

## Kuka, mitä, miten ja miksi

### Kuka on addikti?

Useimpien meistä ei tarvitse ajatella kahdesti tätä kysymystä. *ME TIEDÄMME KYLLÄ!* Huumeet muodossa tai toisessa olivat koko elämämme ja ajattelumme keskipiste. Hankimme huumeita, käytimme niitä ja koetimme keksiä, miten saisimme niitä lisää. Elimme käyttäaksemme ja käytimme elääksemme. Yksinkertaisesti sanottuna addikti on mies tai nainen, jonka elämää huumeet hallitsevat. Olemme ihmisiä, jotka kärsivät parantumattomasta ja pahenevasta sairaudesta, jonka lopputulos on aina sama: vankilat, laitokset ja kuolema.

### Mikä on Nimettömien Narkomaanien ohjelma?

NA on hyötyä tavoittelematon miesten ja naisten toveriseura niille, joille huumeista on muodostunut merkittävä ongelma. Olemme toipuvia addikteja, ja kokoonnumme säännöllisesti auttaaksemme toisiamme pysymään puhtaana. Tässä ohjelmassa pidättäydytään täysin kaikista huumeista. Jäsenyydelle on vain yksi edellytys: halu lopettaa käyttäminen. Ehdotamme, että suhtaudut asiaan ennakkoluulottomasti ja annat itsellesi mahdollisuuden. Ohjelmamme koostuu niin yksinkertaisista periaatteista, että voimme noudattaa niitä jokapäiväisessä elämässämme. Tärkeintä niissä on, että ne toimivat.

NA:han ei liity mitään ehtoja. Emme kuulu mihinkään muihin järjestöihin, meillä ei ole liittymis- eikä jäsenmaksuja, emmekä tee tai allekirjoita huumeettomuus- tai muita lupauksia. Emme ole sidoksissa mihinkään poliittisiin tai uskonnollisiin ryhmiin emmekä viranomaisiin, eikä meitä valvota millään tavoin. Kuka tahansa voi liittyä meihin ikään, etniseen taustaan, seksuaali-identiteettiin,

vakaumukseen, uskontoon tai sen puuttumiseen katsomatta.

Emme ole kiinnostuneita siitä, mitä tai miten paljon olet käyttänyt emmekä siitä, millaisia verkostoja sinulla on ollut. Meitä ei kiinnosta sekään, mitä olet aiemmin tehnyt eikä se, miten varakas tai köyhä olet. Meitä kiinnostaa vain se, mitä haluat tehdä ongelmallesi ja miten me voimme auttaa. Tulokas on jokaisen kokouksen tärkein henkilö, koska voimme säilyttää sen, mitä meillä on, vain antamalla sen pois. Olemme oppineet ryhmiemme kokemuksista, että ne, jotka tulevat säännöllisesti NA-kokouksiin, pysyvät puhtaana.

### Miksi olemme täällä?

Ennen NA:n toveriseuraan tuloamme emme kyenneet hallitsemaan elämäämme. Emme kyenneet elämään ja nauttimaan elämästä muiden ihmisten tapaan. Meillä oli oltava jotain erilaista, ja luulimme löytäneemme sen huumeista. Asetimme huumeiden käyttämisen perheidemme, puolisoidemme ja lastemme hyvinvoinnin edelle. Meidän oli saatava huumeita mihin hintaan hyvänsä. Vahingoitimme monia ihmisiä, mutta kaikkein eniten vahingoitimme itseämme. Aiheutimme itse omat ongelmamme, koska emme kyenneet ottamaan vastuuta omista asioistamme. Olimme kyvyttömiä kohtaamaan elämän sen omilla ehdoilla.

Useimmat meistä huomasivat tekevänsä addiktiossaan hidasta itsemurhaa. Addiktio on niin kavala elämän vihollinen, että olimme menettäneet kyvyn vaikuttaa tilanteeseen. Monet meistä päätyivät vankilaan tai etsivät apua lääketieteestä, uskonnosta ja psykiatriasta. Mikään näistä menetelmistä ei riittänyt meille. Sairautemme puhkesi aina uudestaan tai paheni jatkuvasti, kunnes epätoivoisina haimme apua toinen toisiltamme Nimettömissä Narkomaaneissa.

Tultuamme NA:han huomasimme olevamme sairaita ihmisiä. Kärsimme sairaudesta, johon ei ole mitään tunnettua parannuskeinoa. Sen eteneminen voidaan kuitenkin pysäyttää, ja silloin toipuminen on mahdollista.

### Miten se toimii

Jos haluat sen, mitä meillä on tarjottavana, ja jos haluat ponnistella sen hyväksi, silloin olet valmis ottamaan tietyt askeleet. Tässä ovat ne periaatteet, jotka ovat mahdollistaneet toipumisemme:

1. Myönsimme, että olimme voimattomia addiktioimme suhteen ja että elämämme oli käynyt hallitsemattomaksi.
2. Opimme uskomaan, että jokin itseämme suurempi voima voisi palauttaa mieleemme terveyden.
3. Teimme päätöksen luovuttaa tahtomme ja elämämme jumalan huomaan, *sellaisena kuin hänet käsitimme*.
4. Teimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkiskelun.
5. Myönsimme väerien tekojemme todellisen luonteen jumalalle, itsellemme ja toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.
7. Nöyrästi pyysimme häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme ihmisistä, ja meissä syntyi halu hyvittää tekomme heille kaikille.
9. Hyvitimme tekomme suoraan näille ihmisille aina kun se oli mahdollista, mikäli emme niin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkiskelua, ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.

11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla syventämään tietoista yhteyttämme jumalaan, *sellaisena kuin hänet käsitimme*, rukoillen vain tietoa siitä, mikä on hänen tahtonsa meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.

