

RUKOUKSEN JA MIETISKELYN MERKITYS AA:N JÄSE-  
NEN ELÄMÄÄN

Esa Heinonen  
Opinnäytetyö, syksy 2013  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Heinonen, Esa. Rukouksen ja mietiskelyn merkitys AA:n jäsenen elämään. Syksy 2013, 50 s. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaali-alan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää rukouksen ja mietiskelyn merkitystä AA:n (Anonyymit Alkoholistit ja/tai Nimettömät Alkoholistit) jäsenen elämään raittiin ja mielekkään elämäntavan jatkumisen kannalta. Tavoitteena oli lisäksi säilyttää pidempään raittiina olleiden AA:n jäsenten kokemuksia rukouksen ja mietiskelyn merkityksestä raittiuden ja mielekkään elämän saavuttamisessa. AA:n 12 askeleen toipumisohjelma on luonteeltaan hengellinen. AA:ssa raittius perustuu toiminnalle. Opinnäytetyö oli tarkoitettu ensisijaisesti AA:n jäsenille ja varsinkin uusille jäsenille. Tämä opinnäytetyö painotti hengellisiä asioita, mutta on hyvä huomioida, että AA:n askelten mukaan jokainen voi toteuttaa hengellisyyttään haluamallaan tavalla. Pääasia on, että saattaa hengellisen toiminnan alkuun, eikä ainakaan vastusta sitä. Toivon, etteivät ennakkoluulot rukousta ja mietiskelyä kohtaan estä yhtäkään meistä saavuttamasta rikkaampaa elämää.

Tutkimus suoritettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käyttäen. Opinnäytetyön aineisto kerättiin teemahaastattelulla maaliskokuussa 2013. Haastatellut tutkimushenkilöt olivat yli kymmenen vuotta raittiina olleita aktiivisia AA:n jäseniä, jotka toteuttavat AA:n 12 askeleen ohjelmaa tämänhetkessä elämässään.

Tutkimus osoitti, että rukouksen ja mietiskelyn merkitys AA:n jäsenille on suuri. AA:n jäsenet pitivät tärkeänä tunne-elämää tasapainottavaa ja itsetuntemusta parantavaa vaikutusta. Rukous ja mietiskely auttoivat AA:n jäseniä käsittelemään ja poistamaan negatiivisia pitämiään tunteita sekä ylläpitämään seesteistä elämää. Opinnäytetyössä ilmeni, miten pienikin panos hengellisiin asioihin ja niiden jatkuva soveltaminen elämään tuo hyviä tuloksia. Hengellisyys on erottamaton osa jokapäiväistä elämää.

Asiasanat: AA, alkoholismi, hengellisyys, kvalitatiivinen tutkimus, mietiskely, rukous, vertaistuki

## ABSTRACT

Heinonen, Esa. Meaning of prayer and meditation to an AA member. Autumn 2013, 50 p. Diaconia University of Applied Sciences, Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this thesis was to find out the meaning of prayer and meditation to an AA (Alcoholics Anonymous) member who is pursuing sober, meaningful way of life. The goal was also to preserve the experiences of AA members with a longer period of sobriety on the meaning of prayer and meditation in achieving a sober and meaningful life. The nature of the AA twelve step program is spiritual. Within AA sobriety is based on action. This thesis was made primarily for AA members, especially new members. This thesis highlighted the importance of spiritual matters. It is also notable that according to the twelve steps everyone implements spirituality into their own way. The main thing is to begin spiritual actions or at least not to be opposed to them. Prejudices against prayer and meditation should not hinder anyone from achieving a richer life.

The study was carried out by using qualitative research methods. Material for this thesis was gathered by using theme interview in March-May 2013. The interviewees were active members of AA with more than ten years of sobriety, who currently implement the 12 step program in their lives.

The results showed that the meaning of prayer and meditation to AA members is significant. The AA members considered prayer and meditation the most important factors in helping them to balance their emotional lives and improve their self-knowledge. Prayer and meditation helped the AA members control some emotions that they consider negative and to maintain a serene life. This thesis showed how even a small contribution to spirituality and constantly applying spirituality into everyday life brings good results. Spirituality is an inseparable part of their everyday lives.

Key words: AA, Alcoholism, Meditation, Prayer, Peer Support, Qualitative Research, Spirituality

## SISÄLLYS

1 TAVOITTEENA RAITIS JA MIELEKÄS ELÄMÄ .....	5
2 TUTKIMUKSEN TAVOITE, AINEISTO JA MENETELMÄ .....	7
3 KESKEISET KÄSITTEET .....	8
3.1 Alkoholismi .....	8
3.2 AA eli Anonyymit Alkoholistit tai Nimettömät Alkoholistit .....	8
3.3 Rukous.....	9
3.4 Mietiskely .....	9
3.5 Korkeampi Voima .....	9
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	10
5 AINEISTON ANALYYSI .....	12
6 AA:N HISTORIA .....	14
7 RUKOUS JA MIETISKELY .....	17
8 KESKITTYMINEN JA LASKEUTUMINEN.....	20
9 AIKA JA PAIKKA .....	23
10 MERKITYS JA PÄÄMÄÄRÄ .....	26
11 JUOMISEN PÄÄTTYMINEN JA RAITTIUDEN ALKU .....	30
12 ENSIMMÄISET VUODET AA:SSA JA ETSIMISEN AIKA .....	32
13 TYYTYVÄISYYS JA RAUHALLINEN SUHTAUTUMINEN.....	34
14 SUHDE KORKEAMPAAN VOIMAAN .....	37
15 AA:N HENGELLISYYS PERUSTUU TOIMINTAA .....	41
16 POHDINTAA .....	46
LÄHTEET.....	48

## 1 TAVOITTEENA RAITIS JA MIELEKÄS ELÄMÄ

Opinnäytetyön aihe oli hämärästi mielessäni jo opintojen alkuvaiheessa. Oma historiani selittää kiinnostustani aiheeseen. Olen itse toipunut vakavasta alkoholiriippuvuudesta ja 12 askeleen toipumisohjelman vaikutus toipumiseeni on ollut suuri. Tämän vuoksi halusin tehdä AA:ta koskevan tutkimuksen.

Opintojen loppupuolella olin huomannut, että AA:ta koskevassa tutkimuksessa on yleensä kiinnostuttu raitistumistapahtumasta. Havaitsin myös, että usein tutkimusten kohdehenkilöt olivat olleet raittiina 1-3 vuotta. Itseäni kiinnosti erityisesti AA:n hengellisyys, sillä kahdentoista askeleen ohjelma on hengellinen toipumisohjelma. Useimmiten AA:ta kohtaan esitetty kritiikki liittyi juuri tuohon hengelliseen aspektiin. Olin myös kuullut sen mielenkiintoisen seikan, että useimmille AA:ssa toipuneille alkoholisteille oli alkuun tuottanut vaikeuksia juuri tuo hengellisen puolen painotus.

Ennen raitistumistaan AA:laiset ovat kokeneet elämänsä helvetiksi. Elämän ongelmat saattoivat antaa alkusysäyksen juomiselle, mutta myöhemmin juominen loi omat ongelmansa tai pahensi olemassa olevia ongelmia. Täysin raitis elämä saattaa tuntua aktiivisesta tai juuri raitistuneesta alkoholistista pelottavalta ja mahdottomalta. Jotkut ovat kokeilleet juomattomia kausia ja usein nämä kaudet pitävät sisällään yksinäisyyttä, turhautumista ja pelkoja. Monet pohtivat, millä alkoholin tuoman tyydytyksen ja turvallisuuden tunteen voisi korvata.

AA:n 12 askeleen toipumisohjelma on kokonaisuus, johon kuuluu 11. askel: ”Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, *sellaisena kuin Hänet käsitämme*, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen”. Hengellisen aspektin kyseenalaistaminen herätti kiinnostuksen lähteä tutkimaan 11. askeleen sisällön merkitystä raittiuden ja elämän mielekkyyden ylläpitämisessä.

Opinnäytetyössäni käsittelen aihetta AA:n jäsenen näkökulmasta. Haastattelut olen toteuttanut yksilöhaastatteluina. Valitsin neljä haastateltavaa AA:laisten kontaktieni kautta, joita on kertynyt huomattava määrä. Haastateltavani olivat yli 10 vuotta raittiina ol-

leita AA:n jäseniä, jotka olivat perehtyneen AA:n 12 askeleen ohjelmaan ja jotka toteuttivat ohjelman askelia tämänhetkisessä elämässään.

## 2 TUTKIMUKSEN TAVOITE, AINEISTO JA MENETELMÄ

Olen 13 raittiin vuoden aikana pohtinut hengellisyyden, rukouksen ja mietiskelyn vaikutusta raittiuden pysyvyyteen sekä ennen kaikkea sen laatuun. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, rukouksen ja mietiskelyn merkitys AA:n jäsenen raittiin ja mielekkään elämän jatkumiseen.

Aineiston keruussa oleellinen osa oli pitkään AA:ssa jäsenenä olleiden henkilöiden haastattelu. Tutkimuksissa, joihin aiemmin olin tutustunut, oli tutkimuskohteena usein raitistumisprosessin alku ja yhdestä kolmeen vuotta raittiina olleet alkoholistit. Itse halusin keskittyä enemmänkin raittiuden ylläpitämiseen.

Valitsin haastateltavat tutkimukseen AA:laisten kontaktieni kautta. Valitsin neljä haastateltavaa, joista yksi oli nainen ja muut miehiä. Kriteereinä olivat yli 10 vuoden raittius ja vahva perehtyminen 12 askeleen ohjelmaan sekä aktiivinen AA:laisuus tällä hetkellä. Vertasin haastateltavien kokemuksia AA-kirjallisuudessa esitettyihin lupauksiin ja toteamuksiin. Vertasin näitä tutkimuksiin ja kirjallisuuteen jotka käsittelevät rukousta, mietiskelyä ja alkoholismia.

Tutkimuksessani käytin kvalitatiivista tutkimustapaa. Tutkimusmenetelmäni oli teema-haastattelu, jonka toteutin yksilöhaastatteluna. Aineiston analyysin suoritin teemoittelumenetelmällä. Äänitin haastattelut nauhurille, josta litteroin aineiston.

Esitin ajatuksen opinnäytetyöstä eräälle AA-ryhmälle, joka halusi tukea minua. Suurin osa haastatelluista olikin tämän ryhmän jäseniä. Toivon, että opinnäytetyöni tuottama tieto leviäisi AA:n jäsenten keskuudessa siten, että varsinkin tulokasjäsenet saivat uutta tietoa raitistumisprosessin etenemisen vaiheista sekä rukouksen ja mietiskelyn harjoittamisen tärkeydestä mielekkään raittiuden saavuttamiseksi. Tutkimuksessa esiin tullutta tietoa voivat myös hyödyntää 12 askeleen ohjelmaa käyttävät hoitopaikat kuten Myllyhoito ry, Minnesota-Hoito Oy, Avominne Oy tai Rehappi Oy.

### 3 KESKEISET KÄSITTEET

#### 3.1 Alkoholismi

AA:laisen käsityksen mukaan alkoholismi on parantumaton, alati etenevä sairaus. Nimettömät Alkoholistit -kirjassa (2012, 54) kerrotaan: ”Me alkoholistit olemme ihmisiä, jotka ovat menettäneet kyvyn pitää juomisensa aisoissa. Me tiedämme, että alkoholisti *ei koskaan* saa ryyppäämistään kuriin.” Samalla linjalla on psykiatrian emeritusprofessori Jouko Lönnqvist, jonka mukaan alkoholiriippuvuus on pitkäaikainen ja uusiutuva sairaus. Tyypillistä alkoholiriippuvuudelle on raittiiden jaksojen ja juomisjaksojen vuorottelu. Päihderiippuvuus on sairaus ja parantavana hoitona on raitistuminen, mutta raitistuminen yksittäisen hoitotoimenpiteen johdosta on kuitenkin erittäin harvinaista. (Lönnqvist 2007, 419 ja 448). Lääketieteellinen tutkimus osoittaa, myös että pitkään jatkuva raitis jakso on todennäköisempää niille jotka käyvät AA:ssa (Lönnqvist ym. 2007, 430). AA:n käsityksen mukaan alkoholismi uinuu koteloituneena raittiin alkoholistin sisällä. Ensimmäinen ryyppy aktivoi taas sairauden. Tutkimustiedot tukevat tätä näkemystä: ”Kerran kehityttyään pakonomaiseen juomiseen johtava keskushermoston toiminnan muutos palautuu helposti pitkäänkin kestäneen raittiin jakson jälkeen, jos henkilö alkaa uudelleen käyttää alkoholia” (Terveyskirjasto Duodecim 2011).

#### 3.2 AA eli Anonyymit Alkoholistit tai Nimettömät Alkoholistit

AA -Alcoholics Anonymous (Anonyymit Alkoholistit, Nimettömät Alkoholistit) on oman määritelmänsä mukaan: ”miesten ja naisten toveriseura, jossa he jakavat keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa voidakseen ratkaista yhteisen ongelmansa sekä auttaakseen toisia tervehtymään alkoholismista. Ainoa jäseneksi pääsyn vaatimus on halu lopettaa juominen.” (Nimettömät Alkoholistit 2013.) Nykyään AA toimii noin 150 maassa ja jäseniä arvellaan olevan yli kaksi miljoonaa (Anonyymi 2006-2007). Vuonna 2012 Suomessa oli 700 ryhmää. Ryhmien järjestämiä kokouksia on Suomessa viikoittain noin 1180 (Aakokoukset 2013; Nimettömät Alkoholistit 2013). Alkoholiongelmaisten suhteen AA on vaikuttava toimija, vaikka se on tarkoituksellisesti kulttuurisesti näkymätön (Arminen, 1994, 14).



### 3.3 Rukous

Kristillisyydessä rukous ymmärretään sydämen puheena Jumalan kanssa. Rukous on ihmisen yritys lähestyä Luojaakin niin kuin toista ihmistä (Rissanen 1979,10.) Intialaisen filosofin Sri Chinmoyn (1994, 123) mukaan ihminen kertoo rukouksessa Jumalalleen tarvitsevänsä tätä.

### 3.4 Mietiskely

Mietiskelyä pidetään syvempänä toimintana kuin rukousta. Kun Jumala halutaan kokea selvemmin tai tahdotaan saada syvempää itsetuntemusta, on mietiskely rukousta laajempi toimi (Rissanen 1979, 11). Sri Chinmoyn (1994, 9) mukaan ihminen voi meditaation kautta herätä omalle itselleen ja uhrautua Jumalalle.

