

## OPAS AA:N KAHTENTOISTA ASKELEESEEN

### *Johdanto*

Opas AA:n kahteentoista askeleeseen on tarkoitettu yksinkertaiseksi, lyhyeksi ja suppeaksi opasteeksi raittiin elämän periaatteisiin tulkittuna siten kuin AA:n ensimmäiset jäsenet nämä periaatteet tulkitsivat. Oppaan ovat kirjoittaneet ja toimittaneet Akronin (Ohio, USA) AA-ryhmän jäsenet vuonna 1946. Tästä maailman ensimmäisestä AA-ryhmästä AA sai alkunsa vuonna 1935. Oppaan valmistelutyö on tehty hyvin huolellisesti. Pääosa sen ideoista ja tulkinnoista on syntynyt uusien jäsenten opastuskokouksissa, joita ryhmän kokeneet jäsenet ovat pitäneet.

12 Askelta muodostavat loogisen prosessin, jossa alkoholisti saavuttaa ja säilyttää raittiuden ja saa takaisin terveytensä. AA-lainen kokemus kertoo, että jokainen alkoholisti, joka tunnollisesti on noudattanut tätä ohjelmaa, on pysynyt raittiina. Ne, jotka ovat yrittäneet löytää oikoteitä tai hypätä jonkin askeleen yli, ovat lopulta päätyneet ongelmiin. Tämä on ollut pikemminkin sääntö kuin poikkeus.

Kysyttäessä eräältä vanhimmista jäsenistä, mikä kahdestatoista askeleesta on tärkein, tämä vastasi kysymällä: "Mikä on pyörän tärkein puola"? Jos pyörässä on 12 puolaa, ja yksi niistä poistetaan, pyörä edelleen tukee hyvin ajoneuvoa, mutta se on menettänyt lujuuftaan. Toisen puolan poistaminen heikentää pyörää enemmän ja lopulta pyörä murtuu.

On tärkeää, että tulokas opastetaan 12 askeleeseen niin varhaisessa vaiheessa kuin mahdollista. Hänen toipumisensa riippuu näistä askelista. Jos sinusta tuntuu, että askeleet aluksi ovat liian monimutkaisia, voit esittää ne tulokkaalle yksinkertaistetussa muodossa ja vasta myöhemmin paneutua ohjelmaan kokonaisuudessaan.

### **Suppea muoto ohjelmasta on:**

1. Myönsimme rehellisesti olevamme voimattomia alkoholin edessä ja halusimme vilpittömästi tehdä asialle jotakin. Toisin sanoen myönsimme olleemme lyötyjä ja olevamme vilpittömästi halukkaita jättäytymään HYVÄN OHJATTAVIKSI.

2. Pyysimme ja saimme apua itseämme suuremmalta voimalta ja muilta ihmisiltä. (HUOMAA: Melkein kaikissa tapauksissa tätä voimaa kutsutaan Jumalaksi. Sillä tarkoitetaan kuitenkin Jumalaa SELLAISENA KUIN HÄNET KÄSITÄMME. Asian yksinkertaistamiseksi sanaa Jumala on käytetty tässä oppaassa tarkoittamaan mitä tahansa korkeampaa voimaa, jonka Sinä näet hyväksi tunnustaa. Ateistien, epäilijöiden ja jumalankieltäjien on tarpeen tunnustaa vain jokin maailmankaikkeuden voima omaa voimaansa suuremmaksi. Tätä voimaa voi nimittää Jumalaksi, Allahiksi, Jehovaksi, Auringoksi, Kosmiseksi voimaksi tai miksi tahansa. Jokainen meistä on melkein varmasti vakuuttunut siitä, että elämme hyvin järjestetyssä maailmassa, jossa yö säännöllisesti seuraa päivää, jossa talvea seuraa kevät, vilja kypsyy tiettyyn vuodenaikaan, uusi elämä syntyy muuttumattoman aikataulun mukaan ja jossa planeetat ja muut taivaankappaleet noudattavat säännönmukaista rataa. Siten on aivan johdonmukaista, että tämän kaiken

säännönmukaisuuden takana on jokin korkeampi voima. Tämä myönnytys on kaikki, mikä on tarpeen.)

3. Korjasimme elämäämme, maksoimme velkojamme ja korjasimme vääriä tekojamme.

4. Saatoimme uuden elämäntapamme toisten epätoivoisesti sitä tarvitsevien tietoon.

Kaksitoista Askelta etenevät johdonmukaisessa järjestyksessä. AA:n jäsenet maailmanlaajuisesti ovat menestyksellisesti toteuttaneet tätä ohjelmaa. AA-liikkeen perustajat ovat laatineet nämä askeleet perusteellisesti harkiten. Ne ovat tänä päivänä yhtä luotettavia ja välttämättömiä menestykselliselle toipumiselle alkoholismista kuin ne olivat kirjoittamisajankohtanaan.

