

## Onko AA sinua varten?

KAKSITOISTA KYSYMYSTÄ, JOIHIN VAIN  
SINÄ VOIT VASTATA

Vain sinä voit päättää, annatko AA:lle mahdollisuuden – luuletko, että se voi auttaa.

Me, jotka olemme AA:ssa, tulimme sinne, koska viimeinkin päätimme antaa periksi yritysellemme hallita juomistamme. Meitä vieläkin inhotti myöntää, ettemme koskaan pystyisi juomaan turvallisesti. Sitten kuulimme toisilta AA:n jäseniltä, että olimme sairaita. (Me ajattelimme näin jo vuosia!) Huomasimme, että monet ihmiset kärsivät samoista syyllisyyden, yksinäisyyden ja toivottomuuden tunteista kuin me. Totesimme, että meillä oli nämä tunteet, koska sairautemme oli alkoholismi.

Päätimme yrittää kohdata sen, mitä alkoholi oli meille tehnyt. Tässä on joitakin kysymyksiä, joihin yritimme vastata rehellisesti. Jos vastasimme KYLLÄ neljään tai useampaan kysymykseen, olimme vakavissa vaikeuksissa juomisemme kanssa. Katso, kuinka sinä selviät. Muista, että ei ole hapeällistä kohdata totuutta, jos sinulla on ongelma.

Vastaa KYLLÄ tai EI seuraaviin kysymyksiin:

### 1. Oletko koskaan päättänyt lopettaa juomisen viikoksi tai pidemmäksi aikaa, mutta päätöksesi on pitänyt vain muutamana päivänä?

Useimmat meistä AA:laisista tekivät kaikenlaisia lupauksia itselleen ja läheisilleen. Emme pystyneet pitämään niitä. Sitten tulimme AA:han ja meille sanottiin, että yritä olla juomatta vain tämä päivä. (Jos et juo tänään, et voi tulla juovuksiin tänään.)

KYLLÄ EI

### 2. Toivotko, että ihmiset pitäisivät huolen omista asioistaan eikä sinun juomisestasi – että he lopettaisivat kertomasta sinulle, mitä pitäisi tehdä?

AA:ssa emme käske ketään tekemään mitään. Me puhumme omasta juomisestamme, ongelmista, joihin jouduimme, ja siitä kuinka lope- timme. Ilolla autamme sinua, jos haluat meidän tekevän sen.

KYLLÄ EI

### 3. Oletko koskaan vaihtanut juomasta toiseen toivoen, että et tulisi juovuksiin?

Olemme kokeilleet kaikkia konsteja. Teimme drinkkeistämme mietoja. Tai joimme vain olutta. Tai emme juoneet coctailleja. Tai joimme vain viikonloppuisin. Me kokeilimme kaikkea uutta. Mutta jos me joimme jotakin, missä oli alkoholia, tulimme aina lopulta juovuksiin.

KYLLÄ EI

### 4. Oletko tarvinnut herätessäsi krapularyppyä viimeisen vuoden aikana?

Tarvitsetko huikan päästäksesi liikkeelle tai lopettaaksesi vapinan? Tämä on aika varma merkki, että et juo sosiaalisesti.

KYLLÄ EI

### 5. Kadehditko ihmisiä, jotka voivat juoda joutumatta vaikeuksiin?

Silloin tällöin useimmat meistä ovat ihmetelleet, miksi emme olleet niinkuin useimmat ihmiset, jotka voivat todella joko ottaa tai jättää.

KYLLÄ EI

### 6. Onko sinulla ollut juomiseen liittyviä ongelmia viimeisen vuoden aikana?

Ole rehellinen! Lääkärit sanovat, että jos sinulla on ongelma alkoholiin kanssa ja jatkat

juomista, se vain pahenee – ei koskaan tule paremmaksi. Lopulta kuolet tai joudut laitokseen loppuelämäksesi. Ainoa toivo on lopettaa juominen.

KYLLÄ EI

#### **7. Onko juomisesi aiheuttanut ongelmaa kotona?**

Ennen AA:han tuloansa useimmat meistä sanoivat, että ihmiset tai ongelmat kotona saivat meidät juomaan. Emme ymmärtäneet, että juomisemme teki kaiken huonommaksi. Se ei ratkaissut ongelmia missään tai milloinkaan.

KYLLÄ EI

#### **8. Yritätkö koskaan saada ylimääräisiä drinkkejä juhlissa, koska sinulle ei tarjoilla tarpeeksi?**

Useimmilla meistä oli tapana ottaa parit ennen lähtöä, jos luulimme, ettei juhlissa saa tarpeeksi. Ja jos juomia ei tarjoillu tarpeeksi nopeasti, noudimme itse lisää.

KYLLÄ EI

#### **9. Kerrotko itsellesi, että voit lopettaa juomisen ihan milloin haluat, vaikka tulet juovuksiin silloinkin, kun ei ole tarkoitus?**

Monet meistä luulottelivat itsellensä, että juomme, koska haluamme. Tultuamme AA:han huomasimme, että kun kerran aloimme juoda, emme pystyneet lopettamaan.

KYLLÄ EI

#### **10. Oletko ollut poissa töistä tai koulusta juomisen takia?**

Monet meistä myöntävät nyt, että useasti ilmoittauduimme sairaaksi, kun tosiasiaa olimme krapulassa tai ryppy oli päällä.

KYLLÄ EI

#### **11. Onko sinulla muistatkoja?**

Muistatkoja tulee, kun on juonut tuntitolkulla tai useita päiviä. Tultuamme AA:han huomasimme, että tämä oli aika varma merkki alkoholistisesta juomisesta.

KYLLÄ EI

#### **12. Oletko koskaan tuntenut, että elämäsi voisi olla parempaa, jos et jolisi?**

Monet meistä alkoivat juoda, koska elämä näytti paremmalta ainakin hetkellisesti. Juuri ennen pääsyämme AA:han olimme kuin ansassa. Joimme eläksemme ja elimme juodaksemme. Olimme sairaita ja kyllästyneitä olemaan sairaita ja kyllästyneitä.

KYLLÄ EI

#### **Mikä oli tuloksesi?**

Vastasitko kyllä neljästi tai useammin? Jos vastasit, olet luultavasti vaikeuksissa alkoholiin kanssa. Miksi sanomme niin? Koska tuhannet ihmiset AA:ssa ovat sanoneet niin vuosikausia. He löysivät totuuden itsestään – vaikealla tavalla.

Mutta vain sinä voit päättää, onko AA sinua varten. Lähesty asiaa avoimin mielin. Jos vastaus on kyllä, kerromme mielellämme sinulle, miten me lopetimme juomisemme. Ota yhteyttä!

AA ei lupaa ratkaista elämän ongelmia, mutta me voimme näyttää sinulle, miten opimme elämään juomatta päivän kerrallaan. Jos ei ota ensimmäistä ryppyä, ei ota kymmenettäkään. Ja kun pääsimme alkoholista eroon, totesimme, että elämästämme tuli paljon hallitumpaa.