



“AA on miesten ja naisten toveriseura, jossa he jakavat keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa voidakseen ratkaista yhteisen ongelmansa sekä auttaakseen toisia tervehtymään alkoholismista.

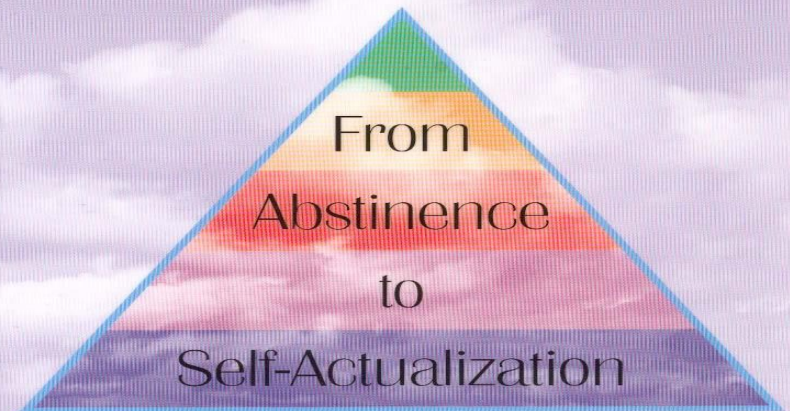
Ainoa jäseneksi pääsyn vaatimus on halu lopettaa juominen.”

“AA:ssa ei ole mitään velvoitteita eikä jäsenmaksuja; toimimme omavaraisina omien vapaaehtoisten avustusten pohjalla. AA ei ole yhteydessä mihinkään aatteelliseen, uskonnolliseen tai poliittiseen suuntaukseen, järjestöön tai laitokseen. Se ei myöskään halua ottaa kantaa mihinkään kiistakysymyksen eikä asettua enempää puolustamaan kuin vastustamaankaan mitään.”

“**Ainoa** päämäärämme on pysyä raittiina ja auttaa toisia alkoholisteja saavuttamaan raittius.”

(Copyright by The AA Grapevine, Inc.)

HIERARCHY of RECOVERY



ROBERT S. HELGOE, PH.D.



The Pleasure, Power, Connection, and Meaning Framework

DRIVE FOR MEANING

(Domain of TRANSFORMATION)

WITHIN THIS REALM WE FIND:

- our humanity
- a desire to live as part and member of a community
- the ability to create relationships centered around principles of betterment
- continued connection to principles of betterment increases self-esteem, self-love

DRIVE FOR POWER

(Domain of CONTROL)

WITHIN THIS REALM WE FIND:

- a desire to be and become powerful
- a desire to have the power to overcome that which would destroy us
- a desire to be in control and to lead
- self-confidence
- a predator mentality

DRIVE FOR PLEASURE

(Domain of AVOIDANCE)

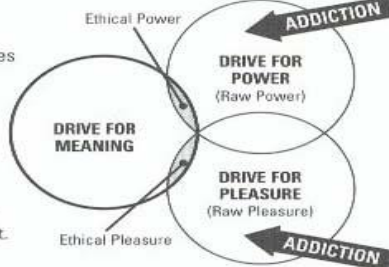
WITHIN THIS REALM WE FIND:

- a desire and ability to feel pleasure
- a desire to please and bring pleasure to others
- an attraction to live in a trancelike state
- an attraction to concept of transformation
- ability to feel limitless at times

How the Illness of Addiction Affects Development

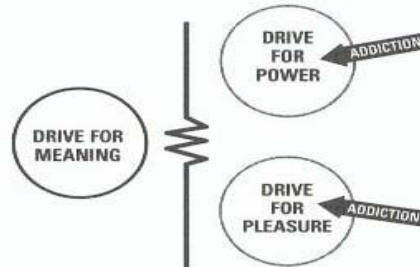
A.

Addiction seduces by sensations that increase our desire for power or pleasure. Addiction starts to create illusionary feelings of fulfillment.



B.

Addiction creates a disconnection between the three drives. The addict starts to operate more from drives for pleasure and power than from the drive for meaning.



C.

Over time this disconnect causes a decay in the person's ability to attach to and stay connected to truth. Decisions become based in and made from sensations rather than spiritual principles.

