellisen raittiuden ohjelma. Minun ei enää tarvitse paeta todellisuutta. Yksi todella hienoista asioista, joita AA on minulle opettanut, on että todellisuudellakin on kaksi puolta; ennen ohjelmaa olin tuntenut vain synkän puolen, mutta nyt minulla oli mahdollisuus oppia myös miellyttävästä puolesta.

Minua kummittaneet AAn jäsenet kertoivat minulle alussa, että en ainoastaan löytäisi tapaa elää juomatta, vaan löytäisin tavan elää haluamatta juoda, jos tekisin nämä yksinkertaiset asiat. He sanoivat että jos haluat tietää *miten (HOW)* tämä ohjelma toimii ota kysymyksesi ensimmäinen kirjain - "H" honesty (rehellisyys), "O" openmindedness (ennakkoluulottomuus), ja "W" willingness (halukkuus); näitä kutsutaan Isossa Kirjassa toipumisen perusehdoiksi. He ehdottivat että tutkin AA kirjaa ja yritän ottaa Kaksitoista askelta kirjan selityksen mukaisesti, sillä heidän mielipiteensä oli, että noudattamalla näitä

periaatteita jokapäiväisessä elämässämme raitistumme ja pysymme raittiina. Uskon tämän ja uskon myös, että on yhtä mahdotonta noudattaa näitä periaatteita jokapäiväisessä elämässämme parhaan kykymme mukaan, päivä kerrallaan, ja edelleen juoda, sillä en usko että nämä kaksi sopivat yhteen.

Minulle ei ollut mikään ongelma myöntää olevani voimaton alkoholiin nähden ja varmasti olin samaa mieltä, että olin menettänyt elämänhallintani. Minun tarvitsi vain miettiä kontrastia vuosia sitten tekemieni elämän suunnitelmien ja todellisuudessa tapahtuneen välillä tietääkseni, etten voinut hallita elämäni juovuksissa enkä selvin päin. AA opetti minulle, että *halu uskoa* riitti alkuun. Se on pitänyt paikkansa tapauksessani, enkä liioin voinut väitellä "palauttaa mielenterveytemme" kanssa, sillä tekoni juovuksissa ja selvin päin ennen AA:ta eivät olleet täysjärkisen ihmisen tekoja. Koska halusin olla rehellinen itselleni, oli minun tajuttava, että ajatteluni oli järjetöntä. Sen oli oltava sillä muuten en olisi voinut perustella arvaamatonta käyttäytymistäni kuten tein. Minulle on ollut hyötyä sanakirjan määrittelystä jossa sanotaan: "Rationalisointi antaa sosiaalisesti hyväksyttävän syyn sosiaalisesti epähyväksyttävälle käyttäytymiselle ja sosiaalisesti epähyväksyttävä käyttäytyminen on mielisairauden muoto".

AA on antanut minulle seesteisen päämäärän ja mahdollisuuden palvella Jumalaa ja ympärilläni olevia ihmisiä ja luotan että nämä periaatteet täyttävät elämäni tarkoituksen. AA on opettanut minulle, että minulla on mielenrauhaa täsmälleen samassa suhteessa kuin mitä pystyn sitä toisille tarjoamaan ja se on opettanut minulle kehotuksen " Onnellisia olette te jotka tiedätte nämä asiat ja teette niitä", todellisen tarkoituksen. Sillä ainoat ongelmat joita minulla nyt on, ovat ne, joita kehitän kun saan itsepäisyys kohtauksen. Minulla on ollut useita hengellisiä kokemuksia ohjelmaan tuloni jälkeen, useita joita en heti tajunnut, sillä olen hidas oppimaan ja niillä on monet kasvot. Mutta yksi oli niin huomattava, että haluan kertoa siitä eteenpäin milloin vain mahdollista, toivossa, että siitä olisi jollekulle toiselle apua kuten minulle. Kuten aiemmin sanoin, itsesääli ja kauna olivat jatkuvia seuralaisiani ja itsetutkisteluni alkoi näyttää kolmekymmentäkolmevuotiaalta päiväkirjalta, sillä minulla näytti olevan kaunantunteita kaikkia ikinä tuntemiani ihmisiä kohtaa. Kaikki paitsi yksi "hyötyivät hoidosta", joita askelissa ehdotetaan välittömästi, mutta tämä aiheutti ongelman.

Tämä oli kauna äitiäni kohtaan ja se oli kaksikymmentäviisi vuotta vanha. Olin ruokkinut sitä, ihailnut sitä ja hoivannut sitä kuten herkkää lasta ja siitä oli tullut osa minua yhtäläillä kuin hengitykseni. Se oli antanut minulle tekosyyntä koulutuksen puutteeseen, avioelämäni epäonnistumiseen, henkilökohtaisiin epäonnistumisiini, riittämättömyyteeni ja tietenkin alkoholismiini. Ja vaikka olin todella ajatellut haluavani siitä eroon, tiesin nyt, etten ollut halukas luopumaan siitä.

Eräänä aamuna kuitenkin, tajusin että minun oli päästävä siitä sillä en voinut enää lykätä sitä, ja mikäli en vapautuisi siitä joutuisin juomaan - enkä halunnut enää juoda.

Rukouksissani sinä aamuna pyysin Jumalaa näyttämään minulle tien vapautua tästä kaunasta. Päivän aikana ystäväni toi minulle joitakin aikakauslehtiä vietäviksi sairaala ryhmään josta olin kiinnostunut. Selailin ne läpi. Yhdessä niistä oli merkittävän kirkonmiehen artikkeli, josta silmiini pisti sana *kauna*.

Itse asiassa hän sanoi:" **Jos sinulla on kaunaa, josta haluat olla vapaa, jos rukoilet sen henkilön tai asian puolesta, jota kohtaan kaunaa tunnet, vapaudut. Jos pyydät rukouksessa heille kaikkea, mitä itsellesi haluaisit, tulet vapautumaan. Pyydä heille terveyttä, vaurautta, onnea ja vapaudut. Vaikka et todellisuudessa tahtoisikaan sitä heille ja vaikka rukouksesi olisi vain sanoja joita et tarkoita, tee se joka tapauksessa. Tee se joka päivä kahden viikon ajan ja tulet huomaamaan tarkoittavasi sitä ja haluavasi heille sitä ja tajuat, että siinä missä aikaisemmin tunsit katkeruutta, kaunaa ja vihaa, tunnet nyt myötätuntoista ymmärrystä ja rakkautta".**

Se toimi minulla silloin ja se on toiminut useita kertoja sen jälkeen ja se toimii minulla joka kerran jos haluan käyttää sitä. Joskus minun on pyydettävä ensin halua, mutta sekin tulee aina. Ja koska se toimii minulla, se toimii kaikilla. Kuten toinen viisas mies sanoo: "Ainoa todellinen vapaus, jonka ihminen voi koskaan tuntea, on tehdä kuten pitäisi koska haluaa tehdä niin".

Tämä suurenmoinen kokemus joka vapautti minut vihan kahleista ja antoi tilalle rakkauden on vain yksi vahvistus totuudesta jonka tiedän: Saan kaiken minkä tarvitsen Nimettömistä Alkoholisteista - ja kaikki mitä tarvitsen, sen saan. Kun saan mitä tarvitsen, huomaan aina että se on juuri se mitä kaiken aikaa halusin.