

**NA:n kahdentoista askeleen
työskentely
...ilman "Jumala-osuutta"**

**Anonyymien
narkomaanien 'Get to
the Point' -ryhmä
Montréal, 2019**

Noin puolet kahdestatoista askeleesta näyttää käsittelevän Jumalaa. Jos en usko Jumalaan, tarkoittaako se, että ne eivät toimi minulle? Tarkoittaako tämä, että NA ei voi auttaa minua lopettamaan huumeiden käyttöä, menettämään halua käyttää huumeita ja löytämään uuden tavan elää?

Tällaisia kysymyksiä monet narkomaanit ovat kysyneet tullessaan NA:han. Kokemuksemme on vahvistanut, että NA toimii ja että kahdentoista askeleen "Jumala-osa" on oikeastaan vain vapaaehtoinen. Joillakin addikteilla se toimii, mutta toisilla ei. Tärkeintä on se, että me addiktit tarvitsemme toisiamme parantuaksemme sairaudestamme, ja näin tapahtuu Narcotics Anonymousissa riippumatta siitä, millaisia filosofisia, ideologisia tai uskonnollisia vakaumuksia meillä on - tai ei ole. Tavalla tai toisella olemme kaikki olleet siinä, missä sinä olet ollut.

Hengelliset periaatteet?

Mitä tarkoittaa, kun sanomme, että tämä on hengellinen, ei uskonnollinen ohjelma? Huolimatta siitä, että termi "hengellisyys" on perinteisesti liitetty uskontoon, sillä viitataan laajasti mihin tahansa sisäiseen polkuun, jonka avulla ihminen voi löytää sen, kuka hän todella on, tai "syvimät arvot ja merkitykset, joiden mukaan ihmiset elävät" (Wikipedia). Tämä käy vielä selvemmäksi, kun kirjallisuudessamme viitataan "hengellisiin periaatteisiin", kuten rehellisyyteen, ennakkoluulottomuuteen ja halukkuuteen. Nämä ovat käytännöllisiä, inhimillisiä arvoja, eivät mystisiä käsitteitä tai uskonnollisia dogmeja, jotka ovat riippuvaisia mistään tietystä uskomusjärjestelmästä.

Aktiivinen riippuvuutemme jättää meidät "hengellisesti vararikoon". Olemme eksyneet siltä sisäiseltä polulta, jonka aloitimme lapsuudessa kohti omien henkilökohtaisten arvojemme ja tavoitteidemme kehittämistä. Kaksitoista askelta on menetelmä, jonka riippuvaiset ovat löytäneet, jotta he voivat ensin ymmärtää

keitä me todella olemme, hyväksymään itsemme ja parantumaan sairautemme aiheuttamista vaurioista. Voimme saada tarvitsemaamme apua ja oppia, että voimme tehdä tämän parhaiten auttamalla muita.

Vaiheet eivät ole kaava, jota voimme yksinkertaisesti noudattaa kuten Ikean kokoamisohjeita. Osat, jotka meidän on koottava, eivät ole kaikki samanlaisia! Askeleet ovat joukko ehdotettuja suuntaviivoja, joita meidän jokaisen on yksilöllisesti työstettävä sponsorin ja muiden toipuvien addiktien avustuksella. Löydämme, miten voimme soveltaa näitä askeleita itsemme omien erityisten elämäkokemustemme, persoonallisuutemme, arvojemme ja uskomustemme avulla. Opimme tunnistamalla samankaltaisuutemme pikemminkin kuin vertailemalla eroavaisuuksiamme. Kasvamme pyrkimällä edistykseen, emme täydellisyyteen, oppimalla virheistämme sen sijaan, että leikkisimme niiden uhrin roolia.

Vähän historiaa portaista

Tiesitkö, että 1930-luvun lopulla kahdentoista askeleen alkuperäisten pioneerien joukossa oli useita ateisteja? Jim B. kirjoitti Kolmannen perinteen ("ainoa jäsenyysvaatimus") ja kannatti "Jumalan" täydellistä poistamista *Anonyymien Alkoholistien* Isosta kirjasta, kun sitä alettiin kirjoittaa.