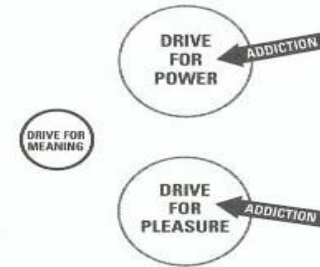


Fig. 6: The illness of addiction enters by a seduction of sensations. By making the “high” more important than relationships and spiritual principles, a disconnect between the three drives is created. A person’s decisions are now based on what best stimulates sensations rather than on spiritual principles; on what feels good rather than what is good. This disconnect doesn’t allow the energies of the drives for power and pleasure to be channeled into the drive for meaning; thus the drive for meaning becomes subordinate to the drives for power and pleasure.

Kaksitoista askelta

1. Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.
2. Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.
3. Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan -sellaisena kuin Hänet käsitimme.
4. Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.
5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.
7. Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.
9. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, elleimme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

(Copyright by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)

Out of Control

Alcoholism
Sex addiction
Compulsive eating
Compulsive gambling
High-risk experiences
Workaholism
Compulsive spending

Life Becomes

Chaotic
Living on the edge
Crisis-filled
Unfinished
No common sense
Irresponsible
Excess

Overcontrol

Compulsive nondrinking
Compulsive nonsexuality
Anorexia
Extreme religiosity
Phobic responses
Procrastination
Compulsive saving

Life Becomes

Rigid
Risk avoidant
Empty
Fear of beginning
Judgmental
Perfection
Deprivation

Kaksitoista askelta

1. Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.
2. Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.
3. Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan -sellaisena kuin Hänet käsitimme.
4. Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.
5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteenme heikkoudet.
7. Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.
9. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, elleimme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoisia yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

(Copyright by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)

The Twelve Steps of Alcoholics Anonymous*

1. We admitted we were powerless over alcohol—that our lives had become unmanageable.
2. Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.
3. Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God *as we understood Him*.
4. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.
5. Admitted to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.
6. Were entirely ready to have God remove all these defects of character.
7. Humbly asked Him to remove our shortcomings.
8. Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.
9. Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.
10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it.
11. Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God *as we understood Him*, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out.
12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to alcoholics, and to practice these principles in all our affairs.

* The Twelve Steps of AA are taken from *Alcoholics Anonymous*, 3d ed., published by AA World Services, Inc., New York, N.Y., 59–60.

Kaksitoista askelta

1. Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.
2. Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.
3. Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan -sellaisena kuin Hänet käsitimme.
4. Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.
5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteenme heikkoudet.
7. Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.
9. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, elleimme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

(Copyright by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)

MYLLYHOITO YHDISTYS RY
MIKONKATU 20 A 00100 HELSINKI
☎ (90) 664 833 FAX (90) 664 810

AA - ohjelma askeleittain Ron F. Knobbe, 1991

1. askel:
- Potilas on kykenemätön ylläpitämään raittiutta.
2. askel:
- Potilas käyttää kemialla negatiivisena korkeampaa voimaa.
3. askel:
- Potilas osoittaa tarvetta kontrolloida ihmisiä, paikkoja ja asioita.
4. askel:
- Matala omanarvontunto.
5. askel:
- Hylkäämisen pelko.
6. askel:
- On varautunut organisoituihin uskontoihin.
7. askel:
- Muutoksen pelko.
8. askel:
- Halun kehittäminen.
9. askel:
- Epärealistiset odotukset.
10. askel:
- Syyttely ja rationalisointi.
11. askel:
- Kykenemättömyys hyväksyä tai identifioida korkeampaa voimaa.
12. askel:
- Kykenemättömyys varmistaa oma toipuminen.

Kaksitoista askelta

1. Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.
2. Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.
3. Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan -sellaisena kuin Hänet käsitimme.
4. Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.
5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luontemme heikkoudet.
7. Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.
9. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, elleimme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

(Copyright by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)

10. Work on Steps. Each of the Twelve Steps contributes to our spiritual life. Here is how:

Step One confronts the paradox of our addictive and coaddictive processes. We feel powerful when, in fact, we are powerless and need help.

Step Two challenges our grandiosity and reminds us that we are limited human beings.

Step Three underlines our efforts to control when we need to take responsibility only for ourselves and leave the rest to our Higher Power.

