

On olemassa ratkaisu

AA-n mahdollisuudet

Nimettömät alkoholistit

- 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, ystävällisyyttä 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 matkus-taa. 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 omi-nainen millekään muulle sairaudelle. Jos ihmisellä on syöpä, kaikki murehtivat hänen takiaan, mutta kukaan ei suutu tai loukkaannu. Mutta näin ei käy ihmiselle, joka sairastaa alko-holismia, 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 van-hemmille. 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 psykiat-rien tai lääkärien.
- Mutta entinen ongelmajuoja, joka on löytänyt tämän rat-kaisun, 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.

Professori George E Vaillant

- Minulla oli elokuussa 2007 mahdollisuus osallistua Bostonissa lääketieteelliseen konferenssiin, jossa Professori George E Vaillant piti esitelmän aiheesta Hengellisyyden neurobiologia.
- Pitkäaikaisen yli 30 vuotta kestäneen tutkimuksen ja seurannan perusteella hän vetää seuraavat johtopäätökset:
- Kun on selvitelty, mitkä tekijät vaikuttavat pysyvän raittiuden saavuttamiseen, niitä on havaittu olevan 4, joista vähintään kahden tulee toteutua.

1 Ulkoinen kontrolli

- 1 Ulkoinen kontrolli on välttämätön, sillä riippuvuus asuu ”matelijan aivoissa” ja alligaattoreiden tiedetään tulevan, kun niitä kutsutaan ja ne ovat immuuneja puheelle ja käskyille. Tarvitaan ulkoista ohjausta. Vapaaseen tahtoon ei voi luottaa. AA kehottaa tulemaan takaisin, kerta toisensa jälkeen. Se kehottaa hankkimaan kummin, soittamaan tälle usein ja tapaamaan häntä säännöllisesti. Se kehottaa työskentelemään askelten parissa sekä käymään säännöllisesti palaverissa ja saattamaan sanomaa toisille kärsiville alkoholisteille. Toisin sanoen tuetaan ja huolehditaan siitä, että tulokas tietää ja muistaa jatkuvasti mistä hänen kohdallaan on kysymys.

2 Positiivinen sijaisriippuvuus

- 2 Positiivinen sijaisriippuvuus käytetylle riippuvuutta aiheuttavalle aineelle. On tärkeää löytää korvaavia riippuvuuksia aikaisempien sijalle. Sillä yhdestä riippuvuudesta ei ole helppo luopua, ilman että sen tilalle tulee toinen. Pahat tavat tarvitsevat jotakin tilalle. Uhkaukset eivät toimi. Rangaistukset ja kielteiset ajatukset eivät muuta tapoja. Ryhmän henki on positiivinen ja jäsenet tarjoavat toisilleen tukea ja rakkautta ilman ehtoja sekä rajattomasti kahvia, vaikka se ei aina niin hyvää olekaan ja tärkeimpänä rajattoman määrän toivoa. Sitä on aika vaikea löytää muualta nykyisessä maailmassa.
- Huono uutinen on, että ihmiset sanovan AA:n olevan riippuvuutta aiheuttavaa. Mutta niin ovat unikatkin. Kuten heroiinilla, niin myös myönteisillä tunteilla on inhottava taipumus saada ihmiset tulemaan takaisin saadakseen lisää. Mutta tässä kielteinen riippuvuus korvautuu terveellisemmällä, mutta fyysisesti ja henkisesti yhtä todellisilla myönteisillä kokemuksilla.

