

181123 Miten selvitä raittiina
ensimmäiset kuukaudet (kaksi
vuotta)?

Yllääkäri Juha Kemppinen

Ida Kemppinen
2001 (8v)

MY FAMILY



Juha.kemppinen@ekhva.fi
kotisivut: www.juhakemppinen.fi

Sidonnaisuudet:

**Silmuke: 2x/kkssa yksityisvastaanotto,
lääketieteellinen johtaja
Etelä-Karjalan hyvinvointialue, valtuusto**

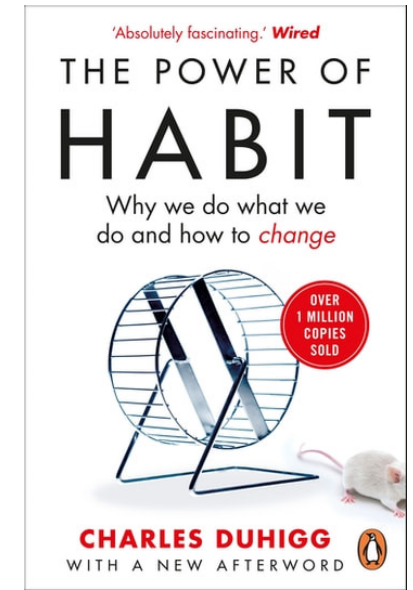
Juha KT Kemppinen, ylilääkäri, Etelä-Karjalan hyvinvointialue/ MTTP

- Päihdepsykiatri, LL,YTM (pääaine sosiologia),
- Filosofian tohtori, FT (tuotantotalous)
- Psykiatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri,
- Päihdelääketieteen erityispätevyys,
- (Psykiatrian) hallinnon pätevyys (SPY)
- Erityistason ratkaisukeskeinen psykoterapiakoulutus
- Lean Six Sigma Black Belt (lopputyö puuttuu)
- Lääkärikouluttajan erityispätevyys (portfolio epätäydellinen)

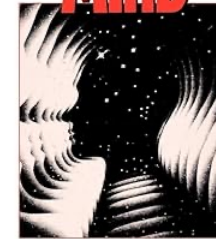
181123 Miten selvittää raittiina ensimmäiset kuukaudet (kaksi vuotta)?

- Agenda:

- 1) Neurobiologiaa päihteiden mielihyvistä- mielihyväradan kaappaus
- 2) Sitoutumisesta
(AA1: voimattomuus ja elämä hallitsematon)
- 3) Dry drunk, kuivilla muttei raittiina
- 4) 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

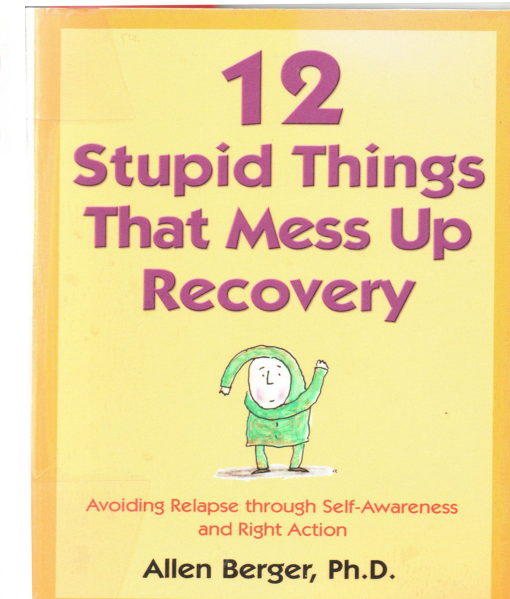


**UNDERSTANDING
THE ALCOHOLIC'S
MIND**



THE NATURE
OF CRAVING
AND HOW TO
CONTROL IT

ARNOLD M. LUDWIG, M.D.



1) Neurobiologiaa päihteiden mielihyvästä

5-HT :

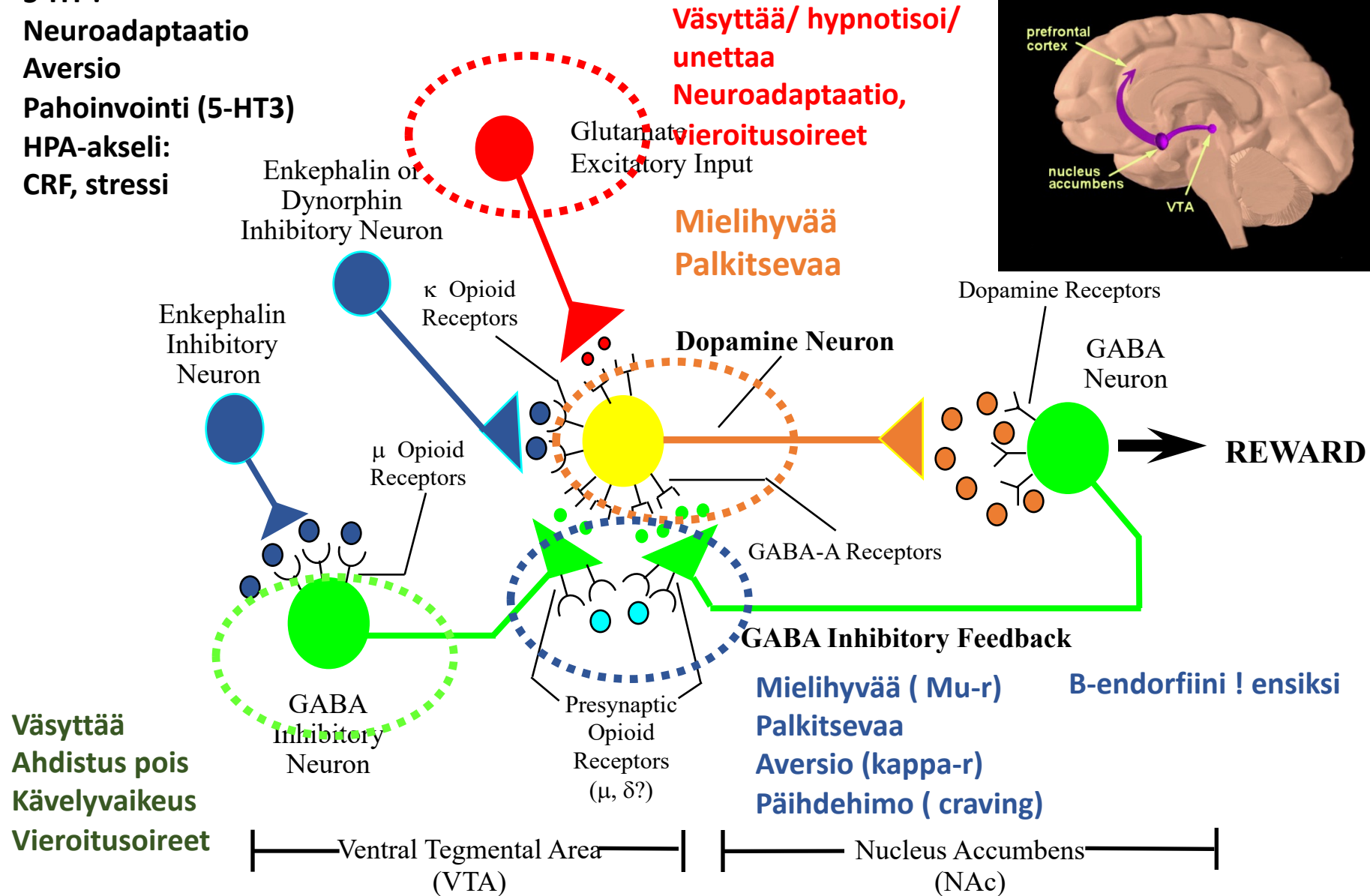
Neuroadaptaatio

Aversio

Pahoinvointi (5-HT₃)

HPA-akseli:

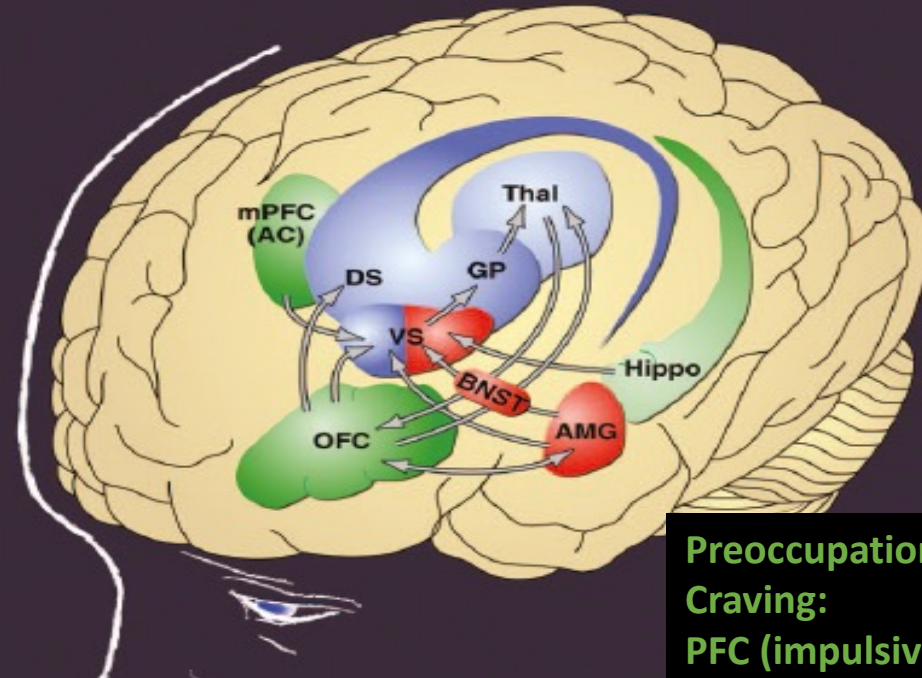
CRF, stressi



1) Neurobiologiaa päihteiden mielihyvystä

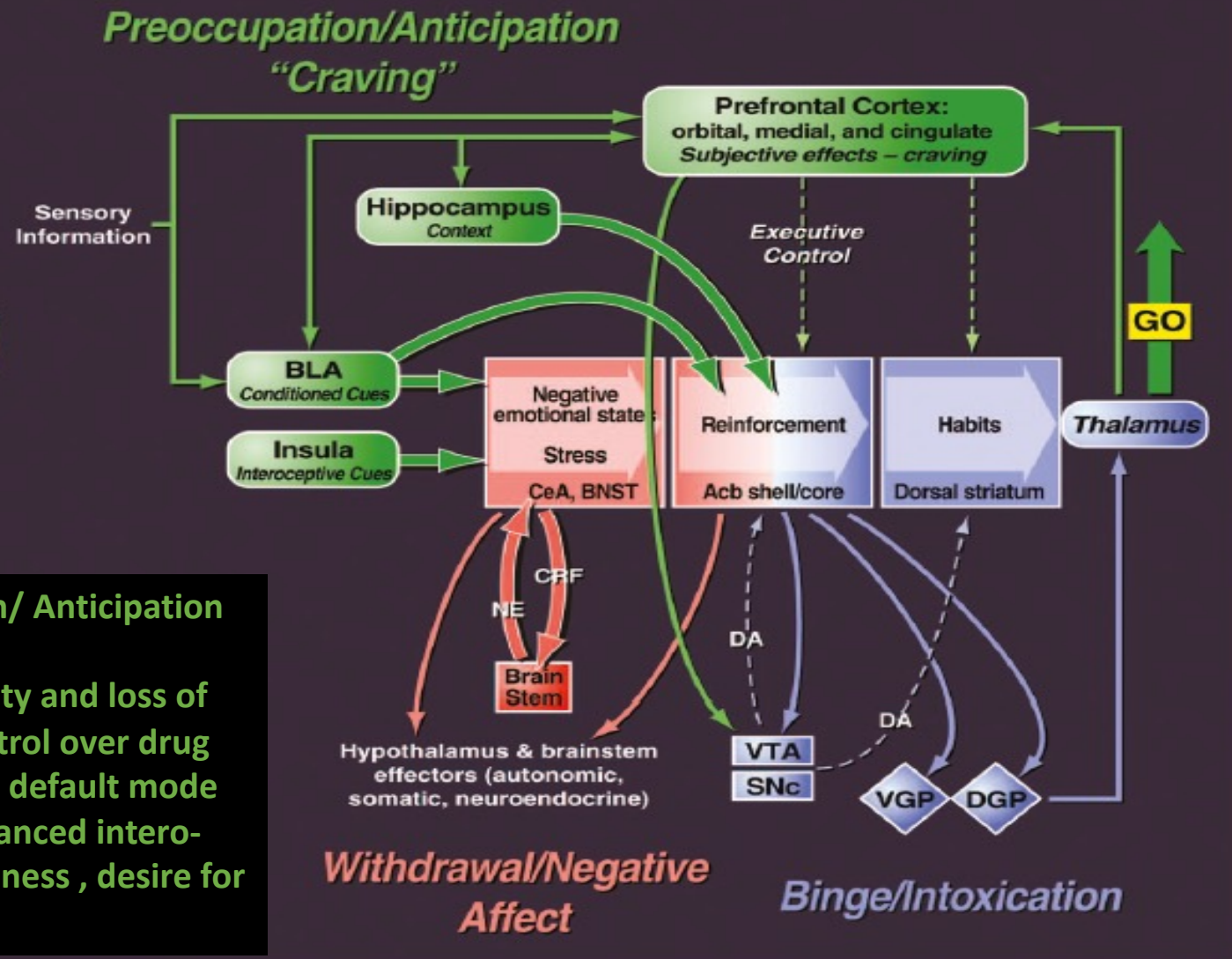
Koob G, Neurobiology of addiction 2011

Binge-intox:basal ganglion
"well-being", "high",
"euphoria", "relief"



Withdrawal/ Negative Affect:
"loss of reward and motivation",
Dysforia, anhedonia, irritability

**Preoccupation/ Anticipation
Craving:**
PFC (impulsivity and loss of
executive control over drug
taking; DMN (default mode
network) enhanced intero-
ceptive awareness , desire for
the drug



Vihje (yllyke) → rutiini → tavat (tavat 40% automaattisia)
- Duhigg C, The power of habit (2012)

Tavat säilötään basaaliganglioihin, jossa ne ovat ikuisesti. Vain
uusia rutiineja vanhojen päälle tekemällä vanhat rutiinit häviävät

MOTIVOITUMINEN

- Motivoituminen (Furman & Ahola) =
asian koettu tärkeys X
onnistumisen todennäköisyys X
tekemisen ilo.

Vernon Johnson : "sincere delusion", **aito harhaluulo**

= uskoo todella lupauksia, joita tekee (" voin lopettaa, jos todella haluan")

(Berger, 2008,16)

Nimettömät alkoholistit-kirja vuodelta 1973

- Minun on helppo yhtyä kirjassa 50 vuotta sitten psykiatrikollega Silkwoodin sanoihin kirjassa, jossa potilas toteaa: ”Tohtori, en voi jatkaa näin. Minun täytyy lopettaa, mutta en voi. Teidän on autettava minua.”
- Psykiatri Silkwood toteaa: ” Itselleen rehellisen lääkärin joutuessa tämän (alkoholismi)ongelman eteen, hänen täytyy toisinaan tuntea oma riittämättömyytensä. Vaikka lääkäri antaa kaikkensa, se ei useinkaan ole kylliksi. **Tuntuu kuin välttämättömän sielullisen muutoksen aikaansaamiseen tarvittaisiin jotakin suurempaa kuin inhimillinen voima.** Moniin ihmistyyppeihin tavallinen psykologinen lähestyminen ei vaikuta.”
- Suomessa kuolee suoriin alkoholisairauksiin ainakin viisi ihmistä päivässä. Epäsuoriin ehkä 15 ihmistä päivässä. Ihmisiä kuole Suomessa noin 175 ihmistä päivässä. Alkoholit ja tupakka selittävät yli puolet terveyseroista, joiden vähentämiseen esimerkiksi vasta perustettu hyvinvointialueet.

Nimettömät alkoholistit-kirja vuodelta 1973

- Arnold Ludwig (1988) kirjoittaa, että alkoholismi on ehkä ainut sairaus, josta toipunut alkoholisti tietää enemmän kuin lääkäriinsä.
- Kun nyt lakisääteisesti vaaditaan välitöntä pääsyä hoitoon ja laitoshoitoon alkoholisteille ja muille päihdeongelmaisille, niin Ludvig toteaa, että
 - kuukauden intensiivisestä hoidosta palattuaan 70 (80 %) retkahtaa uudelleen 1–3 kuukauden kuluessa.
- Tulokset eivät ole tuosta sanottavasti parantuneet 50 vuodessa.

Nimettömät alkoholistit-kirja vuodelta 1973

- Samainen AA-opas vuodelta 1973 kirjoittaa kovia sanoja:
- **Ellei koe täydellistä sielullista muutosta**, alkoholismista toipumisessa ei ole toivoa.
- **Kun sielullinen muutos on tapahtunut, niin ilman ponnistuksia muutamilla yksinkertaisilla ohjeilla pysyy alkoholismin himo kurissa.**
- Tunteisiin vetoaminen ei auta, alkoholisti juo voittaakseen himonsa
- Alkoholisti-selitys on huojentava ihmiselle, joka on pitkään miettinyt pienessä päässään, että onko hänessä jotain pahasti pilalla, kun hän ei vain osaa olla juomatta alkoholia. Olen Olavi, alkoholisti -sanonta sisältää niin suuren viisauden ja nöyryyden, että sitä onkin vaikea ymmärtää sellaisen, joka ei ole riittävän läheltä nähnyt alkoholismia.

2. Sitoutumisesta

- **Siihen asti kunnes ihminen on sitoutunut, on epäröintiä, mahdollisuus perääntyä, aina tehottomuutta.** Kaikessa aloittamisessa ja luomisessa on yksi perustotuus, jonka mukaan tietämättömyys tappaa lukemattomia ideoita ja upeita suunnitelmia: **hetkellä, jolloin ihminen sitoutuu täysin, silloin myös kohtalo alkaa liikkua.**
- Kaikenlaista ilmaantuu auttamaan ihmistä, mikä ei muuten olisi koskaan tapahtunut. Kokonainen virta tapahtumia seuraa päätöksestä, tuoden puolellesi kaikenlaisia ennalta-arvaamattomia tapahtumia, kohtaamisia ja materiaalista apua, joita kukaan ei olisi voinut uneksiakaan saavansa.
- **Mistä voit unelmoida, sen voi myös aloittaa.** Rohkeudessa on neroutta, taikaa ja voimaa.
- Aloita se nyt.
- Johann Wolfgang von Goethe / Berger A 2008,38.