Step Four takes the energy out of the shame that separates us from ourselves, others, and our Higher Power. It brings acceptance.

Step Five asks us to break through the paralyzing fear that prevents us from receiving forgiveness and faith.

Step Six attacks our perfectionism, allowing us to experience our wounds so that we might heal.

Step Seven asks us to give up our willfulness so that we might allow change to work in our lives and to begin grieving.

Step Eight asks us to exchange our pride for honesty.

Step Nine challenges us to stop seeking approval and to pursue integrity by making amends for harm we have caused.

Step Ten makes a daily prescription to set aside our defenses and admit our errors.

Step Eleven asks us to trade the magical thinking of escapism for the realities of a spiritual life even though they are difficult.

Step Twelve tells us to trade in our martyrlike victim roles and share the changes in our lives with others with similar problems.

Steps Two & Three

KAKSITOISTA ASKELTA

JA HENGELLISET MENETELMÄT

TAVOITE	ASKEL	RAAMATUNTEKSTI	MENETELMÄ
Rauha Jumalan kanssa	1. askel: tajuamme rikkinäisyytemme.	Tiedänhän, ettei minussa, nimittäin minun turmeltuneessa luonnossani, ole mitään hyvää. Tahtoisin kyllä tehdä oikein, mutta en pysty siihen. (Room. 7:18.)	Myöntäminen
	2. askel: meissä syntyy usko.	Jumala saa teissä aikaan sen, että tahdotte tehdä ja myös teette niin kuin on hänen hyvä tarkoituksensa (Fil. 2:13).	
	3. askel: päättämme antaa Jumalan huolehtia elämästämme.	Jumalan armahtavaan laupeuteen vedoten kehotan teitä, veljet: Antakaa koko elämänne pyhäksi ja eläväksi, Jumalalle mieluisaksi uhriksi. Näin te palvelette Jumalaa järjellishä tavalla. (Room. 12:1.)	Kääntämys
Rauha itsemme kanssa	4. askel: tarkastelemme itseämme	Tutkikaamme tietämme, tarkastelkaamme tekojamme ja palatkaamme Herran luo (Valit. 3:40).	Tunnustaminen
	5. askel: tunnustamme	Tunnustakaa siis syntinne toisillenne ja rukoilkaa toistenne puolesta, jotta parantuisitte (Jaak. 5:16).	
	6. askel: muutomme sisäisesti eli teemme parannuksen.	Nöyrytkää Herran edessä, niin hän on teidät korottava (Jaak. 4:10).	Katumus
Rauha muiden kanssa	7. askel: puhdistumme.	Jos me tunnustamme syntimme, niin Jumala, joka on uskollinen ja vanhurskas, antaa meille synnit anteeksi... (1 Joh. 1:9).	
	8. askel: tarkastelemme ihmissuhteitamme ja valmistaudumme hyvittämään tekomme.	Niin kuin te tahdotte ihmisten tekevän teille, niin tehkää te heille (Luuk. 6:31).	Hyvittäminen
	9. askel: hyvitämme väävät tekomme.	Jos siis olet viemässä uhrilahjaasi alttarille ja siinä muistat, että veljelläsi on jotakin sinua vastaan, niin jätä lahjasi alttarin eteen ja käy ensin sopimassa veljesi kanssa. Mene sitten vasta antamaan lahjasi. (Matt. 5:23,24.)	
Rauhan ylläpitäminen	10. askel: jatkamme toipumisprosessia.	Joka luulee seisovansa, katsokoon, ettei kaadu (1 Kor. 10:12).	Säilyttäminen
	11. askel: keskitymme rukoukseen ja mietiskelyyn.	Antakaa Kristuksen sanan asua runsaana keskuudessanne (Kol. 3:16).	Rukous
	12. askel: alamme toimia.	Veljet, jos joku tavataan tekemästä väärin, on teidän, joita Henki ohjaa, lempeästi ojentettava häntä. Olkaa kuitenkin varuillanne, ettette itse joudu kiusaukseen. (Gal. 6:1.)	Avun antaminen

Kaksitoista askelta

1. Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.
2. Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.
3. Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan -sellaisena kuin Hänet käsitimme.
4. Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.
5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.
7. Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.
9. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, elleimme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