### 3.5 Korkeampi Voima

AA:n käsityksen mukaan alkoholisti ei pysty yksin lopettamaan juomista. Nimettömät Alkoholistit -kirjassa kerrotaan: ”Inhimilliset voimavaramme, joita tahto hallitsee, eivät riittäneet, ei, ne pettivät kerrassaan. Ongelmamme oli voiman puute. Oli löydettävä voima, ja sen oli oltava *meitä suurempi voima*” (Anonyymi 2012, 65–66). Koska AA ei ole uskonnollinen liike ja usealla alkoholistilla on negatiivisia tunteita uskonnollisia käsitteitä kohtaan, on Jumalan-sanan rinnalle vakiintunut käsite *Korkeampi Voima*.

#### 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen toteuttamisen kannalta oli hyvä, että sain haastateltavat omien luotettavien kontaktieni kautta. Molemminpuolinen luottamus oli näin syvällisen aiheen käsittelyn kannalta etu. Yhteinen kokemus ja samankaltainen historia lisäsi luottamusta eikä esittely- tai tutustumisrituaaleihin mennyt pitkää aikaa. Meidän ei tarvinnut keskustella peruskäsitteistä eikä historiasta tai alkoholismiin johtaneista seikoista. Teemat ja käsitteet olivat tuttuja. Sosiologian professori Ilkka Arminen (1994, 28), joka on tehnyt haastattelututkimuksen AA:laisten keskuudessa, toteaa haastattelujensa olleen kuin eri tilanteeseen orientoituvia. Toiset olivat hyvin intiimejä, kuin kummille (AA:laisen tukihenkilö) ja toiset enemmän julkisia, kuin ulkopuoliselle kerrottuja. Näistä vaihtoehdoista koen päässeeni usein lähelle kummi-tason haastatteluja ja uskon sen johtuvan omasta taustastani.

Toinen hyöty oli, että tiesin haastateltavani täyttävän asettamani kriteerit. Ensimmäinen valintakriteeri oli yli 10 vuoden raittius. AA ei pidä mitään kirjaa raittiuksien pituuksista, joten on voitava luottaa henkilön sanaan. Näiden kaikkien haastateltavien raittiuksien pituudet pystyin parhaalla mahdollisella varmuudella uskomaan. Toinen valintakriteeri oli haastateltavan 12 askeleen ohjelman toteuttaminen elämässään. Ei olisi ollut järkevää tehdä rukoilua käsittelevää haastattelua, jos haastateltava ei rukoilisi. Peruslähtökohta oli, että tiesin haastateltavien suhtautuvan positiivisesti rukoukseen ja mietiskelyyn. Koska ainoa AA:n jäseneksi pääsyn vaatimus on halu lopettaa juominen, eikä minkäänlaista pakkoa ohjelman suorittamiseen ole, voi AA:n jäsen joko toimia ohjelmassa esitettyjen askelten mukaan tai olla toimimatta. (Anonyymi 2010, 149.) Kolmas valintakriteeri oli haastateltavan tämänhetkinen aktiivinen AA:n jäsenyys.

Keräsin opinnäytetyön aineiston laadullisella teemahaastattelulla. Teemahaastattelu olikin erinomainen ja yksinkertainen tapa hankkia tietoa haastateltavilta (Eskola 2007, 35). Jokaisen haastattelun aluksi luin AA:n yhdennentoista askeleen tekstin, joka keskitti ajatukset haastattelun aiheeseen. Haastattelutilanteessa pyrin tekemään itsestäni mahdollisimman neutraalin ja annoin haastateltavien puhua. Käytin apuna teemahaastattelu-runkoa, jonka avulla varmistin, että kaikki teemat käytiin läpi. Johdatteluun en ainakaan tietoisesti kyennyt. Opinnäytetyötä ajatellen neljä haastateltavaa oli riittävä määrä. Yh-

teensä 3,5 tunnin haastatteluista koottu aineisto riitti johtopäätösten tekemiseen ja työ-  
määrä pysyi kohtuullisena. Aineistoa ei valittu tilastollisen edustavuuden kannalta. (Es-  
kola 2007, 41- 42.)

Ensikontaktissa selvitin haastateltavalle minkä takia suoritan haastattelun. Kerroin  
opinnäytetyöstä ja oppilaitoksesta, jossa opiskelen. Kerroin syyn, miksi olin valinnut  
haastateltavaksi juuri hänet ja mikä tulisi olemaan tutkimuksen tarkoitus. Korostin luot-  
tamuksellisuutta ja sitä miten äänitysmateriaalia käytetään, sekä kuinka kauan sitä säily-  
tetään. Kerroin arvioidun haastatteluajan ja annoin haastateltavan valita haastattelupai-  
kan, joko neutraalin järjestämäni haastattelutilan tai jos mahdollista niin heidän kotinsa  
(Eskola 1996,71). Kaikkiin haastattelupyyntöihini vastattiin myöntävästi.

Kolme haastattelua tapahtui haastateltavien kodeissa ja yksi haastateltavan työhuonees-  
sa. Olimme siis haastateltavan turvallisella kotikentällä. Kahdessa tapauksessa kotona  
oli joku muukin perheenjäsen. Ensimmäisessä haastattelussa minua hetken häiritsi aja-  
tus, vaikuttaako tämä ujoistuttavasti minuun tai haastateltavaan, mutta haastattelun alet-  
tua rentouduin, sillä se ei näyttänyt vaikuttavan haastateltavaan. Näin haastateltavalle  
tarjottiin mahdollisuus valita itselleen mieluisen paikka (Eskola 1996, 69). Tämä oli  
varmasti paras vaihtoehto.

Haastattelut kestivät 30 minuutista puoleentoista tuntiin. Haastattelujen pohjana käytin  
teemahaastattelurunkoa, jonka avulla tarvittaessa kysyin jatkokysymyksiä. Teemahaas-  
tattelun erinomainen puolia tutkimuksessa olikin, että teemojen järjestys ja laajuus saat-  
toivat vaihdella haastattelujen mukaan (vrt. Eskola & Suoranta 1996, 65.) Usein kävi  
niin, että haastateltavan hiljentyessä, aivan kuin olisi sanonut sanottavansa, huomasin,  
että olimme käsitelleet kaikki teemat. Muutenkin teemahaastattelu osoittautui epämuo-  
dolliseksi ja haastateltava pääsi halutessaan puhumaan varsin vapaamuotoisesti (Eskola  
1996, 67).

## 5 AINEISTON ANALYYSI

Analysoin aineistoa käyttämällä apuna teemoittelumenetelmää. Analysoinnin tarkoitus on selkeyttää aineistoa ja tuoda esiin uutta tietoa tutkittavasta aiheesta. Analyysillä tiivistetään aineisto kuitenkin kadottamatta sen informaatiota. Hajanaisesta aineistosta pyritään luomaan selkeää ja mielekästä ja samalla pyritään kasvattamaan sen informaatioarvoa. (Eskola & Suoranta 1996, 138.) Teemoittelun vahvuus onkin, että laajan aineiston voi pilkkoa teemoihin (Eskola 2007, 43).

Suoritettuani litteroinnin oli teemoittelu suhteellisen helppoa. Kykenin poimimaan tarinoista tutkimusongelman kannalta olennaista tietoa, vaikka aineiston litterointi nauhurilta kesti hyvin pitkään (vrt. Eskola 1996,139). Mielestäni lähes kaikki, mitä nauhurille oli tallentunut, oli arvokasta materiaalia. En siis kyennyt heti karsimaan turhuuksia pois. Opinnäytetyön vaatimukseen ja jäljellä olevaan aikaan nähden hyvää materiaalia todella tuntui olevan liikaa.

Luettuani litteroitua tekstiä aloin etsiä aihe kerrallaan tekstissä esiintyviä teemoja. Käytin tässä apuna alleviivaustusseja ja värikyniä. Aluksi päädyin seuraavaan teemaluokitteluun:

1. rukous ja mietiskely
2. Jumalasuhte
3. Suhde AA:han ja AA:n toimintaan

Näistä kolmesta pääteemasta tartuin ensin rukoukseen ja mietiskelyyn. Kävin läpi aineistoa ja alleviivauskynällä poimin kaikki tähän teemaan liittyvät tekstit. Nämä tekstit yhdistelin word-pohjalle oman teemansa alle. Käytettyäni kyseisen tekstinpätkän, yliviivasin sen alleviivatusta tekstistä. Näin etenin seuraavaan teemaan.

Tässä vaiheessa otin teoriakirjallisuuden mukaan ja aloin verrata sitä kerättyyn aineistoon. Samalla aloin lisätä omaa näkemystäni. Tämän jälkeen aloin pilkkoa aineistoa vielä pienempien otsikoiden alle. Rukous ja mietiskely -teema laajeni useampaan eri kappaleeseen. Samanaikaisesti aloin poimia pohdintaani ja havaitsemiani tuloksia pohdinta-kappaleeseen.

Koska haastattelumateriaalia oli paljon ja aihe hyvin henkilökohtainen, oli aineiston tiivistäminen hankalaa. Luulin, että aineisto puhuisi itse omasta puolestaan, enkä ymmärtänyt heti sitä, että aihe saattaa olla lukijalle vieras. Itsellenihän asiat olivat kaksinkertaisesti päivänselviä, historiani kautta sekä tutkimusaineistoon tutustumisen kautta. Käymällä läpi uudestaan analysoitua aineistoa, pikku hiljaa löysin epäselviä kohtia. Loppua kohti tiivistin aineistoa ja lisäsin teoriaa sekä omaa päätelmääni.

## 6 AA:N HISTORIA

AA:n idea sai alkunsa Yhdysvalloissa kesäkuussa 1935, kun raitistunut pörssimeklari Bill G. Wilson (Bill W.) tapasi alkoholisoituneen kirurgi Robert H. Smithin (Tri Bob). Tämän tapaamisen tuloksena syntyi uudenlainen toipumisryhmä (Klem 2002, 8). Bill W. oli päässyt irti juomisen pakosta kuusi kuukautta aiemmin koettuaan äkillisen hengellisen kokemuksen. Bill W ja Tri Bob havaitsivat, että vain toinen *alkoholisti* saattaisi vaikuttaa toiseen *alkoholistiin* tavalla, joka oli muille ihmisille mahdotonta. Tämä viittasi myös siihen, että oleellisinta *alkoholistin* toipumisen kannalta on, että *alkoholistit* toimivat toistensa auttamiseksi. (Anonyymi 2001, 18–19.) Perustajat huomasivat toiminnan tehokkuuden, mutta suusanallinen tiedon siirto (sanoman saatto) osoittautui äärimmäisen hitaaksi. Bill W. ajoi asiaa ohjelman tekemiseksi kirjalliseksi. Näin voitaisiin tavoittaa yksinäiset ”kärsivät sielut”.

Perusteos *Alcoholics Anonymous*, jossa *kahdentoista askeleen ohjelma* esitetään kokonaisuudessaan, julkaistiin huhtikuussa 1939. Kolme vuotta kestänyt yritysten ja erehdysten kausi tuotti useimmat niistä periaatteista, joiden varaan AA rakennettiin. Näiden kokeilujen kautta nousi esiin kolme menestyvää ryhmää – ensimmäinen Akronissa, toinen New Yorkissa ja kolmas Clevelandissa. Tällöin toipuneita jäseniä laskettiin olevan noin 100 (Anonyymi 2010, 17). Aikaisemmin yhteisöllä ei ollut vielä vakiintunutta nimeä. Osa ryhmistä alkoi kuitenkin vuonna 1937 itseään ”nimettömien alkoholistien porukaksi”. (Anonyymi 1997, 167.)

Bill W. ja Tri Bob olivat AA:n perustajajäsenet ja samalla miljoonien tulevien AA:laisten alkoholistien esikuvat. Kumpikin heistä eli elämänsä raittiina kuolemaan saakka. Bill W. toimi lopullisen 12 askeleen ohjelman luojana. Kokemuksensa Bill oli saanut tavattuaan vanhan juomakaverinsa, joka taas oli raitistunut tuohon aikaan vaikuttaneen Oxford-liikkeen ohjeiden avulla (Anonyymi 2012, 19). Alun perin suusanallisen ohjelman perusajatukset olivat peräisin Oxford-ryhmiltä, psykologi William Jamesilta, psykoanalyytikko C. G. Jungilta ja päihdelääketieteen tohtori William D. Silkworthilta. Alkuaikojen suuria vaikuttajia olivat myös katolinen pappi isä Ed Dowling sekä psykiatri Harry Tiebout.

Bill perusteli askeleiden täsmällisyyttä: ”Niissä ei saisi olla yhtään porsaanreikää, josta järkeilevä alkoholisti voisi luikerrella ulos.” Alkuvuosina Oxford-liikkeen läheisyydessä toiminut AA perustui vahvalle uskonnollisuudelle. 12:ta askelta luotaessa konservatiivien, liberaalien ja radikaalien jäsenten keskustelujen tuloksena uskonnollisuuden sijalla haluttiin korostaa hengellisyyttä. (Anonyymi 1997, 162–166.) Usealla alkoholistilla oli vahvoja ennakkoluuloja järjestäytynyttä uskontoa kohtaan. Haluttiin myös varmistaa, että uskonnosta riippumatta, kuka tahansa voisi olla AA:n jäsen. Kuitenkaan ateistista ohjelmaa ei voitu luoda, sillä toipumisen suuri kulmakivi oli hengellisyys ja varsinkin hengellisyyden kehittäminen. AA:n askeleet, joissa Jumala-sana esiintyy, lisättiin: ”*Jumala- sellaisena kun Hänet käsitimme.*”

AA:n perustajat toipuivat hengellisten periaatteitten mukaan, mutta alkoivat muokata ja yhdistellä oppimaansa, sillä aiemmat lähestymistavat eivät olleet kuitenkaan saaneet aikaan kovin suuria tuloksia. AA:n peruskäsityksiä laadittaessa 1930- ja 40-luvun taitteessa, perustajajäsen Bill W. kutsuikin tätä usein yrityksen ja erehdyksen aikakaudeksi (Anonyymit Alkoholistit , 2013).