## **1. askel**

### **Myönsimme olevamme voimattomia alkoholin suhteen - niin että olimme menettäneet elämämme hallinnan.**

Ilman ensimmäistä askelta ei ole mahdollista toipua. On todettu yhä uudelleen, että henkilö raitistuu ja pysyy raittiina, kun hän yrittää sitä itsensä ja vain itsensä vuoksi. Hän voi olla jonkin aikaa raittiina toisen henkilön vuoksi, pelätessään jotakin tai säilyttääkseen työpaikkansa, mutta ellei hän päättää vilpittömästi ja tosissaan olla raittiina itsensä vuoksi, ovat hänen raittiit päivänsä luetut.

Tämä on vaikea askel. Sen ottamiseen ei ole mahdollista saada ulkopuolista apua. Tulokkaan on otettava se yksin. Ei ole helppoa myöntää tappiotaan. Vuosien ajan olemme tottuneet sanomaan: "Voin lopettaa juomisen milloin vain haluan". Vuosikausia olemme uskoneet raittiuden olevan "juuri kulman takana".

Riittävän murheellista on, että emme milloinkaan kiertäneet sitä kulmaa ja kauhistuneina havaitsimme pian, että emme kyenneet lopettamaan juomista. Olimme kuin kiihkeä pesäpallofani, joka toivoo ihmettä silloinkin, kun kotijoukkue viimeisen vuoroparin alkaessa on 0-6 tappiolla.

Niin tulimme lopulta tienhaaraan. Meidän oli rehellisesti myönnettävä, että olimme joutuneet ongelman eteen. Muussa tapauksessa olisimme vajonneet yhä syvemmälle alkoholismien suohon, lopputuloksena järjen menetys tai kuolema. Halu juomisen lopettamiseen syntyy vasta silloin, kun olemme valmiit myöntämään alkoholiongelmamme menneen hallintakykymme ulkopuolelle. Kun tämä myönnytys on tehty, tie on selvitetty.

Juuri tässä kohden AA voi ojentaa auttavan kätensä ohjelman muun osan toteuttamisessa. Jäljellä olevat askeleet ovat luonnostaan helpommat.

Alkoholismien oireet on selvästi määritelty. Niitä on paljon, mutta tärkeimmät ovat:

Kykenemättömyys lopettaa juominen yhden ryypyn jälkeen.

Tarve saada ryppy aamulla "suoristautumiseksi" ja sen johtaminen uuteen humalaan.

Juopotteleminen väärään aikaan, eli humaltuminen juuri silloin, kun kaikki vaistomme sanovat, että tilanne vaatii raittiutta.

Kykenemättömyys nukkua ilman alkoholin apua.

Muistin menetys humaltuneena ja muistin heikentyminen myös selvänä.

Tulokas tunnistaa epäilemättä monet oireet omikseen kuullessaan ryhmän jäsenten kertovan omista kokemuksistaan. Kun hän tunnistaa ne, on hänen mieleensä ehdottomasti painettava, että ellei hän ole täydellinen alkoholisti, hän on nopeasti kehittymässä sellaiseksi, eikä vakavien vaikeuksien aika ole kaukana.

Mitään alkoholismiin parantavaa hoitoa ei tunneta. Kun henkilöstä kerran tulee alkoholisti (hän ei kykene tunnistamaan, milloin hän ylittää rajaviivan), on hän sen jälkeen alkoholisti koko elämänsä ajan. Hän voi elää vuosikausia kajoamatta väkijuomiin, mutta jos hän alkaa juoda, havaitsee hän hyvin pian olevansa samassa vanhassa oravanpyörässä. Merkillistä on, että kokemukset vastaavista tapauksista osoittavat hänen juomisensa tulevan aikaisempaa pahemmaksi.

Sen vuoksi on tärkeää, että emme vain kerran myönnä olevamme voimattomia alkoholin edessä, vaan että **JATKUVASTI** pidämme mielessä, että olemme alkoholisteja. Vain täydellinen raittius voi tehdä meistä normaaleja ja pitää meidät sellaisina.

Jos Sinä tulokkaana voit sanoa toiselle AA:n jäsenelle: "Minulla on alkoholiongelma, olen varma, että olen alkoholisti ja haluan tehdä asialle jotakin", on puolet taistelusta voitettu. Silloin olet valmis oppimaan ja vastaanottamaan AA:n opastuksen uuteen elämäntapaan.