3. Dry drunk, kuivanappailu, kuivilla muttei raittiina

- Ryyppäämisen petaaminen:

- 1) Itsensä surkuttelu
- 2) Toisten syyttely pieleen menneistä asioista
- 3) Vääryyksien hoivailu mielessä
- 4) Juuttuu pikkujuttuihin
- 5) Märehtii menneitä
- 6) Kuvittelee pahinta
- 7) Tuntee vieraantuneena muista ihmisistä

8) Pinnaa vastuustaan

9) Ylireagoi turhautumisiin

10) Toimii impulsiivisesti

11) Pakkomielellä välittömään mielihyvään

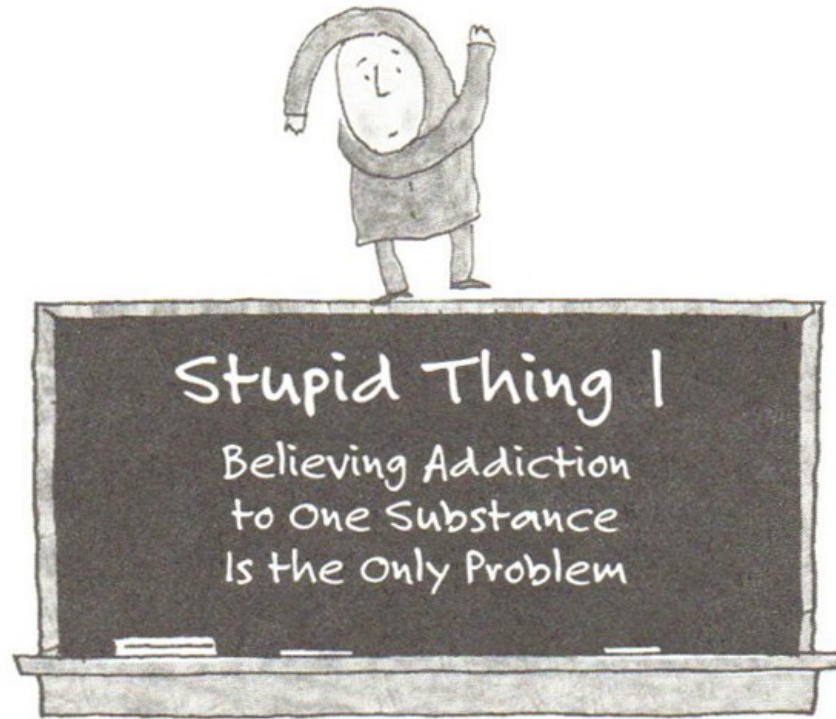
- ***Stinking thinking leads drinking thinking and then drinking without thinking***

Ludwig A Understanding the Alcoholic's Mind, 1988

4. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 1) Uskoo, että on vain yhden aineen päihdeongelma
- 2) Uskoo että raittius korjaa kaiken
- 3) Luulee, että toipuminen vaatii vähemmän energiaa kuin addiktio
- 4) On valikoivan rehellinen
- 5) Tuntee olevansa erityinen ja ainutlaatuinen
- 6) Ei hyvitä väärintekemisiään
- 7) Käyttää 12 askeleen ohjelmaa tullakseen täydelliseksi
- 8) Sekoittaa itsestä huolehtimisen itsekkyyteen
- 9) Pelaa hyödyttömiä itsensäparannuspelejä
- 10) Ei hae apua ihmissuhdeongelmiin
- 11) Olettaa että elämä on helppoa
- 12) Käyttää 12 askeleen ohjelmaa kaiken käsittelyyn

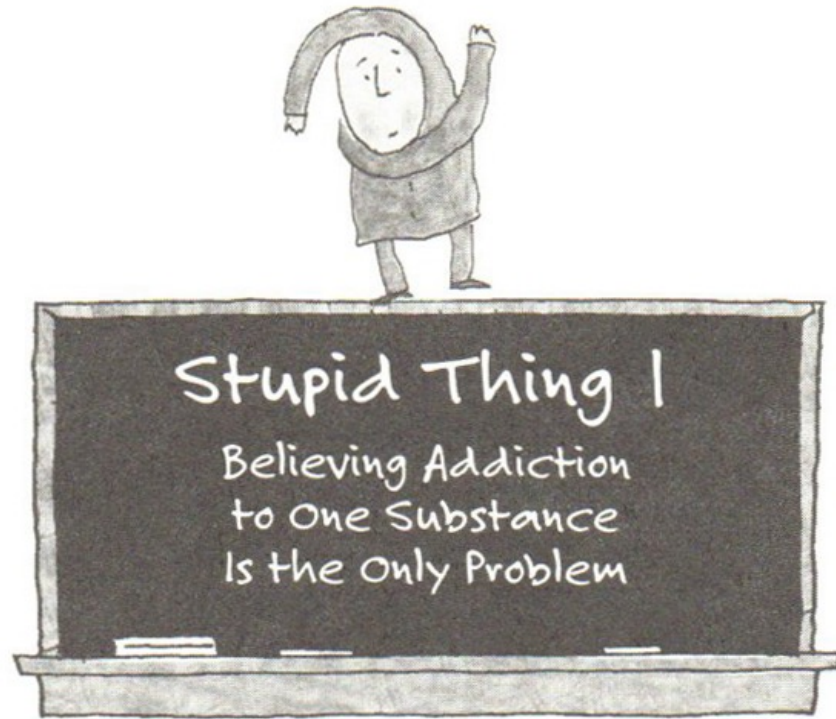
3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen – 1 uskoo, että on vain yksi päihdeongelma



Our best chance for recovery lies in total abstinence
from all mind-altering drugs.

- Toipumisen alussa vähätellään ongelmia
- Kunhan saan alkoholin katkaistua niin voin silloin tällöin ottaa
- Olen ihan normaali ja voin kontrolloida päihteiden käyttöäni
- Ei tajua että on voimaton kaikille päihdyttäville aineille
 - Lisää todennäköisyyttä retkahtaa
 - Ristiriippuvuus ja addiktio
 - Ei opi kokemuksesta kun käyttää
 - Täydellinen toipuminen vaatii täydellistä abstinenssia
 - Päihteet turruttavat tunteita, sotkevat toipumista

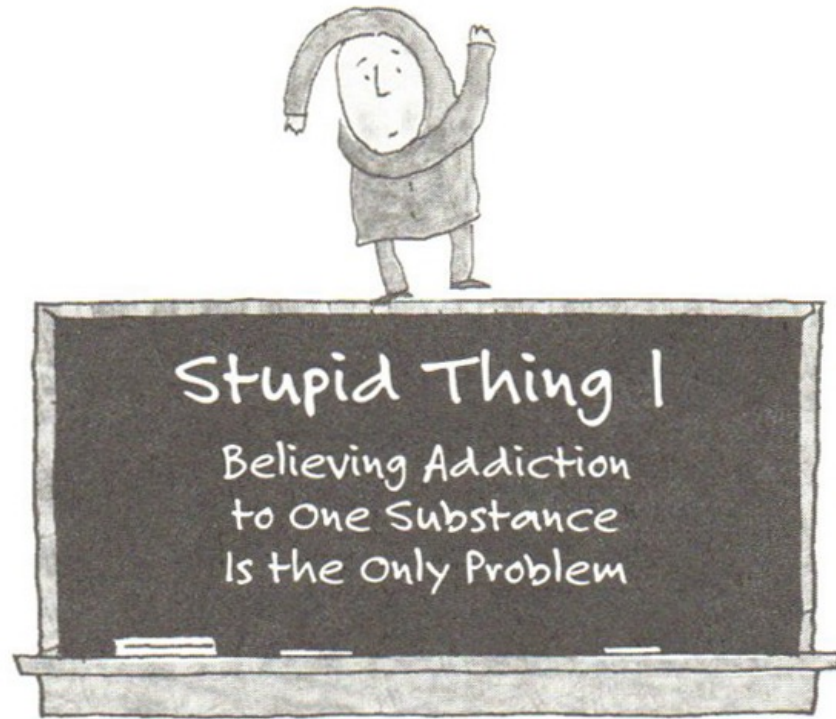
3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen – 1 uskoo, että on vain yksi päihdeongelma



Our best chance for recovery lies in total abstinence
from all mind-altering drugs.

- Päihdeongelmaiset eivät helposti opi kokemuksistaan (state-dependend learning, SDL, rottakoe!): emotionaalisesti pysähtynyt kehitys, kokemuksista oppiminen on edellytys emotionaaliselle kypsyydelle.
- "Sincere delusion", ei todellisuuden mukainen uskomus.
- Kieltäminen ylläpitää harhaista todellisuutta.
- Kieltäminen suojelee tuskaiselta todellisuudelta.
- Täydellinen raittius on edellytys todelliselle toipumiselle.

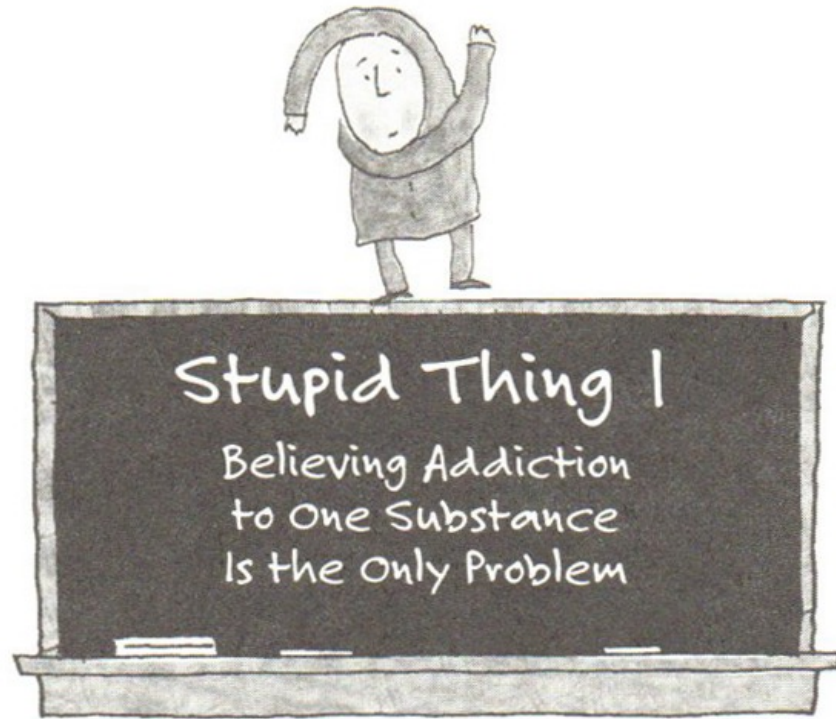
3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen – 1 uskoo, että on vain yksi päihdeongelma



Our best chance for recovery lies in total abstinence
from all mind-altering drugs.

- Omakuva ei hyväksy karua todellisuutta, todellisuutta on muutettava.
- Kieltämisen on hajottava pois, jotta voi myöntää voimattomuutensa ja toipua.
- Abstrakti ajattelu ja ongelmanratkaisukyky ovat heikentyneet päihdeongelmissa.
- Tekee ja puolustaa vääriä johtopäätöksiä.
- Toipuminen vaatii täydellistä rehellisyyttä, avointa mieltä ja halukkuutta.

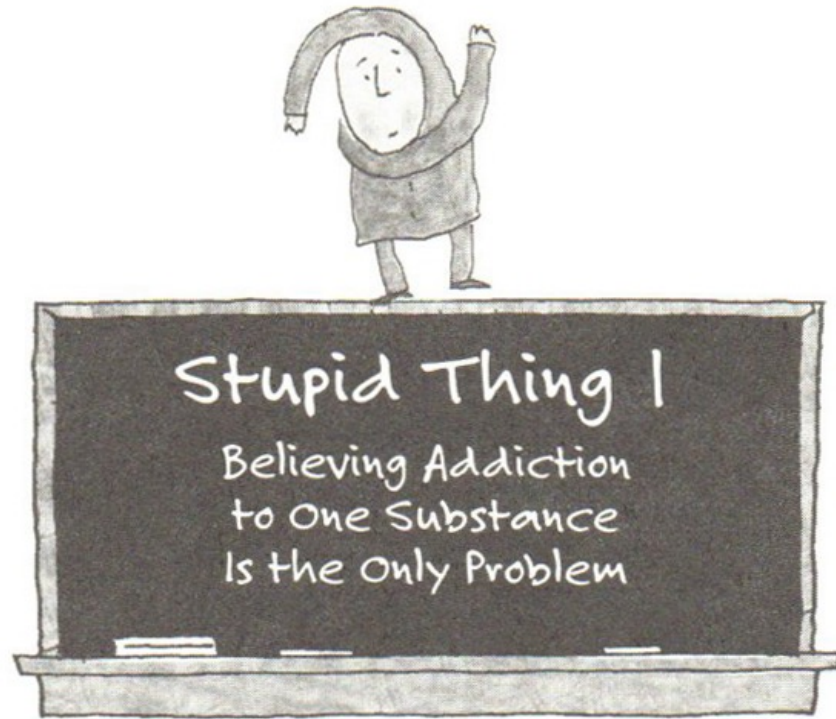
3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen – 1 uskoo, että on vain yksi päihdeongelma



Our best chance for recovery lies in total abstinence
from all mind-altering drugs.

- G O'Connor: "Addiction is a medical disease with a spiritual cure" (Addiktio on lääketieteellinen sairaus johon on hengellinen/henkinen hoito).
- Sielullinen hoito on ehkä tehokkain kokonaishoito alkoholi- ja huumeongelmiin.
- Hengellisyyttä/ henkisyyttä ei voi saavuttaa, jos käyttää edelleen päihteitä
- Hengellisyys saavutetaan usein tuskan kautta – uskaltaa katsoa sieluunsa ja "uudelleensyntyä"

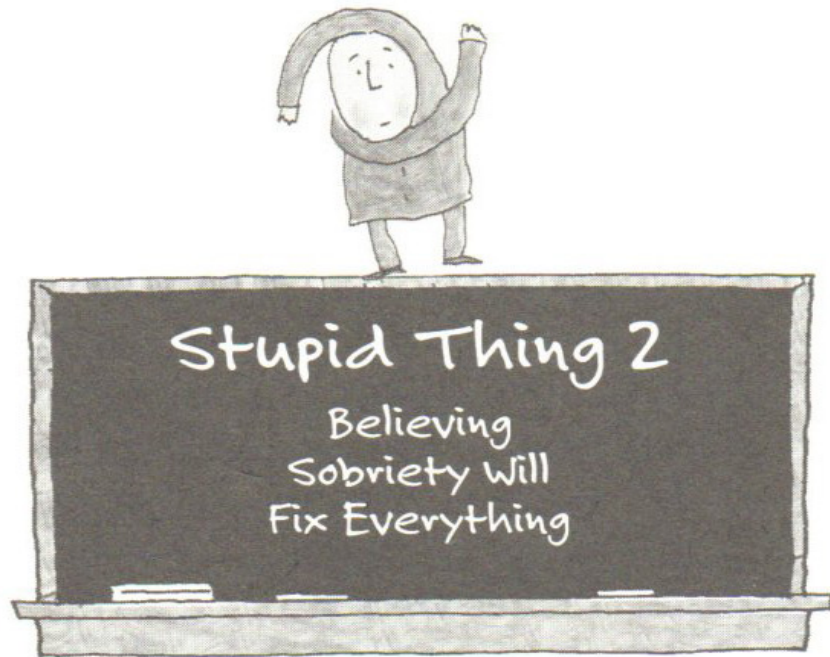
3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen – 1 uskoo, että on vain yksi päihdeongelma



Our best chance for recovery lies in total abstinence
from all mind-altering drugs.

- On laskeuduttava sieluunsa ja pimeyteensä ennen kuin nousta hengelliselle polulle
- Yhteiskuntamme on tuskaa pelkäävä: kivuliaat tunteet ovat ei-haluttavia, ei-välttämättömiä ja ei-tervetulleita. Ne on turrutettava pois.
- Tuska tarjoaa tärkeää informaatiota jos voimme kuunnella sitä riittävästi – tarpeemme, työskentelykohdat, haavamme ja puutteemme.
- Toipumisessa tuska on liittolaisemme, ei vihollinen.
- Toipuminen on addiktion vastalääke.

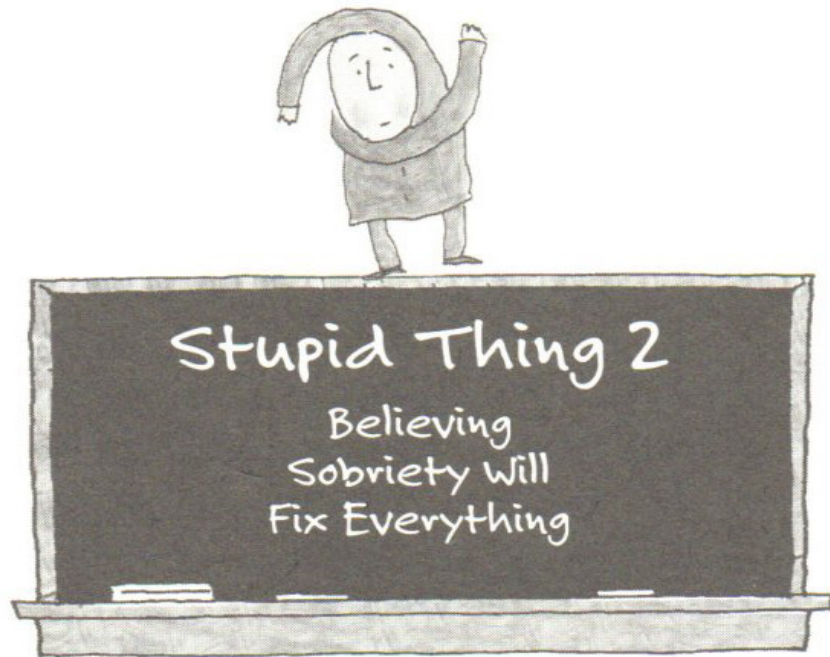
3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen – 2 Uskoo että raittius korjaa kaiken



Recovery begins with breaking the bonds of addiction. But this is only the first step on a long journey. Recovery is ultimately about recovering our spiritual, or true, self.