AA:n perustajajäsenet kuuluivat aluksi Oxford-liikkeeseen (Oxford group), joka oli yhdysvaltalaisen papin Frank Buchmanin (1878–1961) perustama herätysliike. Alkuaikoina liike painotti käännytystyötä, mutta tästä pääpaino siirtyi ehdottomien moraalisten periaatteiden noudattamiseen ja ajatukseen henkilökohtaisesta kääntymisestä. (Orange, 2012). Bill W. sai kimmokkeen raitistumiselle, kun hänen vanha ryyppykaverinsa Ebby tuli tapaamaan häntä ja kertoi tulleensa uskoon sekä saaneensa raittiuden Oxford-liikkeen yksinkertaisten ohjeiden mukaisesti. Humalaisen kapinamielialassa ollut Bill W. inhosi tekopyhyyttä ja sana Jumala herätti hänessä vastenmielisyyttä. Ebby esitti hänelle yksinkertaisen näkemyksen: ”Miksi sinä et omaksu Jumalasta omaa käsitystäsi?” Bill W. kertoo: ”Se meni perille. Se sulatti älyn jäävuoren, jonka varjossa olin elänyt ja hytissyt vuosikaudet. Auringon säteet tavoittivat minut viimein.” (Anonyymi 2012, 40; Anonyymi 1997, 73.) Bill W. liittyi Oxford-ryhmiin ja aloitti ”juoppojen raitistamisen” Sam Shoemaker -nimisen papin lähetysasemalla ja Townsin sairaalassa New Yorkissa. Vaikka oxfordilaiset olivat saaneet alkoholistien keskuudessa joitain tuloksia, olivat he jo suurimaassa määrin lopettaneet aktiivisen yrittämisen. Oxford-ryhmissä ehdotettiin Bill W:lle että hänen kannattaisi unohtaa alkoholistit. AA irtautui lopullisesti Oxford-liikkeestä 1930-luvun loppupuolella (Anonyymi 1997, 73).

AA:n historiaa ei voi ohittaa mainitsematta psykoanalytikko C.G. Jungia. Bill W. oli saanut ”sanoman” Oxford-liikkeen Ebblytä, joka taas oli saanut saman ”sanoman” Roland H:lta joka oli hakenut apua alkoholismiinsa C.G. Jungilta. Jung kertoo kirjeessään: ”Hänen (Roland H.) alkoholin tarpeensa oli vastike alhaisella tasolla olevasta hengellisestä janosta olemuksemme kokonaisuudessa. Tämä voitiin ilmaista Raamatun kielellä: yhteenliittyminen Jumalan kanssa. *Niin kuin peura halajaa vesipurolle, niin minun sieluni halajaa sinua Jumala* (Psalmi 42:2). Ainoa oikea ja laillinen tapa sellaiseen kokemukseen on, että se tapahtuu sinulle todellisesti. Se voi tapahtua sinulle, kun kuljet polkua, joka johtaa sinut korkeampaan ymmärrykseen. Alkoholi on latinaksi spiritus ja samaa sanaa käytetään suurimmasta hengellisestä kokemuksesta yhtä hyvin kuin eniten turmelevasta myrkystä. Auttava muoto onkin sen vuoksi: spiritus contra spiritum (alkoholi Henkeä vastaan).” Tämä käsitys muodostui tärkeäksi elementiksi AA:ssa. Jättäessään alkoholin, on alkoholistin saatava jokin alkoholia *suurempi voima* korvaamaan tuon tyhjyyden. (Anonyymi 1986, 338–339.)



## 7 RUKOUS JA MIETISKELY

AA:n toipumisohjelmassa luvataan alkoholistille, että mikäli hän on valmis ottamaan määrättyt askeleet, hän voi saavuttaa sen, minkä jo ohjelman läpi käyneet alkoholistit ovat saavuttaneet, toisin sanoen raittiuden. (Anonyymi 2012, 76–77.)

Ohjelman yhdennessätoista askeleessa ehdotetaan raittiuteen pyrkivälle ja sitä ylläpitävälle seuraavaa: ”Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttä Jumalaan, *sellaisena kuin Hänet käsitämme*, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan ja voimaa sen toteuttamiseen.” (Anonyymi 2012, 77.) Nimettömät alkoholistit -kirjan yhdennessätoista askeleen selitysosassa kerrotaan: ”Ei pidä arkailla rukousta. Meitä paremmat ihmiset harrastavat sitä kaiken aikaa. Se toimii, jos asenne on oikea ja sen hyväksi tehdään työtä.” (Anonyymi 2012, 99.) Nimettömät alkoholistit -kirja kehottaa siis tarttumaan toimeen ja aloittamaan. Asenne ja toiminta ratkaisevat. Kaksitoista askelta ja kaksitoista perinnettä -kirjassa (2010, 106-107) todetaan: ”...olisi suotavaa, että jokainen aa:lainen, jonka uskonto korostaa mietiskelyn merkitystä, harjoittaisi tuota hartauden muotoa palavammin kuin koskaan aikaisemmin.” Rukouksen ja mietiskelyn hyötyinä voivat olla jo pelkästään niiden rauhoittava vaikutus. Ferguson ym. toteavatkin (2010, 326) suhteen jumaluuden kanssa tuoneen esiin tutkimusryhmässä tunteen rukouksen lepoa ja toipumista aiheuttavasta vaikutuksesta.

AA:n perusteokset siis kehottavat alkoholistia rukoilemaan ja mietiskelemään, mutta AA ei halua pakottaa ketään tekemään mitään itselleen vastenmielistä tai mahdotonta. Tulokas saattaa joutua aluksi hämmennyksen valtaan. Reittejä ihmisen sisäiseen hiljentymiseen on useita. Mitkä ovat mietiskelijän tavoitteet tai hänen asennoitumisensa? Mitä mietiskelijä toivoo ja odottaa sekä mitkä ovat hän lähtökohtansa? Haluaako mietiskelijä paeta vaikeaksi kokemaansa elämää sulautumalla tajunnan syvyyksiin vai suuntaako hän mietiskelyssä saamansa rauhan ja voiman muiden ihmisten hyvinvoinnin parantamiseen? (Rissanen 1979, 9).

Rukousta ja mietiskelyä (meditaatiota) on vaikeata erottaa toisistaan (Geels & Wikström 2009, 286). Yhdysvaltalainen filosofian tohtori Maria Gabrielle Swora (2004, 202) on tutkinut AA:n toipumisprosessia. Hänen tutkimuksensa mukaan AA:n useat

jäsenet tulkitsevat rukouksen puheeksi Jumalan kanssa. Meditaatio on taas Jumalan kuuntelemista.

Kristillisen käsityksen mukaan usko syntyy Pyhän Hengen työn kautta Jumalan Sanan kuulemisesta ja aiheuttaa sen, *että ihminen alkaa vaeltaa Jumalan yhteydessä harjoittaan päivittäistä yhteydenpitoa Hänen kanssaan*. Ihminen kääntyy Jumalan puoleen eri tavoin: rukoillen, mietiskellen, yksinkertaisesti hiljentyen. Rukous, hiljentymisen ja mietiskelyn muodostavat eroamattoman kokonaisuuden, joka kristillisen uskon piirissä ylläpitää yhteyttä ihmisen ja hänen Luojaansa välillä. (Rissanen 1979,9.)

Kristinoppi määrittelee rukouksen sydämen puheeksi Jumalan kanssa. Käsitys pitää kuitenkin sisällään sen ajatuksen, että Jumala on puhunut ensin. Jumala on lähettänyt sanomansa Sanansa kautta, jonka välittäjiä ovat olleet mm. vanhemmat. Tosin jo pelkkä olemassaolo voidaan ymmärtää Jumalan puheena ihmiselle. Rukous siis vastaa tähän Jumalan aloittamaan puheeseen. Rukouksessa ihminen pyrkii lähestymään Luojaansa kuin yksittäistä ihmistä. (Rissanen 1979, 10.) Intialainen rauhanfilosofi ja henkinen opettajan Sri Chinmoy toteaa: ”Rukoilen, koska tarvitsen Jumalaa.” Rukouksella Sri Chinmoy kertoo Jumalalleen olevansa heikko ja tarvitsevansa tätä. Rukous puhdistaa mielen jota vaivaavat alituisen epäilykset, pelot, huolet ja tuskat. Ihmisen rukoillessa tämän mieli puhdistuu, mikä taas lisää vastaanottavaisuutta Jumalaa kohtaan. (Sri Chinmoy 1994, 123.)

Mietiskely-sanaa käytetään usein vastineena sanalle meditaatio (meditari lat. kääntyä keskustaan, keskittyä) (Rissanen 1979, 12). Teologian professori Maiju Lehmijoki-Gardnerin mukaan meditaatio-sanan kanta on lähtöisin latinan sanasta *medium*. Medium tarkoittaa sitä, mikä jää meditoijan ja meditaation kohteen eli Jumalan välille. Kyseessä oleva väliin jäävä osa on samalla se, joka määrittelee, ohjaa ja kantaa meditaation sisällön ja laadun. Hindulaisuudessa medium on jooga-teksti, muslimeilla Koraanin suura tai jae ja kristityillä rukous, psalmi tai pyhimys. (Lehmijoki-Gardner 2007, 12.)

Mietiskely koetaan rukousta syvempänä lähestymisenä Jumalan kanssa. Mietiskelyllä voi myös hakea suurempaa itsensä tuntemista. Raamattu kertoo, miten tehtävänsä valmistautuneet profeetat vetäytyivät yksinäisyyteen rukoilemaan ja paastoamaan. Raamatun mukaan myös Jeesus rukoili ja paastosi 40 päivää erämaassa ennen julkisen toiminn-

tansa alkamista. Mietiskelijä ottaa etäisyyttä hetkeksi ympäröivään maailmaan ja etsii sisältään vastauksia olemassaolon kysymyksiin. (Rissanen 1979, 11–12.)

Sri Chinmoy'n mukaan meditaatio on ihmisen heräämistä omalle itselleen ja Jumalalle uhrautumista. Hänen mukaansa meditaatio kertoo vain yhden asian: Jumala on. Meditaatiolla voi myös kiittää Jumalaa olemassaolostaan. Sri Chinmoy'n mukaan meditaatiosta on selvä käytännön hyöty. Negatiiviset tunteet ajavat ihmisiä apinoiden lailla. Aamulla mietiskelyyn käytetty minuutti tuo mietiskelijään rauhan tunteen koko päiväksi. Meditaation ollessa kestävämmällä tasolla, saavutetaan myös kestävämpi rauha. (Sri Chinmoy 1994, 9 ja 123.)

Buddhalaisen opettajan Dharmachari Kamalashilan mukaan eri meditaatioiden lähestymistavat voivat olla hyvin samankaltaisia, mutta päämäärä voi kuitenkin olla erilainen (Kamalashila 1996, 10). Buddhalaisesta näkökulmasta meditaation tarkoitus on herättää muutos- ja kehitysprosessi kohti valaistumista joka on meditaation lopullinen päämäärä. Tiettyjä perusominaisuuksien kehittämistä varten on olemassa erillisiä meditaatioharjoituksia. Ensimmäisinä tavoitteina on tulla onnelliseksi ja terveeksi. Nämä harjoitukset tasapainottavat elämää muokkaamalla mm. psykologisia ongelmia tai negatiivisia tunteita. Tämä ei ole kuitenkaan meditaation päämäärä sillä onnellisuus tavallisessa mielessä ole täysin tyydyttävää ollessaan kovin riippuvainen olosuhteista ja elämäntilanteista. Todellinen onnellisuus syntyy vain, ymmärtämällä oivalluksen kautta olemassaolon todellisen luonteen. (Kamalashila 1996, 10–11.)

## 8 KESKITTÄMINEN JA LASKEUTUMINEN

Päästääkseen mietiskelyn ja rukouksen tilaan täytyy harjoittajan pyrkiä sammuttamaan pintatason mietiskely, joka on Paavo Rissanen mukaan: ”... luonteeltaan analyttistä, erittelevää ja joka säilyttää jatkuvasti selvän eron havainnoijan ja havainnoinnin kohteen välillä. Käytännössä tähän pyritään vaientamalla asiatietoisuuden ääntä, jolloin esille pääsee toinen, syvempi tietoisuuden kerrostuma, jota voidaan kutsua nimellä *hiljainen tietoisuus*”. (Rissanen 1979, 16-17.) Niin idän kuin läntisen kulttuurin mietiskelytraditioissa korostetaan tietoisuuden tyhjentämistä ajatuksista ja mielikuvista. Poukkoilevien ajatusten, keskustelupätkien sekä häiritsevien tunnetilojen sammuttaminen on tärkeää (Rissanen 1979, 19.) Vanhan intialaisen vertauksen mukaan mieli on kuin ”hullu apina”, joka hyppii oksalta toiselle (Klemola 1997, 273). Filosofian dosentti Timo Klemolan mukaan (1997, 275) mielen tyhjentäminen vaatii egon, minän, täydellistä poispuhottamista. Se on myös zen-harjoittelun päämäärä.

Saavuttaakseen rukouksen mahdollistavan tasaisen tunnetilan haastateltava käytti apunaan visualisointiharjoitusta. Visualisointiharjoituksen hän oli oppinut aiemmin ”jostain kirjasta” ja käyttäen ”soveltavaa matematiikkaa” oli muotoillut sen itselleen mieleiseksi.

*Käytännön syistä mun mietiskely alkaa visualisointiharjoituksella. Alun alkaen se meni niin että pyrin pääsemään eroon vihan tunteesta, koska joudun vihan valtaan jo heti aamusta. Mä oon todella vihanen kaveri ja siitä on jotenki päästävä eroon, ett muuten siit ei tuu mitään ja siit päivästä eikä mistään rukoilust eikä mistään muustakaan. Se visualisointiharjoitus on ainoa mikä siihen on toiminut. Sit se rukous jatkuu siitä ku oon tavaltaan tyhjentynyt niistä mitkä estää mua löytämästä sitä omaa polkua eli viha ja pelko. (Jaakko)*

Koska keskittyminen hiljaisuuteen ja ajatusten sammuttaminen on niin hankalaa, on sen prosessin helpottamiseksi kehitetty useita apukeinoja. Nämä keinot pyrkivät kaventamaan tietoisuuden lavean virran mahdollisimman pieneksi puroksi (Rissanen 1979, 19). Haastateltu oli havainnut erään oppimansa buddhalaisen menetelmän parantavan keskittymistään.