## **2. askel**

### **Aloimme uskoa, että joku itseämme suurempi Voima voisi palauttaa meille tervejärkisyytemme.**

Otettuumme ensimmäisen askeleen pohdimme luonnollisesti, mitä voimme tehdä saadaksemme apua. Katsoessamme menneisyyteen havaitsemme, että yrityksemme luopua alkoholista oman tahtomme varassa ovat aina epäonnistuneet. On kuitenkin lohduttavaa tietää, että monet merkittävät henkilöt ovat yhtä mieltä siitä, että tandonvoiman käyttäminen on kuin yrittäisimme nostaa itseämme omista saappaistamme. Perheenjäsenten ja ystävien vilpittömät auttamispyrkimykset ovat olleet tuloksettomia. Olemme kuvitelleet olevamme häikäilemättömiä individualisteja. Olemme mieltyneet ajatukseen: "Olen kohtaloni mestari ja elämäni ohjaaja". Vähänkään rehellinen ajattelu saa meidät vakuuttuneeksi siitä, että olemme olleet surkeita mestareita ja ohjaajia.

Monet meistä ovat yrittäneet saada apua lääkäreiltä ja hoitolaitoksista. Jotkut ovat kokeilleet uskontoa. Löysimme syvää myötätuntoa, mutta emme löytäneet raittiutta. Lopputulos oli aina sama: aloimme juoda uudestaan.

Tahdonvoiman, perheen ja ystävien avun, lääketieteen ja muodollisen uskonnon epäonnistuessa on vain yksi paikka, mihin kääntyä: Jumala, sellaisena kuin Hänet käsitämme. Tämä ei ole niin vaikeaa miltä se ehkä näyttää. Sinua ei kehoteta menemään kirkkoon. Sinua ei kehoteta pyytämään papin neuvoja. Sinua kehoitetaan vain luopumaan yrityksestä ohjata omaa elämääsi ja olemaan ennakkoluuloton. Sinua pyydetään ottamaan vastaan opastusta ryhmän jäseniltä, jotka ovat selviytyneet samankaltaisista vaikeuksista, joita sinulla on.

Ehkä helpoin lähtökohta toiseen askeleeseen on kääntää katse taaksepäin aina lapsuuteen saakka. Kun silloin jouduimme vaikeuksiin, juoksimme äidin tai isän luo tietäen, että saisimme heidän käsivarsillaan varman suojan. Kerroimme heille vaikeutemme ja mieleemme huojentui.

Kuvitelkaamme Jumalaa taivaalliseksi Isäksi, joka on valmis kuulemaan vaikeuksistamme, osoittamaan samaa ymmärtämystä ja antamaan suojaa kuten vanhemmat lapsuudessamme.

Jos uskosi ei aluksi ole kyllin voimakas, yritä selviytyä tätä tietä: Katso ympärilläsi olevia AA-ystäviäsi. Ohjelma on tehonnut heihin. Heidän vaikeutensa olivat yhtä suuret kuin sinun. He olivat moraalisesti täysin rappiolla, monessa tapauksessa myös fyysisesti. He ovat seuranneet ohjelmaa ja onnistuneet pysymään raittiina. Seuraa ohjelmaa, jota he sinulle tarjoavat. Luota tähän ohjelmaan. Se on tehonnut heihin. Se voi tehotta myös sinuun.

### **3. askel**

#### **Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan sellaisena kuin hänet käsitimme.**

Alettuasi uskoa, että on olemassa oma voimaamme suurempi Voima, ei ole ylivoimaisen vaikeaa antaa oma elämänsä tämän Voiman haltuun. Toisen askeleen yhteydessä kerroimme, miten olimme epäonnistuneet kuvitellessamme olevamme kovapintaisia individualisteja.

Aina kun ajattelimme tulevaisuutta, suunnitelmamme epäonnistuivat ja olimme jatkuvasti tyytymättömiä. Juuri tässä tulee avuksemme "päivä kerrallaan" tai "24 tunnin suunnitelma".

Olemme havainneet, että luopuessamme tulevaisuuden suunnittelemisesta olemme pysyneet raittiina ja jokainen päivä on aina pitänyt huolen itsestään. Emme voi hallita tulevaisuutta. Myös mennyt on mennyttä eikä sitä voida meille palauttaa. Jos siis voimme tehdä hyvän työn tänään, olemme tehneet parhaan mahdollisen. Aloitamme päivän päättämällä olla raittiina vain 24 tuntia. Pyydämme Jumalalta apua voidaksemme olla raittiina tämän lyhyen ajan. Päivän päättyessä kiitämme Jumalaa saamastamme avusta. Seuraavana ja sitä seuraavana päivänä noudatamme samaa ohjelmaa.

Tämä on ensimmäinen askel pyrkimyksessämme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan, sellaisena kuin Hänet käsitämme. Tästä pienestä alusta kehitymme, kunnes huomaamme, ettemme enää ole pomona elämässämme, emmekä enää yritä ohjata elämäämme ja tehdä siitä kurjaa aikaansaannosta.