(Copyright by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)

The following chart summarizes the effect of the Steps upon addictive or coaddictive behavior:

In our addiction
we were

In our recovery
we seek

Deluded

Step One

Reality

Grandiose

Step Two

A sense of limitations

Controlling

Step Three

Faith in others

Shameful

Step Four

Self-worth

Fearful

Step Five

Forgiveness

Perfectionism

Step Six

Healing of brokenness

Willful

Step Seven

Letting go

Prideful

Step Eight

Honesty

Approval seeking

Step Nine

Integrity

Defensive

Step Ten

Responsibility

Escapist

Step Eleven

Connectedness

Self-suffering

Step Twelve

Witnessing our path

Kaksitoista askelta

1. Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.
2. Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.
3. Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan -sellaisena kuin Hänet käsitimme.
4. Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.
5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteenme heikkoudet.
7. Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.
9. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, elleimme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

(Copyright by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)

FIGURE 4

The AAA Cycle of Change and the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous

C Y C L E O N E	Admit	1. We admitted we were powerless over alcohol—that our lives had become unmanageable.
	Ask	2. Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.
	Act	3. Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God <i>as we understood Him</i> .
	Act	4. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.
C Y C L E T W O	Admit	5. Admitted to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.
	Ask	6. Were entirely ready to have God remove all these defects of character.
	Ask	7. Humbly asked Him to remove our shortcomings.
	Act	8. Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.
C Y C L E T H R E E	Act	9. Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.
	Admit	10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it.
	Ask	11. Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God <i>as we understood Him</i> , praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out.
	Act	12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to alcoholics, and to practice these principles in all our affairs.

ADMIT Process: Acknowledging something is/was wrong; disclosing

ASK Process: Seeking assistance; turning to Sources other than self

ACT Process: Taking action on the basis of above; doing something

The admit, ask, act cycle : MYÖNNÄ, PYYDÄ APUA JA TOIMI

On tavallista että ihmiset muuttavat käyttäytymistään ja tunteitaan tietyn kaavan mukaan :

1. ensin ihminen rohkaistaan tunnustamaan, myöntämään tai antautumaan: jokin on väärin tai ongelmallista.
 2. Tutki tai pyydä apua
 3. Toimi ongelman ratkaisemiseksi. (Näin lapset tekevät kysymättäkin !)
- On ihmisiä jotka kärsivät, mutta eivät myönnä sitä. (No, I´m fine; things are just fine)
 - On ihmisiä jotka tietävät että asiat ovat pielessä, mutta eivät pyydä apua (I always have had problems here; it´s just the way things are, can´t change my personality)
 - On ihmisiä, jotka myöntävät ja pyytävät apua, mutta eivät toimi asiaa parantaakseen. (Yes, I understand that this needs to be done, but I don´t want to do it just yet)
 - Kun ihminen myöntää, pyytää apua ja toimii, he näyttävät avoimilta, suopeilta muutokselle ja energisiltä.
- MYÖNTÄÄ, PYYTÄÄ APUA JA TOIMIA = AAA-SYKLI.**

FIGURE 4

**The AAA Cycle of Change
and the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous**

C Y C L E O N E	Admit	1. We admitted we were powerless over alcohol—that our lives had become unmanageable.
	Ask	2. Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.
	Act	3. Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God <i>as we understood Him</i> .
	Act	4. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.
C Y C L E T W O	Admit	5. Admitted to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.
	Ask	6. Were entirely ready to have God remove all these defects of character.
	Ask	7. Humbly asked Him to remove our shortcomings.
	Act	8. Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.
C Y C L E T H R E E	Act	9. Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.
	Admit	10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it.
	Ask	11. Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God <i>as we understood Him</i> , praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out.
	Act	12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to alcoholics, and to practice these principles in all our affairs.

ADMIT Process: Acknowledging something is/was wrong; disclosing

ASK Process: Seeking assistance; turning to Sources other than self

ACT Process: Taking action on the basis of above; doing something

AAA-sykli :

1. ADMIT : askeleet 1, 5 ja 10

- eli näissä askelissa on tarkoitus myöntää tai tunnustaa jotakin. AA1: alkoholisti ja hallitsematon elämä; AA5: väärin tekemisemme; AA10: kaikki väärältä tuntuva.