Kristittyjen jäsenten kanssa päästiin lopulta kompromissiin, kun askel 2 muutettiin uudelleen "Jumalasta" "meitä suuremmaksi voimaksi" ja "Jumala" korvattiin "Jumalalla sellaisena kuin me hänet ymmärrämme" askelissa 3 ja 11. Lopuksi itse 12 askelta esiteltiin pikemminkin "*ehdotuksena* toipumisohjelmaksi" kuin velvollisuutena. Kuten Bill W. kuvaili, "tämä oli ateistiemme ja agnostikkojemme suuri panos. He olivat avanneet porttimme niin, että kaikki kärsivät saattoivat kulkea sen läpi riippumatta siitä, uskovatko he vai *eivät*".¹

Perusteksti selittää: Anonyymien Narkomaanien kaksitoista askelta, jotka on muokattu AA:sta, ovat toipumishjelmamme perusta. Olemme vain laajentaneet niiden näkökulmaa. Seuraamme samaa polkua yhtä poikkeusta lukuun ottamatta; määrittelemmekin itsemme riippuvaisiksi kaikenlaisten mielialaa ja mieltä muuttavien aineiden suhteen ... ongelmamme ei ole jokin tietty aine, vaan sairaus nimeltä riippuvuus.²

Vuonna 1992 NA:n maailmanpalvelukonferenssille esitettiin esitys, jossa ehdotettiin, että sana "Jumala" korvattaisiin sanalla "korkeampi voima" ja että "korkeampaan voimaan" käytettäisiin kaikessa NA:n kirjallisuudessa ei-sukupuolista kieltä.³ Tämä asia pantiin taka-alalle, ja tietojemme mukaan se kytee siellä edelleen. Sillä välin ne meistä, jotka eivät välttämättä usko jumaluuteen, voivat silti hyötyä siitä käytännön kokemuksen rikkaudesta, joka sisältyy NA:n kahdentoista askeleen kirjaan, tunnistamalla sen, mikä toimii meille, ja jättämällä syrjään sen, mikä ei toimi.

Kaksitoista askelta ovat välineitä, joita kukin meistä voi vapaasti tutkia, tulkita ja mukauttaa omaan toipumiseensa. Ne eivät ole jonkinlainen pyhä teksti, joka on jähmettynyt aikaan. Kuten kahdentoista askeleen pääkirjoittaja Bill W. totesi: "Meidän on muistettava, että AA:n askeleet ovat vain ehdotuksia. Uskominen niihin sellaisenaan ei ole mikään edellytys jäsenyydelle keskuudessamme. Tämä vapaus on tehnyt AA:n mahdolliseksi tuhansille sellaisille, jotka eivät olisi koskaan yrittäneet lainkaan, jos olisimme vaatineet Kaksitoista askelta juuri sellaisina kuin ne on kirjoitettu."⁴

Portaiden työstäminen

Ymmärtäminen edellyttää yksilön tietoista osallistumista, selvittämistä. Emme vain lue vaiheista tai puhu niistä, vaan meidän on *työskenneltävä* niiden *parissa*. Tämä tarkoittaa, että meidän on

tarkastelemme omia kokemuksiamme, omia luonteenpiirteitämme ja käyttäytymistämme ja sovellamme kokouksissa ja kirjallisuudessa oppimaamme itseemme. Voimme saada neuvoja ja apua, mutta varsinainen työ on tehtävä itse. Monet meistä työskentelevät askeleiden parissa kirjoittamalla pohdintansa ja löydöksemme askelpäiväkirjaan. Kokeilemme ja etsimme, mikä toimii meille. Huomaamme, että askeleisiin sisältyvät yksinkertaiset periaatteet ovat kaikkien riippuvaisten ulottuvilla riippumatta yksilöllisistä uskomuksistaamme.

Ehdotamme, että vaiheet suoritetaan sponsorin ohjauksessa, joka on kokeneempi jäsen, johon luotamme ja joka voi jakaa tai olla jakamatta henkilökohtaisia uskomuksiamme, mutta joka ei tuomitse ja hyväksyy meidän uskomuksemme. Opiskelemme ja käytämme myös kirjoja: *Narcotics Anonymous* (perusteksti), *It Works: How and Why* ja *The NA Step Working Guides*. Niistä löytyy runsaasti toipuvien narkomaanien käytännön kokemuksia. Ateistisen tai agnostikkoaddiktin ei tarvitse ajoittain "Jumala-osuuden" olla toipumisen tiellä.

Seuraavat ehdotukset voivat myös osoittautua hyödyllisiksi:

Vaihe yksi

Myönsimme, että olimme voimattomia riippuvuutemme suhteen, että elämästämme oli tullut hallitsematonta.

Kutsumme tätä usein antautumisen vaiheeksi. Meidän on tutkittava itseämme rehellisesti ja hyväksyttävä riippuvuutemme todellisuus, että olemme sotkeneet elämämme. Meidän on nyt ryhdyttävä tositoimiin. Riippuvuus on etenevä, parantumaton ja kuolemaan johtava sairaus, joka vaikuttaa meihin fyysisesti, henkisesti ja hengellisesti. Luovumme yrittämisestä löytää keino, jolla huumeiden käyttö onnistuisi. Pidättäytymisestä, puhtaana pysymisestä, tulee ensisijainen tavoitteemme, "vaikka mitä tapahtuisi".