### **4. askel**

#### **Teimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkistelun.**

Jälleen tulemme askeleeseen, joka vaatii rohkeutta. Eräs pääsyy juomiseemme on ollut se, että olemme paenneet omaa itseämme. Pelkäsimme omia ajatuksiamme ja tiesimme alkoholin avulla voivamme niitä paeta. Pelkäsimme tosiasioiden kohtaamista. Pelkäsimme työtämme, perhettämme ja vastuutamme. Pelkäsimme niiden ajattelemistakin.

Kolmen ensimmäisen askeleen ottamisella olemme vahvistuneet käymällä läpi niihin sisältyneet keskeiset vaatimukset. Nyt on tullut aika tehdä jotakin todellista ongelmallemme. Niinpä uppoudumme itsemme tutkimiseen kuin sukeltaja, joka hyppää jääkylmään veteen.

Ja mitä löydämme? Olemme olleet epärehellisiä. Olemme valehdelleet. Olemme pettäneet. Olemme särkeneet sydämiä. Olemme varastaneet, loukanneet ja panetelleet toisia. Olemme pettäneet työnantajaamme, ystäviämme ja perhettämme. Olemme antautuneet avioliiton ulkopuolisiin suhteisiin. Olemme kironneet Jumalan ja ihmiset. Olemme menettäneet luottamuksemme. Olemme

rikkoneet useimpia Jumalan ja ihmisten lakeja. Kaiken kaikkiaan huomaamme olleemme melkoisen kurjia, kelvottomia ihmisiä. Ja kaikki nämä tosiasiat voidaan yhdistää alkoholiin.

Inventointia jatkaessamme sisällytämme siihen myös ruumiillisen tilamme. Huomaamme, että terveys on heikentynyt, muisti on huonontunut, ulkoasumme on tullut yhä huolimattommaksi, talous on rappiolla. Kun rehellisesti eritellen tutkimme itseämme, joudumme ihmettelemään, kuinka ihmiset ovat voineet tulla toimeen kanssamme koko tämän ajan.

Itsensä tutkiminen on rohkeutta vaativa teko. Täyden hyvityksen tehtävästämme saamme kuitenkin siitä mielihyvystä, jota tunnemme uskallettuamme vihdoinkin tarttua rehellisesti tähän tehtävään. Kukaan täysijärkinen ihminen ei halua jatkaa entiseen tapaan huomattuaan vian olevan hänessä itsessään. Näin pääsemme johdonmukaisesti viidenteen askeleeseen.

## **5. askel**

### **Myönsimme Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle väärin tekojemme ja vajavuuksiemme todellisen luonteen.**

Tämä askel on jälleen johdonmukainen seuraus kaikesta edellä olevasta. Tutkittuamme itseämme tuntuu järkevältä ryhtyä korjaamaan jotenkin sitä, minkä olemme havainneet vääräksi. Jos olemme ottaneet Neljännen Askeleen, olemme jo suorittaneet ensimmäisen ja toisen osan Neljännen Askeleen vaatimuksista. Tutkiva itsemme arviointi tuo esille puutteemme. Näin tulemme erääseen maailman vanhimmista totuuksista: jaettu vaikeus on puolitettu vaikeus.

Saattaa tuntua ylivoimaisen vaikealta myöntää virheemme toiselle ihmiselle, mutta itse asiassa se on sängen helppoa, jos teemme sen oikealla tavalla. Ja jokainen oikea AA-lainen voi näyttää tien. Se ei tarkoita, että muodollisesti istumme jonkun kanssa vastatusten ja sanomme: "Olen tehnyt väärin seuraavissa asioissa: ensiksi olen tehnyt jne. jne.". Jos tämä olisi käyttämämme menetelmä, ei AA olisi tänään suuri yhteisö.

AA:n jäsen tasoittaa tietä kertomalla ensin oman elämäntarinansa. Uusi jäsen hämmästyttää hänen avoimuudestaan ja siitä, miten helppo hänen on kertoa elämän harhapoluista, joita ei tavallisesti mainita. Hän kertoo, miten halpamaisesti hän on käyttäytynyt perhettään kohtaan tai miten hän on viettänyt aikoja elämästään vankiloissa tai muissa laitoksissa, epärehellisyydestä, valheesta ja tekosyistä, koko elämänsä surullisen kuvan.

Yhden tai kahden tämäläisen keskustelun jälkeen tulokas alkaa huojentaa mieltään. Asiat, joista hän on ajatellut olla koskaan kertomatta kenellekään, alkavat purkautua. Kun hän on kertonut salaisuutensa, vapautuu hänen mielensä hirvittävästä taakasta, jota hän on kantanut.