12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman addikteille ja toteuttaa näitä periaatteita kaikissa tomissamme.

Tämä kuulostaa melkoiselta urakalta emmekä pysty suoriutumaan siitä käden käänteessä. Addiktiommekaan ei syntynyt yhdessä päivässä, joten muista – *hiljaa hyvä tulee*.

Välinpitämätön tai suvaitsematon asenne hengellisiin periaatteisiin voi tehdä toipumisemme tyhjäksi suuremmalla todennäköisyydellä kuin mikään muu asia. Tarvitsemme välttämättä kolmea niistä periaatteista: rehellisyyttä, ennakkoluulottomuutta ja halukkuutta. Niiden avulla pääsemme jo hyvän matkaa eteenpäin.

Addiktien toisilleen antama apu on hoidolliselta arvoltaan ainutlaatuinen. Siksi pidämme lähestymistapaamme addiktiosairautteen täysin realistisena. Menetelmämme on myös käytännöllinen, sillä addiktia voi parhaiten ymmärtää ja auttaa toinen addikti. Uskomme, että mitä pikemmin kohtaamme ongelmamme yhteiskunnassa ja arkielämässämme, sitä pikemmin meistä tulee yhteisöme kelvollisia, vastuuntuntoisia ja hyödyllisiä jäseniä.

Ainoa tapa olla palaamatta huumeekierteeseen on olla ottamatta ensimmäistä annosta. Jos olet kaltaisemme, tiedät, että yksi annos on liikaa ja tuhat liian vähän. Tähdennämme tätä, sillä tiedämme, että päästämme addiktioimme taas valloilleen kun käytämme mitä tahansa huumeita tai kun korvaamme yhden huumeen toisella.

Monet addiktit ovat retkahtaneet ajateltuun, että alkoholi eroaa muista huumeista. Ennen NA:han tuloamme moni meistä piti alkoholia eri asiana, mutta meillä ei ole varaa sekaannukseen tässä asiassa. Alkoholi on huume. Olemme addiktiosairaudesta kärsiviä ihmisiä, ja mikäli haluamme toipua meidän täytyy pidättäytyä kaikista huumeista.

## NA:n kaksitoista perinnettä

Vain pysymällä valppaina säilytämme sen, mitä meillä on. Samoin kuin yksilön vapaus saa alkunsa kahdestatoista askeleesta, ryhmän vapaus kumpuaa perinteistämme.

Niin kauan kuin meitä yhdistävät siteet ovat hajottavia voimia vahvemmat, kaikki on hyvin.

1. Yhteisen hyvinvointimme tulisi olla ensi sijalla. NA:n yhtenäisyys on henkilökohtaisen toipumisen edellytys.
2. Ryhmämme tarkoitusta varten on vain yksi perusarvovalta: rakastava jumala sellaisena kuin hän saattaa ilmaista itsensä ryhmämme omatunnossa. Johdajamme ovat vain luotettuja palvelijoita, he eivät hallitse.
3. Jäsenyyden ainoa edellytys on halu lopettaa käyttäminen.
4. Jokaisen ryhmän tulisi olla itsenäinen, paitsi toisia ryhmiä tai koko NA:ta koskevissa asioissa.
5. Jokaisella ryhmällä on vain yksi päätarkoitus – saattaa sanomaa vielä kärsivälle addiktille.
6. NA-ryhmän ei tulisi milloinkaan ryhtyä takaajaksi tai rahoittajaksi eikä lainata NA:n nimeä millekään rinnakkaiselle järjestölle, laitokselle eikä ulkopuoliselle yritykselle, etteivät raha-asioita, omaisuutta ja arvovaltaa koskevat pulmat vieroittaisi meitä päätarkoituksestamme.

7. Jokaisen NA-ryhmän tulisi olla täysin omavarainen ja torjua ulkopuoliset avustukset.
8. Nimettömät Narkomaanit -toveriseuran tulisi aina säilyä ei-ammatillisena, mutta palvelukeskukseemme voivat palkata erikoistyöntekijöitä.
9. NA:ta sellaisenaan ei tulisi koskaan organisoida, mutta voimme muodostaa palveluelimiä tai toimikuntia, jotka ovat välittömästi vastuussa niille, joita palvelevat.
10. Nimettömät Narkomaanit -toveriseuralla ei ole mielipidettä ulkopuolisista asioista. Tästä syystä NA:n nimen ei pitäisi milloinkaan tulla vedetyksi julkisiin kiistoihin.
11. Julkinen suhdetoimintamme perustuu pikemminkin vetovoimaan kuin mainontaan. Meidän tulee aina säilyttää henkilökohtainen nimettömyytemme lehdistön, radion ja elokuvan piirissä.
12. Nimettömyys on kaikkien perinteidemme hengellinen perusta ja se muistuttaa meitä aina siitä, että meidän on asetettava periaatteet henkilökohtaisten seikkojen edelle.

12 askelta ja 12 perinnettä, mukailtu uusintapainos  
AA World Services, Inc.: in luvalla

Copyright © 1995 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Kaikki oikeudet pidätetään

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)




World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
[www.wsoiran.org](http://www.wsoiran.org)



Käännös NA-toveriseuran hyväksymästä kirjallisuudesta.

Narcotics Anonymous, , , , ja The NA Way ovat Narcotics Anonymous World Services, Incorporated:in rekisteröityjä tavaramerkkejä.

ISBN 978-1-55776-247-4 Finnish 5/23

WSO Catalog Item No. FI3101



**Narcotics Anonymous®**  
**Nimettömät Narkomaanit**

IP N° 1-FI

# Kuka, mitä, miten ja miksi

Uusintapainos Valkoisesta kirjasta,  
*Narcotics Anonymous*