*Siinä mun meditaatioharjoituksessa, jos mä teen puol tuntii, niin mä muuttaman minuutin käytän alussa siihen hyvien toivotusten toivottamiseen it-*

*selleni, koska mä oon huomannut, että se aukasee mulle paremman keskittymisen jostain syystä. (Ari)*

Mahajana-buddhalaisuudesta kehittynyt Zen-buddhalainen perinne neuvoo mietiskelyn aloittelijoita keskittämään ajatukset hengityksen laskemisen avulla. Yksinkertainen esimerkki voi olla seuraavan kaltainen: Uloshengitys on sisäänhengitystä pidempi. Uloshengitys alkaa tavulla yk... ja sisäänhengitys tavulla ...si. Näin lasketaan kymmenen hengitystä ja aloitetaan alusta. Hengitys tapahtuu nenän kautta ja laskeminen tehdään luonnollisesti mielessä täyden hiljaisuuden vallitessa. (Watts 1973, 78; Klemola 1988, 61-62.) Zen-perinteeseen pohjautuva kristillinen syvämietiskely neuvoo mietiskelijää istumaan lattialla tukevasti, mutta jännittämättä. Hengityksen kulkee pakotta ja vapaasti. Mietiskelijän päässä risteilevät arkipäiväiset ajatukset, mutta ne vaimenevat vähitellen. Tietoisuuttaan ei pidä ryhtyä ohjaamaan mielikuvia muodostamalla. Mieleen tulevia ajatuksia ei pidä vastustaa, vaan on pyrittävä olemaan välittämättä niistä ja jatkettava keskittymistä hengitykseen. (Rissanen 1979, 57; Klemola 1988, 61.)

*Keskittyminenhän tarkoittaa, jos me tehdään semmosta vipassana-tyyppistä meditaatioo, niin sitä että mä itse asiassa voin tarkkailla mun hengitystäni, mutta mä otan vastaan ja hyväksyn ihan kaiken mitä mun mielessä, kropassa, äänimaailmassa, missä vaan tapahtuu, tuomitsematta ja reagoimatta siihen sen kummemmin. (Ari)*

Pelkkä mietiskelyyn rauhoittuminen vaatii opiskelua, sillä kyseessä on ajatusten kontrolloiminen. Tämän opiskelu saattaa kestää kymmeniä vuosia (Rissanen 1979, 19). Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö aloittelijakin voisi hyötyä harjoittelusta.

Mietiskelyä voi harjoittaa muutenkin kuin istuen. Idän taistelu- ja itsepuolustuslajeissa, budolajeissa, meditaatiolla ja mietiskelyllä on vahva rooli. Mietiskelyn tila ja asenne, joka voidaan saavuttaa istumismietiskelyssä, pyritään ulottaa myös toimintaan. Rinzai-koulun zenluostareissa aktiivisena mietiskelymuotona käytetään taichichuania (taijiquan, kiinalainen varjonyrkkeily ns. aamuvoimistelu). Taichichuan on erittäin hyvä tähän tehtävään siksi, että sen hitaat liikkeet tehdään rauhallisesti hengityksen tahdissa. (Klemola 1988, 82-83.)

*Mä kyl haluaisin, että mä olisin jotenki kehittyneempi ja pystyisin muunkinlaiseen meditaatioon, mutta mä oon huomannu, että en pysty. Se on tavallaan se tän hetkinen paras mihin mä pystyn se taichi. Taichiin meditatiivinen olotila ton aamuvisualisoinnin lisäksi. (Jaakko)*

## 9 AIKA JA PAIKKA

AA:n perusteokset Nimettömät Alkoholistit sekä 12 askelta ja 12 perinnettä – jakavat päivittäiset rukousrutiinit aamu- ja iltarukoukseen ja mietiskelyyn sekä kesken päivää sattuviin yllättäviin tunnetiloihin ja ongelmiin (Anonyymi 2012, 99-100). Aamurukous aloittaa uuden päivän ja mahdollistaa ”paremman” asenteen muodostumisen. Iltarukouksen yhteydessä pohditaan menneen päivän kulkua kuitenkin murehtimatta liikaa, mikäli virheitä on sattunut. Mikäli kiihtymys tai epäily päivän mittaan vaivaa, ehdotetaan hiljentymistä ja rukouksessa pyydetään oikeata ajatusta tai toimintaohjetta. (Anonyymi 2012, 100.)

AA:laisuudessa varsinkin ”päivä kerrallaan” –eläminen kiteytyy hyvin, jokaisen uuden aamun mahdollisuuteen. Jos olen epäonnistunut eilen, voin tänään yrittää korjata asiat ja yrittää uudelleen. Aamurukouksella ja –mietiskelyllä on suuri vaikutus, että päivä lähtisi oikeaan suuntaan.

Rutiinit kuuluivat oleellisesti aamurukoukseen ja –mietiskelyyn. Perheellisten AA:n jäsenten haasteena oli löytää sopiva paikka tai aika häiriöttömän mietiskely- ja rukoushetken pitoon. Haastateltava kertoi kuullensa seuraavan tavan eräässä AA-kokouksesta. Tapa sisältää monia rukoukseen ja mietiskelyyn ja hengellisyyteen liitettäviä elementtejä kuten virtaava vesi, puhtaus, alastomuus, viattomuus, aseettomuus, antautuminen ja nöyryys. Kyseessä oleva toteutusmalli tapahtui aamusuihkussa, alasti polvillaan.

*Sillä on mun raittiin päivän kannalta valtava merkitys että jos en käy aamusuihkussa. (Jaakko)*

Muutenkin aamu koettiin rukouksen ja mietiskelyn tärkeimmäksi ajankohdaksi. Säännöllisyyteen liittyi myös muita tekijöitä kuten luettujen tekstien teema. Mietiskelykirjallisuudessa sama teema esiintyi kuukauden ajan päivittäin. Näin oma näkemys eri teemoihin kuten rakkaus, anteeksianto ym. kehittyivät vahvasti kuluvan ajanjakson aikana.

*Luen meidän (AA) sellasta mietiskely/hartauskirjaa joka aamu ja mulla on ne omat yksinkertaiset rutiinit ja mä oon huomannut ett se on erittäin hyvä, kun mietiskelyssä esimerkiks, kun näissä mun valitsemissa linjoissa, on joku teema joka ikäänku syventyy, kehittyy siinä päivien mittaan ja saavuttaa sellaisen tietynlaisen kypsymisen ja sitte alkaa taas joku toinen teema.*

*Kun sitä kuukausi, joka päivä mielti samaa teemaa, niin huomasi, että sen kuukauden kuluttua käsitys rakkaudesta, onnesta ja rehellisyydestä oli erilainen mitä se oli silloin kun aloitti. Elikä siinä ikään kuin tapahtu joku sellainen syveneminen ilman että minä olin edes tietoinen muuta kuin sitten huomasi että jotain uutta oli tullut omaan ajatusmaailmaan. (Leena)*

Toisaalta samasta tekstistä, kuten esimerkin Isä Meidän -rukouksesta, saattoi päivittäin löytyä uutta näkökulmaa.

*Isä Meidän-rukoukshan nyt on semmoinen, että siitä löytyy aina niinku uutta särmää ja uutta näkökulmaa ja uutta ymmärrystä. Sen avulla virittäytyy erittäin hyvin päivään. Ilman sitä vois olla aika hukassa. (Veikko)*

Nimettömät Alkoholistit -kirjassa ehdotetaan, ettei rukouksessa tulisi pyytää itselleen mitään. Rukouksen hengen tulisi olla ”tapahtukoon sinun tahtosi”. Haastateltava osoitti rukouksella oman asenteen ja valmiutensa. Hän juurruttaminen itsensä oikeaan asemaan. Arkkipiispa Martti Simojoki onkin todennut haastattelussa, että Jumala ei ole ihmisten komenneltavissa (Häyrynen 1979, 77). Tässä haastateltu ilmoitti itsensä: Tässä olen, alkoholisti.

*Mä en rukoile keneltäkään mitään, vaan mä kerron ittelleni mitä mä ajattelen ja miten mä aion suhtautua tähän päivään ja mimmosella lähtökohdalla mä lähdän tähän päivään. (Veikko)*

Toisaalta mietiskelyä koettiin voitavan harjoittaa lähes missä vaan.

*Mietiskely on taas laajempi juttu, koska sitä mä voin harrastaa missä vaan ja milloin vaan, keskellä ihmisiä, ruuhkassa, autossa. Mä voin koittaa keskittää ajatustani johonkin elämän asiaan tai johonkin ihmiseen tai kysymykseen mikä mua on vaivannu. (Veikko)*

AA on uskonnollisesti sitoutumaton ja se näkyi myös haastateltavien käsityksistä muista uskonnoista ja hartauden harjoituspaikoista.

*Mua on aina kiinnostanut sellaiset paikat missä ihmiset keskittyvät näihin samoihin kysymyksiin, elämän peruskysymyksiin. Kirkot, temppelit, rukoushuoneet, pyhät paikat. Olkoot ne minkä uskontokunnan hyvänsä ja missä maassa hyvänsä. (Veikko)*



*Mä käyn kahen viikon välein semmoses meditaatiokerhossa, ei siel oo asi-  
antuntemust siihen (alkoholismi), ett siel tiedetään jotain muuta. (Ari)*

## 10 MERKITYS JA PÄÄMÄÄRÄ

Raitistuttuaan alkoholistilla alkaa uusi elämä. Aiemmin iloihin ja suruihin on kuulunut päihteiden käyttö. Nyt kun nämä ovat poissa elämästä, alkaa haasteellinen opettelu: Kuinka selvitä arjesta raittiina? Rukoilun ja mietiskelyn merkitys aamun ensitunteina oli merkittävä. Näiden avulla pystyi pääsemään vihan, pelon ja itsekeskeisyyden tunteista sekä suuntaamaan päivää ”uusille urille”:

*Sillä on ratkaiseva merkitys mun päivän kulkuun. Se mun itsekeskeisyyteni on valtavaa luokkaa ja ne mun pelot kasvavat tosi nopeesti sen itsekeskeisyyden takia. Se tyylillä millä ne pelot ilmenee mussa on vihan tunteet ja kauna ja katkeruus ja AGGRESSIIVISUUS. Jos niitä rukoilee pois, niin tavallaan mä pääsen, tälle mekaanisesti ajatellen, irti siitä itsekeskeisyydestä. Ainaki hetkeks. Ja se riittää suuntamaan sitä päivän kulkua. (Jaakko)*

Vapauduttuaan näistä negatiivisista tunteista haastateltu kykeni suhtautumaan kanssaihmiin toverillisesti sekä kykeni palvelemaan muita ihmisiä vihasta vapaana. Sworan (2004, 202) mukaan rukous ja meditaatio ovatkin henkistä harjoitusta joka liittyy ihmisen maailmaan.

*Aamun rukouksen ja mietiskelyn merkitys on itsekeskeisyydestä, vihasta ja pelosta vapautuminen ja tavallaan sitä kautta tavallaan muitten ihmisten palveleminen, joka on sitä Jumalan palvelemista. (Jaakko)*

*Sillä lailla me myöskin voidaan parhaiten tukea muita ihmisiä ja päästä siitä omasta navastamme irti, joka on se ihmisen suurin ajoankkuri ja jarru elämässä ja monen asian pilaaja. (Veikko)*

Haastateltu koki rukouksen ja ylipäättään hengellisyyden olleen ainoa ”lääke”, joka oli auttanut elämän solmukohdissa ja vaikeuksien ylipääsemisessä raittiina aikana.

*Rukoilu ja mietiskely tuottaa eniten tavallaan tulosta mun itsesäilytysvietin pettämiseen, joka on se mun itselleni lanseeraama pääteema. Se miksei elämä kannu, ja miksei jos jotain saavuttaa, ni miksei sitä pysty säilyttämään. Ja semmonen tuhoutumisen ja epäonnistumisen pelko ja semmonen mitkä on riivannu mua kaikki nämä vuodet. Niin rukous ja hengellisyys on ainoa lääke niihin, mä oon huomannu. (Jaakko)*

Rukouksen ja mietiskelyn voima koettiin vaikuttaneen vahvasti siihen, miten entinen päihteiden käyttäjä kykeni elämään riippuvuuksista vapaata elämää. Tämä oli jo sinänsä ”ihme”.

*Ottaen huomioon mun ”käyttötaustani” ni se on yks sellanen asia, että parhaimmillaan pystyy elämään sellaista kontrollivapaata elämää. (Ari)*

Säännöllinen rukous ja mietiskely vähentävät mm. perheissä sekä työpaikoilla tapahtuvia konflikteja (Ferguson, Willemsen & Castaneto 2009, 323). Hengellisen muutoksen tuloksiksi on havaittu turvallisuuden tunne ja lisääntynyt sisäinen vahvuus (Forchimes 2004, 516). Rukouksen ja mietiskelyn hyöty nähtiin erityisesti suhtautumisena läheisiin ja siinä kuinka haastateltava itse kykeni vaikuttamaan omaan reaktioihin.

*Ihmissuhteissahan se näkyy ja ennen kaikkea mun suhtautumisena erilaisiin asioihin. Mä voin loppujen lopuksi itse valita, että miten mä suhtaudun ja miten mä sen pohjalta käyttäydyn. Se mikä oivallus tosiaan menee sinne käytännön tasolle, on se loppuelämän työskentelymaasto. Ja kyllä tässä jonkunlainen hengellinen herääminen on tapahtunut. Ja koska se hengellinen herääminen, miten mä sen olen oppinut ymmärtämään, tarkoittaa persoonallisuuden muutosta siitä alkoholistin itsekeskeisyydestä. Pystyy esimerkiksi elämään sellasessa perhetilanteessa, missä mä oon nyt, missä ne omat tarpeet jää aikalaille taka-alalle. (Ari)*

Meditaatioharjoitusten kautta pystyttiin muuttamaan asennetta haluttuun suuntaan. Eräissä meditaatioharjoituksissa keskityttiin toisten hyvinvointiin.