Hän kirjaimellisesti purkaa vaikeutensa rinnastaan, ja yksi juomisen syy – juoda unohtaakseen – häviää heti. Juuri tästä alkaa todellinen raittius. Alkoholisti ei voi päästä kestäväseen ratkaisuun ennen kuin hän on vapautunut taakastaan. Hän alkaa tuntea "kuuluvansa" ryhmään. Ja kun hän on tullut osaksi ryhmän kokouksia, hän tuntee olevansa ryhmän täysivaltainen jäsen.

Tulokas on edistynyt ratkaisevasti ja on nyt valmis kahteen seuraavaan askeleeseen, jotka tässä on selitetty ja tulkittu yhdessä.

## 6. askel

**Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.**

## 7. askel

**Nöyrästi. pyysimme häntä poistamaan vajavuutemme.**

On hyvin todennäköistä, että haluamme mielellämme ottaa kuudennen askeleen. Uusien AA-ystäviemme kasvoilta näemme jotain sellaista, mitä mekin haluamme saada. Näemme rentoutta, pelottomuutta, onnellisuutta, tyyneyttä ja rauhaa. Olemme pelänneet työpaikan menetystä, olemme pelänneet avioeroa, olemme pelänneet velkojiamme. Kaiken kaikkiaan meillä on ollut loputtomasti pelon aiheita. Haluamme tulla uusien tovereidemme kaltaisiksi. Niinpä muistaen, ettei mikään ihmisten antama apu ole meitä aikaisemmin auttanut, olemme halukkaat antamaan Jumalan poistaa kaikki luonteemme vajavuudet.

Mutta miten voimme pyytää Häntä tekemään sen?

Vaikka aineellinen olemuksemme on mitättömän pieni hiukkanen, muista, että kristinuskon ydinkysymys on ajatus sielumme ikuisuudesta. Se on maailman kallisarvoisin asia. Se on pieni jumalallinen kipinä meissä. Juuri tämä jumalallisuus kohottaa meidät eläinten yläpuolelle.

Nöyryys perustuu tunteeseen, että olemme Jumalan lapsia. Se on tietoisuutta siitä, että tarvitsemme omaa voimaamme suurempaa voimaa ja halua antaa tämän voiman ohjata elämäämme.

Yksinkertaisesti sanoen: nöyryys on oppivaisuutta ja totuudelle avointa mieltä.

Kun pääsemme tähän tilaan, toipumisemme edistyy hyvin.

## 8. askel

**Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja meissä heräsi halu hyvittää heitä kaikkia.**

## 9. askel

**Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä missä vain mahdollista, paitsi silloin, kun se olisi vahingoittanut heitä tai muita.**

Nämä kaksi askelta ovat keskenään sellaisessa suhteessa, että on yksinkertaisempaa ja selvempää käsitellä niitä yhdessä.

Nyt käynnistämme toipumistyömme konkreettisen osan. Voimme tehdä jotakin selvästi käytännöllistä. Juuri tässä alamme selvittää elämämme tilikirjaa ja avaamme kokonaan uuden sivun.

Velkamme ovat kandenlaatuisia: aineellisia ja moraalisia. Varsin sopiva tapa elämämme tilikirjan selvittämiseen on tarttua kynään ja paperiin ja luetteloida velat.

Kun selvität velkojasi, maksa ne loppuun yksi kerrallaan. On lohduttavaa havaita luettelon lyhenevän, kunnes kaikki velat on suoritettu. Tämä ei ole helppo askel. Tuntuisi mukavammalta

unohtaa menneisyys velkoineen. Mutta niin kauan kuin meillä on laiminlyötyjä velkoja, niitä on mahdoton unohtaa. Ne palaavat mieleemme ja vaivaavat meitä, eikä alkoholistilla ole varaa elää menneisyyden ahdistamana.

Suoritamme siis aineelliset velkamme. Meillä on noita kauan laiminlyötyjä velkoja ravintolalaskuista, jotka ovat pitäneet meidät poissa monesta mukavasta tapaamis- tai harrastuspaikasta. On ehkä velkoja lääkärille, ruokakauppaan ja kavereille, jotka ovat lainanneet meille rahaa. On maksu ystävälle, jonka kodissa pidetyssä ryyppyjuhlassa olemme aiheuttaneet vahinkoa rikkomalla paikkoja ja esineitä.

Ehkä taloudellinen asemamme ei anna myöten kaikkien velkojemme maksamiseen kerralla. Älä epäröi maksaa kymppiä silloin tällöin. On merkittävää, miten nopeasti asiat selviävät, ja huomaamme saaneemme uusia ystäviä. Mahdollisesti pankki tai muu luottolaitos suostuu yhdistämään kaikki velkasi yhdeksi lainaksi, jota voit sitten lyhentää maksusuunnitelman mukaan. Tämä laina on syytä maksaa nopeasti maksukykyysi mukaan.