2 Positiivinen sijaisriippuvuus

- Toinen alkoholin korvike on se anteeksiantamisen henki, jota AA tarjoaa. Alkoholistit ovat usein aiheuttaneet suunnatonta tuskaa ja vahinkoa läheisilleen ja muille ihmisille. Alkoholisteilla on taakkanaan suunnaton syyllisyys. Tiedämme, että alkoholi on tehoton mielialan nostajana ja unilääkkeenä, mutta se on tehokkain lääketieteen tuntema syyllisyyden tunteen liuottaja. AA:n henki ja korkeamman voiman tarjoama vapautus syyllisyydentunteesta ja anteeksiannosta muodostuu tärkeäksi osaksi toipumista. Anteeksiantamus toimii jopa paremmin kuin alkoholi syyllisyyden vähentäjänä. Mutta tavallisesti tarvitaan toinen alkoholisti tai korkeampi voima antamaan anteeksi alkoholistille. Raittiuden alkuvaiheessa tavallisesti ne, jotka rakastavat alkoholista ovat liian vihaisia kyetäkseen siihen.

3 UUDET rakastavat suhteet

- 3 Kolmas osa, joka on äärimmäisen tärkeä, ovat uudet ja toistan UUDET rakastavat suhteet , joita eivät rasita aikaisemmat pettymykset ja rikkomukset ja niiden aiheuttama syyllisyys. Entisen alkoholistin on tärkeätä luoda siteitä sellaisiin henkilöihin, joita he eivät ole aikaisemmin vahingoittaneet ja joille he eivät ole henkisesti syvästi velassa. Auttaa myös, jos he voivat tehdä jotakin toisten hyväksi. Tässä auttaa syvä isällinen rakkaus, vain se voi kesyttää matelijan aivot. Lyhyesti sanottuna intohimo ja rakkaus ovat vielä rauhoittavampia kuin shoppailu ja suklaa, mutta aivan yhtä riippuvuutta aiheuttavaa. AA ymmärtää, että elämäämme eivät hallitse aivojen ajattelurakenteet vaan keskiaivojen viettialueet, jotka ovat sekä kuvainnollisesti että kirjaimellisesti yhteydessä sydämiimme. Joten vastoin kaikkea, mitä meille opetetaan lääketieteessä, teillä on ohjelma joka puhuu sydämen kieltä. Bill ja Bob osasivat pitää asian yksinkertaisena. Kysymys ei ole sanoista vaan sydäimestä.

4 hengellisyyden herääminen

- Toipumisen neljäs ulottuvuus on hengellisyyden herääminen tai joidenkin kohdalla sen uudelleensyntyminen. Innostavan, rakastavan ryhmän jäsenyys ja korkeamman voiman löytäminen näyttää olevan erittäin tärkeää toipumiselle. AA:n 12 askelta on hyvin samanlaista, kuin Louvreen meneminen, jossa pyhiinvaeltajat rukoilevat toistensa puolesta. Pitääksesi sen, sinun on annettava se pois.

Stan E Gitlow 1990

- Stan E Gitlow Seattle heinäkuu 1990:
- Lääkärinä minulla on vain yksi syy todella sekaantua koko tähän prosessiin ja se on, koska potilaat tulevat luokseni.
- Sairaat ihmiset, jotka kärsivät alkoholismista eivät mene ensiksi alkoholiterapeuttien luo. Ei, ei! He tulevat luultavimmin meidän luoksemme, vieläpä pikemmin kuin papin luo. Jos olemme hyviä ja jos tunnistamme, mitä he todella sanovat ja teemme oikeat johtopäätökset ja kerromme diagnoosin, sitten meidän on autettava potilasta. Ja kysymys kuuluu: Kuinka se tehdään? Tuossa vaiheessa saatan antaa tälle potilaalle tai jakaa tämän potilaan kanssa 10 käskyäni. Ja järkytän teidät, pyydän anteeksi.

1. käsky

- 1. Sinun tulisi mennä yhdestä kolmeen palaveriin päivässä. Joka ikinen päivä. Käydä niin monessa palaverissa, että hyvin lyhyessä ajassa päätät yhdestä, kahdesta tai kolmesta, joiden tunnet olevan parempia tai mukavampia tai mitä hyvänsä sinulle. Ja sitten alat käydä näissä palavereissa niin säännöllisesti, että jos sinä et joskus ole siellä, silloin kun joku toinen saapuu, hän menee kotiin, koska hän tietää, että oli erehtynyt siitä, missä palaverin piti olla. Ei lomaa, ei työmatkoja, ei mitään! Ei ainakaan kuuteen kuukauteen. Sinä käyt palavereissa säännöllisesti!