*Mä teen hyvin paljon, semmosena meditaatioharjoituksena, niin sanottuja sydänharjoituksia, joissa toivotaan esimerkiksi juuri tätä rakastavaa ystävällisyyttä. Useimmiten aloitan itsestäni, sitten toivotaan sitä esimerkiksi hyvän tekijälle, vaikkapa AA-kummille tai jollekin hyvälle ystävälle, joka on auttanut, perheen jäsenelle, neutraalille ihmiselle, hankalalle tyypille jne. Aina ruvetaan laajentamaan sitä ihmisryhmiin ja jopa ihan koko universumia käsittäväksi, niinku kaikkia olentoja käsittäväksi. Sit on olemassa myös esimerkiksi anteeksiantoharjoitus. Ne on kyl mahtavia, missä sitten voi antaa itselleen anteeksi. Ihan vastaavalla tavalla, jos mennään esimerkiksi Ison Kirjan (Nimettömät Alkoholistit) mukaan, ni siellähän jossain kohti neljänneen askeleen teksteissä miten vihasta ja kaunasta päästään sillä tavalla että rukoillaan niiden ihmisten puolesta joille ollaan kaunaisia ja vihaisia. (Ari)*

Rukous ja mietiskely syvensivät itsetuntemusta sekä vahvistivat muutosta ”toivomaansa” suuntaan.

*Rukous on mulle pyrkimystä suunnata mun energia hyviin asioihin ja se menee mulla hyvin pitkälle semmosena 3. askeleen hengessä elikä semmosena tietoisena tahdon luovuttamisena. Ja mulla on neljä asiaa joille mä luovutan sen tahtoni ja ne on rakastava ystävällisyys, myötätunto, myötäilevä ilo ja semmonen tasapaino näiden kaikkien välillä. Ja oikeastaan mun rukous on lyhydessään ton kaltaista. (Ari)*

Toisissa meditaatioharjoituksissa toivottiin itselle hyvää. Oman hyvän kautta voi myös auttaa toisia.

*Mä teen jokaisen meditaationi alussa sellasen toivotuksen itselleni, jossa mä toivon, että mä saisin olla onnellinen. Semmonen perinteinen kierto, miten ne menee, vois olla juurikin näin: ”Toivon, että saisin olla onnellinen. Toivon, että saisin olla turvassa. Toivon, että vapautuisin kärsimyksestä. Toivon, että saisin olla terve.” Nää vois olla yks semmonen paketti, jota toistaa ehkä noin kolme kertaa. Mennä toi litania läpi ensin itselleen, siinä voi mielikuvana nähdä itsensä, voi kuvitella itsensä vaikka pienenä vauvana, jos se tuntuu paremmalta. Sit siirrytään siihen seuraavaan henkilöön, sillä listalla mitä ollaan milloinkin käsittelemässä. (Ari)*

Rukouksen ja mietiskelyn avulla ihminen voi kasvaa siksi itseksi, joka hän voi olla parhaimmillaan olla.

*Se on semmosta niinku itseksi tulemisen prosessia. (Ari).*

Konkreettinen esimerkki rukouksen toimivuudesta, eräällä haastatellulla, oli ennen raitistumista suoritettu rukous.

*Pari vuotta ennen raitistumista, jolloin mä kävin kirkossa ja mulle tuli semmonen tunne, ett jos esimerkiks kirkolla on olemassa joku taho, joka tarjoaa jotakin apua, keskusteluapua alkoholisteille, niin mä lähetin semmosen rukouksen Jumalalle, että jos mä joskus selviän, ni mä haluaisin auttaa muita. (Leena)*

Arjen keskellä tapahtunut pysähtyminen, hiljentyminen ja itsetutkistelu antoivat mahdollisuuden tutkia omaa elämää, nähdä siinä sen hyvät ja tuntea kiitollisuutta.

*Olen pitkään käynyt \*\*\*\*\*ssa säännöllisesti ja päivällä kun on ollut aikaa, niin mä olen poikkeuksetta käynyt kirkossa. Istunut siellä varttitunnin, puol tuntii, kolme varttia ja koittanut mietiskellä missä mä elämässäni juuri nyt menen ja mimmosia ajatuksia mulla on siitä ja mimmosia asioita mun ois syytä pohdiskella, jotta elämä saattais jatkuu niin hyvänä kuin mitä se on jo jatkunut pitkään. (Veikko)*

Haastatellut AA:n jäsenet tiedostivat, ettei rukouksen ja mietiskelyn päämääränä voi olla ”high”. Alkoholistit ovat jo tavoitelleet ”taivaita” päihteiden avulla ja muidenkin ”humalluttavien tilojen” tavoittelua tulisi välttää. Pitkäkestoisten euforiatilojen tavoittelu ei ole realistista. Useat tutkijat jakavat saman katsantokannan perustaen mielipiteensä useimpien mystikoiden näkemykseen pitää kuulo- ja näköhavaintoja vähämerkityksisimpinä (Geels & Wikström 2009,260).

*Mä huomasin, että mulle ei oo hyväks lähteä semmosille linjoille, jossa nouseaan ikään kuin tavallisen arkielämän yläpuolelle ja etsitään jotain tavatonta. Ne on vaarallisia. Mä olin etsinyt sitä tavatonta alkoholista ja mä tajusin, että sen saman ”high”:in voi löytää siis tosta uskonnostakin ja voi ajautua hyvinkin pitkälle itsepetokseen ja semmoseen harhaan. Onneks mun opastajat oli sit sellasia, jotka puhu paljon siitä harhan havaitsemisesta siinä alussa, että tää ei oo pikakurssi, että tää on erittäin pitkä tie. (Leena)*

*Useimmiten kun ihmiset puhuu hengellisyydestä ja hengellisyyden tavoittelemisesta, niin ne tarkoittaa jotain tunnetilaa ja jotain semmosta hurmosta mitä ne etsii ja mitä ne kaipaa ja sitte ne kuvittelee, että ne voi sellasseessa nirvanassa elää päivästä toiseen, mutta siitähän ei oo kysymys. Jalat tiukasti maassa, mielummin vähän betonissa, mut kuitenkin pää voi olla pilvissä. Silloin voi ajatella vapaasti ja antaa tuulettaa kun tietää, että pohja on kuitenkin konkreettinen ja vakaa millä seisoo. Ettei kuvittele, että hengellinen elämä tai Jumala tekis mulle jotain semmosta, aivan odottamatonta, aivan ultraihmeellistä, mistä mulla ei oo niinku mitään käsitystä. (Veikko)*

## 11 JUOMISEN PÄÄTTYMINEN JA RAITTIUDEN ALKU

Tyypillinen kehityksen alku haastateltavilla oli että he tulivat epäilevässä tilassa AA:han ja suhtautuivat hengellisiin tai teologisiin termeihin varauksella. AA:n Kaksitoista askelta ja kaksitoista perinnettä –kirja (2010, 104) toteaa: ”Eräät uudet tulokkaat ja ne aa:laiset, jotka aikaisemmin eivät ole uskoneet mihinkään, ja jotka yhä pitävät AA:ta ”korkeampana voimanaan”, eivät usko rukouksen voimaan, vaikka siitä todistavat jäsenten uskomattomat kokemukset. Muistamme hyvin, miten jokin syvällä sisimmässämme kapinoi kapinoimistaan sitä ajatusta vastaan, että kumartaisimme minkään Jumalan edessä.” Swora (2004, 191) toteaa tutkittavissaan samaa. AA:laisten joukossa sana uskonnollisuus sai kritiikkiä. Yksilöt valitsivat oman käsityksensä Jumalasta tai itseään ”Suuremmasta Voimasta”. Haastateltu oli pitänyt itseään ateistina ennen raitistumistaan. Tullessaan AA:han hän koki vaikeana hengelliset ja uskonnolliset käsitteet.

*Omalta kohdaltani koin helvetin vaikeeks sen, koska olin kielteinen Jumala-sanoja ja uskontoja kohtaan ja en ehdottomasti oo kuulunu, enkä kuulu kirkkoon, enkä oo halunnu kuuluu semmosiin asioihin millään tavalla. Semmonen ”luonnontieteellinen jäärä” -asenne on ollu se lähtökohta ja semmonen asioille naureskelu. (Jaakko)*

Yleistä oli kuitenkin se, että alun vastustuksen jälkeen hengelliset asiat alkoivat kiinnostaa haastateltavia.

*Hengellisyys oli mulle aika iso kynnys, nää Jumala-kysymykset siellä. Mut auettuaan niistä ehkä muodostu jopa jonkinlainen intohimo, ei nyt ehkä pakkomielle, mutta sellanen, että kovasti olen koittanut sitä asiaa itelleni avata ja selkeyttää ja se on muuttunut tässä raittiiden vuosien varrella kyl melko paljon. Ensimmäisen vuoden aikana mulla tuli se ajatus siitä, varmaan jopa ihan ensimmäisten kuukausien aikana, ett okei, että Korkeempi Voima. (Ari)*

Raitistumisprosessin alussa alkoholistin elämä oli kaikin osin kaaostilassa ja eivätkä hengelliset asiat tulleet ensimmäisenä mieleen. Perusasioiden kuntoon saaminen olivat ensisijalla. AA-kokouksissa käynti ja kokouksissa käsitellyt hengelliset asiat alkoivat kuitenkin pikku hiljaa avautua tulokkaalle.

*Silloin kun mä pääsin mukaan, niin mä en tämmösiä asioita tietosesti ajattellut millään lailla. Elämä oli semmosessa kaaostilassa ja asialliset asiat*

*ja ongelmat ja huolet tulevaisuudesta ja toimeentulosta ja raittiina pysymisestä oli niin konkreettisia ja niin lähellä, että ei ne tullu mieleen, paitsi AA-kokouksissa silloin, kun käsiteltiin yhdettätoista askelta, joka aluks tuntu hyvin oudolta, hyvin vieraalta, koska ei ollu siihen valmiuksia. Etenkin mun henkilökohtaisella taustalla, joka ei millään lailla ollu siihen valmistanut. Ainakaan tietoisesti. (Veikko)*

## 12 ENSIMMÄISET VUODET AA:SSA JA ETSIMISEN AIKA

Käynnit AA-kokouksissa ja muiden jo pitkänkin raittiuden saavuttaneiden kokemukset antoivat uskoa pidemmän raittiuden saavuttamisen mahdollisuudesta. AA:n 12 askeleen toipumisohjelma alkoi vaikuttaa lupauksineen ja samalla heräsi myös kiinnostus näkymätöntä maailmaa ja hengellisyyttä kohtaan. Samalla myös lapsuudessa opitut arvot alkoivat muistumaan mieleen.

*Ehkä kuitenkin semmoset tietyt elämän periaatteet kotoota ja arvot autto pikku hiljaa hyväksymään AA:ssakin sen, että on olemassa näkymätön maailma, joka on paljon enemmän ku mitä niinä aikasempina elämän hulluimpina vuosina edes halus ajatella tai pysty ymmärtämään ja niit alko selkeemmin niinku ajattelemaan (Veikko)*

AA:n jäsenistä ne, jotka olivat heti alussa hengellisesti suuntautuneita, saivat lähteä toteuttamaan hengellisyyttään voimakkaasti. 1200-luvulla eläneen fransiskaanisen veljeskunnan perustajan Fransiscus Assisilaisen rukous esiintyy kaksitoista askelta ja kaksitoista perinnettä –kirjassa (2010, 107) esimerkkinä rukouksesta. Haastateltu kokikin sen heräävän uudella tavalla eloon, uusine merkityksineen.

*Alkuvaiheet oli mulla voimakasta hengellisen ja henkisen kokemista. Olin ollut kolme kuukautta raittiina ja oli joulu ja mua puhutteli se Assisilaisen rukous. Se alkoi yhtäkkiä puhutella ja must tuntui, vaikka mä olin sen luku, ni mulle tuli semmonen tunne , että mä luen sitä ensimmäistä kertaa. (Leena)*

AA:n ohjelma on hengellinen ohjelma, mutta koska se on muodollisesta uskonnonharjoittamisesta vapaa, alkavat jäsenet etsiä omaa näkemystään. Kaksitoista askelta ja kaksitoista perinnettä –kirjassa (2010,106) aa:laista kehotetaan etsimään oppaita ja ohjeita rukoukselle ja mietiskelylle mm. kirjastoista ja hartaudenharjoituspaikoista. Usein tämä vie erilaisiin kokeiluihin: ”Sopiiko tämä minulle?”

*Vuonna 2007 mulla alko taas tietyllä tavalla ne idän metodit kiinnostaan. Siin oli ehkä sitä ennen ollut semmosta jonkinlaista pientä kriisiä tai mul oli ollut sitä ennen sellanen vähän niinku aamurukous ja iltarukous ja ne oli jäänyt elämästä. Sit mä innostuin buddhalaisesta mielenharjoituksesta silloin 2007 ja aloin jopa ihan säännöllisen meditaatioharjoituksenkin, jota jatku joitain kuukausia. Mä kävin 2007 Yhdysvalloissa ja siellä sitte meditaatio vahvistui. Luin siinä samalla jotain ensimmäisiä kirjoja, oli*



*ehkä aikasemmin sivunnut asiaa, mut en ehkä niinkään buddhalaista mielenharjoitusta. (Ari)*

Usein etsiminen tapahtuu yrityksen ja erehdyksen kautta. Etsimisen ajan juurtumattomat tavat ja useiden eri tyylien kokeileminen saattavat aiheuttaa myös turvattomuuden tunnetta ja näin mietiskelytarve voi muuttua painolastiksi (Rissanen 1979,9).

*Luin sitten paljon tällasta kristillistä mystiikkaa, idän uskonnoista. Paneuduin mietiskelyyn. Mua opastettiin myös AA:ssa ja löysin ihmisiä, jotka opasti mua kristilliseen syvämietiskelyyn, sitte sellaisia, jolla oli puhtaasti zeniläisyyttä ja mä löysin niinku buddhalaisen ystävän itelleni. Oli monenlaisia suuntauksia, jotka sen viiden ensimmäisen vuoden aikana sain kokee siinä AA-yhteydessä. Mä kokeilin, mikä mahdollisesti se mun tieni olis? Ja sitte niis joutu erilaisiin tilanteisiin ja tuntemuksiin ja pikku hiljaa se sitte kehittyikin vähä kriisiksikin jo. Alko oleen liian paljon kaikenlaista, ett mua suorastaan stressas se, ett mul oli niin monta sellasta juttua, jota mä yritin elämässäni, niinku toteuttaa. Mm. nää mietiskelyrutiinit ja muut, ett mä aattelin, ett en mä voi nyt ihan jokaisen mulle ehdotetun menetelman mukaan edetä, vaan mun pitää jotain apua saada. Mä soitin sitte Voitto Virolle, joka oli avarakatseinen AA:n ystävä ollut ja mulle lapsest asti ja nuorest asti semmonen, jonka kirjoja mä olin lukenu ja kerroin tän tilanteen ja hän sitte sano, että pysykää siellä AA:ssa, että kyllä se teitä auttaa, että siellä pyritään olemaan, puhtaita elämässä ja tai pyritään puhdistautumaan elämässä eikä niinkään ajatella sitä oppia. (Leena)*

Etsimisen aika ei ollut välttämättä helppo. Epäuskon kausi kuuluu mietiskelyn ja kasvamisen kehitykseen. Ihminen voi kokea eksyneensä eikä pysty näkemään edessään olevaa tietä. Hänen on ollut pakko lähteä vanhasta, mukavasta kodistaan ulkona olevaan pimeyteen, jossa hän hapuilee eteenpäin (Rissanen 1979,45).