Vaihe kaksi

Aloimme uskoa, että meitä suurempi voima voisi palauttaa meidät järjellemme.

Monet meistä ymmärtävät tämän yksinkertaisesti niin, että *tajusimme tarvitsevamme apua*. Kehitämme ennakkoluulottomuutta tunnistaa, että voimme saada tätä apua huoneissa jo toipuvilta narkomaaneilta. Sallimme itsellemme toivoa ja uskoa (tai luottaa) siihen, että mekin voimme oppia, miten he tekevät sen. 'Sen terapeutin arvo, että yksi addikti auttaa toista, on vertaansa vailla.' 'Minä en pysty, me pystymme.

Kolmas vaihe

Teimme päätöksen luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan hoidettavaksi sellaisena kuin me ymmärsimme Hänet.

Kun olemme tulleet avoimemmiksi avun saamista kohtaan, toimimme nyt etsimällä ja hyväksymällä tämän avun. Toisin sanoen *teimme päätöksen lopettaa kaiken hallinnan yrittäminen itse ja luottaa muiden toipuvien addiktien kollektiiviseen viisauteen*.

Tahto on periaate, joka liittyy tähän sitoutumiseen toipumiseen, sitoutumiseen henkilökohtaisen NA-ohjelmamme toteuttamiseen.

Vaihe neljä

Teimme etsivän ja pelottoman moraalisen inventaarion itsestämme.

Se, mikä todennäköisesti häiritsee meitä eniten tässä vaiheessa, on sana "moraalinen". Se viittaa uskonnolliseen käsitteeseen 'synti'. Kokeile: *Teimme etsivän ja pelkäämättömän inventaarion vahvuuksistamme ja heikkouksistamme*. Aktiivinen riippuvuus on vaikuttanut syvästi ajatteluumme ja tunnemalleihimme. Meidän on tehtävä realistinen tilannekatsaus siitä, missä olemme, ennen kuin voimme parantaa itsetuhoista ajatteluumme, tunteitamme ja käyttäytymistämme. Itsetutkiskelu, rohkeus, rehellisyys ja itsensä hyväksyminen ovat periaatteita, joita sovellamme.

Anonyymien narkomaanien kirjanen Working Step Four on myös hyödyllinen opas tämän askeleen kanssa.

Vaihe viisi

Myönsimme Jumalalle, itsellemme ja toiselle ihmiselle vääryksiemme tarkan luonteen.

Jälleen kerran, Jumala-osa on täysin vapaaehtoinen. On kuitenkin ratkaisevan tärkeää, että jaamme sen, mitä kirjoitimme neljännessä askeleessamme, toisen ihmisen kanssa. Meidän on puhuttava, jotta voimme alkaa päästää irti salaisuuksistamme, syyllisyydentunteestamme ja häpeästä. "Vääryksiemme tarkka luonne" ei ole vain kuvaus tapahtumista, joista emme ole ylpeitä. Se on sen tunnistamista, miksi toimimme näin. Kehitimme monet kielteiset käyttäytymismallit harhaanjohtavana strategiana suojellaksemme itseämme, selviytyäksemme. Tämän askeleen läpikäymiseen tarvitaan rohkeutta ja luottamusta sekä rehellisyyttä.

Vaihe kuusi

Olimme täysin valmiita siihen, että Jumala poistaisi kaikki nämä luonteen virheet.

Tunnistettuumme luonteen heikkoudet, jotka saavat meidät toistamaan samoja virheitä, *ymmärsimme selvästi, että meidän on muutettava näitä malleja*. Tahto, päättäväisyys ja luottamus siihen, että muutos on mahdollinen, ovat kaikki tässä hyödyllisiä periaatteita.

Vaihe seitsemän

Pyysimme nöyrästi Häntä poistamaan puutteemme.

Niiden meistä, jotka eivät usko, että jumala voi puuttua asiaan "poistaakseen puutteemme", meidän on aloitettava prosessi, jossa päästämme irti negatiivisista käyttäytymistavoistamme ja korvaamme ne rakentavilla. Rakennamme positiivisten ominaisuuksiemme varaan ja yritämme parantaa puutteitamme. Harjoittelu ei aina tee täydellistä, mutta se voi johtaa edistymiseen. Nöyryys ja sinnikkyys ovat periaatteita, joita sovellamme.