- Jos juomisen/päihteiden käytön lopettaminen olisi ainut ongelma, niin kaikki ongelmat olisivat ratkaistu juomisen/päihteiden käytön loputtua.
- H. Tiebout: "alkoholismi alkaa ratkaisuna emotionaalsiin ongelmiin, mutta tulee isommaksi kuin alkuperäinen ongelma"
- Jos käsittelet emotionaaliset ongelmasi, niin lopetat päihteiden käytön tai voit käyttää taas? (yritetty on ainakin 1930-luvulta lähtien mielenterveysammattilaisten toimesta)

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen – 2 Uskoo että raittius korjaa kaiken

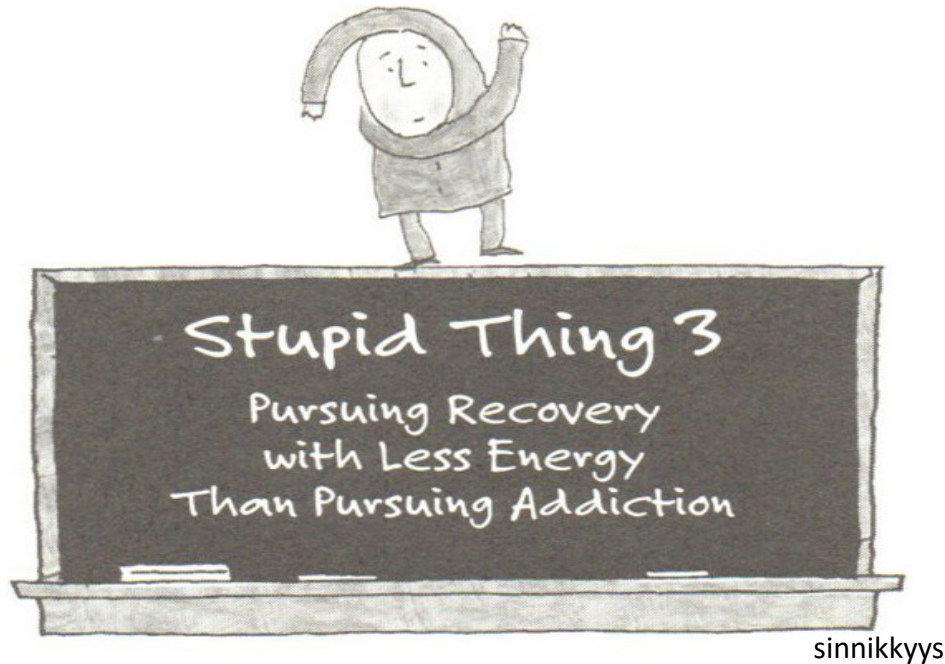


Recovery begins with breaking the bonds of addiction. But this is only the first step on a long journey. Recovery is ultimately about recovering our spiritual, or true, self.

- Juominen /päihteiden käyttö täytyy käsitellä ensin, jotta voi käsitellä ihmisen muita ongelmia.
- Nöyryys on edellytys hengellisyydelle.
- Emme ole niin tärkeitä emmekä hallitse todellisuutta.
- Antautuminen (voimattomuus) vs omavoimaisuus (almighty ego).
- 12 askelta tarjoaa uskomattoman muutosreseptin.
- Nimettömät Alkoholistit (1973) lupaa, että 12 askeleen ohjelmaa tunnollisesti noudattava ei yleensä epäonnistu, jos kykenee olemaan rehellinen itselleen. On kehitettävä elämäntapaa, joka on tinkimättömän rehellinen.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 3 Luulee, että toipuminen vaatii vähemmän energiaa kuin addiktio



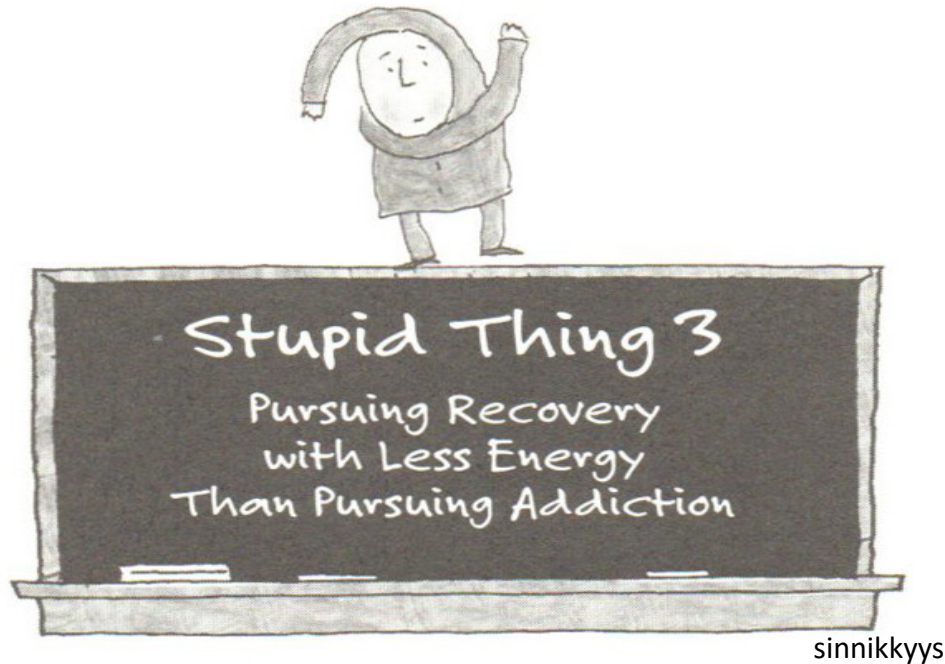
sinnikkyys

We have to pursue recovery with the same tenacity and enthusiasm that we had when we were drinking or using other drugs.

- Addiktio voi ylittää vahvat ja luonnolliset vaistot, mm. itsesuojeluvaiston.
- Kun päihde pitää otteessaan, ei voi toimia rationaalisesti.
- Tahdonvoimasta ei ole mihinkään tässä tilanteessa.
- Voimattomuutta (powerlessness) on vaikea ymmärtää, jos ei ole henkilökohtaista kokemusta addiktiosta. Yhteiskunta ei sitä tunne.
- Jos et ole 110% sitoutunut toipumiseen, onnistumisen todennäköisyys on pieni, retkahdus on todennäköinen
- Tekemään sen, mitä se vaatii olla kuivilla ja raittiina. Itsellä täydellinen vastuu raittiudesta

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 3 Luulee, että toipuminen vaatii vähemmän energiaa kuin addiktio



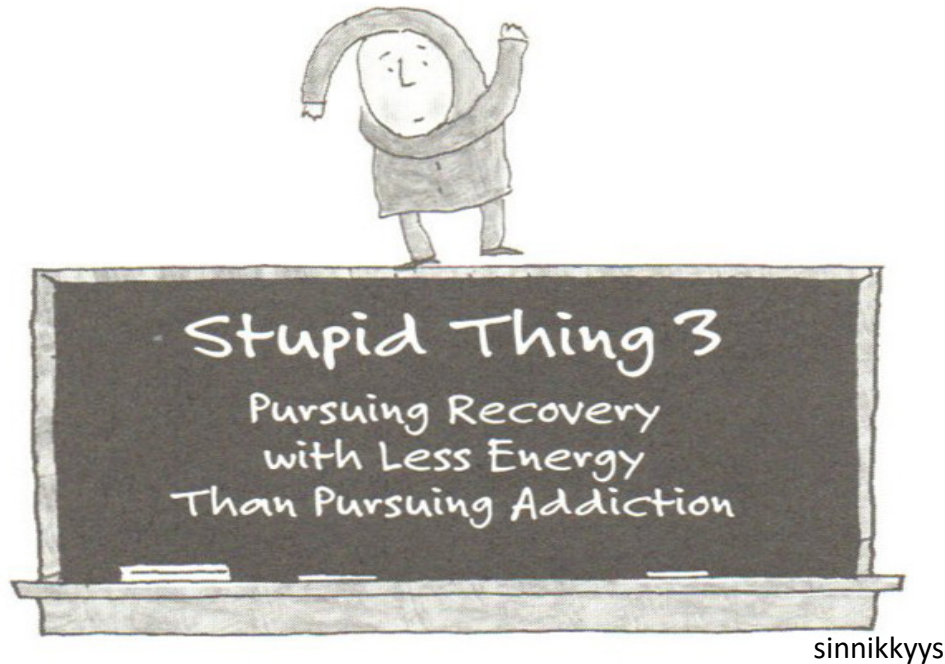
sinnikkyys

We have to pursue recovery with the same tenacity and enthusiasm that we had when we were drinking or using other drugs.

- Vaarallisinta on toipumisen alussa odottaa, että muut taputtavat pyrkimyksille pysyä kuivilla ja raittiina.
- Ei heti saa anteeksi menneisyyden töppäilyjä, luottamus on ansaittava takaisin.
- Toisten epäily, epäluottamus ja epäluuloisuus ovat luonnollista toipumisen alussa, ehkä aina.
- Jos toipuu vääristä syistä, muiden reaktiot voivat järkyttää ja niihin voi pettyä.
- Keskity ohjelmaan. Toipuminen on tärkeämpää kuin mikään muu.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 3 Luulee, että toipuminen vaatii vähemmän energiaa kuin addiktio



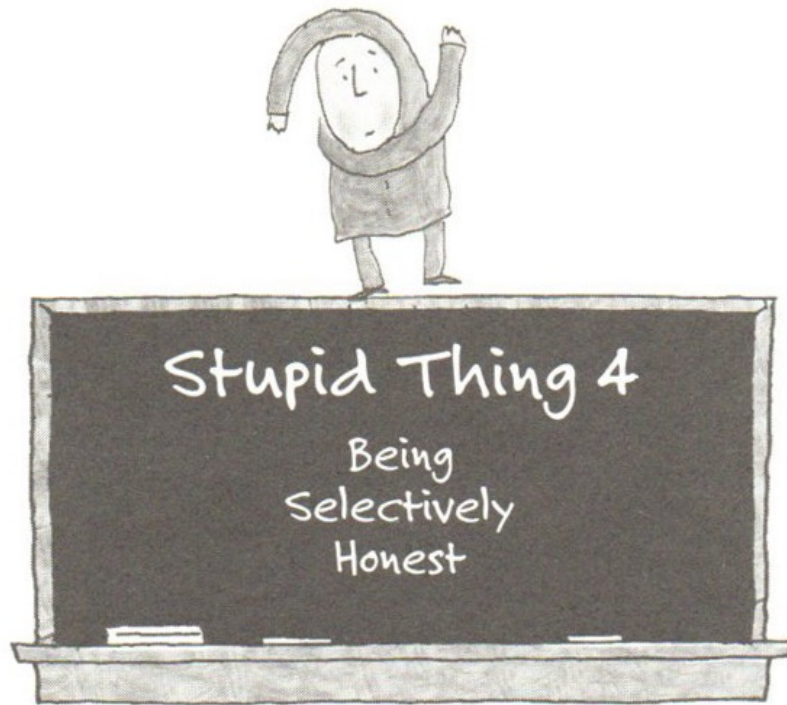
sinnikkyys

We have to pursue recovery with the same tenacity and enthusiasm that we had when we were drinking or using other drugs.

- AA3: Tahtomme ja elämämme jollekin itseä Korkeammalle voimalle: "Tapahtukoon sinun tahtosi, ei minun" – uusi päihdevapaa elämä.
- Ei minun tavallani, ei minun pakkomielteilläni, ei muiden, paikkojen eikä asioiden hallitsemisella.
- Todellisen toipumisen perusta on nöyryydessä.
- Täytyy luottaa ohjelmaan.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 4 On valikoivan rehellinen

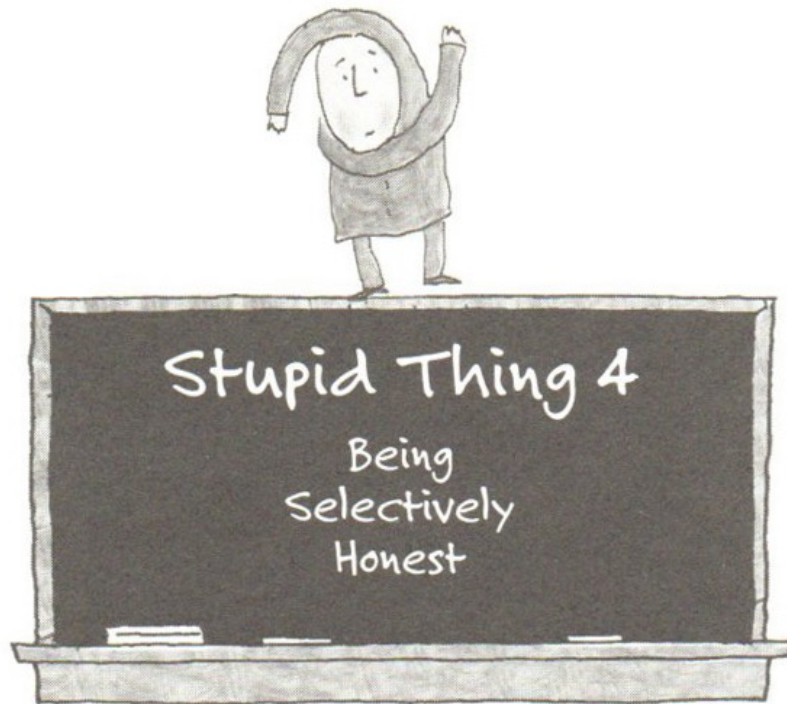


Recovery requires rigorous honesty. Nothing less will work.
We are as sick as we are secretive.

- Rehellisyys, avoin mieli ja halukkuus ovat oleellisia toipumiselle.
- Päihdeongelmat ruokkivat petosta, epäluottamusta ja epärehellisyyttä.
- Äärimmäinen katumus, syyllisyys ja häpeä ovat tavallisia tunteita. Ne yleensä pahentavat juomista ja päihdeongelmia.
- John Bradshaw: "myrkyllinen häpeä".

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 4 On valikoivan rehellinen



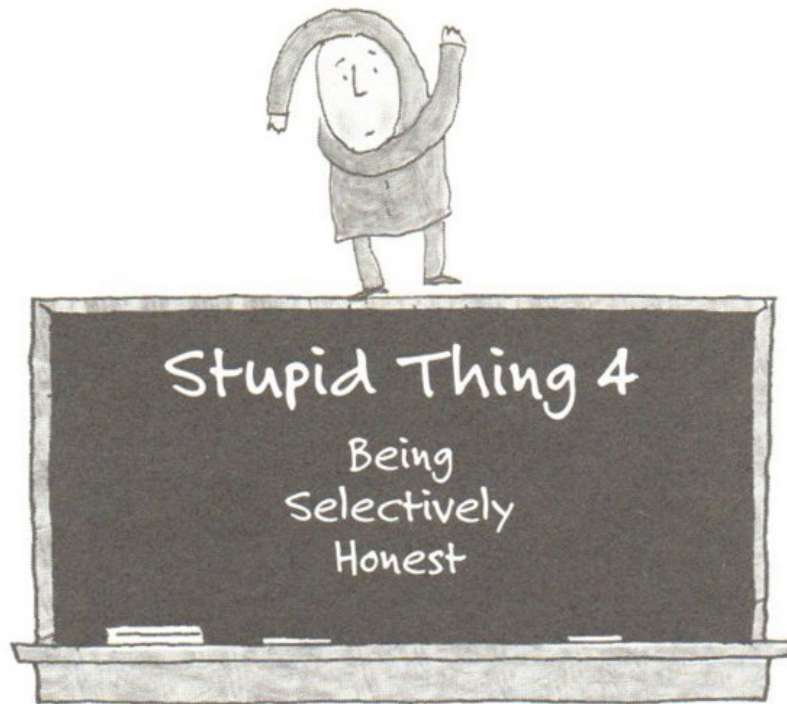
Recovery requires rigorous honesty. Nothing less will work.

We are as sick as we are secretive.

- Jos yrittää säilyttää vanhoja ja väärä juomisen aikaisia ideoita ja ajatuksia (väärän ylpeyden, itsepäisyyden, järjestelmä) , tulos on nolla toipumisessa.
- Emme jaa heikkouksiamme, kun häpeä ja itsensä epäily aiheuttavat sen, että pidämme itseämme muita huonompana.
- Olemme väärän minämme vankina suurimman osan ajasta, emmekä tajua sitä.
- Väärä ylpeys, itseviha ja väärä minä estävät avautumasta.
- Olet niin sairas kuin salaisuutesi ovat.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 4 On valikoivan rehellinen

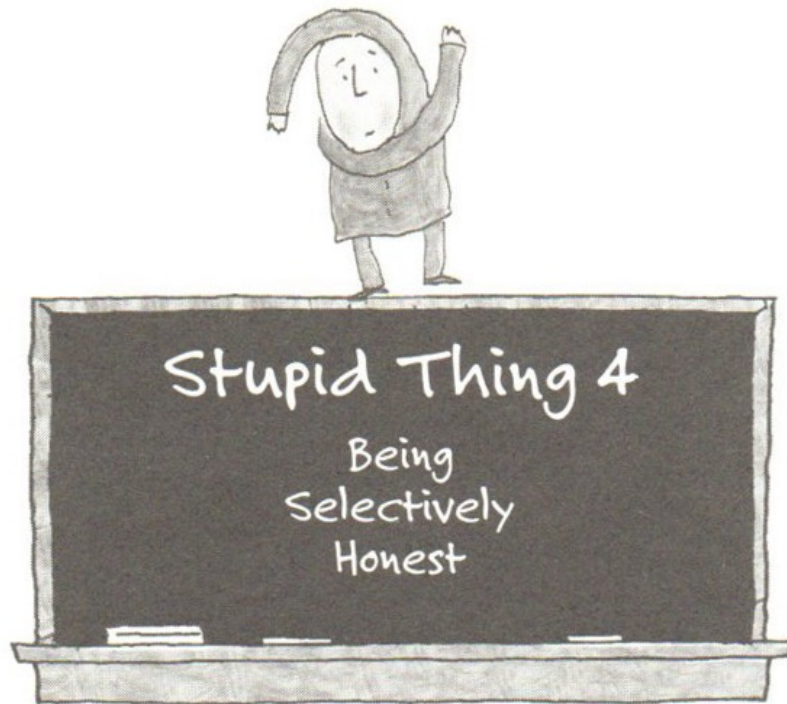


Recovery requires rigorous honesty. Nothing less will work.
We are as sick as we are secretive.