*Ja on ollut uskon ja epäuskon kausii, puhutaan ehkä vuosistakin, kun on etsinyt ja en oo löytänyt. Siin alkuun monta vuotta meni ja mutta jossain kohtaa oon alkanut rukoilla ja se on alkanut toimiin. En oo välttämättä uskonut viel mihinkään tai en oo osannut ajatella sen olevan hengellisyyttä, mut oon aloittanut rukoilemisen, koska tossa kirjassa (Nimettömät Alkoholistit) niin sanotaan, että kannattaa silti aloittaa. Aika hitaasti ja aika yksinkertaisesti tätä on niinku legopalikoista joutunut ehkä rakentamaan, sen mietiskelyn ja rukouksen. (Jaakko)*

### 13 TYYTYVÄISYYS JA RAUHALLINEN SUHTAUTUMINEN

Etsimisajan jälkeen löytyi kuitenkin se oma tapa, jolla toteuttaa hengellisyyttä oman tarpeensa mukaan. Haastateltava oli jättäytynyt pelkän meditaation ja meditaatiokirjallisuuden varaan ja oli jo henkisesti irtaantunut AA:sta, mutta havahtui huomattessaan elämänsä menevän huonompaan suuntaan. Soveltaen oppimaansa hän löysi itselleen mieluisan ja sopivan yhdistelmän.

*Palasin lähtöruutuun sillä tavalla, että mä tarviin semmosen symbioosin, ehkä näitä molempia, kakstoista askelta sekä semmonen buddhalaistyyppinen tai enemmänkin vois puhua jostakin mindfulness-tyyppisestä jutusta, mikä on se nykyään mun tapani harjoittaa sitä. Tavallaan erilaisten ohjelmien ja tapojen yhdistämisestä kyl täs on viime vuosina ollut kysymys mul henkilökohtaisesti. (Ari)*

Tyytyväisen ja itselleen soveltuvan elämäntavan haastateltava oli saanut toteutettua AA:n askelia ja elämällä omaa elämää:

*Hyvin tiivistetysti se on tapahtunut kahentoista askeleen työskentelyllä. Mikä on sitten saanut lisämausteita tällaisesta buddhalaisesta mielenharjoituksesta ja tiivistyy vieläpä siihen mitä kahestoista askel lupaa: ”Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten avulla.” (Ari)*

Toinen haastateltava teki matkan idän menetelmien kautta ja palasi lapsuutensa kristilliseen näkemykseen. Hän koki hyväksyvänsä sen tilanteen, ettei ”nurkan takan” ollut uutta oppia joka olisi toiminut paremmin, vaan kaikki oli jo tässä.

*Mä tein asiat yksinkertaisiks sinä kesänä. Mä asuin kirkon vieressä, niin mä menin ja kuuntelin. Mä en tiedä oliko ne sinänsä ne tekstit, mut jotain mulle tapahtu, sellaista seestymistä sen kesän aikana, niin että multa jäi pois aika paljon sellaista, ett jos tuolla nurkan takana olis joku oppi, joka olis jollain tavalla mulle enemmän luontainen. Ja niin mä sitte pikkuhiljaa löysin sen sellasen omanlaiseni tavan käsittää kristillisyyttä. Mä tunsin itseni kristityksi ja sit myös siinä aika ekumeeniseks... mul oli semmonen mystiikan ja mietiskelyn linja joka mulle oli hyvin läheinen. (Leena)*

Haastateltava koki myös vapauttavana sen ymmärryksen että hänen oma näkemyksensä ja käsityksensä Jumalasta oli oikea, eikä muiden näkemys ollut väärä. Näkemykset eivät kilpailleet keskenään. Etsimisen ajalla löytyneet hyvät käytännöt hän piti käytössä soveltamalla niitä ja vaihtamalla muun muassa mietiskelytekstit kristillisyyteen sopiviksi.

*Ne rutiinit, ni niitä mä jatkoin, mut muutin niitä tekstejä, sillä tavalla, että ne tukee sitä mun AA:laista käsitystäni Jumalasta ja että se toisen ihmisen ymmärrys ei ole vaara minun ymmärrykselleni. Mun ei tarvitse puolustaa kantaani kenellekään ja että mä voin tavallaan vapaasti muokata niitä omia ja tehdä valintoja niistä tavoista joilla mä sitä mietiskelyä ja rukousta toteutan. Ja kun siinä on vielä meidän yhdennestoista askel, se ”tietoa Hänen tahdostaan ja voimaa sen toteuttamiseen”, niin sekin muuttu mulla sillä tavalla, että mä käsitin, ettei se ”tieto Hänen tahdostaan” ole sitä, että mä suostun elämään elämää vaan sellasena kuin se mulle joka päivä tulee. Mun ei tarvii sitä anella joka päivä. Siis nähdä sitä mukaan, ett jokainen mun toimenpiteeni on Jumalan tahdon mukainen, koska periaatteessa mä pyrin siihen AA:n ehdottamaan elämäntapaan, päivä kerrallaan. Meidän kirjallisuudessa sanotaan, että niitä noudattamalla, siten tekemällä me toteutetaan Jumalan tahtoa. Semmonen selvä ratkasu tuli. Se kesti aikansa ja sitä mä oon sitte joutunut testaamaan. Siinä vaiheessa ja sen tuloksena muotoutu se mun tän hetkinen käsitykseni, joka on niinku tietyllä tavalla synteesi kaikesta siitä mitä mä silloin heräämisvaiheen jälkeen, viiden ensimmäisen vuoden aikana etsin. Siinä on synteesinä erilaisia hyviä asioita jotka mä olin kokenut todeksi omalla kohdallani. Mun mietiskelyni ja rukoukseni ei enää ollu rituaali, vaan se oli jotain sellasta, joka oli osa mua itseäni ja mä olin ite ne tuntenu elämässäni että ne toimii ja ne itse asiassa on aika pitkälti samoja elementtejä, mitkä on sielt lapsesta asti tullu. (Leena)*

Vuosien aikana rukouksen ja mietiskelyn ulkoinen olemus muuttui. Se ei ollut niin paikkaan ja aikaan sidoksissa vaan siitä tuli elämä itse. 600-luvulla eläneen Niniven piispan, Iisak Syyrialaisen sanoin: ”Kun Henki ottaa asuinsijansa ihmisessä tämä ei enää lakkaa rukoilemasta sillä Henki rukoilee hänessä lakkaamatta.” (Rissanen 1979, 35.)

*Ja se ilmenee just sellasseena rukouksen ja mietiskelyn jatkuvana tilanaki. Parhaimmillaan se ei oo mitään elämästä erottava aika tai osa, vaan se on, elämää itseään. Sanotaan, että sen ulkoiset merkit on vähentynyt 80 prosenttisesti kun taas sisällön kanssa on käynyt päinvastoin. Se oma varmuus on lisääntynyt sit kaheksaankymmeneen. Rituaalit on vähentynyt samalla. Tällanen kehityskaari mul on ollu, ett lapsuuden sinivuokkometsien tuntemuksista, nuoruuden myrskyjen kautta ja näiden etsintäaikojen ja johdatuksentunteiden voimakkaan kokemisen kautta sellaseen sisäisen tiensä löytämiseen. Se on tää rukouksen ja mietiskelyn vienyt ja olen siitä hyvilläni. Joku sanoo ”kun oppilas on valmis, niin opettaja löytyy”, niin mä aina löysin sellasen ihmisen, joka just tönäs oikeaan suuntaan ja oikas sitte, jos mä olin niinku jollain tavalla. Mä olen ihan niinku AA itse, en oikeen tiedä mikä olen ja olen siitä iloinen. Koska silloin kun mä luulin, että mä tiedän kuka mä oon, niin mä olin itte hukassa. (Leena)*

Etsimisen kausi voi olla myös ahdistavaa ja liian kova yrittäminen ei välttämättä tuota tulosta. Hengellisyyden kanssa ei pään seinään lyöminen auta. Hengellisyys tulee ja kasvaa hitaan kehityksen tuloksena, pikku hiljaa ja pakottamatta.

*Se mikä ihmisestä sitte hengellisesti olentona tulee, niin se tulee yrittämättä, sillä tavalla luonnollisen virtauksen kautta, ett sellanen mitä luonnostaan omaksuu itselleen, eikä se mitä yrittää itseensä pakottaa. (Leena)*

Tärkeänä osana olivat toisten kokemukset ja sen jälkeen oma toiminta sisältäen rukoukset, mietiskelyn sekä hengellisen kirjallisuuden lukemisen.

*Mun hengellisyys, rukous ja mietiskely on kehittynyt sillä lailla hitaasti, raittiina elämällä, AA:n kokouksissa käymällä, kuuntelemalla muiden kokemuksia ja pikku hiljaa alkamalla itse pohtia näitä kysymyksiä. Ja mikä erittäin tärkeätä, lukemalla aina kun mahdollista. Lähes koko ajan on menossa jotain sen suuntaista kirjallisuutta joka auttaa avaamaan näitä asioita. Ikä ja elämä on helpottanu näihin asioihin suhtautumista, niin kuin varmaan vähän ymmärtämistä. (Veikko)*

## 14 SUHDE KORKEAMPAAN VOIMAAN

AA:ssa jokainen voi muodostaa oman käsityksensä Jumalasta. Koska näkemyksiä voi olla niin monenlaisia, puhutaan Nimettömät Alkoholistit kirjassa *meitä suuremmasta voimasta* tai *Jumalasta –sellaisena kuin Hänet käsitimme* (Anonyymi 2012, 77). Yleisesti käytetty käsite AA:laisten puhekielessä on myös *Korkeampi Voima*.

Ennen raitistumistaan, monella haastatelluista oli negatiivinen käsitys uskonnollisista tai hengellisistä asioista. Moni suhtautui järjestäytyneeseen uskontoon joko halveksien tai pettyneenä sen tehottomuuteen. Yleinen käsitys alkoholistien keskuudessa oli myös, että Jumala oli hylännyt heidät, koska ei pystynyt vapauttamaan heitä alkoholismien negatiivisista haitoista. Jos tulokkaalla on vaikeuksia uskoa itseään suurempaan voimaan minään hengellisen käsitteen kautta, voi hän uskoa joko itse AA:han korkeampana voimana tai esimerkiksi luontoon.

Haastatellulla oli ollut lapsuudessa negatiivisia kokemuksia uskonnollisuudesta. Juovana aikana hän oli täyttänyt tyhjyyttä alkoholilla, mutta myös opiskellut filosofiaa ja saanut ensikontaktit itämaisiiin metodeihin. Mutta nämä kokemukset olivat olleet hyvin pintapuolisia.

*Ensimmäisen (raittiin) vuoden aikana mulla tuli se ajatus siitä, varmaan jopa ihan ensimmäisten kuukausien aikana, ett okei, Korkeampi Voima. Mä yritin nähdä sen laajempaa kuin jonain persoonallisena Jumalana, ett se oli niinku semmonen, ihan selkeesti joku semmonen suuri voima. Mä muistan kyllä, että mä jossain vaiheessa koetin tosi innolla, selventäinkin itelleni, mistähän täst on kysymys? Jossain vaiheessa lakkasin. (Ari)*

Nimettömät Alkoholistit –kirja (2012, 72) ehdottaa ratkaisun tekemistä Jumala-asian suhteen: ”Kun meistä oli tullut alkoholisteja, kun itse aiheuttamamme ahdinko oli niin ylivoimainen, ettei sitä voinut lykätä eikä kiertää, meidän oli kohdattava pelottomasti ajatus, että joko Jumala on kaikki tai sitten Hän ei ole mitään. Jumala joko on tai sitten ei. Valitse, ole hyvä.” Uskonpuhdistaja Martin Luther joutui epätoivossaan saman kysymyksen ääreen. ”Kaikki koettu luottamus Jumalaan oli mennyt. Lutherille epätoivo ei ollut viimeinen sana, vaan hänen viimeinen sana oli ensimmäinen kymmenestä käskystä: Jumala on Jumala. Tämä tietoisuus pelasti hänet, vaikka Jumalaa ei ollut enää miten-

kään koettavissa epäilysten ahdistuksessa.” (Virtaniemi 1979, 109). Yksinkertainen asenne Jumala-kysymykseen ratkaisee. Minä voin päättää alkaa uskoa Jumalaan ja toimia sen uskon kasvattamiseksi.

*Se on ainakin selkeä asia minusta, että ihminen joko hyväksyy sen, että Jumala on olemassa tai Jumalaa ei ole. (Veikko)*

Jumala voidaan käsittää ja nähdä sisältäpäin, mutta sen kuvaileminen on mahdotonta. Sosiaalipsykologi ja psykoanalyytikko Erich Fromm (1967) esittääkin, ettei Jumalaa voi ollenkaan vangita käsittein. Sitä ei tehdä eikä sitä saa tehdä. Jos joku siihen pyrkii huomaa hän pian tavoittelevansa sateenkaarta, joka loittonee sitä mukaan kuin sitä lähestyy. (Virtaniemi 1979, 157). Koska ihminen ei pysty selittämään itseään, ei hän kykene selittämään myöskään Jumalaa. Henkilökohtaisen kokemuksen asiasta voi saada, mutta tiedon ulospäin siirtäminen on vaikeaa. Jumalan kuvaamisen voi rinnastaa ihmismielen perimmäiseen tutkimiseen. Biokemian professori ja kirjailija Isaac Asimov (1963) on tiivistänyt ihmismielen tutkimisen oleellimmän ongelman seuraavasti: ”Niiden asioiden, joita ymmärretään, täytyy olla yksinkertaisempia kuin niiden, jotka ymmärtävät näitä asioita.” (Häyrynen 1979, 98).