2. käsky

- 2. Et koskaan jää pois yhdestäkään!

3. käsky

- 3. Sinä tulet ensimmäisenä! Ennen kuin kukaan muu tulee.

4. käsky

- 4. Sinä istut aina ensimmäisessä penkissä!

5. käsky

- 5. Sinä juttelet ainakin toisen, mutta mieluummin molempien ihmisten kanssa, jotka istuvat vierelläsi. Ja jollet tunne heitä, esittelet itsesi tai pikemminkin esittelet heidät jollekin, koska ilmeisesti tunnet jokaisen tuohon mennessä.

6. käsky

- 6. Sinä nostat kätesi ja puhut joka palaverissa, vaikkapa se olisi vain sanoaksesi, että sinun on käsketty tehdä niin.

7. käsky

- 7. Olet vapaaehtoinen johonkin. Joko tyhjennät roskakorin, laitat tuolit paikalleen, siivoat tuolit pois, keität kahvia, tiskaat, mitä hyvänsä!

8. käsky

- 8. Jäät aina kahville!

9. käsky

- 9. Lähdet aina viimeisenä!

10. käsky

- 10. Järjestät aina jatkokeskustelun jonkun kanssa, kuka hyvänsä on toiseksi viimeinen, jälkeinpäin!

- Kun he kysyvät sinulta tämän ikuisen kysymyksen: "Kuinka kauan minun on tehtävä näin?" He näyttävät aika kalpeilta tuohon mennessä! Ja vastaus kuuluu, te kaikki tiedätte vastauksen: "Kunnes pidät siitä!" Kunnes pidät siitä!
- Kumppanini Tri Henecky on aina sanonut minulle: "Toipumisen ensimmäinen merkki on tunteiden ilmaantuminen selvänä, varsinkin huumorin".

Hengellisyys

- Päätteeksi. Viimeinen kielikuva oppimisesta sitten on: Itsemme kokeminen suhteissa toisiin. Itseasiassa tämä on hengellisyyden määritelmä.
- Se on tuo ihmisen erityinen ominaisuus hänen kokiessaan itsensä suhteessa kokonaisuuteen. Johonkin suurempaan. Tuo kokonaisuus tai suurempi saattaisi olla osa elämää, osa muita, Korkeampi Voima, usko tai uskonto. Sillä ei ole paljonkaan ratkaisevaa eroa, mikä se on, niin kauan kuin on tietty kaava:
- Minä olen osa jotakin suurempaa. Tämä on hengellisyyden määritelmä. Se ei vaadi mitään muuta.
- Elämän kokeminen väliaikaisena suhteiden kirjona.

- AA tarjoaa mahdollisuuden tähän. Minä en ole muuta kuin välikäsi.
- Siis me opimme yhdestä asiasta suhteuttamalla sen toiseen, me opimme itsestämme, suhteessa toiseen ihmiseen ja me kasvamme, meidän minäkuvamme kehittyy, kun meillä on rohkeutta soveltaa mitä olemme oppineet.
- On hämmästyttävää, että AA on väline tämän suuren yleismaailmallisen hengellisen sanoman välittämiseen. Ei palvontaa, ei maallista hyväksyntää, ei kuuliaisuutta mihinkään tiettyihin sääntöihin tai lahkoihin, ei häpeästä lähtevää, vaan saatavilla olevaa, ilmaista, vaatien vain halun olla suhteissa toisiin sekä halun toipua! Olen teille velkaa paljosta, olette opettaneet minua hyvin.
- Kiitos!

- Juvalla 03.02.2010
- Matti Rossi
- terveyskeskuslääkäri
- yleislääketieteen erikoislääkäri
- päihdelääketieteen erityispätevyys