- Mitä avoimempi ja rehellisempi itselleen on, sitä enemmän toipuu.
- Toipuminen on pelastusoperaatio. Ihmisyytemme pelastaminen.
- Korvaamme järjettömät odotukset täydellisyydestä sillä, mitä on olla inhimillinen ihminen.
- Välttämättömyydestä ja tuskasta syntynyt itselleen rehellisyys ruokkii toipumista.
- Todellinen hengellinen/sielullinen minä voi palata ja eheytyä.
- Eheyden ja kokonaisuuden ylläpitäminen on mahdollista jos on kykyä itselle rehellisyyteen.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 4 On valikoivan rehellinen

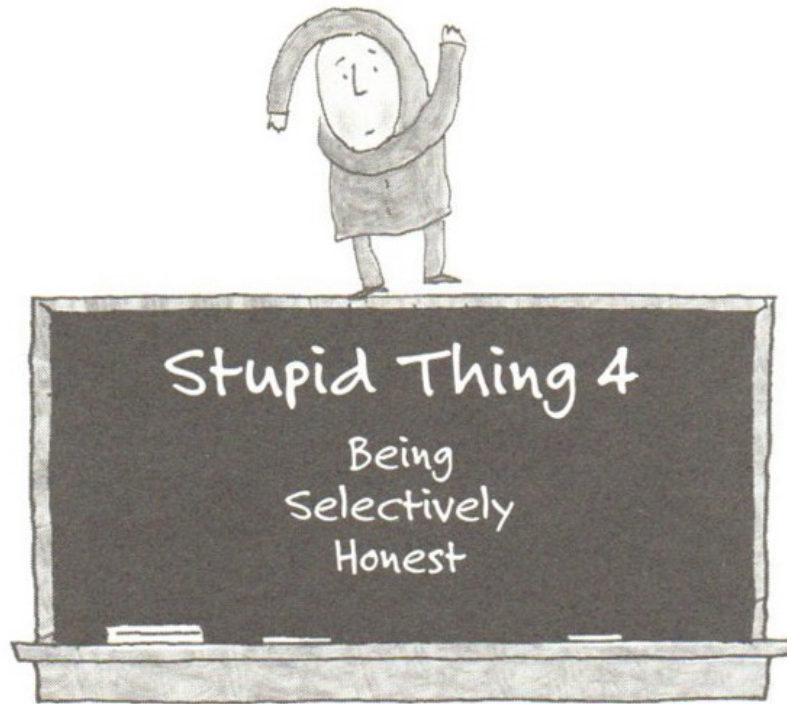


Recovery requires rigorous honesty. Nothing less will work.
We are as sick as we are secretive.

- Yhteiskunta on täynnä petosta ja itsepetosta. "Totuuden jälkeinen maailma"
- On valheita:
 - Valkoisia valheita (sosiaalisen vuorovaikutuksen sujumiseksi ; vrt. Asperger)
 - Humoristisia valheita (kuuntelijan hauskuttamiseksi)
 - Altruistisia valheita (jonkun eduksi valehteleminen)
 - Puolustelevia valheita (jonkun puolustamiseksi)
 - Aggressiivisia valheita (toisen satuttamiseksi)
 - Patologisia valheita (pakonomainen valehtelu)

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 4 On valikoivan rehellinen

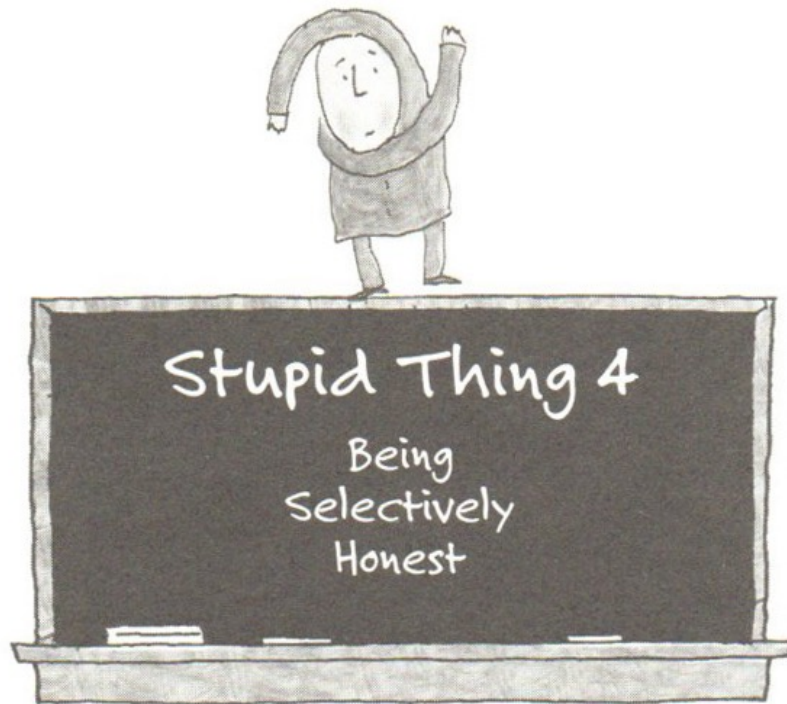


Recovery requires rigorous honesty. Nothing less will work.
We are as sick as we are secretive.

- Itselle kerrotut valheet ovat kaikkein tuhoisimpia.
- Itsepetos eri muodoissaan on kuolettavaa, koska hukkaamme kyvyn olla itselle rehellisiä ja saavuttaa nöyryyden.
- Jotta tiedän mitä haluan, on tiedettävä mikä minulle on tärkeää.
- Itsetietoisuus = kyky tietää kuka on ja mitä kokee, on läsnä kokemuksessaan, kokemus on henkilökohtaisesti havaittavissa ja tunnistaa, mitä kokee.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 4 On valikoivan rehellinen



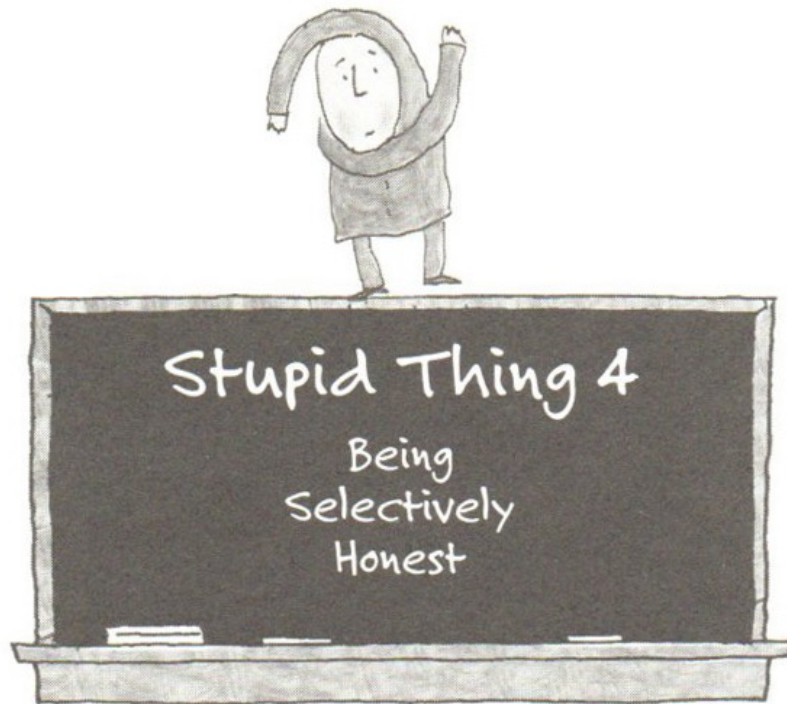
Recovery requires rigorous honesty. Nothing less will work.

We are as sick as we are secretive.

- Jos ei tiedä kuka on ja mikä on itselle tärkeää, ei voi olla itselle rehellinen.
- Itsearvostuksen haava, joka on syntynyt siitä, etteivät vanhemmat iloinneet olemassaolostamme, eivät nauttineet energiastamme ja hengestämme, eivät nähneet arvoamme.
- Itsensä arvostamisesta tulee haurasta, epästabiilia ja järkkävää.
- Itsetunnon haava johtaa itsekeskeiseen ja itsekkääseen käyttäytymiseen.
- Koska kukaan ei välitä, täytyy toisia manipuloida välittämään.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 4 On valikoivan rehellinen

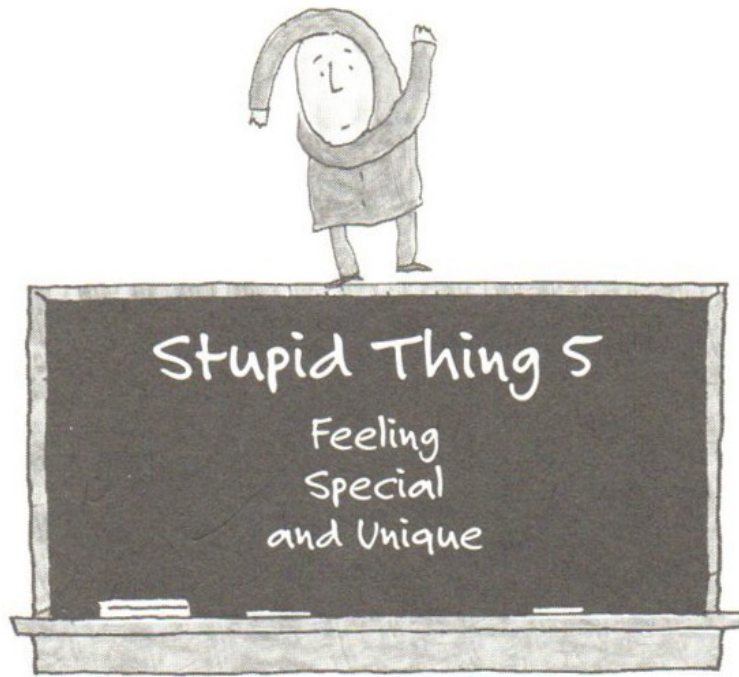


Recovery requires rigorous honesty. Nothing less will work.
We are as sick as we are secretive.

- Henkilökohtainen kieli: Kyky kommunikoida toiselle ihmiselle intiimillä ja henkilökohtaisella tavalla.
- Löytää sanoja ilmaista itseään.
- Nämä kolme asiaa: alikehittynyt itsetietoisuus, arvottomuuden tunne ja heikosti kehittynyt henkilökohtainen kieli – vaikeuttavat sen jakamista mitä tarvitsemme ja mikä meille on tärkeää.
- Niiden kehittymiseen tarvitaan äärimmäistä rehellisyyttä.
- Toipuminen on initiaatio elämään.
- Hengellisen kasvun avaimet: nöyryys, avoin mieli ja halukkuus.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 5 Tunttee olevansa erityinen ja ainutlaatuinen

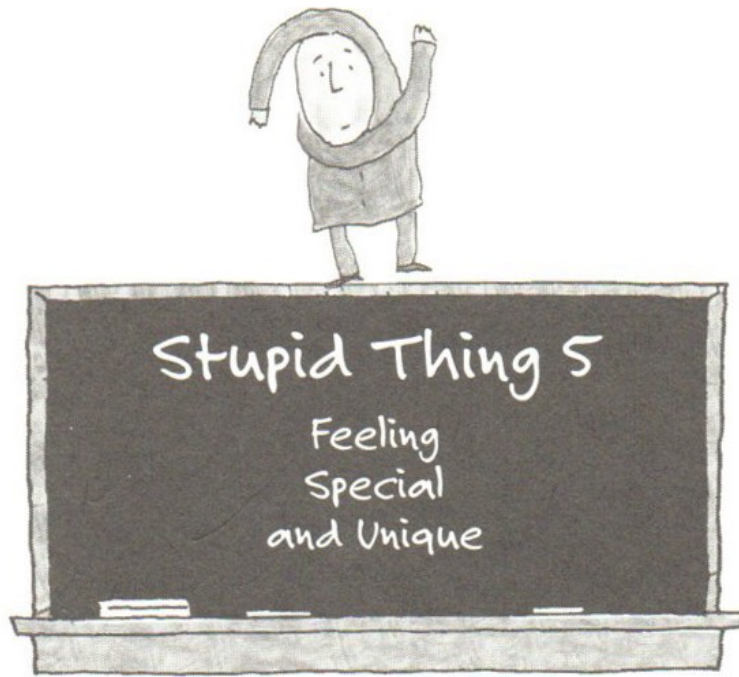


Humility is the spiritual foundation of recovery. In order to feel worthy, we do not need to be unique. People who do best in recovery are those who surrender and follow suggestions.

- Tavallinen ensimmäinen reaktio toipumiseen on neuvotella, poimia ja valita, minkä arvelee olevan avuksi.
- Ei tarvitse mennä joka päivä 90 päivän aikana AA-ryhmään, riittää joka toinen päivä.
- En tarvitse kummia, voin tehdä tämän itse.
- Ei minun tarvitse työskennellä kaikkia askelia, muutama riittää, eka ja viimeinen.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 5 Tunttee olevansa erityinen ja ainutlaatuinen

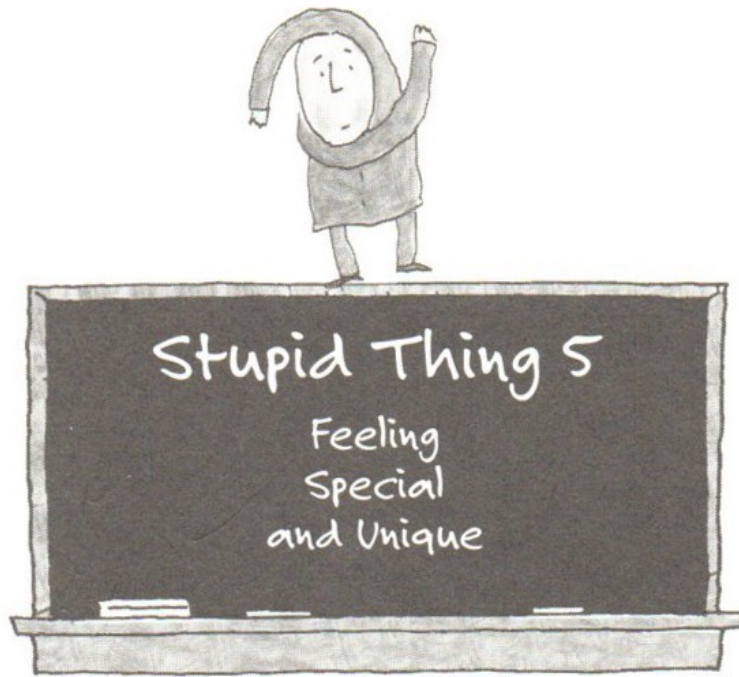


Humility is the spiritual foundation of recovery. In order to feel worthy, we do not need to be unique. People who do best in recovery are those who surrender and follow suggestions.

- Tällainen ajattelu perustuu siihen, että on jotenkin spesiaali ja uniikki – ei tarvitse tehdä, mitä kaikki muut ovat tehneet ja kehittää pitävää ja pätevää toipumista.
- Jotta toipuminen voisi alkaa, meidän pitää antautua.
- Totaalinen ja täydellinen tilanteemme todellisuuden hyväksyntä.
- Antautuu = Hyväksyy että sairaus on heikentänyt tapaamme elää.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

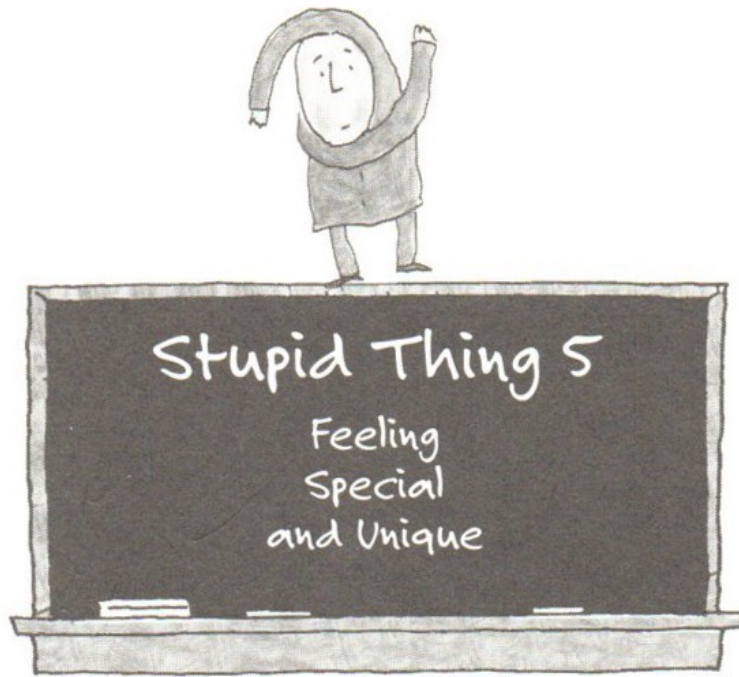
– 5 Tunttee olevansa erityinen ja ainutlaatuinen



Humility is the spiritual foundation of recovery. In order to feel worthy, we do not need to be unique. People who do best in recovery are those who surrender and follow suggestions.

- Kun minun ei tarvitse tehdä samaa mitä muut ovat tehneet, en ole niin sairas enkä paha kuin nuo toiset, jotka ohjelmaa tekevät.
- Jos todella hyväksyy, että sairastaa fataalia sairautta, kokee eksistentiaalisen kriisin.
- Silloin tietää, että käyttäytyy epäterveellisesti, mutta ei tiedä, miten muuten käyttäytyisi – on limbossa.
- Luottamus vanhaan väärään minään rapisee ja tekee tilaa toivolle.