*Ja miten se Jumala aikanaan avautuu kenellekin, tai se Korkeempi Voima, niin siinä me ollaan jo sellasessa melkosessa suossa. (Ari)*

Haastateltujen näkemykset Jumalasta noudattivat pitkälle samaa näkemystä kuin 1200-luvulla elänyt saksalainen mystikko, mestari Eckart sanoi: ”Se mitä sanotaan Jumalaksi, ei ole hän. Se mitä hänestä ei sanota, on enemmän totta kuin se mitä hänestä sanotaan.” (Virtaniemi 1979, 157). Jumalan olomuodosta ei siis ollut selkeää näkemystä, olemassa olevan näkemyksenkin kuvaileminen oli hankalaa. Kuitenkin tietoisuus Jumalasta oli olemassa vahvana.

*Mä oon ollut aika hiljaa omista näkemyksistäni sen (Jumalakuva) suhteen. Eikä mulla niitä kovin kauheesti ole, ett minkälainen se Jumala tässä tapauksessa vois olla tai mikä se tietoinen yhteys siihen on. Must tietoinen yhteys Jumalaan on jotakuinkin sama kuin tietoinen läsnäolo. Tietoinen yhteys Jumalaan on asiat sellaseina kuin ne on elikkä se että ollaan niinku realiteeteissa, nähdään asiat semmosina kuin on. (Ari)*

Käsitys siitä, ettei Jumalaa kyetty kuvailemaan oli vahva. Jumalan kuvailemiselle ei nähty myöskään minkäänlaista tarvetta. Tärkeintä oli usko Jumalaan ja kun se oli muodostunut se riitti.

*Vaimokultani sanoo, jos minä osaisin sen kuvailla, niin todennäköisesti minä olisin silloin jumalaa korkeampi voima. Ett en mä osaa sitä kuvailla millään lailla, mutta mä uskon että se on kaikkien ihmisten tavoitettavissa, kaikkien ihmisten käytettävissä ja tukena, jos ihmiset vaan kääntyy sen puoleen. (Veikko)*

Vain etsijä itse voi löytää oman Jumalansa. Yksinäisen tien voi kuitenkin taivaltaa yhdessä toisten kanssa. Jumalan koettiin löytyvän ihmisen sisältä, uskonnollisesta yhteisöstä, hartauden harjoituspaikoista ja ihmisten muodostamasta yhteisöstä. Uskonto tai mietiskely-yhteisö kuului osalla hartauden harjoitukseen. Toisille kuului suhde Jumalaan ja AA yhteisönä. Buddhalaiseen meditaatioperinteeseen vahvasti kiinnittynyt haastateltava pystyi hyvin allekirjoittamaan käsityksen Jumalan löytymisestä jokaisen ihmisen sisältä. Meditaatio toimi Jumalan etsimisen kanavana.

*Ehkä siin (Korkeamman Voiman etsimisessä) on vaan se oma polku tallattava. Ison Kirjan (Nimettömät Alkoholistit) ”me epäilijät”-kappaleesta löytyy, että ”jokaisessa ihmisessä on käsitys Jumalasta, olkoon se millainen tahansa... jonka voimme löytää vain sisältämme”. Elikkä se Jumala löytyy meistä sisästä ja sillä tavalla mä jotenkin uskon vahvasti, että sieltä sitä täytyy myös etsiä. (Ari)*

Haastateltavan mukaan kaikissa uskonnoissa etsitään sitä samaa Jumalaa ja tavoitellaan samoja ihmiskunnan perimmäisiä asioita. Siksi kaikissa hartaudenharjoituspaikoissa on saman pyhän henki.

*Kaikissa uskonnoissa, jopa luonnon uskonnoissa, vanhoissa mitä intiaanit ja niin edelleen on hakenut ja harrastanut, niin aina puhutaan yhdestä ja samasta hyvästä mitä kohti ihmiset ojentautuu ja pyrkii, niinku elämään oikein ja toimimaan oikein, niin silloin ollaan varmaan oikeilla jäljillä. Senpä takia en myöskään erittele temppeleitä tai rukoushuoneita mihin jalkani pistän ovesta sisään. Meen mihin tahansa, jos ovi on auki, jos se on kaikkien käytettävissä ja aistin sen pyhän ja aistin sen hyvän ja aistin sen ehkä sen korkeamman voimankin läsnäolon milloin voimakkaammin, milloin vähemmän voimakkaasti, mutta ymmärrän, että se on olemassa ja siihen kannattaa tukeutua ja ilman sitä minä ainakin olisin aika hukassa. (Veikko)*

Monet AA:laiset ajattelevat että maailmassa ei mikään tapahdu sattumalta tai vahingossa (Swora 2004, 203). Kaikella on tarkoituksensa ja Jumalan toiminnan voi havaita ainakin oman elämän tapahtumien kautta. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että Jumala on olemassa. Haastateltava kertoi Jumalan tahdon tapahtuneen hänen suhteensa silloin kun hän raitistui. Jumalan tahto tapahtuu alati kun hän pysyy raittiina. Raittius oli raitistuneelle alkoholistille varmin merkki Jumalan olemassaolosta.

*Niitten vanhojen opastajieni kautta opin sen, ett Jumalan tahto meidän suhteen on toteutunut. Meidän täytyy uskaltaa elää elämää sellassena kuin se tulee, ja tehdä niissä valintoja ja sitten olla rohkea korjaamaan, jos huomaa, että on tehnyt virheen. Mut ei niin, että ei tee mitään kun mielestään on saanut jonkinlaisen vastauksen. Mulle tapahtui sellanen selvä muutos siinä asenteessa, että siihen asti mä olin inttänyt sitä tahtoa ja ollut epävarma, mikä nyt se on se Jumalan tahto, kun kysymys oli siinä, ett mun piti tehdä, mitä mä sen hetkisen käsityksen mukaan tunnen ja sitte mä rukoilen siihen johdatusta, niin se joko osotetaan mulle, ett nyt tää menee oikein, tää menee väärin. (Leena)*

*Minä uskon, että on olemassa minua korkeampi voima ja minä kutsun sitä Jumalaksi. Ja mul on ymmärrys ja mul on todisteita sen tukemisesta ja läsnäolosta mun elämässä ja sen ohjauksesta, hyvän ohjauksesta, missä oon saanut pitkään olla jo mukana. (Veikko)*



## 15 AA:N HENGELLISYYS PERUSTUU TOIMINTAA

AA:laisen käsityksen mukaan toiminta on tärkeä raittiudessa. Se on mielekkäässä elämässä kiinni pitävä voima. Nimettömät alkoholistit -kirjassa (2012, 98) sanotaan: ”*On helppoa hellittää hengellisestä toipumisohjelmasta ja jäädä lepäämään laakereillaan. Mutta jos sen teemme, meitä odottavat vaikeudet, sillä alkoholi on kavala vihollinen. Me emme ole parantuneet alkoholismista. Tuomiomme vain lykkääntyy päivä päivältä, jos pysymme hengellisesti vireinä.*”

AA:ssa on monenlaista toimintaa: kahvin keittoa, kokoustilojen siivousta, kokouksiin osallistumista ja kokousten vetämistä. Halukkaat voivat osallistua ammattilaisille järjestettyihin tiedotustilaisuuksiin tai päihdehoitolaitoksissa tapahtuviin tiedottamisiin. Kokousten ulkopuolella on myös niin sanottua kummitoimintaa, joka sisältää mm. ohjelmaan perehdyttämisen. 12 askeleen ohjelman mukainen toiminta taas kattaa koko elämän. Positiivista hengellistä toimintaa on mm. lähimmäisten palveleminen, hyvittäminen (väärintekojen korjaaminen), rukoilu ja mietiskely. Ohjelmassa toimiminen on jatkuva ja elämänkestoinen prosessi. Tämän prosessin aikana ja vaikutuksesta ihminen muuttuu (Swora 2004, 206).

AA:ssa käynti voitiin nähdä Jumalan palveluna. Tulokkaiden tukeminen alkuun pääsemiseksi ja yleensä toiminta toisten toipuvien kanssa nähtiin ihmiskunnan palvelemisena, mutta myös jonkinlaisena takaisinmaksuna omista vääristä teoista toisia ihmisiä kohtaan. Miellyttävää tässä palvelemisessa on se, että siitä sai vielä erityispalkkion; ”Hengen huikka” tarkoittaa kokouksista ja toimimisesta saatua uskoa, toivoa ja voimaa.

*Mä aattelen hengellisyyden ja AA:laisuuden sillä tavalla, että se mun polkuni on mun ja Jumalan välinen kauppa ja siihen kuuluu AA. AA on palvelua minun Jumalalleni, mutta minä myös saan sieltä sitä huikkaa, ”Hengen huikkaa.” Ohjelma on hengellinen mulle ja hengellisyys on se ratkaisu tavallaan, se iso ratkaisu toss AA:n ohjelmassa. Näin mä täl hetkellä uskon. (Jaakko)*

Elämä nähtiin kokonaisuutena, polkuna, ja siihen kuului myös mennyt elämä. Mennyttä ei tarvinnut katua, se oli hyväksytty. AA:ssa täytyi tehdä ”oma osuus”, joka tarkoittaa juuri 12 askeleen ohjelman suorittamista. Jos tekee ”oman osuuden” silloin Jumala aut-

taa. ”Oma osuuden” tekeminen ei välttämättä vaadi paljon, eikä sille ole ulkopuolisia mittareita, mutta jokaisen, joka pyrkii raittiiseen elämään, olisi se aloitettava. Kukin tekee sen omien kykyjensä ja oman aikataulun mukaan, mutta ilman yritystä ”merimies jää meren vietäväksi”.

*AA kuuluu mulle ja AA kuuluu mun polulle, mutta se ei o se koko polku, eikä se oo se koko matka sitä polkua, vaan polku on minun ja Jumalan välinen diili. Ja sitte se on niinku ”työjoogaa” ja jumalanpalvelusta ja minun osuus. ”Jumala auttaa merimiestä, mutta merimiehen pitää soutaa”. Ja oma osuus pitää tehdä, se on se AA-työskentely, kummityöskentely tai ryhmässä käynti tai mikä se kenelläkin on. AA:laisilla on eri tehtävät. Jokaisessa yhteisössä on pappinsa ja lääkäriensä. (Jaakko)*

Irtaantuessa AA:n toiminnasta jäsen huomasi ajan mittaan menettäneensä osan aiemmin saadusta voimasta. Rukous ja mietiskely ovat yksi osa AA:n ohjelmaa, mutta yksin ne eivät korvaa muuta toimintaa. Tarvitaan myös vertaistukea muilta alkoholismista toipuvilta.

*Mä aloin erkaantuun selkeesti 12 askeleen ohjelmasta. Osittain mä alitajuistekin pistin sitä sen buddhalaisuuden piikkiin. Mä olin alkanut kuvitella, ett lukemalla näitä kirjoja mä jotenkin pysyn myös raittiina ja ratkasee kaikki mun elämäni ongelmat. (Ari)*

Se miten kokouksissa käynti ja muu 12 askeleen ohjelman toteuttaminen saivat aikaan kestäväen raittiuden ja hyvän elämän ei ollut suoraan selitettävissä. Vertaisten eli AA:n jäsenten tapaaminen koettiin hengellisenä tapahtumana. Se, että kokoonnuttiin yhteisen asian nimissä ja jaettiin yhteinen hengenvaarallinen tauti, josta kaikilla läsnäolijoilla oli selviytymiskokemus ja joka oli aiemmin tuntunut mahdottomalta. AA:n jäsenet olivat kokeneet maanpäällisen helvetin, nyt raittiina he kokivat taivaan.

*Oisko se iso elementti siinä, että on niitten ihmisten keskuudessa, jotka tietää mistä niinku siinä on kysymys, siin alkoholismissa. Siin on tietynlainen hengellinen ulottuvuus jo olemassa siinä, tuntu se miltä tuntu. (Ari)*

Toiminta maailmanlaajuisessa AA:ssa on perustaltaan melko samankaltaista. Toiminnan perustana on 12 askeleen ohjelma. Ryhmien toimintaa varten on 12 perinnettä. Pieniä vivahde-eroja on mm. kulttuurillisista syistä sekä muista olosuhteista johtuen. Kokousten rakenne saattaa olla erilainen.

*Must tuntuu, ett se perusidea on hyvin samankaltainen siinä. Tietystikin, ku mennään tonne suureen maailmaan, ni puhutaan aika isoista kokouksista. Semmonen suomalainen ajatus, mikä tuntuu olevan NA:ssa ja AA:ssa jollain tavalla vallalla, että kaikkien pitää saada puhua. Sehän siellä ei voi millään toteutua, jos on 200 ihmistä siel kokouksessa. Mut taas sitte tuntuu, esimerkiksi Minneapoliksessa, niin se on paljon vireempää se toiminta, niinku sen kokouksen ulkopuolella ja tarkotan ett nimenomaan ennen kokousta ja kokouksen jälkeen. Ett se jengi hengaillee siel paljo pidempään, ett se kokous saattaa olla tunnin mittainen ja siel on 200 henkee ja sen jälkeen jutellaan pikkuryhmissä. (Ari)*

AA-ryhmän muodostavat ihmiset. Siksi vivahde-erojakin esiintyy. Kuitenkin, jos ryhmät pyrkivät noudattamaan 12:ta perinnettä toiminnassaan ja jäsenet 12:ta askelta elämässään, on ryhmien toimintatapa hyvin samankaltainen.

*AA:n kokouksissa on tietynlainen liturgia, sehän on ja se tuntuu olevan aika tärkeä, ett se on vähä saman kaavan mukainen. Ihmiset jopa valitsee kotiryhmiä sillä perusteella, ett millä tavalla se missäkin toimii ja mikä tuntuu ittelle toimivalta. (Ari)*

AA:n toiminnan perusta on yksinkertainen: Sen sanoman saattaminen, että raittiuden saavuttaminen on mahdollista, vielä kärsivälle alkoholistille on tärkeintä. Maailma on täynnä kärsiviä alkoholisteja, eikä mikään viittaa siihen, että toimivampaa tapaa kuin siirtyminen täysraittiiseen elämään, olisi kehitetty tai kehittymässä. AA:n sanomaa ei välttämättä tarvitse toimittaa ulkopuolella, vaan sen tiedottaminen, että AA on olemassa ja AA:ssa voi saavuttaa raittiin elämän on tärkeintä. Niiden ihmisten tukeminen, jotka päättävät lähteä AA:n ehdottamalle tielle onkin AA-laisten yhteinen tehtävä. Aluksi ollaan saamapuolella ja jossain vaiheessa punnukset tasaantuvat ja siirrytään antavalle puolelle. Oman paikan löydyttyä AA:ssa on mahdollisuus olla osa laajaa yhteisöä ja samalla se mahdollistaa suuren työkentän jolla työstä ei ole pulaa.