Aivan yhtä suoraviivaista ei ole moraalista veloistamme huolehtiminen. Joitakin niistä emme kykene milloinkaan maksamaan takaisin. Työnantajasi tai esimiehesi on antanut sinulle mahdollisuuden toisensa jälkeen — moninkertaisesti useamman kuin tosiasiallisesti olisit ansainnut. Saattaisi olla hyvä, jos osoittaisit hänelle sanojen lisäksi teoillasi, että olet pyrkimässä eroon juomisongelmastasi. Hän saattaa olla epäileväinen aluksi, mutta ajan mittaan hän arvostaa sinua yhä enemmän.

Ystävillesi olet aiheuttanut pettymyksiä. Kerro heille, että olet pahoillasi siitä, miten olet käyttäytynyt. On niitä, joita olet parjannut, ivannut ja häpäissyt. Heitä hyvittäessäsi huomaat, että voimasi ja luotettavuutesi lisääntyvät.

Rakkaimpasi ovat yrittäneet kaikkensa rakastaessaan ja auttaessaan sinua. Miten monesti olet heidän sydämensä särkenyt? Miten monesti olet aiheuttanut heille pettymyksiä? Miten monta kertaa oletkaan luvannut heille lopettaa juomisen ja rikkonut lupauksesi jo muutaman tunnin tai muutaman päivän kuluttua? Miten usein oletkaan saattanut heidät äärimmäisiin vaikeuksiin? Silti he ovat pysyneet vierelläsi. He ovat hoitaneet sinut kuntoon ollessasi pahimmissa krapuloissasi. He ovat maksaneet velkasi. He ovat varjelleet nimeäsi ja mainettasi. He ovat taistelleet puolestasi, kun itse et ole siihen kyennyt. He ovat mukautuneet valheisiisi, vilpillisyyteesi, avioliiton ulkopuolisiin suhteisiisi ja inhottaviin selityksiisi ryyppäämistä seuraavina aamuina. Ja yhä he rakastavat sinua.

Tämä on velka, jota et voi maksaa sanoin vaikka pyytäisit anteeksi kuolinhetkeesi asti. Mutta sitä voidaan vähentää pienimpään mahdolliseen. AA:n historia loistaa niiden perheiden kautta, jotka ovat uudelleen liittyneet yhteen ja elävät onnellisina yhdessä. Mutta älä odota tämän ihmeen tapahtuvan päivässä. Muista aina, että meni vuosia ennen kuin sinusta tuli alkoholisti.

Täydellinen uudelleenrakentuminen ei voi tapahtua päivässä, viikossa tai kuukaudessa. Toipumistie ei ole yhtä pitkä kuin tie alkoholismiin. Se ei myöskään ole yhtä raskas. Jos olet onnistunut viemään elämäsi kuudennen ja seitsemännen askeleen, ymmärrät tämän selvästi. Muista aina: hiljaa hyvä tulee. Meidän tulee kohdata elämämme ja sen ongelmat yksi asia kerrallaan. Pisin matkakin alkaa yhdellä ainoalla askeleella.

Älä vähättele kandeksannen ja yhdeksannen askeleen merkitystä. Jos jätät nämä askeleet ottamatta, et milloinkaan ole tukevalla perustalla. Otettuasi ne tunnollisesti on tulevaisuutesi paljon turvatumpi.

## 10. askel

### **Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.**

Oltuamme AA:ssa raittiina muutamia kuukausia ja alkoholin täydellisesti poistuttua elimistöstämme, ymmärsimme, että ongelmamme ovat enemmän henkisiä kuin fyysisiä.

On hyvin todennäköistä, että psyykkinen vääristymä ensi sijassa käynnisti juomisemme. AA:ssa on pikemminkin sääntö kuin poikkeus, että niin kauan kun henkilö ajattelee suoraviivaisen rehellisesti, hän pysyy raittiina. Kun hän palaa entiseen alkoholistiseen ajattelutapaansa, hän alkaa juoda.

Tavallisten ihmisten keskuudessa on eräitä "ylellisyyksiä", joihin alkoholistilla ei ole varaa. Hänellä ei ole varaa katkeruuteen eikä itsesääliin. Hänellä ei ole varaa kateuteen eikä ahneuteen. Hänellä ei ole varaa minkäänlaiseen epärehellisyyteen. Hänellä ei ole varaa viivytellä eikä lykätä huomiseen mitään, mikä pitää tehdä tänään. Hän ei voi tehdä mitään, mikä aiheuttaa katumusta tai jälkeinpäin häiritsee hänen mielenrauhaansa. Sen vuoksi meidän on pidettävä ajatuksemme suoraviivaisina ja selvinä. Meidän täytyy käsittää, että alkoholi on vihollisemme, joka väijyy meitä ja yrittää kukistaa meidät, jos siihen on olemassa pienikin tilaisuus.