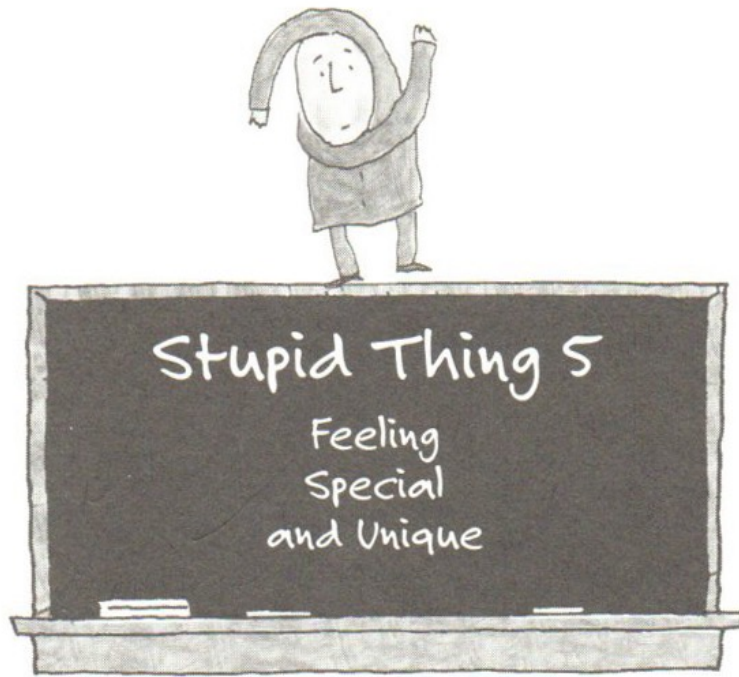
3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen – 5 Tunttee olevansa erityinen ja ainutlaatuinen



Humility is the spiritual foundation of recovery. In order to feel worthy, we do not need to be unique. People who do best in recovery are those who surrender and follow suggestions.

- Toivo on terapeutinen läsnäoleva voima kaikessa paranemisessa.
- ”Harvoin olemme nähneet ihmisen epäonnistuvan, jos ihminen joka tekee perinpohjaisesti ohjelmaa”
- Edellä olevaa neuvoa ei tarvitse kuunnella, jos uskoo olevansa erityinen ja ainutlaatuinen.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen – 5 Tunttee olevansa erityinen ja ainutlaatuinen

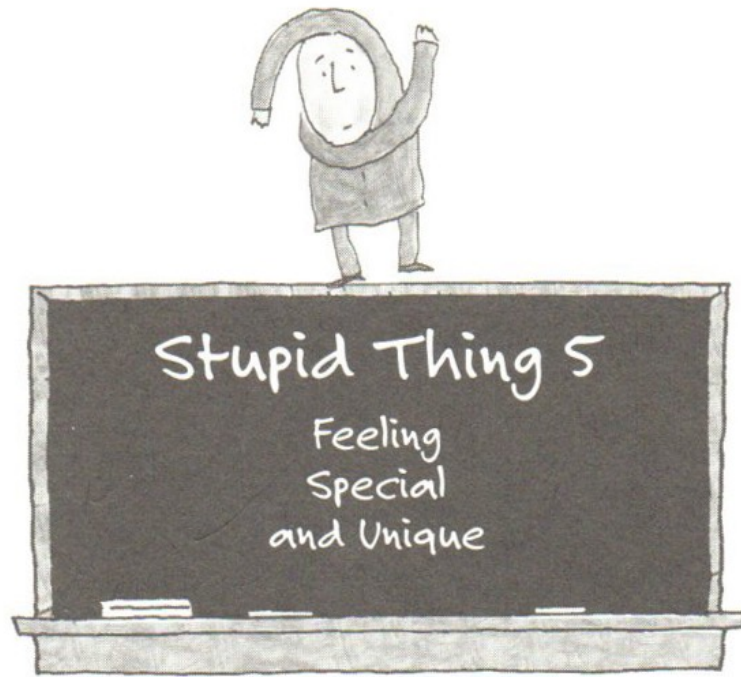


Humility is the spiritual foundation of recovery. In order to feel worthy, we do not need to be unique. People who do best in recovery are those who surrender and follow suggestions.

- Toivo on terapeutinen läsnäoleva voima kaikessa paranemisessa.
- ”Harvoin olemme nähneet ihmisen epäonnistuvan, jos ihminen joka tekee perinpohjaisesti ohjelmaa”
- Edellä olevaa neuvoa ei tarvitse kuunnella, jos uskoo olevansa erityinen ja ainutlaatuinen.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 5 Tuntee olevansa erityinen ja ainutlaatuinen

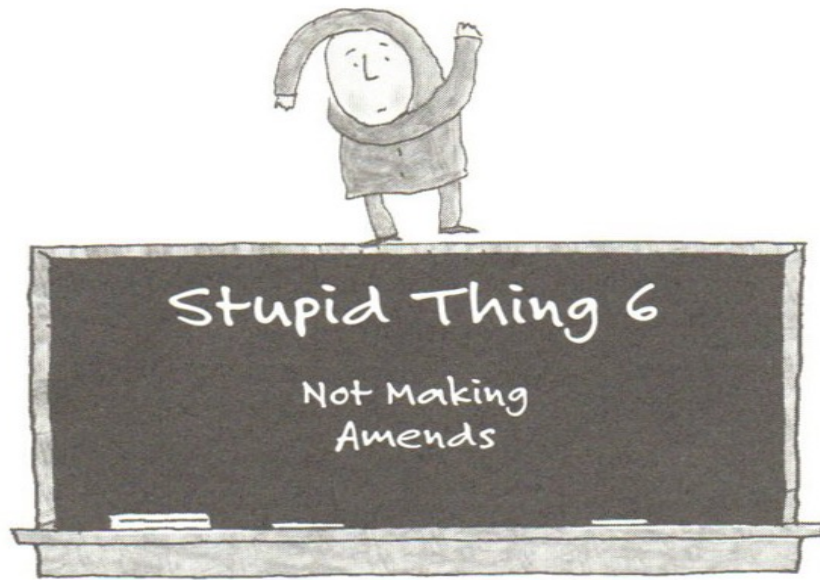


Humility is the spiritual foundation of recovery. In order to feel worthy, we do not need to be unique. People who do best in recovery are those who surrender and follow suggestions.

- Usko tulee siitä kun todistaa samanlaisista ongelmista muutosta.
- 12 askeleen kokouksissa todistaa itse toipumisen ihmettä.
- Kun itse todistaa toipumista, se kylvää toivon siemenen.
- Luovu hölynpölystä, jossa ajattelet olevasti erityinen ja ainutlaatuinen.
- Jos ajattelee olevansa erityinen, ei saavuta nöyryyttä, joka on perusta hengelliselle toipumiselle ja ainut hoito – hengellinen hoito - lääketieteelliseen tautiin.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 6 Ei hyvitä väärintekemisiään

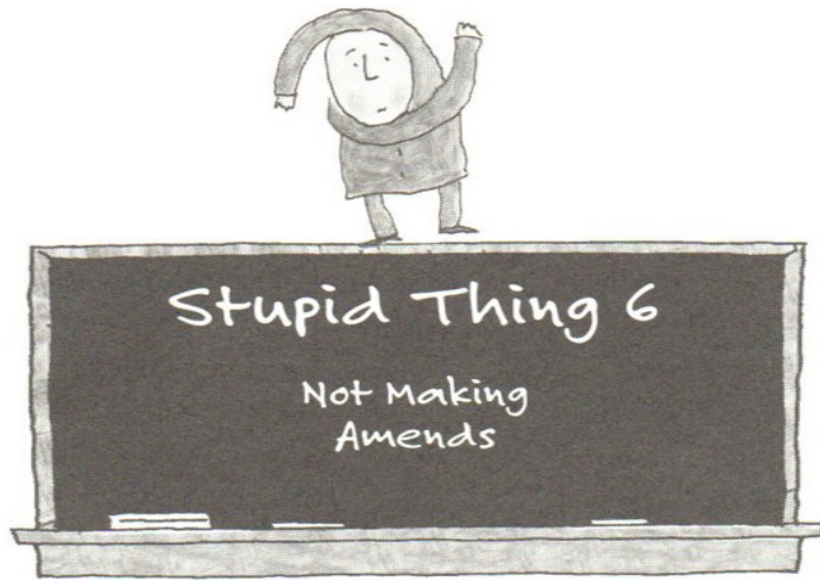


To develop a strong spiritual foundation for recovery, it is essential that we accept full responsibility for our harmful and hurtful behavior and that we attempt to repair the damage that we have caused in our relationships with family, friends, and loved ones.

- Kohtaamme toipuessamme monia vaikeita tehtäviä.
- Elämä on vaikeaa.
- Kun hyväksyy, mitä elämä on, lakkaa taistelemasta.
- Olemme voimattomia päihteiden suhteen ja elämämme oli tullut hallitsemattomaksi.
- Kun antaudumme, kehitämme uskon, että elämästä voi tulla parempaa.
- Emme saa tätä yksin ratkaistuksi ja sitoudumme etsimään uusia ratkaisuja ongelmiimme.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 6 Ei hyvittä väärintekemisiään

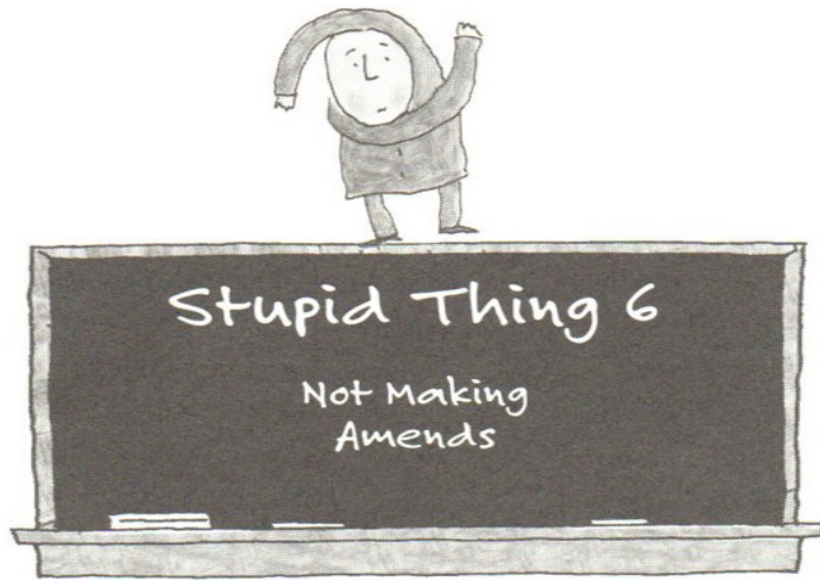


To develop a strong spiritual foundation for recovery, it is essential that we accept full responsibility for our harmful and hurtful behavior and that we attempt to repair the damage that we have caused in our relationships with family, friends, and loved ones.

- Yksi vaikeimmista asioista on ottaa vastuu haitallisesta ja muita vahingoittaneesta käyttäytymisestä sekä hyvittää rakkaitamme ja keitä olemme loukanneet.
- Tämä on välttämätöntä jos aikoo nauttia toipumisen kaikista hyödyistä ja lupauksista.
- Hyvittäminen on välttämätöntä myös jos aikoo palauttaa luottamuksen.
- Ymmärtää syvällisesti minkä henkisen haavan on aiheuttanut.
- Moni valitettavasti passaa tämän vaikean tehtävän.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 6 Ei hyvitä väärintekemisiään

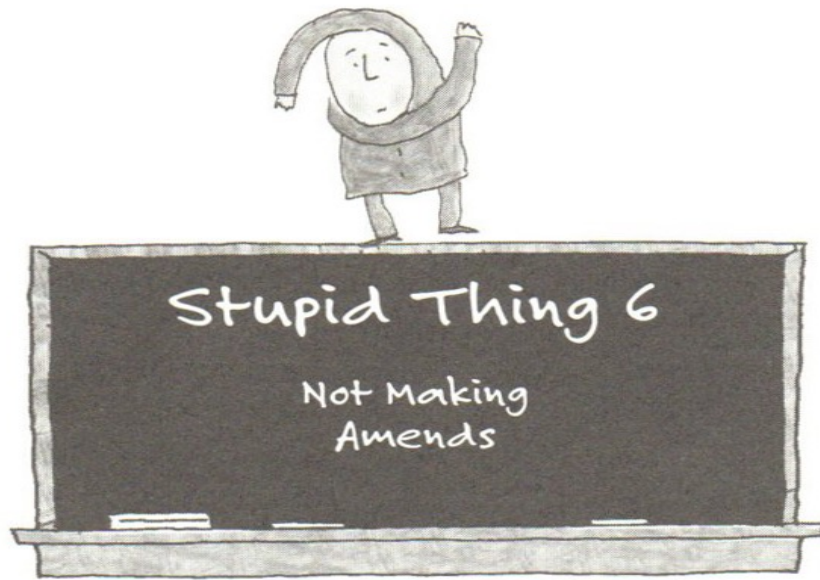


To develop a strong spiritual foundation for recovery, it is essential that we accept full responsibility for our harmful and hurtful behavior and that we attempt to repair the damage that we have caused in our relationships with family, friends, and loved ones.

- Miksi on niin vaikea ottaa vastuu haitallisesta ja muita vahingoittaneesta käyttäytymisestä?
- Väärällä ylpeydellä on armoton kontrolli elämäämme.
- Yksi yritys välttää hyvittämistä on kehittää "tit-for-tat mentaliteetti": järkeistää ja oikeuttaa oman käyttäytymisensä, niin että väärin päättelee, ettei itsellä ole mitään vastuuta nykyisestä tilanteesta.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 6 Ei hyvitä väärintekemisiään

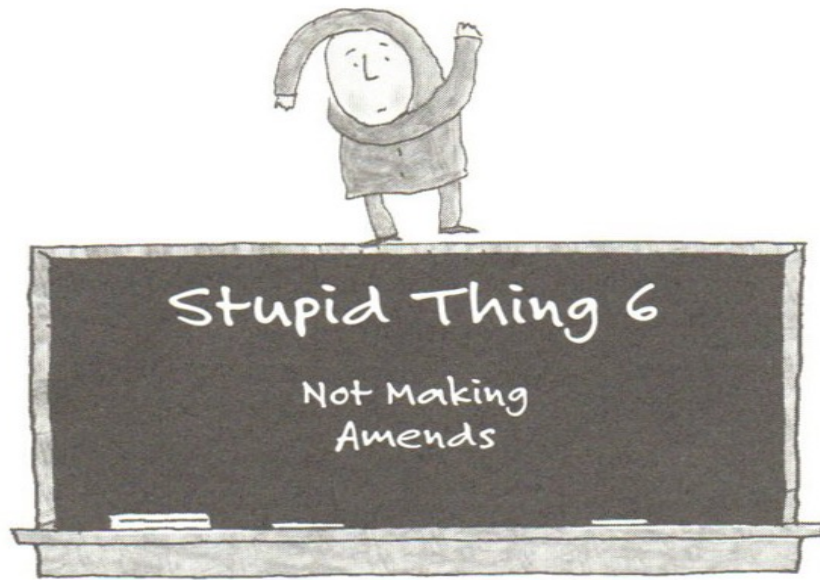


To develop a strong spiritual foundation for recovery, it is essential that we accept full responsibility for our harmful and hurtful behavior and that we attempt to repair the damage that we have caused in our relationships with family, friends, and loved ones.

- "tit-for-tat mentaliteetti":
 - En joisi, jos et arvostelisi minua
 - Mikään ei sinulle riitä, siksi olen vihainen
 - Koti on niin sotkuinen, ettei täällä kukaan voi olla, siksi olen myöhään poissa
 - Jos näyttäisit olevasi kiinnostuneempi, mitä teen, niin olisin kanssasi enemmän
 - Jos haluaisit seksiä enemmän, olisin onnellisempi
 - Jos arvostaisit mitä teen hyväksesi, suhteemme olisi paljon parempi
 - Jos vain kehuisit minua, en olisi niin kateellinen muille naisille

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 6 Ei hyvitä väärintekemisiään

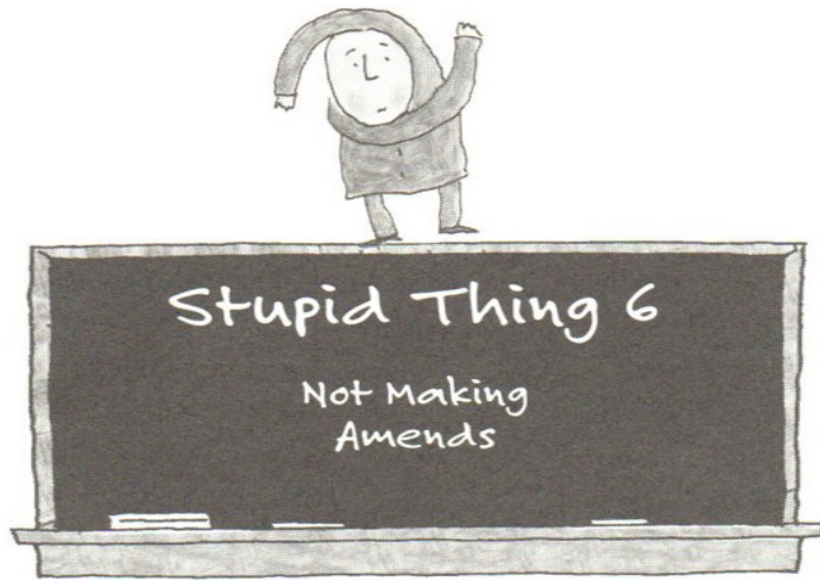


To develop a strong spiritual foundation for recovery, it is essential that we accept full responsibility for our harmful and hurtful behavior and that we attempt to repair the damage that we have caused in our relationships with family, friends, and loved ones.

