

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 käyttäöksemme 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 väärrien tekojemme todellisen luonteen jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan jumalan poistaa kaikki nämä luontemme 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 addikteillemme ja toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

(käännä)

Tämä kuulostaa melkoiselta urakalta, emmekä pysty suoriutumaan siitä käden käänteessä. Addiktiommekaan ei syntynyt yhdessä päivässä, joten muista – *hiljaa hyvää 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 addiktiosairauteen täysin realistisena. Menetelmämme on myös käytännöllinen, sillä addiktia voi parhaiten ymmärtää ja auttaa toinen addikti. Uskomme, että mitä pikemmin kohtaamme ongelmamme yhteiskunnassa ja arkielämässä, sitä pikemmin meistä tulee yhteisömme kelvollisia, vastuuntuntoisia ja hyödyllisiä jäseniä.

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

Monet addiktit ovat retkahtaneet ajateltuaan, 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. Johtajamme 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 veroittaisi meitä päätarkoituksestamme.
7. Jokaisen NA-ryhmän tulisi olla täysin omavarainen ja torjua ulkopuoliset avustukset.
8. Nimettömät Narkomaanit -toveriseuran tulisi aina säilyä ei-ammattillisena, 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.

(käännä)

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.

Näiden perinteiden ymmärtäminen tapahtuu hitaasti ajan myötä. Saamme tietoa puhuessamme NA:laisten kanssa ja käydessämme eri ryhmissä. Yleensä vasta, kun sitoudumme palveluun, joku huomauttaa, että "NA:n yhtenäisyys on henkilökohtaisen toipumisen edellytys", ja että yhtenäisyys riippuu siitä, miten hyvin noudatamme perinteitämme. NA:n kahdestatoista perinteestä ei voida tinkiä. Ne ovat suuntaviivat, joiden avulla toveriseuramme pysyy elossa ja vapaana.

Seuraamalla näitä suuntaviivoja suhteissamme muihin ihmisiin ja koko yhteiskuntaan vältämme monet ongelmat. Tämä ei merkitse sitä, että perinteemme poistavat tieltä kaikki ongelmat. Meidän on edelleen kohdattava vaikeudet sitä mukaa kuin niitä ilmenee: viestintävaikeudet, erimielisyydet, sisäiset riidat sekä hankaluudet toveriseurauksen ulkopuolisten ihmisten ja ryhmien kanssa. Soveltaessamme näitä periaatteita vältämme kuitenkin osan näistä sudenkuopista.

Monet ongelmistamme ovat samanlaisia kuin ne, joita edeltäjillämme oli vastassaan. Perinteet syntyivät heidän kovien kokemustensa kautta, ja oma kokemuksemme on osoittanut, että nämä periaatteet pätevät tänään aivan yhtä hyvin kuin silloinkin. Perinteemme suojelevat meitä niiltä sisäisiltä ja ulkoisilta voimilta, jotka voisivat tuhota meidät. Perinteet ovat meitä yhdistävät siteet. Ne toimivat vain, jos ymmärrämme ne ja sovellamme niitä.

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

Uusintapainos *Nimettömien Narkomaanien* Perustekstistä

© 2003, 2023 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Finnish 10/23

Juuri tänään

Sano itsellesi:

JUURI TÄNÄÄN ajatukseni ovat toipumisessani, elän ja nautin elämästä ilman huumeiden käyttöä.

JUURI TÄNÄÄN luotan johonkuhun NA:n jäsenen, joka uskoo minuun ja haluaa auttaa minua toipumisessani.

JUURI TÄNÄÄN minulla on ohjelma. Yritän noudattaa sitä parhaan kykyni mukaan.

JUURI TÄNÄÄN pyrin NA:n avulla saamaan paremman näkökulman elämääni.

JUURI TÄNÄÄN olen peloton ja liityn ajatuksissani uusiin tovereihini, jotka eivät käytä ja jotka ovat löytäneet uuden elämäntavan. Niin kauan kuin seuraan tätä tietä, minulla ei ole mitään pelättävää.

Me todella toivumme

Kun tämän tien päässä huomaamme, ettemme enää kykene huumeiden avulla tai ilman niitä toimimaan inhimillisesti, kohtaamme kaikki saman vaikean valinnan. Mitä voimme enää tehdä? Ainoaksi vaihtoehdoksi näyttää jäävän, että joko jatkamme kuten parhaiten osaamme katkeraan loppuun, vankilaan, laitokseen tai kuolemaan asti, tai löydämme uuden tavan elää. Aiemmin hyvin harvoilla addikteilla on ollut jälkimmäistä vaihtoehtoa. Nykyään addiktit ovat onnekkaampia. Ensimmäistä kertaa historian aikana ulottuvillamme on yksinkertainen menetelmä, joka on osoittanut toimivuutensa monien addiktien elämässä. Se on tarjolla meille kaikille. Tämän yksinkertaisen hengellisen – ei uskonnollisen – ohjelman nimi on Nimettömät Narkomaanit.