Sen vuoksi on tärkeää, että jatkamme itsemme tutkimista. Huomaamme kenties arvostelevamme menetelmää, jolla joku toinen jäsen pysyy raittiina. Sen sijaan meidän tulisi arvostaa hänen toimintaansa, oli hänen menetelmänsä mikä tahansa. Ehkä tunnet kaunaa siitä, mitä kokouksen vetäjä on sanonut. Unohda se, sillä eräänä päivänä olet itse toimiva kokouksen vetäjänä ja saatat ehkä loukata jotakin toista ryhmän jäsentä. Ehkä pomosi ei mielestäsi anna sinulle riittäviä etenemisen mahdollisuuksia. Mitenkähän kauan olet omalla toiminnallasi ansainnut etenemismahdollisuuksia?

Tätä luetteloa voitaisiin jatkaa tuhansin sanoin. Olet kuitenkin jo tähän mennessä edistynyt uudessa elämäntavassasi sen verran, että voit itse päätellä, mikä on sinulle hyväksi ja mikä vahingollista.

Varaa siis silloin tällöin aikaa tarkistaaksesi, oletko tehnyt parhaasi. Jos olet, älä ole huolissasi. Sinä edistyt jatkuvasti.

## 11. askel

### **Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttä Jumalaan sellaisena kuin Hänet käsitimme. Rukoilimme ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan elämässämme ja voimaa sen toteuttamiseen.**

Mitä minun on mietiskeltävä? Liityttyäsi AA:han asia selviää muutamassa päivässä. Ensi kertaa elämässäsi annat itsesi johonkin ja ensi kerran huomaat, että hyvä maksetaan hyvällä. Heräät aamulla selvin päin ja kirkkain silmin. Sinua ei kiusaa pelko siitä, mitä olet tehnyt edellisenä iltana. Ihmiset osoittautuvat ystävällisiksi ja avuliaksi. Rakkaittesi kasvoilta näkyy onni. Vapaudut pelosta ja jokainen päivä lisää tyytyväisyyttäsi. Sinun ei tarvitse piiloutua rappukäytäviin tai kiiruhtaa kadun yli välttääksesi moraalisia tai aineellisia velkojiasi. Kykenet auttamaan muita. Todellakin, sinulla on paljon mietiskeltävää.

Kun mietiskelet uutta elämäntapaasi, et voi olla havaitsematta, että Jumala johdattaa jokaista elämäsi päivää ja yötä. Tietoisuutesi lisääntyessä ymmärrät yhä enemmän tätä Johdattavaa Voimaa.



Ennen pitkää huomaat, että rukoileminen on helppoa. Mutta ellei se käy luontevasti, älä anna sen vaivata itseäsi.

Kirkonmiehetkin ovat myöntäneet, että rukoileminen, sellaisena kuin sitä tavallisesti kuulemme, on kielellisesti muodollista ja tyyliltään vanhahtavaa. Jos muodollisten rukousten kieli ei ole sinusta luontevaa, älä käytä sitä. Ei ole vaikeaa sanoa illalla: "Kiitos Sinulle, Jumala, että olet pitänyt minut tänään raittiina". Ei ole myöskään vaikeaa sanoa aamulla: "Hyvä Jumala, ohjaa minua raittiuden polulla rehelliseen ja hyödylliseen elämään tänä alkavana päivänä". Tee puheestasi Ohjaavan Voiman kanssa henkilökohtainen asia. Kiitä saamastasi avusta ja pyydä apua aivan samoin, kuin kääntyisit maallisen isäsi puoleen.

Ratkaisevaa on vilpittömyytesi, ei käyttämäsi kieli. Voit olla varma, että Jumala, jota rukoilet, tekee omaksi pelastukseksi tekemäsi työn sinulle helpommaksi.

## 12. askel

**Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme viedä tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikessa toiminnassamme.**

Nyt olet itsenäinen. AA-kumppanisi ovat antaneet sinulle työkalut ja opastaneet sinut niitä käyttämään. Tästä lähtien on SINUN tehtäväsi muokata OMAA elämäsi.

Ensiksikin, älä vetäydy kuoreesi ilmaisusta "hengellinen herääminen". Se saattaa tuoda mieleen jotakin yliluonnollista — ehkä salaman leimahduksen ja ukkosen jyrähdyksen. Tai sokaisevan valonvälähdyksen, jonka Paavali koki. Äkillinen hengellinen kokemus tai herääminen on tavattoman harvinaista. Tuhansien AA-laisten joukosta ehkä parikymmentä on sen kokenut. Yleensä se on hitaan kehityksen tulosta. Meillä on taipumus sekoittaa hengellisyys teologiaan, dogmeihin, tietämykseen ja rituaaleihin. Muista sen vuoksi, että useimmat meistä ottavat ensi askeleitaan siivon ja hyödyllisen elämän tiellä. Voimme oppia elämän hengellisen puolen vain hitaasti ja yksinkertaisin keinoin.