Vaihe kahdeksan

Teimme luettelon kaikista henkilöistä, joita olimme loukanneet, ja

olimme valmiita tekemään hyvitystä heille kaikille.

Vaihe yhdeksän

Korjasimme suoraan tällaisille ihmisille aina kun se oli mahdollista, paitsi silloin, kun se vahingoittaisi heitä tai muita.

Askeleiden kahdeksan ja yhdeksän pitäisi olla yleispäteviä alkuperäisessä muodossaan, ja niitä on jo käsitelty hyvin NA-kirjallisuudessa. Korjaamme niin paljon menneisyytemme aiheuttamia vahinkoja kuin pystymme, jotta voimme jättää tämän taakan taaksemme ja elää puhtaalta pöydältä. Rohkeus ja luottamus ovat periaatteita, joita käytämme tähän.

Vaihe kymmenen

Jatkoimme henkilökohtaisen inventaarion tekemistä, ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.

Tämäkin muotoilu on hyvin suoraviivainen. Jos termi "väärin" kuulostaa sinusta moralistiselta, kokeile: *Jatkoimme itsemme tarkkailua, myönsimme onnistumisemme ja korjasimme nopeasti virheemme ja virheemme.* Tämä on rehellisen ja nöyrän itsetutkiskelun prosessi, joka toimii parhaiten, kun sitä harjoitetaan päivittäin.

Vaihe yksitoista

Rukouksen ja meditaation avulla pyrimme parantamaan tietoista yhteyttä Jumalaan sellaisena kuin ymmärsimme Hänet ja rukoilimme vain tietoa Hänen tahdostaan meitä kohtaan ja voimaa sen toteuttamiseen.

Tämän vaiheen sanamuodon uskonnolliset viittaukset unohtamalla se tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että jatkamme nyt elämäämme toimimalla tietoisesti uudistettujen arvojemme ja tavoitteidemme mukaisesti. Rukoileminen on tietysti vapaaehtoista. Meditaatio on hyödyllinen menetelmä mielen hiljentämiseksi häiriötekijöiltä, jota kuka tahansa meistä voi käyttää pohtimaan, selventämään ja parantamaan arvostelukykymme tätä tehdessään.

Voi olla hyödyllistä lukea tämä vaihe seuraavasti: *Yritimme meditaation avulla parantaa ymmärrystämme itsestämme ja toipumisohjelmastamme.* Itsetutkiskelu, rehellisyys ja nöyryys ovat

tässä hyödyllisiä periaatteita.

Askel kaksitoista

Saatuamme hengellisen herätyksen näiden askelten seurauksena yritimme viedä tätä viestiä eteenpäin narkomaaneille ja harjoittaa näitä periaatteita kaikissa asioissamme.

Jos sanat 'henkinen herääminen' eivät vielä miellytä sinua, tämä voidaan ymmärtää yksinkertaisesti niin, että '*olen kehittänyt syvemmän viisauden näiden vaiheiden tuloksena...*'.

"Voimme säilyttää sen, mitä meillä on, vain antamalla sen pois. Kaksitoista askelta harjoittamalla voimme paitsi ilmaista kiitollisuutemme siitä, mitä muut addiktiot ovat vapaasti jakaneet kanssamme, myös välittää kokemuksemme, voimamme ja toivomme edelleen kärsiville addikteilta ja näin ylläpitää ja vahvistaa omaa toipumistamme. Voimme saavuttaa vapauden, ettei meidän tarvitse enää koskaan käyttää, mutta meidän on myös muistettava, mistä olemme tulleet.

Vaiheet eivät ole vain prosessi, jonka suoritamme kerran ja sitten "toivuimme". Riippuvuutemme on vain remissiossa, vain tämän päivän ajan. Opimme, että askeleet ovat jatkuva opas toipumisellemme, kun opimme edelleen elämään elämää elämän ehdoilla ilman päihteitä.

Huomautukset

- 1) *Alcoholics Anonymous Comes of Age*, 1957, sivut 166-167.
- 2) *Narcotics Anonymous* (Basic Text), 2008, Johdanto, sivu xxv.
- 3) World Service Board of Trustees Bulletin 19: <https://www.na.org/?ID=bulletins-bull19>.
- 4) *Alcoholics Anonymous Comes of Age*, 1957, sivu 81.

LISÄÄ TARINA TÄHÄN: 'Ateistitkin toipuvat'

'Myös ateistit toipuvat', *Narcotics Anonymous*, sivut 274-277. Copyright ©
2008, Narcotics Anonymous World services Inc.
Jäljennetty luvalla. Kaikki oikeudet pidätetään.