- Ongelma noissa lauseissa on se, että osa niissä on totta.
- Totta on, että: Tit-for-tat-mentaliteetti tarkoittaa, että on emotionaalisesti riippuvainen toisesta.
- Reagoi niin vahvasti toiseen, koska toinen on liian tärkeä meille.
- On riippuvainen toisen hyväksynnästä, validoinnista ja käyttäytymisestä turvallisuudellemme, arvollemme, itsearvostukselle ja onnellisuudelle.
- Se minkä verran näihin kuolettaviin peleihin on jäänyt kiinni, riippuu emotionaalisen kypsyysasteesta.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 6 Ei hyvitä väärintekemisiään

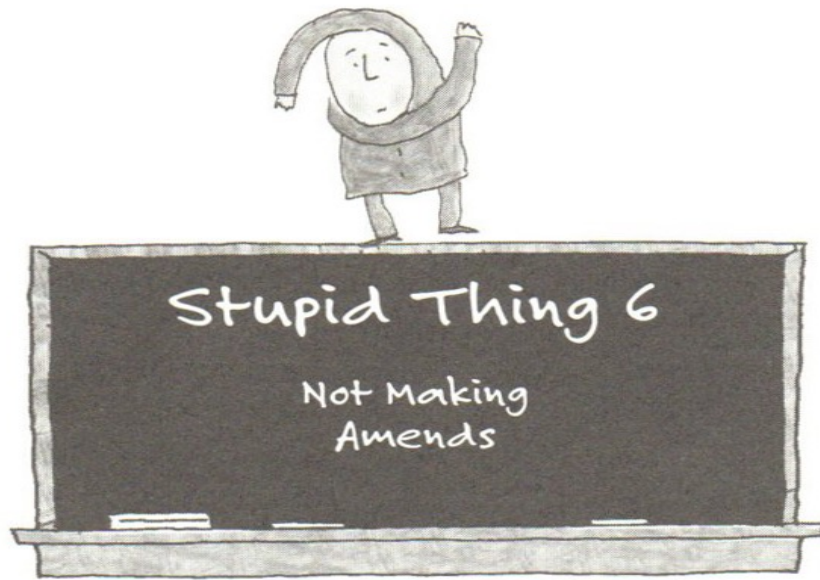


To develop a strong spiritual foundation for recovery, it is essential that we accept full responsibility for our harmful and hurtful behavior and that we attempt to repair the damage that we have caused in our relationships with family, friends, and loved ones.

- Tit-for-tat ei johda ratkaisuihin, vaikka kuinka yrittäisi vakuuttaa kumppania, että on ongelma.
- Toinen epäterveellinen vastuun välttelykäyttäytyminen on Houdini-manööveri: tarkoitus on luoda illuusio: hämätä ja luoda epäilyksiä.
- Jokin tuntuu todelta, vaikka onkin illuusio
- Ei ota koskaan vastuuta käyttäytymisestään, koska uskoo että kumppani on aina väärässä.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 6 Ei hyvitä väärintekemisiään

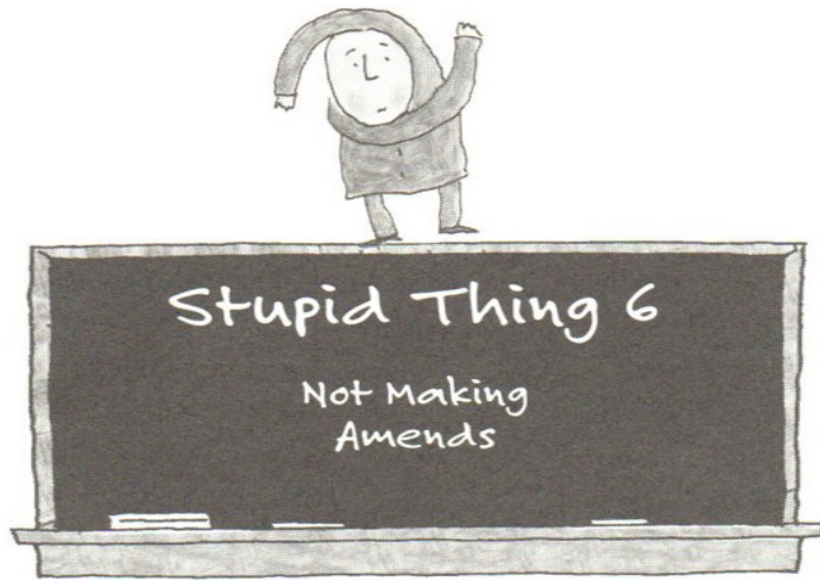


To develop a strong spiritual foundation for recovery, it is essential that we accept full responsibility for our harmful and hurtful behavior and that we attempt to repair the damage that we have caused in our relationships with family, friends, and loved ones.

- Addikti ei epäröi kääntää asioita ympäri todistaakseen pointtinsa ja välttyäkseen ottamasta vastuuta.
- Hyvittämisessä täytyy kohdata halveksittu itsensä.
- Hyvittäminen on hyvin vaikea askel, joka täytyy ottaa vakavasti.
- Polvilleen menemiseen anteeksipyytäessä oli syynsä – se symboloi nöyryyttä ja väärinteon syvää tunnustamista.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 6 Ei hyvitä väärintekemisiään

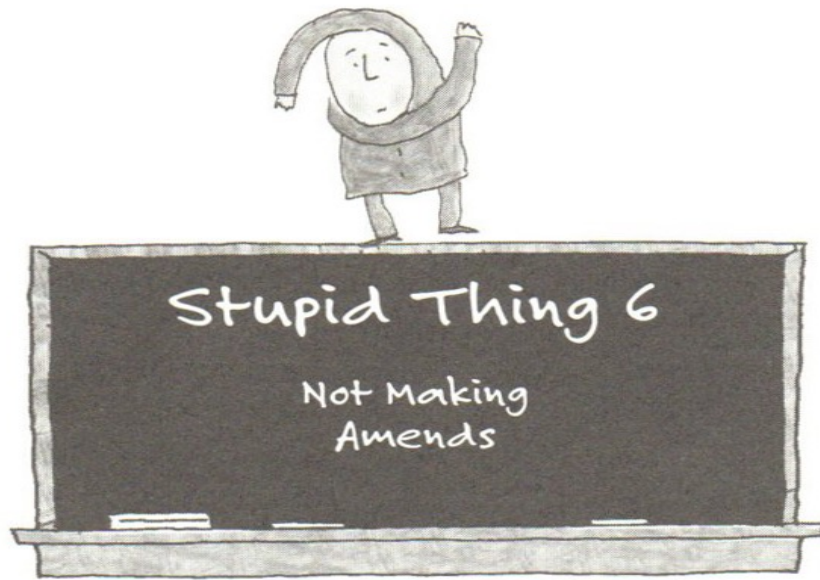


To develop a strong spiritual foundation for recovery, it is essential that we accept full responsibility for our harmful and hurtful behavior and that we attempt to repair the damage that we have caused in our relationships with family, friends, and loved ones.

- Addikti ei epäröi kääntää asioita ympäri todistaakseen pointtinsa ja välttyäkseen ottamasta vastuuta.
- Hyvittämisessä täytyy kohdata halveksittu itsensä.
- Hyvittäminen on hyvin vaikea askel, joka täytyy ottaa vakavasti.
- Polvilleen menemiseen anteeksipyytäessä oli syynsä – se symboloi nöyryyttä ja väärinteon syvää tunnustamista.
- Hyvittämisestä seuraa emotionaalinen vapaus ja itsetunnon nousu, kun on kantanut vastuunsa.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 6 Ei hyvitä väärintekemisiään

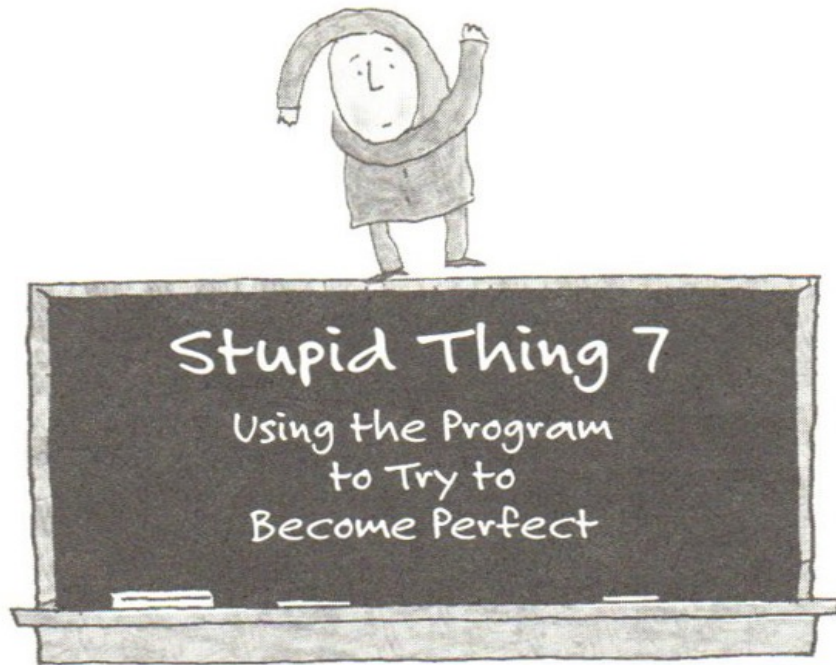


- Meidän on kohdattava demonimme ja riisuttava asemastaan väärä ylpeys tajutaksemme se.

To develop a strong spiritual foundation for recovery, it is essential that we accept full responsibility for our harmful and hurtful behavior and that we attempt to repair the damage that we have caused in our relationships with family, friends, and loved ones.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 7 Käyttää 12 askeleen ohjelmaa tullakseen täydelliseksi

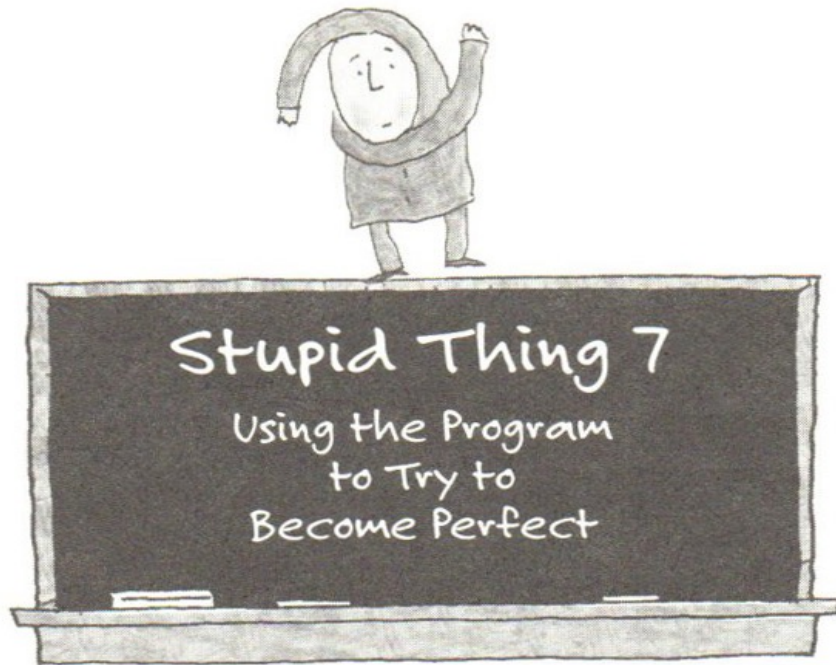


Most of our life has been spent trying to be perfect.
This has been a spurious goal. Instead we need to learn
how to become more human.

- Täydellisyyden tavoittelumme on useimpien ongelmien taustalla.
- Ei ongelma ole se, että addiktit tekisivät jotakin täydellisesti, vaan se, että he tuntevat, että heidän pitäisi tehdä täydellisesti. Käyttäytymisessä, ajatuksissa, tunteissa, arvoissa ja toiminnoissa.
- Kun ei voi elää mahdottomien vaatimusten kanssa, vaikeudet alkavat.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 7 Käyttää 12 askeleen ohjelmaa tullakseen täydelliseksi

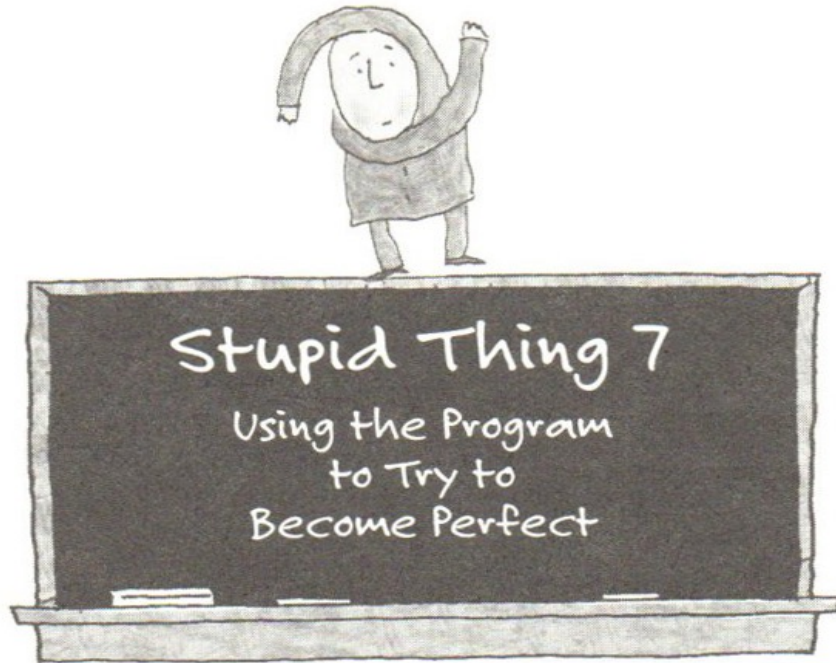


Most of our life has been spent trying to be perfect.
This has been a spurious goal. Instead we need to learn
how to become more human.

- Hyvin varhain elämässämme päätämme, että meidän pitäisi olla täydellisiä.
- Päätöksen taustalla on perusahdistus siitä, ettei meitä rakasteta.
- Luomme ihanteellisen minän , itsekäsityksen, joka rakentuu täydellisyyden tavoittelun hauraalle selkärangalle.
- Käyttäytyäksemme täydellisyyden tavoittelun speksien mukaisesti, luomme ylpeysjärjestelmän, joka luo välttämättömät arvot ja rangaistukset.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 7 Käyttää 12 askeleen ohjelmaa tullakseen täydelliseksi

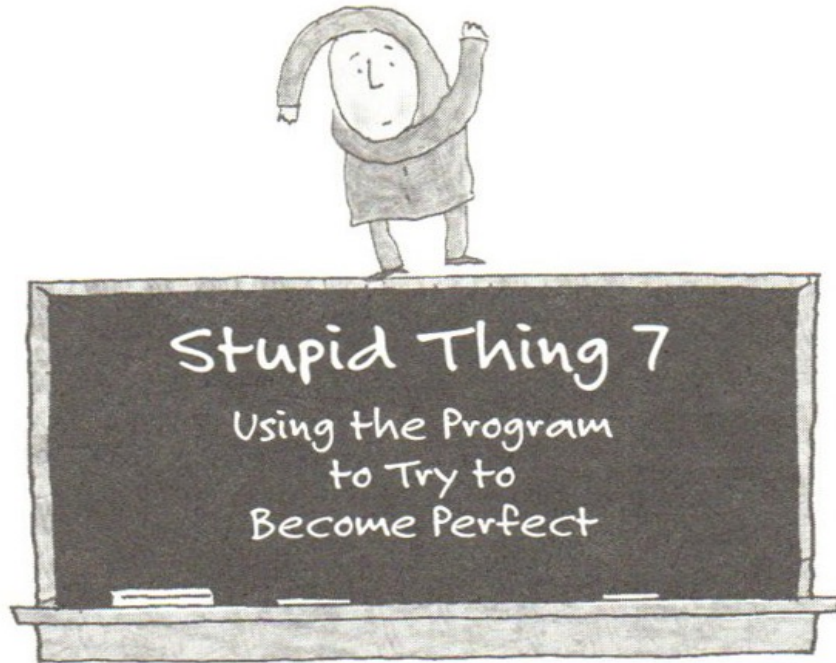


Most of our life has been spent trying to be perfect.
This has been a spurious goal. Instead we need to learn
how to become more human.

- Ylpeysjärjestelmämme asettaa sarjan ”pitäisi”-käyttäytymistä, tukeakseen idealisoidun minän todellistumista.
- Meidän pitäisi tehdä, tuntea ja ajatella tietyllä tavalla, ellemme, niin meillä on hinta maksettavana.
- Ylpeysjärjestelmämme vapauttaa syyllisyyttä, häpeää ja itsevihaa varmistaakseen pystytettyjen sääntöjen noudattamisen.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 7 Käyttää 12 askeleen ohjelmaa tullakseen täydelliseksi

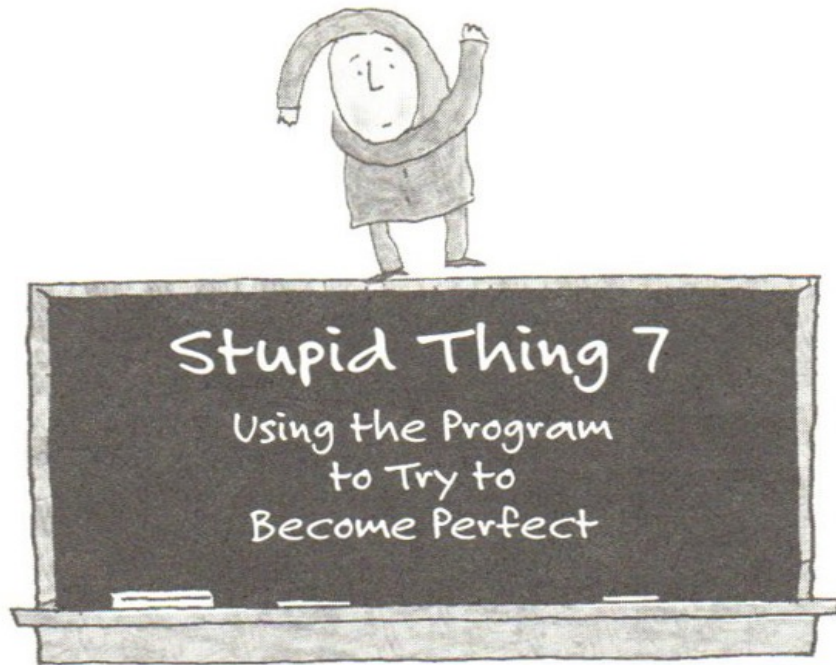


Most of our life has been spent trying to be perfect.
This has been a spurious goal. Instead we need to learn
how to become more human.