2. ASK : askeleet 2,6,7 ja 11

-eli näissä askelissa on tarkoitus pyytää apua.

AA2: itseään suuremmalta voimalta.

AA6 ja 7: luoteenvikojen poistamiseksi.

AA11: tietoa ja voimaa Korkeimmalta Voimalta.

3. ACT: (aina ASK-askeleen jäljessä)3,4,8,9 ja 12.

- eli näissä askelissa on tarkoitus tehdä jotain.

AA 3,4,8,9 ja 12: tehdä päätös, itsetutkiskelu, lista, sovinto, harjoitella periaatteita ja viedä viestiä.



1. ensiksi täytyy päästä kosketuksiin tunteiden ja asenteiden kanssa, oppia tunnistamaan ne ja erityisesti NIMEÄMÄÄN ne.

2. Oppia kuinka pyytää apua kun tarvitsee, kuinka tutkia epäilyksiään ja kuinka luottaa enemmän.

3. Oppia kuinka pikaisesti toimia, lakata lykkäämästä ja huolehtimasta sekä olla tehokas.

FIGURE 4

**The AAA Cycle of Change
and the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous**

C Y C L E O N E	Admit	1. We admitted we were powerless over alcohol—that our lives had become unmanageable.
	Ask	2. Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.
	Act	3. Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God <i>as we understood Him</i> .
	Act	4. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.
C Y C L E T W O	Admit	5. Admitted to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.
	Ask	6. Were entirely ready to have God remove all these defects of character.
	Ask	7. Humbly asked Him to remove our shortcomings.
	Act	8. Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.
C Y C L E T H R E E	Act	9. Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.
	Admit	10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it.
	Ask	11. Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God <i>as we understood Him</i> , praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out.
	Act	12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to alcoholics, and to practice these principles in all our affairs.

ADMIT Process: Acknowledging something is/was wrong; disclosing

ASK Process: Seeking assistance; turning to Sources other than self

ACT Process: Taking action on the basis of above; doing something

AAA:n vastakohta on DIP :

**Admission
Asking
Action**

**Denial
Insisting
Passivity**

RADAR

ESCAPE

- Denial :**
I don't have any feelings one way or the other on my family participation.
- Insisting:**
Well maybe I do have a problem, but I'll deal with it my way.
- Passivity :**
Right now I don't feel like going to a meeting; maybe in a few weeks.

Gorski (1989) retkahdusherkkä tyyli
ESCAPE: the person
Evades or denies th stuck point ,
 experiences Stress,
 shows Compulsive behavior ,
Avoid others,
 acquire new Problems, and then
Evades these new problems. ➔

HOITO alkaa DIP-prosessin ensimmäisen osan eli denial (kieltämisen) heikentämisellä.

The AAA Profile

Date _____

For each item below, indicate the extent to which you agree or disagree with the statement. Use the following scale:

- 5 = This statement applies to me all the time.
 4 = This statement applies to me much of the time.
 3 = This statement sometimes applies to me.
 2 = This statement rarely applies to me.
 1 = This statement never applies to me.

There are no right and wrong answers in this exercise. Answer as honestly as possible how these statements apply or do not apply to you. Put your response (one number from above) in the blank following each statement.

1. I am a procrastinator; I put things off. _____
2. I admit when I am wrong. _____
3. I prefer to do things without help. _____
4. When I know what needs to be done, I do it. _____
5. I am open to suggestions. _____
6. I know when I'm not happy, but I don't talk about it. _____
7. It is hard for me to ask for things. _____
8. Friends say that I am a "doer." _____
9. I do not like keeping secrets. _____
10. I am more of a thinker than a doer. _____
11. It takes a lot of evidence before I see something about myself I hadn't seen before. _____
12. I am willing to do things differently than I usually do them. _____
13. I am enjoying life. _____

AAA-profiili :

Jokainen väite, laita numero kuinka samaa tai eri mieltä olet väitteen kanssa.

5= tämä väite sopii minuun koko ajan.

4= tämä väite sopii minuun enimmän aikaa.

3= tämä väite sopii joskus minuun.

2= tämä väite sopii harvoin minuun.

1= tämä väite ei koskaan sovi minuun.