*Mut on pelastettu palvelemaan ja mun ei tarvi hakea paikkaani, asemoida itseäni, koska mut on jo asemoitu. Mut on nostettu ja pelastettu palvelemaan AA:ssa. Mulle on annettu aivan suunnattoman hieno palvelukenttä ja mulle on aivan erikoisesti osotettu se, että naisia on paljon, joilla on vähemmän ohjaajia, koska vanhempia naisia oli vähemmän, ainakin silloin kun minä AA:han menin ja pääsin. Ja sen takia mä halusin, että mä olisin ottamassa vastaan sellasia, jotka tulee ja yrittäisin auttaa, jos joku tuntee, että mulla on sellasta, että ne haluaa saada. Koen semmosen sisaruuden syntymisen itessäni hirveen eheyttävänä. Se mun huono naisellinen itsetuntoni tavallaan korjaantu näitten hengellisten harjoitusten myötä. Mä hyväksyin itteni ja mä hyväksyn sitä kautta millasen tahansa toisen naisen, joka tuli ja näin siinä kärsivän sisaren ja alkoholistin, enkä enää vihannu*

*sitä inhimillistä, kaupaksi käyvän ihmisen mallia, mistä mä olin kärsinyt aikasemmin. (Leena)*

AA:n 12 askeleen ohjelma on perustettu hengelliselle pohjalle. Sen toimivuudesta ilman tätä hengellisyyttä ei ole varmuutta. Ensimmäiset raitistumiset tapahtuivat kun *toinen alkoholisti toi hengellisen sanoman toiselle ja tämä aloitti hengellisen toiminnan*. AA:ta ei siis ole ilman hengellisyyttä.

*Silloin se ei olis enää AA-ohjelma, silloin me oltais jossain muussa hyvin pragmaattisessa alkoholistien hoito-ohjelmassa, joka tapahtuis ehkä sitte kuorolaulun ja ulkoilun ja höyläpenkin välissä. Se ois toisenlainen asia, mutta en mä oo edes ajatellut sellaista mahdollisuutta, enkä sellaista vaihtoehtoa, ett se vois mulle millään tavalla riittää, koska AA ilman siihen sisäänrakennettua hengellisyyttä ja sitä lähestymiskulmaa, niin sitä ei ole olemassakaan, ainakaan mulle, eikä sitä ollut myöskään niille, jotka AA:n aikana käyntiin saatto. Ett siellä oli ihmisiä, jotka hyvin pitkään perehty näihin asioihin ja saivat ulkopuolisilta hengenmiehiltä apua. Rakentaessaan tätä ohjelmaa totesivat, että se on välttämätön. Se Korkeempi Voima on oltava siellä, ja jokainen etsii sitä, niinku etsii ja löytää sen semmosena kuin löytää ja lähtee pohtimaan niitä asioita siltä kantilta. AA ja hengellisyys on minusta niinku yhtä ja samaa puuta. (Veikko)*

AA:n esittämä hengellisyys on käytännöllistä ja se pyrkii yksinkertaisuuteen. Siihen ei itsetarkoituksena kuulu suuret mystiset kokemukset tai ihmeperantumiset. Jokainen jäsen löytää oman tavan toteuttaa hengellisyyttään tai uskonnollisuuttaan.

*Hengellinen elämä on hyvin käytännöllistä, hyvin pragmaattista, ihan normaalia elämää, missä vaan pyritään elämään oikein, toimimaan oikein, auttamaan muita ja olemaan rikkomatta muita ihmisiä ja myöskään itteään tietysti. (Veikko)*

Yksinkertaiset toimet auttavat alkoholistia. Toimettomuus ei ole vaihtoehto. Ennen 12 askeleen syntyä AA:n uranuurtajajäsenet huomasivat tämän.

*Minusta kaikkein oleellisin osa on se, että on ymmärtänyt, että koko AA-toiminta perustuu niihin kolmeen peruseriaatteeseen; luota Jumalaan, siivoa talosi ja auta muita. Tohtori Bob kirjoitti tällaisen lääkemääräyksen aikanaan. Se ”auta muita”, jos ei siihen, niinku semmosta hengellistä heräämistä tapahdu, että on vaan semmosta palaverissa käymistä ja vello- mista, niin silloin ei ole minusta myöskään mahdollisuus toipua. (Veikko)*

Ilman aktiivisia AA:n toipuvia jäseniä, AA:n sydän lakkaisi sykkimästä. Mikäli toipuneet alkoholistit jättäisivät AA:n, ei uusilla tulokkailla olisi esimerkkiä, eivätkä he saisi kokemusta toipumisprosessista.

*Kuuluu yhteen se elämän lahja ja henkinen ja hengellinen kehitys, minkä mahdollisuuden AA on tarjonnut. Monien ystävien esimerkin tukemana ja avulla. Edellä kulkeneiden, pitkään mukana olleitten AA:laisten esimerkki on ollut se kantava voima, se lyhty, se mistä on nähnyt, että miten ihmiset osaa elää, pystyy elämään, vaikeistakin tilanteista, jopa sairauksistaan huolimatta, mut ovat silti uskollisia sille omalle toiminnalle ja sille mihin uskovat ja toimivat loppuun asti. (Veikko)*

## 16 POHDINTAA

Tutkimus toi esiin rukouksen ja mietiskelyn merkityksen AA:n jäsenen elämään raittiin ja mielekkään elämäntavan jatkumisen kannalta. Rukouksen ja mietiskelyn hyödyt nähtiin konkreettisesti elämässä vihan ja muiden negatiivisten tunteiden poistajana sekä rauhallisen, seesteisen elämän ylläpitäjänä. Rukouksen ja mietiskelyn kautta opittiin hyväksymään omia tunteita ja itsetuntemus parani. Haastatellut eivät kyenneet ajattelemaan elämää ilman niitä. Aamurukouksen ja – mietiskelyn konkreettinen ja heti alkava vaikutus oli suuri. Havainto, että omalla toiminnalla kykeni muuttamaan päivän kulun, oli valtava oivallus ihmisen elämässä. Elämä voi olla joko mukavaa tai epämukavaa. Elämää voi elää arvostellen toisia tai hyväksyen toiset. Elämää voi elää taistellen kaikkea vastaan tai hyväksyen asiat sellaisina kuin ne ovat. Ihminen voi vapautua vihasta, itsekeskeisyydestä ja pelosta ja tulla tätä kautta vapaaksi ja onnelliseksi.

Tutkimuksesta selvisi, että haastateltavat pitivät hengellisyyttä oleellisen tärkeänä, eikä pelkkä ”hengetön vertaistuki” ollut vaihtoehto. Toisaalta, pelkkä hengellisyys tai uskonnollisuus ilman vertaistukea koettiin mahdottomaksi vaihtoehdoksi. Haastateltavat tarvitsivat sopivassa määrin hengellisyyttä ja vertaistukea.

Tutkimuksesta kävi myös ilmi, etteivät haastatellut AA:n jäsenet paenneet maailmasta harhakuvitelmiin tai uskonnollisten kokemusten taakse. Ennen kaikkea heidän tarkoituksensa oli löytää oma rauha, vapautua negatiivisiksi kokemistaan ominaisuuksista ja sitä kautta löytää ja täyttää Jumalan tahto, joka merkitsi raittiutta. Raittiuden saavuttaminen taas mahdollisti Jumalan palvelemisen, mikä toteutettiin käytännössä muiden ihmisten auttamisena eli lähimmäisten elämän helpottamisena.

Mielenkiintoista raitistuneiden alkoholistien historiassa on myös se, että tyypillisesti ennen raitistumista kaikki olivat olleet välinpitämättömiä rukouksen ja mietiskelyn kaltaisia toimintoja kohtaan. Vaikka jonkinlaista kiinnostusta oli ollutkin, oli sen käytännön harjoittaminen osoittautunut mahdottomaksi tai ainakin vajavaiseksi. Tämä sopii C.G. Jungin kaavaan: Spiritus Contra Spiritum (alkoholi Henkeä vastaan). Juoma-aikana Jumalan ja inhimillisen hengellisyyden tarpeen oli korvannut alkoholi. Eksistentiaalinen kriisi oli lievittynyt alkoholilla. Kun alkoholistit joutuivat siihen tilaan, jota he

kuvasivat: ”En pystynyt enää juomaan, enkä olemaan juomatta,” seurasi jonkinasteinen henkinen romahdus joka mahdollisti avun hakemisen.

Mielenkiintoista on sekin, että päästyään AA:han, toisilla lähes heti ja toisilla vähän myöhemmin, heräsi suuri kiinnostus ”hengellisiä askelia” kohtaan. Tämä on mielestäni oleellinen vaihe raitistumisen prosessissa ja AA:laisessa elämäntavassa.

Raitistuttuaan henkilö selviää akuutista hengenvaarasta. Alkoholimyrkytykset, tapaturmat ja hallitsemattomat väkivaltatapaukset jäävät pois elämästä. Tämän jälkeen alkaa elämä, jota täytyy opetella elämään ilman päihteiden luomaa harhaista turvallisuudentunnetta. AA:n mukaan jatkuva hengellinen kehitys on ainoa mahdollisuus pysyä raittina. ”Laakereilla lepääminen” kostautuu ennemmin tai myöhemmin. Henkilö, joka raitistuu, muttei kehitä itseään henkisesti saattaa voida hyvin hyvinä aikoina, mutta kun jokin negatiivinen elämäntapahtuma, kuten avioero tai läheisen kuolema kohtaa, ei pelkkä juomattomuus ole kovin tukeva tukipilari.

Tutkimusta olisi hyvä laajentaa. Tutkimukseen voisi saada lisäselvyyttä haastattelemalla vielä muun muassa pitkäaikaisesta raittiudesta ”tipahtaneita” AA:n jäseniä. Toinen vaihtoehto olisi haastatella ja vertailla muiden vertaistukiryhmien tai yhteisöjen kuten A-Killan tai Nimettömien Narkomaanien (NA) jäseniä.

## LÄHTEET

AAkokoukset 2013. AA:n julkaisema: Kaikki Suomen AA-kokoukset web-sivusto.  
<http://www.aakokoukset.net/index.php>

Anonyymit Alkoholistit 2013. AA-ohjelma – hengellinen, mutta ei uskonnollinen. Anonyymien alkoholistien Web-sivusto. <http://www.aasuomi.fi/>

Anonyymi 2006–2007. Esipuhe. Ison Kirjan 4. painos. [www.aatieto.info/esipuhe.html](http://www.aatieto.info/esipuhe.html)

Anonyymi 1986. Anna sanan kiertää. Bill Wilsonin elämäkerta ja tarina siitä, kuinka AA-sanoma saavutti maailman. Helsinki: Suomen AA-kustannus ry.

Anonyymi 1997. AA tulee täysi-ikäiseksi. Helsinki: Suomen AA-kustannus ry.

Anonyymi 2010. Kaksitoista Askelta ja Kaksitoista Perinnettä. 15.painos. Vaasa: Suomen AA-kustannus ry.

Anonyymi 2012. Nimettömät Alkoholistit. 16. painos. Vantaa: Suomen AA-kustannus ry.

Arminen, Ilkka 1994. Elämäkerrat etnometodina. Kokemusten organisointi Nimettömien Alkoholistien piirissä. Alkoholipoliittisen tutkimuslaitoksen tutkimusseloste n:o 188.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Eskola, Jari 2007. (Teema)haastattelututkimuksen toteuttamisesta. Teoksessa Leena Viinamäki ja Erkki Saari (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ferguson, Jane K; Willemsen, Eleanor W. & Castaneto, MayLynn V. 2009. Centering Prayer as a Healing Response to Everyday Stress: A Psychological and



Spiritual Process. *Pastoral Psychol* 59:305-329. Springer Science + Business Media.

Forcehimes, Alyssa A. 2004. De Profundis: Spiritual Transformations in Alcoholics Anonymous. *J Clin Psychol/ In Session* 60: 503-517, 2004. Wiley Periodicals, Inc.

Geels, Antoon & Wikström, Owe 2009. Uskonnollinen ihminen. Johdatus uskontopsykologiaan. Helsinki: Kirjapaja.

Kamalashila, Dharmachari 1996. Meditaatio -buddhalainen tie mielentyyneeseen ja oivallukseen. Helsinki: Länsimaisen buddhalaisen veljeskunnan ystävät FWBO ry.

Klemola, Timo 1988. Karate-do. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Klem, Simo 2002. Päivä kerrallaan. Raittiin alkoholistin identiteetin rakentuminen AA-ryhmän vuorovaikutuksessa. Sosiologian pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto.

Kuoppasalmi, Kimmo; Heinälä Pekka & Lönnqvist, Jouko 2007. Päihteisiin liittyvät häiriöt. Teoksessa Jouko Lönnqvist; Martti Heikkinen; Markus Henriksson; Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.) *Psykiatria*. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Lehmijoki-Gardner, Maiju 2007. Kristillinen mystiikka. Läntinen perinne antiikista uudelle ajalle. Helsinki: Kirjapaja.

Nimettömät Alkoholistit 2013. Nimettömien Alkoholistien kokousten web-sivut. <http://www.aa.fi/groupsearch.php>

Orange, A. 2012. The Religious Roots of Alcoholics Anonymous and the Twelve Steps. Chapter 2: Frank Buchman. [www.orange-papers.org](http://www.orange-papers.org). 30.5.2012.

Rissanen Paavo 1979. Hiljentymisen teoria ja käytäntö. Teoksessa Paavo Rissanen; Seppo Häyrynen & Matti-Pekka Virtaniemi 1979. Hiljaisuus puhuu. Jyväskylä: Kirjapaja.

Sri Chinmoy 1999. Meditaatio. 3.painos. Helsinki: Aum-kustannus.

Swora, Maria Gabrielle 2004. The rhetoric of transformation in healing of alcoholism: The twelve steps of Alcoholics Anonymous. *Mental Health, Religion Culture*. Volume 7, number 3, September 2004, 187-209. Brunner Routledge.

Terveyskirjasto Duodecim 2011. Terveyskirjasto terveydestä ja sairauksista. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00196](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00196). Kustannus Oy Duodecim.

Watts, Alan W. 1973. Zen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.