- Yritämme olla täydellisiä, mikään muu ei riitä. Tämä itsetehty paine saa jotkut lähtemään ristiretkelle, jotkut luovuttamaan ja pitämään itseään pysyvästi huonona, jotkut luopuvat elämästä kokonaan.
- Päihteet ja riippuvuudet auttavat elämään epärealististen vaatimusten kanssa.
- Itse asetetut mahdottomat vaatimukset aiheuttavat tunteita: riittämättömyyttä, puutteellisuutta, häpeää ja itsensä erityiseksi kokemista.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 7 Käyttää 12 askeleen ohjelmaa tullakseen täydelliseksi

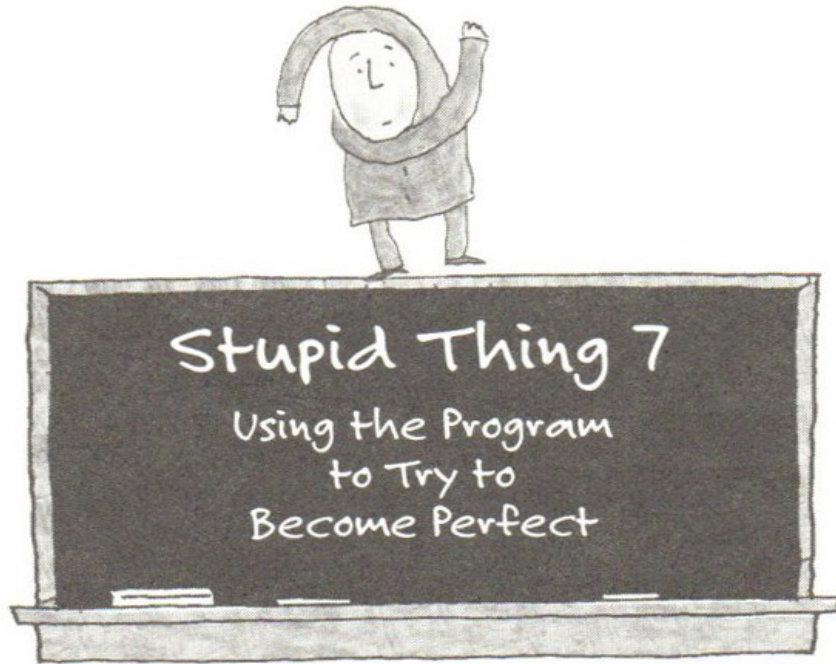


Most of our life has been spent trying to be perfect.
This has been a spurious goal. Instead we need to learn
how to become more human.

- Päihteet poistavat riittämättömyyden tunteet.
- Päihteet sovittavat yhteen yhteensopimattomat: sen mikä meidän pitäisi olla ja sen tuskallisen kivun joka vain olemme.
- Kun lopettaa päihteiden käytön, on mahdollista kohdata demoninsa.
- On ihmeellistä kuinka grandiositeetti (suuruudenhulluus) ja riittämättömyyden ja häpeän tunteet voivat elää rinta rinnan. Oudot mutta tavalliset huonetoverit.
- Ohjelmaa tehdessäänkin voi yrittää olla täydellinen.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 7 Käyttää 12 askeleen ohjelmaa tullakseen täydelliseksi

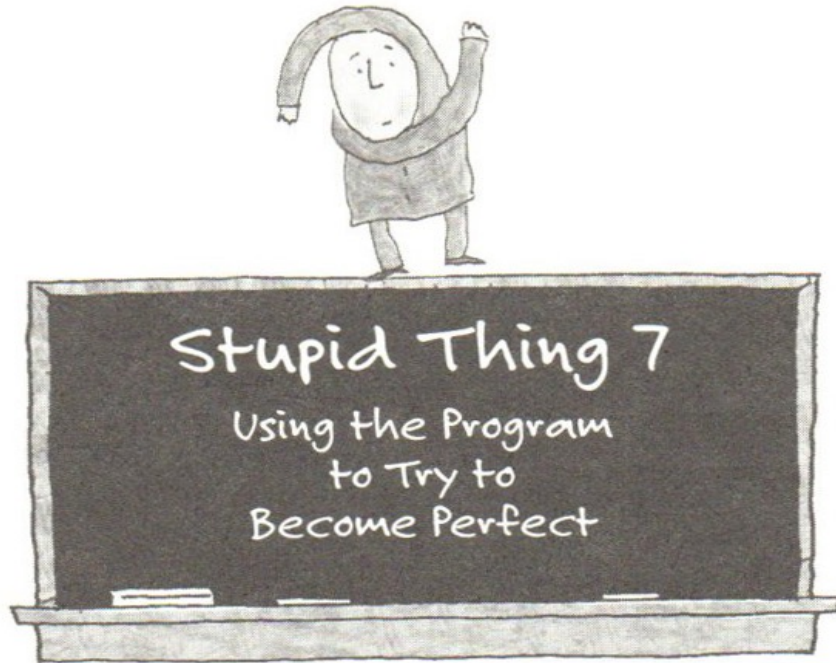


Most of our life has been spent trying to be perfect.
This has been a spurious goal. Instead we need to learn
how to become more human.

- Täydellisyyden tavoitteluun liittyy se ettei usko ihmellisyyden riittävän.
- Äärimmäinen itsestä vieraantuminen: Kun ei ole täydellinen, ei ole hyväksyttävä.
- Ajatusten tausta voi olla toimimattomassa perheessä jossa kasvoi, järjettömissä ideoissa, joita yhteiskunta hellii – siitä, millaista on olla ihminen.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 7 Käyttää 12 askeleen ohjelmaa tullakseen täydelliseksi

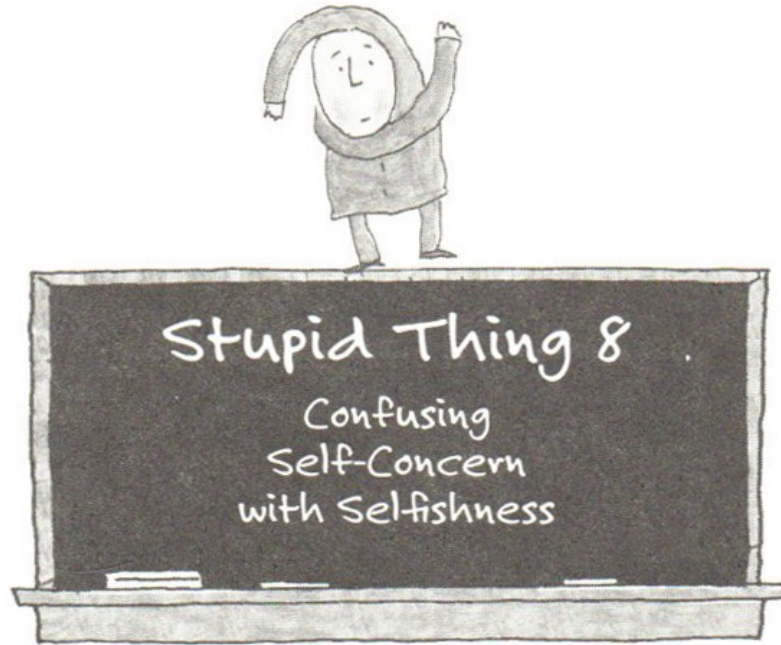


Most of our life has been spent trying to be perfect.
This has been a spurious goal. Instead we need to learn
how to become more human.

- Walter Kempler: Ei ole mitään väärää tavoitella täydellisyyttä, niin kauan kuin ymmärtää, ettei sitä voi koskaan saavuttaa.
- Terve annos itsensä hyväksyntää luo rauhaa ja harmoniaa, josta täydellisyyden tavoittelija ei ole edes voinut uneksia.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 8 Sekoittaa itsestä huolehtimisen itsekkyyteen

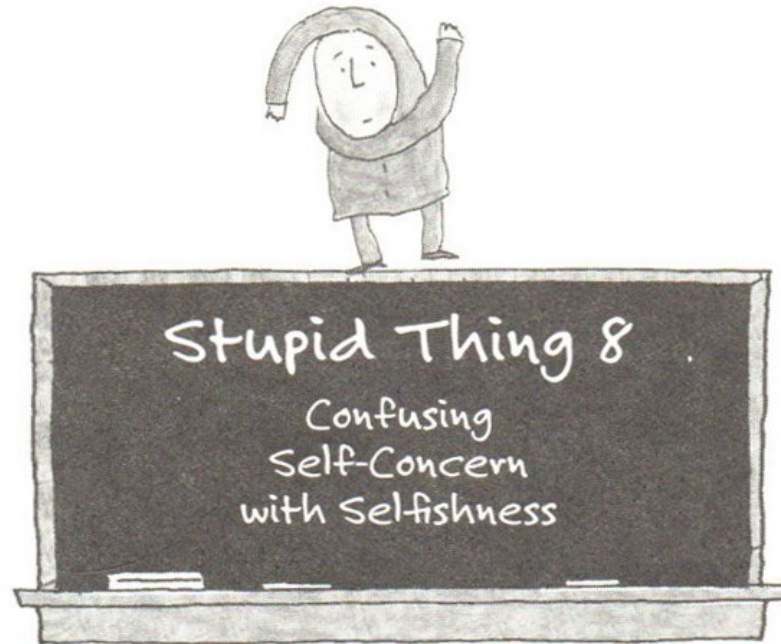


Self-concern is different from selfishness. It does not exclude others; it is inclusive. Part of our self is concerned with cooperating with and pleasing others. These desires are natural and healthy, when they are balanced with our personal integrity.

- Itsekeskeisyys ja omavoimaisuus ovat addiktion juurisyitä.
- Monista tulee itsekeskeisiä siksi etteivät he tiedä kuinka pitää itsestään huolta emotionaalisesti, hengellisesti ja ihmistenvälisesti.
- Monet ovat tietämättömiä kuinka säilyä keskittymään suhteeseen ja rauhoittaa itseään kun on ahdistunut, pettynyt tai huolissaan.
- Yhteiskunta ja kulttuuri vieraannuttavat todellisesta itsestään jo syntymästä lähtien yrittäessään puristaa meidät yhteiskunnan muottiin.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 8 Sekoittaa itsestä huolehtimisen itsekkyyteen

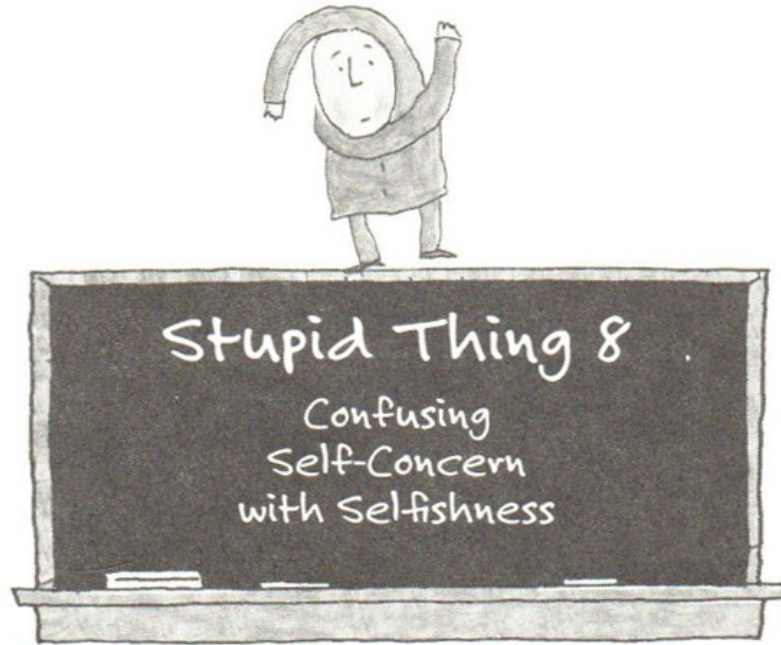


Self-concern is different from selfishness. It does not exclude others; it is inclusive. Part of our self is concerned with cooperating with and pleasing others. These desires are natural and healthy, when they are balanced with our personal integrity.

- Olemme samanaikaisesti tämän psykologisen rikoksen sekä uhreja että syyllisiä.
- Me emme omista tärkeitä ja oleellisia piirteitä itsestämme sekä syytämme siitä vanhempiamme, isovanhempia, opettajia, mentoreita, puolisoja, kollegoja ja pomoja.
- Vieraannumme itsestämme pisteeseen, jossa emme enää tunne itseämme.
- Emme tunne itseämme, vain roolimme, joita esitämme.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 8 Sekoittaa itsestä huolehtimisen itsekkyyteen

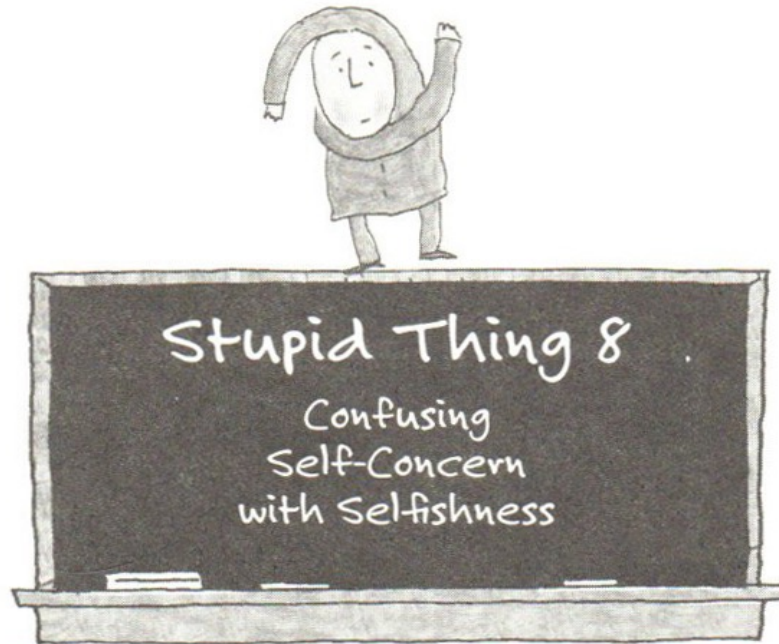


Self-concern is different from selfishness. It does not exclude others; it is inclusive. Part of our self is concerned with cooperating with and pleasing others. These desires are natural and healthy, when they are balanced with our personal integrity.

- Kärsimyksemme määrä on suhteessa vieraantumiseen todellisesta itsestämme.
- "our level of dis-ease is related to how fragmented or disconnected we are from our true self"
- Toipuminen on pelastusoperaatio. Pelastamme menetetyn itsemme – omistamattomat ja fragmentoituneet osat olemisestamme.
- Tullakseen ehyeksi on integroitava kaikki minämme osat.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 8 Sekoittaa itsestä huolehtimisen itsekkyyteen

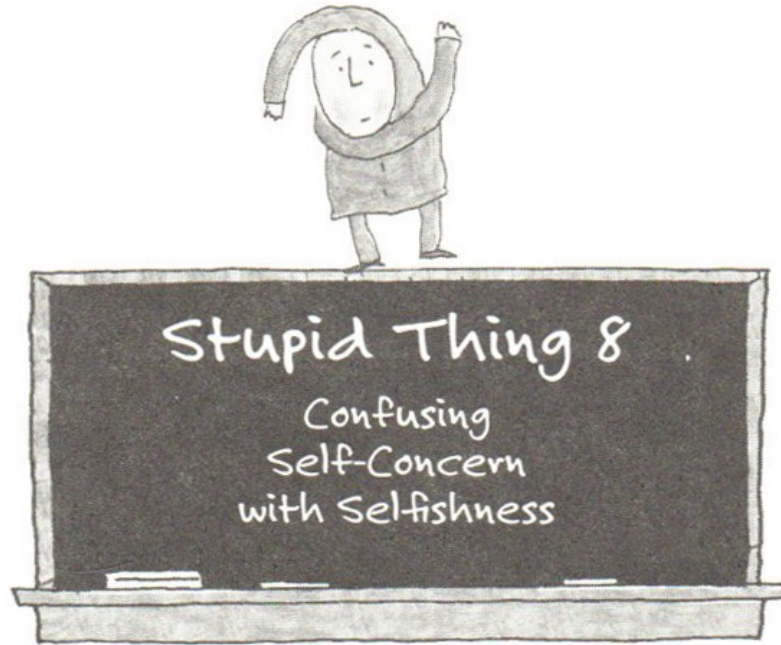


Self-concern is different from selfishness. It does not exclude others; it is inclusive. Part of our self is concerned with cooperating with and pleasing others. These desires are natural and healthy, when they are balanced with our personal integrity.

- Toipumisprosessi on emotionaalista ja henkistä kehitystä, joka on keskeytynyt päihteiden käytön aloittamiseen.
- Toipuminen auttaa palauttamaan ja integroimaan oppitunnit, joita emme koskaan suorittaneet loppuun.
- Haluamme miellyttää toisia ja samalla olla itsenäisiä. Nämä kaksi voimaa ovat helposti ristiriidassa keskenään.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 8 Sekoittaa itsestä huolehtimisen itsekkyyteen

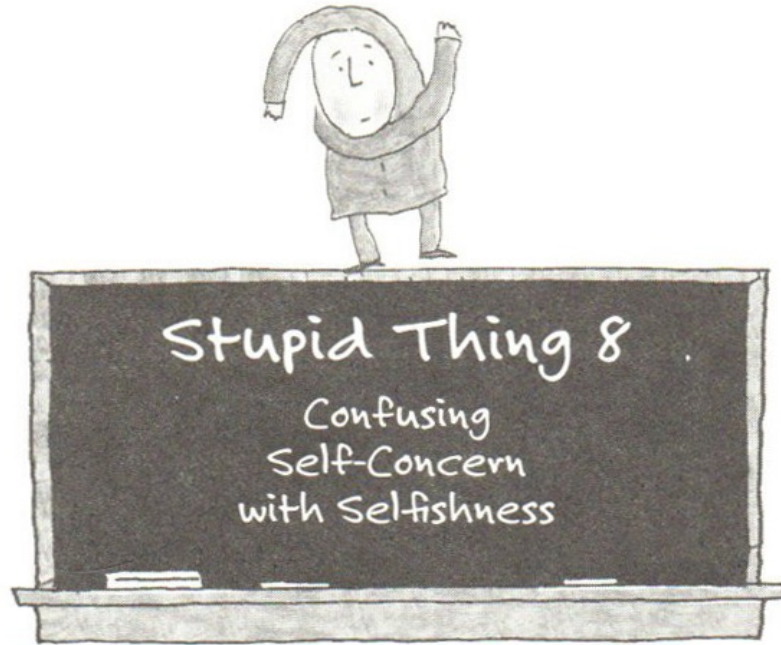


Self-concern is different from selfishness. It does not exclude others; it is inclusive. Part of our self is concerned with cooperating with and pleasing others. These desires are natural and healthy, when they are balanced with our personal integrity.