Muista tämä yksinkertainen asia: Kristinusko perustuu rakkauteen. Sanalla on monia rinnakkaisilmaisuja, kuten lähimmäisen rakkaus, hyvä tahto, hellyys, avuliaisuus, ystävällisyys, suvaitsevaisuus, myötätunto, sääli jne. Kun autamme lähimmäistä, kun olemme ystävällisiä toisille, olemme suorittamassa täysin hengellisiä tekoja. Hengelliset teot ovat yksinkertaisesti epäitsekästä auttamista. Jos hyväksyt lähtökohdaksi tämän yksinkertaisen selityksen, havaitset, että vihreä valo on syttynyt. Kristus opetti, että on kaksi suurta käskyä: rakastaa Jumalaa ja rakastaa lähimmäistä niin kuin itseään. Jos voit näitä seurata, sinulla ei ole mitään ongelmia.

Jos et jotakin ymmärrä, älä jää sitä aprikoimaan. Kaikki selviää varsin pian. Jos jokin asia saa sinut ymmälle, kysy vanhemmalta ryhmän jäseneltä. Hyvin todennäköisesti hän muutamalla sanalla saa ajatuksen sinulle selväksi.

Jos olet käynyt läpi 11 ensimmäistä askelta, olet päässyt pitkälle. Nyt on sinun aikasi huolehtia työstämme. Olet velkaa kummillesi ja ryhmällesi yhden asian: Vie AA:n siunausta jollekin toiselle alkoholistille, joka sitä tarvitsee. Kun sinua pyydetään uuden jäsenhokkaan luo, älä tuhlaa aikaa. Kerro hänelle oma tarinasi. Kerro hänelle, mitä olet yrittänyt tehdä. Kerro hänelle, mitä AA on tehnyt muille. Jos arvelet olevasi liian uusi jäsen, muista, että hän on vielä uudempi. Vaikka olisit ollut raittiina vain yhden päivän, hän pitää sinua veteraanina.

Ennen pitkää sinulla on oma "suojattisi". Silloin sinulla on elämässäsi todellista sisältöä. Olet hänestä kiinnostunut, yrität olla raittiina hänenkin vuokseen, ohjaat häntä parhaan kykysi mukaan, melkeinpä kärsit hänen kanssaan, kun hän pääsee alkoholin sumusta. Näin tehdessäsi annat jotakin itsestäsi ja löydät uuden elämän ilon.

Pidä aina mielessäsi, että mitä enemmän omistaudut tähän työhön, sitä enemmän itse siitä saat. Mitä kovemmin ja aktiivisemmin työskentelet, sitä helpompaa sinun on kulkea raittiuden tietä. Et voi millään puolustella oman ryhmän kokousten laiminlyöntiä. Et voi millään puolustella sitä, että olet jättänyt auttamatta raittiuteen pyrkivää, kun tämä on sitä pyytännyt. Pidä mielessäsi, että alkoholiongelma on elämäsi ENSIMMAINEN ASIA. Se kulkee kaiken muun edellä. Sillä ilman raittiutta sinulla ei ole mitään – ei perhettä, ei työpaikkaa, ei ystäviä. Ennen pitkää ei sinulla ole terveystäkään ja menetät henkesi. Jaa tämä uusi elämäsi toisten kanssa. Se palkitsee sinut tuhatkertaisesti.

Lopuksi: vie nämä askeleet kaikkeen elämääsi. Nämä 12 askelta eivät ole asia, joka käydään kerran läpi ja sitten unohdetaan. Ne ovat joukko elämänohjeita, joita toteutetaan jokapäiväisessä elämässä, eikä unohdeta milloinkaan.

---

Muista, että olet alkoholisti, ja vain yksi ryyppy erottaa sinut juoppoudesta.

Muista, että olet täydellisesti riippuvainen Jumalasta, sellaisena kuin sinä Hänet ymmärrät.

Muista pitää ajatuksesi suoraviivaisina.

Muista, että väärä teko kalvaa mieltäsi, kunnes teet jotakin sen oikaisemiseksi.

Muista, että virheesi pujahtavat elämääsi, jos annat niille puolikin mahdollisuutta.

Muista, että kiitollisuutemme velvoittaa meitä auttamaan muita auttaaksemme samalla itseämme.

Milloin tunnet itsesi epävarmaksi, lue nämä 12 askelta huolellisesti ja sovelta niitä elämääsi. Löydät vastauksen ongelmiisi.

Jos et löydä vastausta näistä askelista, puhelinkeskustelu tai toisen AA:n jäsenen tapaaminen tuo ratkaisun ongelmaasi.