

Kummissuhde

Kummin hankkiminen on yksi ensimmäisistä ehdotuksista, joita monet meistä kuulevat tullessaan NA-kokouksiin. Tulokkaina emme ehkä ymmärrä, mitä tämä tarkoittaa. Mikä on kummi? Miten saamme kummin ja käytämme häntä? Mistä löydämme kummin? Tämän pamfletin on tarkoitus tarjota lyhyt esittely kummissuhteesta.

Perustekstissämme sanotaan, että ”NA:n sydän sykkii, kun kaksi addiktia jakavat toipumisensa” ja kummissuhde onkin yksinkertaisesti sitä, että yksi addikti auttaa toista. Kaksisuuntainen kummissuhde on rakastava, hengellinen ja myötätuntoinen ihmissuhde, joka auttaa sekä kummiä että kummitettavaa.

KUKA on kummi?

Kummissuhde on henkilökohtainen ja yksityinen ihmissuhde, joka voi tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Tämän pamfletin mukaisesti NA-kummi on Nimettömien Narkomaanien jäsen, joka elää toipumisohjelasamme ja on halukas rakentamaan erityisen, kannustavan, kahdenkeskisen ihmissuhteen kanssamme. Useimmat jäsenet ajattelevat kummin olevan ensisijaisesti joku, joka voi auttaa meitä työskentelemään NA:n kahtatoista askelta ja joskus kahtatoista perinnettä ja kahtatoista käsitettä. Kummi ei välttämättä ole ystävä, mutta on joku, jolle voimme uskoutua. Voimme jakaa kummimme kanssa asioita, joiden jakaminen kokouksessa saattaa olla meille epämukavaa.

Ihmissuhde kummini kanssa on ollut avain oppiessani luottamaan toisiin ihmisiin ja askeltyöskentelyyn. Jaoin elämässäni olevan täyden sekasorron kummini kanssa ja hän jakoi olleensa samassa pisteessä. Hän alkoi opettaa minulle, miten eletään ilman huumeiden käyttöä.

MITÄ kummi tekee?

Kummit jakavat kokemuksensa, voimansa ja toivonsa kummitettaviensa kanssa. Jotkut kuvailevat kummiään rakastavaksi ja myötätuntoiseksi ihmiseksi, joka kuuntelee ja jonka tukeen he voivat luottaa tilanteessa kuin tilanteessa. Toiset arvostavat sitä, että kummi voi tarjota mahdollisuuden irrotautua ongelmasta sekä puolueettoman näkökulman. Jotkut luottavat kummin suoraan ja rehelliseen palautteeseen, jopa silloin, kun sitä saataisi olla vaikea hyväksyä. Silti toiset kääntyvät kummin puoleen pääasiassa tarvittaessa ohjausta läpi kahdentoista askeleen.

Joku kysyi kerran: ”Miksi tarvitsen kummin?”. Kummi vastasi: ”No, on melko vaikeaa huomata itsepetosta... itseksesi”.

Kummissuhde toimii samasta syystä kuin NA – koska toipuvilla jäsenillä on yhteiset siteet addiktioon ja toipumiseen ja he voivat monessa tapauksessa samaistua toisiinsa. Kummin rooli ei ole olla laillinen neuvonantaja, pankkiiri, vanhempi, avioliittoneuvoja tai sosiaalityöntekijä. Kummi ei ole myöskään terapeutti, joka tarjoaa jonkinlaisia ammatillisia neuvoja. Kummi on yksinkertaisesti toinen toipuva addikti, joka on halukas jakamaan matkansa kahdentoista askeleen läpi.

Jakaessamme huolemme ja kysymyksemme kummillemme he jakavat joskus myös omaa kokemustaan meille. Toisinaan he saattavat ehdottaa lukemista, kirjoitustehtäviä tai he yrittävät vastata kysymyksiimme ohjelmasta. Ollessamme uusia NA:ssa, kummi voi auttaa meitä ymmärtämään ohjelmasta asioita, jotka voivat hämmäntää meitä, kuten: NA-kieli, kokousmuodot, palvelurakenne, NA:n periaatteiden tarkoitus ja hengellisen heräämisen luonne.

MITÄ kummitettava tekee?