Tässä kyselyssä ei ole oikeita eikä väärä vastauksia. Vastaa niin rehellisesti kuin mahdollista sopivatko alla olevat väitteet sinuun vai eivät. Laita numero väitteen perään.

1. Olen viivyttelijä, lykkään asioita tuonnemmas. _____
2. Myönnän kun olen väärässä. _____
3. Teen asiat mieluummin ilman apua. _____
4. Kun tiedän mitä on tehtävä, teen myös sen. _____
5. Olen avoin ehdotuksille. _____
6. Tiedän kun olen onneton, mutten puhu siitä. _____
7. Minulle on vaikeaa pyytää asioita. _____
8. Ystäväni sanovat, että olen "tekijä". _____
9. En pidä salaisuuksien säilyttämisestä. _____
10. Olen enemmän ajattelija, kuin tekijä. _____
11. Tarvitaan paljon näyttöä ennen kuin näen itsessäni jotain mitä en nähnyt ennen. _____
12. Olen halukas tekemään asiat eri tavalla kuin teen ne tavallisesti. _____
13. Nautin elämästä. _____

Scoring the AAA Profile

- A. Add the numbers recorded for items **2 and 9**: _____
- B. Add the numbers recorded for items **6 and 11**: _____
- C. Subtract B from A: _____
(If B is larger than A, put a negative sign in front of this result.)
- D. Add the numbers recorded for items **5 and 12**: _____
- E. Add the numbers recorded for items **3 and 7**: _____
- F. Subtract E from D: _____
(If E is larger than D, put a negative sign in front of this result.)
- G. Add the numbers recorded for items **4 and 8**: _____
- H. Add the numbers recorded for items **1 and 10**: _____
- I. Subtract H from G: _____
(If H is larger than G, put a negative sign in front of this result.)
- The ADMIT index is C: _____
- The ASK index is F: _____
- The ACT index is I: _____

Note: Each index score can range from lowest to highest as follows:

-8, -7, -6, -5, -4, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
 (low high)

Draw a circle around the largest number (C, F, or I)

This is the person's strongest element in the AAA process:

■

Draw a square around the smallest number (C, F, or I)

This is the person's weakest element in the AAA process:

■

An index lower than -3 indicates a problem area.

An index between 1 and 3 indicates a realistic strength.

An index higher than 5 probably is wishful thinking or compliance.

■

List the number entered for item 13 _____.

Subtract the number entered for item 6 _____.

If the result is 3 or less, talk about item 13 first, before going over the rest of the profile.



12 askeleen harjoittamisen myötä tapahtuu hengellinen herääminen, mikä ei takaa immuniteettia retkahduksille. Retkahduksen estäminen ei ole sama, kuin toipumisen kasvattaminen.

TABLE 2
Characteristics of Self-Actualizing People

(based on narrative descriptions in Patterson 1985, 39–41)

Characteristic	Correlates with
1. Efficient perception of reality	Openness to environment
2. Acceptance of self and others	Honesty, genuineness, esteem
3. Spontaneity	Internal motivation
4. Problem-centeredness	Not ego-centered; mission oriented
5. Detachment	Need for privacy; non-isolating in solitude
6. Autonomy	Internal locus of control
7. Freshness of appreciation	Sense of wonder and awe; peak experiences
8. Empathy	Compassion for humanity and specific people
9. Deep interpersonal relations	Small circle of close friends
10. Democratic character	Non-prejudicial; humility
11. Ethical	Sense of fairness, justice
12. Sense of humor	Unhostile laughter and amusement
13. Creativeness	Fresh outlook; divergent thinking

Isolated

Denial of needs

Lonely

No sharing

Alienated from others

Extreme boundaries

Enmeshed

Needs of others are priority

Smothered

No privacy

Responsible for others

No boundaries

Dependence	Counterdependence	Independence	Interdependence
beginning	rebellious	loner	cooperative
scared	challenging	unique	nurturing
uncertain	resisting	free	guiding
tentative	nontrusting	separate	assisting
learner	questioning	individualist	directing
vulnerable	testing	detached	reliable

The terms can be defined as follows:

Dependence—We need and want help.

Counterdependence—We need help but resist it.

Independence—We are self-sufficient and do not need help.

Interdependence—We give and get help to and from others.