Yksi ehdotuksista on, että pidämme säännöllisesti yhteyttä kummimme kanssa. Kummillemme soittamisen lisäksi voimme sopia tapaavamme kokouksissa. Jotkut kummit kertovat meille kuinka usein he odottavat meidän ottavan yhteyttä heihin, kun taas toiset eivät edellytä meiltä tällaista. Jos emme löydä meitä lähellä asuvaa kummiä, voimme pitää yhteyttä teknologian tai postin kautta. Huolimatta siitä, kuinka pidämme yhteyttä kummimme kanssa, on tärkeää että olemme rehellisiä ja kuuntelemme avoimin mielin.

Luotan kummini antavan minulle yleistä ohjausta ja uutta näkökulmaa. Jos ei muuta, niin hän on tärkeä kaikupohja. Joskus ei tarvita muuta kuin että jotain sanotaan ääneen jollekulle, jotta näkisin asiat eri tavalla.

Saatamme olla huolissamme siitä, että olemme taakka kummillemme ja epäroidä yhteydenotossa. Tai saatamme luulla kummimme haluavan meiltä jotain vastalahjaksi. Mutta totuus on, että kummimme hyötyy ihmissuhteesta yhtä paljon kuin mekin. Ohjelmassamme uskotaan, että voimme pitää sen mitä meillä on vain antamalla sen pois; itse asiassa käyttämällä kummiamme, autamme häntä pysymään puhtaana ja toipumaan.

KUINKA saamme kummin?

Saadaksemme kummin meidän täytyy vain kysyä. Vaikka tämä on yksinkertaista, se ei välttämättä ole helppoa. Monet meistä pelkäävät kysyä jotakuta kummiksemme. Huumekierteessä olemme ehkä oppineet ettei keneenkään voi luottaa, ja voi tuntua pelottavalta ja oudolta pyytää jotakuta auttamaan ja kuuntelemaan meitä. Siitä huolimatta useimmat jäsenemme kuvailevat kummissuhdetta elintärkeäksi osaksi heidän toipumistaan. Toisinaan käy niin, että

saamme vihdoin kerättyä rohkeutemme vain saadaksemme kieltävän vastauksen. Jos näin käy, meidän täytyy olla sinnikkäitä, uskoa ja olla ottamatta hänen päätöstään henkilökohtaisesti. Syy kieltäytymiseen johtuu luultavasti muusta kuin meistä. Heillä saattaa olla kiireinen elämä, monta kummitettavaa tai he saattavat käydä läpi vaikeita aikoja. Meidän täytyy uudistaa uskomme ja kysyä jotakuta toista.

Valitessani kummiäni suhtauduin siihen kuin haastatteluun. Sovimmeko toisillemme? Mitkä ovat sinun odotuksesi ja mitkä minun? Etsin jotakuta ennakkoluulotonta, jolle on mukava jutella.

Paras paikka etsiä kummiä on NA-kokous. Muita paikkoja kummin etsimiseen ovat NA-tapahtumat, kuten palvelukokoukset ja konventit. Kummiä etsiessä useimmat jäsenet etsivät jotakuta, johon he uskovat voivansa oppia luottamaan, joka vaikuttaa myötätuntoiselta ja joka on aktiivinen ohjelmassa. Useimmat jäsenet, erityisesti uudemmat NA:ssa, pitävät tärkeänä löytää kummi, jolla on enemmän puhdasta aikaa kuin heillä.

Nyrkkisääntö on etsiä jotakuta, jolla on samanlaisia kokemuksia ja joka voi samaistua kamppailuihimme ja saavutuksiimme. Useimmille samaa sukupuolta olevan kummin löytäminen tekee myötäelämisestä helpompaa ja auttaa meitä tuntemaan olomme turvalliseksi ihmissuhteessa. Joidenkin mielestä sukupuoli ei ole ratkaiseva tekijä. Olemme vapaita valitsemaan oman kummimme. On kuitenkin erittäin suositeltavaa välttää solmimasta kummissuhdetta, joka voi johtaa seksuaalisen vetovoimaan. Tällainen vetovoima voi häiritä kummissuhteen luonnetta ja vaikuttaa kykyymme jakaa rehellisesti toisillemme.