- Voi yrittää olla vain itsekseen pärjäävä (itsenäinen) emotionaalisen riippuvuuden vuoksi, mutta tosiasiaassa tuo tunne hallitsee meitä.
- Jos yrittää itsenäisyydellä hallita emotionaalista riippuvuutta, niin tulee itsekkääksi.
- Yksilöllisyyden korostaminen on valeitsenäisyyttä.
- Itsekkyyys on valeitsenäisyyttä jonka tehtävänä on neutralisoida emotionaalista riippuvuutta.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 8 Sekoittaa itsestä huolehtimisen itsekkyyteen

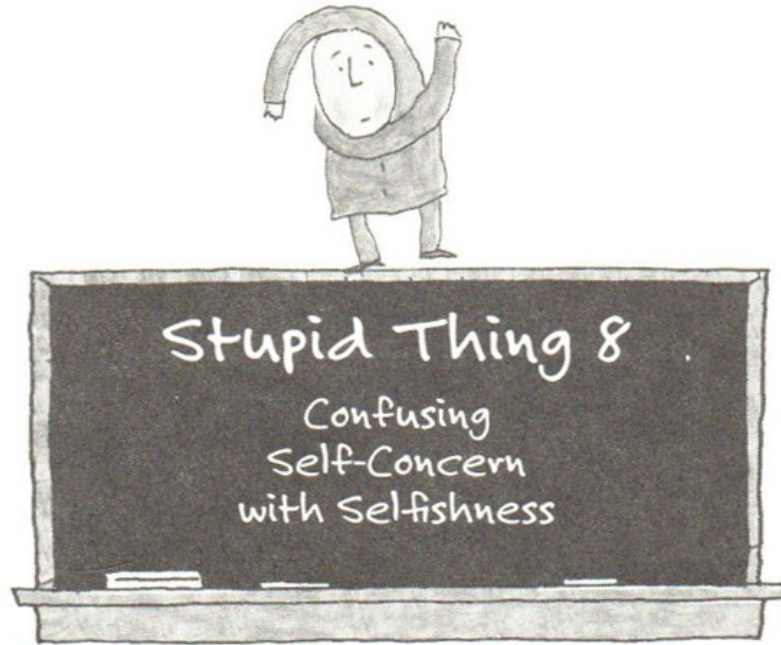


Self-concern is different from selfishness. It does not exclude others; it is inclusive. Part of our self is concerned with cooperating with and pleasing others. These desires are natural and healthy, when they are balanced with our personal integrity.

- Itsensä todellistaminen (self-realization) – itsensä ristiriitaisten osien integrointi – on syvä ja voimakas tarve, jonka huomiotta jättäminen johtaa väistämättä vakaviin emotionaalisiin, fyysisiin ja hengellisiin ongelmiin.
- Saavuttaakseen todellisen emotionaalisen kypsyyden, meidän tulee pitää kunniassa kaikkea, mikä on meille tärkeää.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 8 Sekoittaa itsestä huolehtimisen itsekkyyteen

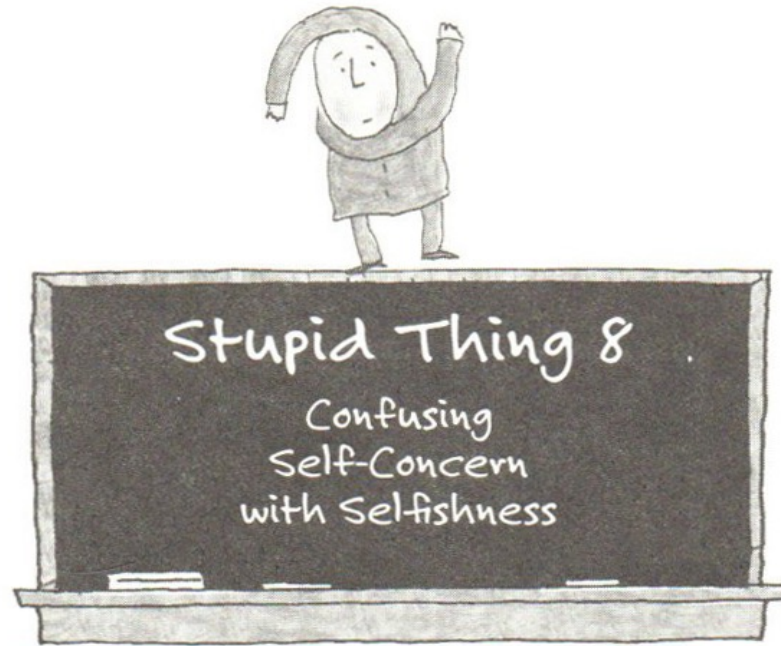


Self-concern is different from selfishness. It does not exclude others; it is inclusive. Part of our self is concerned with cooperating with and pleasing others. These desires are natural and healthy, when they are balanced with our personal integrity.

- Kun tietoisesti koetamme tasapainottaa muiden miellyttämistä ja yksilöllisyyttämme, toimimme eheyttääksemme ja tullaksemme kokonaisiksi. Me itsemme todellistamme (self-actualize).
- Jos sekoittaa itsekkyyden itsestä huolenpitämiseen, hämmenys aiheuttaa itsepetosta ja itseään vahingoittavaa käytöstä.
- Itsestä huolenpito on toipumisen oleellinen piirre.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 8 Sekoittaa itsestä huolehtimisen itsekkyyteen

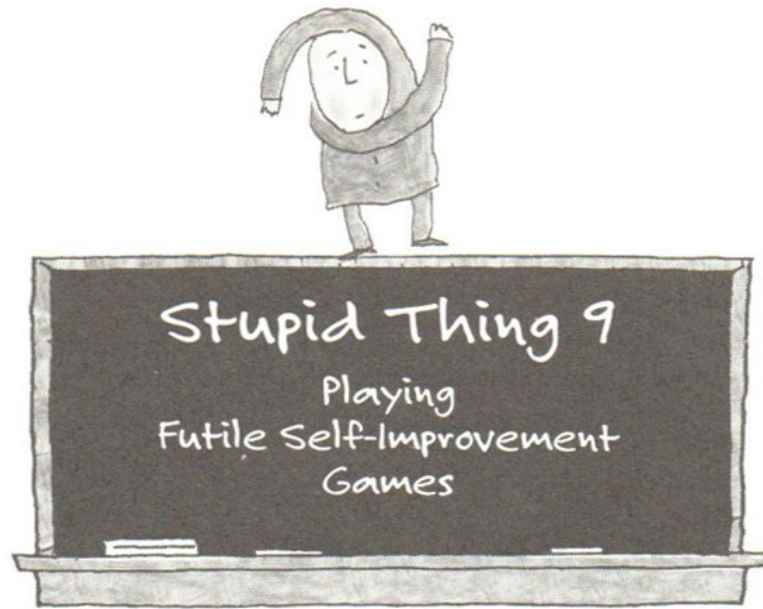


Self-concern is different from selfishness. It does not exclude others; it is inclusive. Part of our self is concerned with cooperating with and pleasing others. These desires are natural and healthy, when they are balanced with our personal integrity.

- Koetamme pitää huolta itsestämme, muttemme kenenkään kustannuksella.
- Koetamme ottaa vastuun tunteistamme ja haluistamme, manipuloimatta toisia pitämään meistä huolta ja saamaan meidät voimaan hyvin.
- Koetamme olla avuksi ilman että hukkaamme itseämme prosessissa.
- Kun opimme pitämään itsestämme huolta, seisomme omilla jaloillamme.
- Saavutamme "emotionaalisen raittiuden" (Bill W)

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 9 Pelaa hyödyttömiä itsensäparannuspelejä

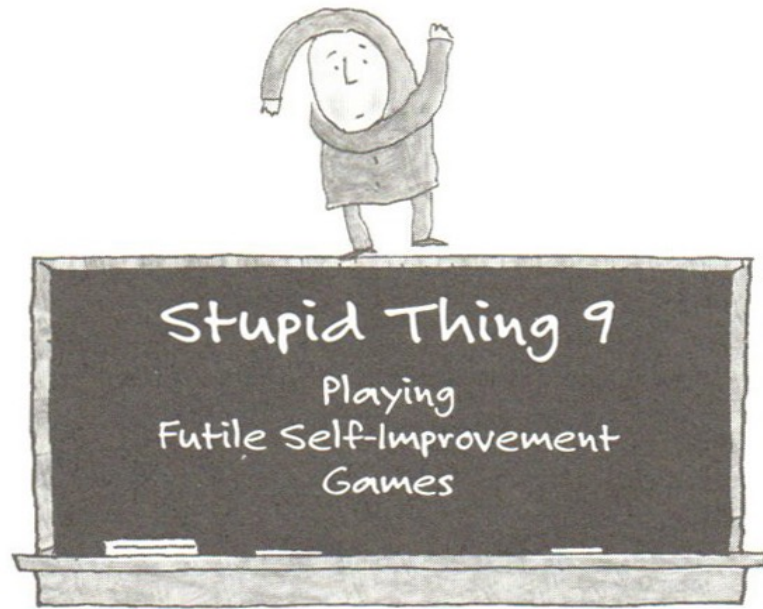


Recovery requires honesty. Playing games with ourselves is dishonest and doesn't address our problems. It is instead a sophisticated strategy to avoid dealing with our problems. Avoidance is ultimately destructive to the process of recovery.

- Yksi toipumisen tärkeimpiä piirteitä on itselleen rehellisyys.
- Iso Kirja kertoo, että ”se joka kärsii vaikeista emotionaalisista ja mielenterveysongelmista ... toipuu jos kykenee olemaan rehellinen.”
- Jos on kykyä tarkastella itseään sisäisesti (introspektiivisesti), välttämättä asioita joista emme itsessämme pidä emmekä halua nähdä- on hyvä mahdollisuus kehittää pätevä toipumiskokemus.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 9 Pelaa hyödyttömiä itsensäparannuspelejä

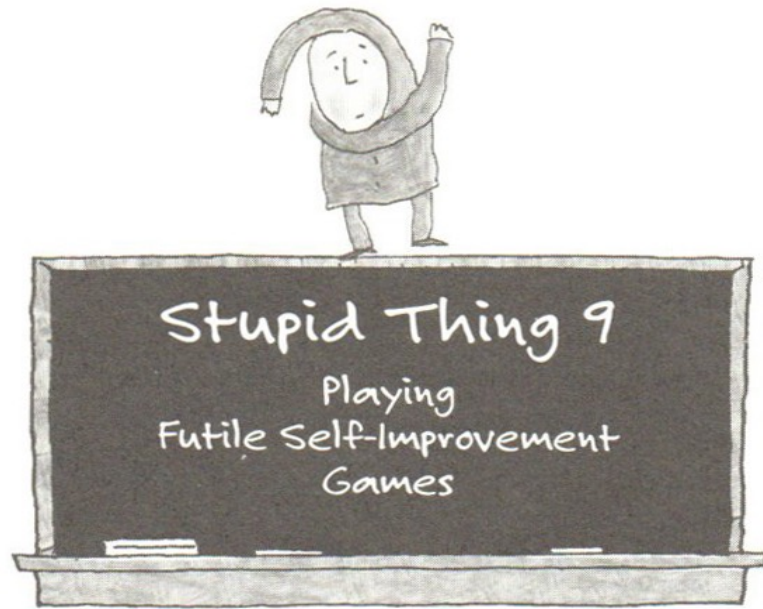


Recovery requires honesty. Playing games with ourselves is dishonest and doesn't address our problems. It is instead a sophisticated strategy to avoid dealing with our problems. Avoidance is ultimately destructive to the process of recovery.

- Ne jotka ovat päässeet toipumisen tielle, ovat päässeet pois itsepetoksen tieltä.
- Emme ole olleet itsellemme rehellisiä, koska se on ollut liian kivuliasta.
- Olemme paenneet totuutta, väännelleet totuutta ja vääntäneet todellisuutta kerta toisensa jälkeen.
- Olemme olleet itsepetoksen mestareita.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 9 Pelaa hyödyttömiä itsensäparannuspelejä

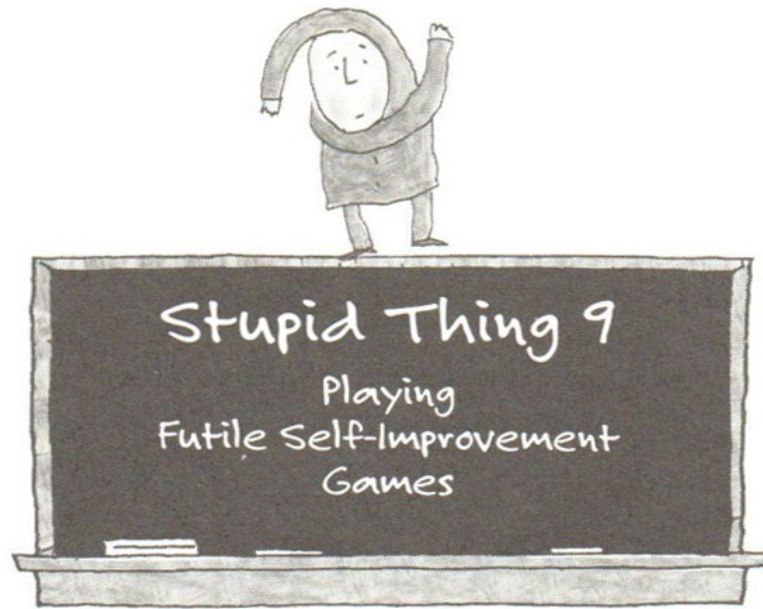


Recovery requires honesty. Playing games with ourselves is dishonest and doesn't address our problems. It is instead a sophisticated strategy to avoid dealing with our problems. Avoidance is ultimately destructive to the process of recovery.

- Toipuminen on addiktion vastalääke.
- Jos addiktiota ja riippuvuuksia leimaa petos ja itsepetos, niin toipumista leimaa avoimuus ja rehellisyys.
- Toipumisessa käyttäytyminen muuttuu 180 astetta. Se on täysin päinvastoin mitä olemme aikaisemmin tehneet.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 9 Pelaa hyödyttömiä itsensäparannuspelejä

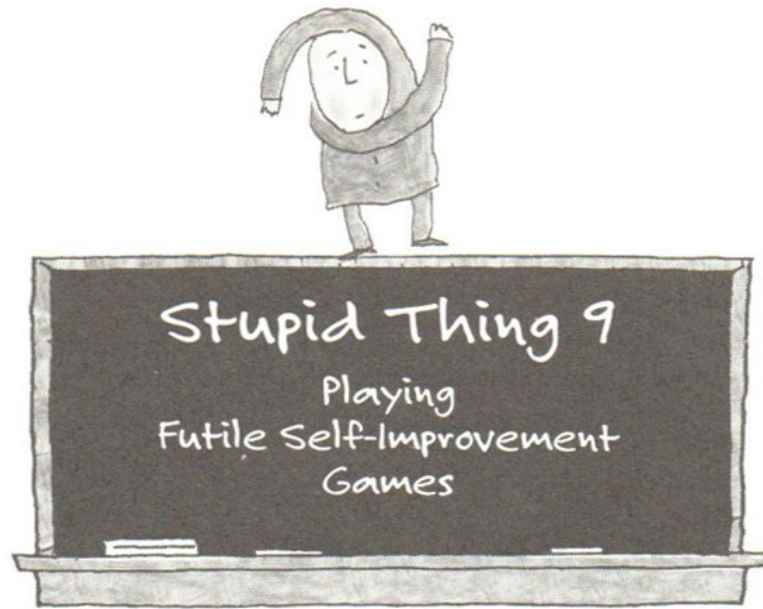


Recovery requires honesty. Playing games with ourselves is dishonest and doesn't address our problems. It is instead a sophisticated strategy to avoid dealing with our problems. Avoidance is ultimately destructive to the process of recovery.

- Taistelemme kiusaukset pois.
- Kohtaamme vaikeat asiat.
- Vain rehellisyydessä on vapautta.
- Jos osaa olla itselleen täysin rehellinen, niin alkaa huomata vuorovaikutuspelejä –itsemme ja muiden kanssa- joita pelaa.
- Ei ehkä tajua, että nämä pelit estävät pääsemästä eteenpäin. Juuttuu paikalleen.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 9 Pelaa hyödyttömiä itsensäparannuspelejä

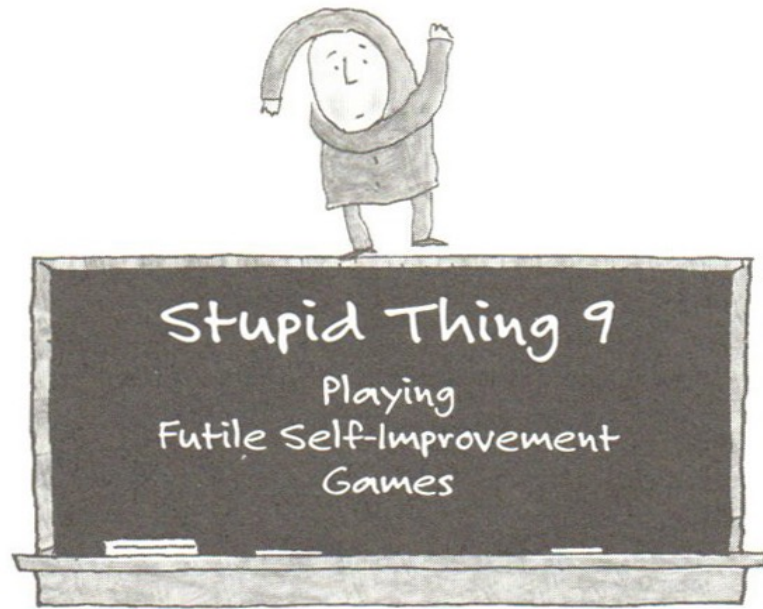


Recovery requires honesty. Playing games with ourselves is dishonest and doesn't address our problems. It is instead a sophisticated strategy to avoid dealing with our problems. Avoidance is ultimately destructive to the process of recovery.

- Vuorovaikutuspelit pitävät meidät emotionaalisesti kypsymättöminä ja muista riippuvaisina.
- Tavallisesti vuorovaikutuspelit on suunniteltu manipuloimaan muita: saamaan emotionaalista tukea, hyväksyntää toisilta, tai pöhöttämään itsearvostusta muiden kustannuksella.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 9 Pelaa hyödyttömiä itsensäparannuspelejä

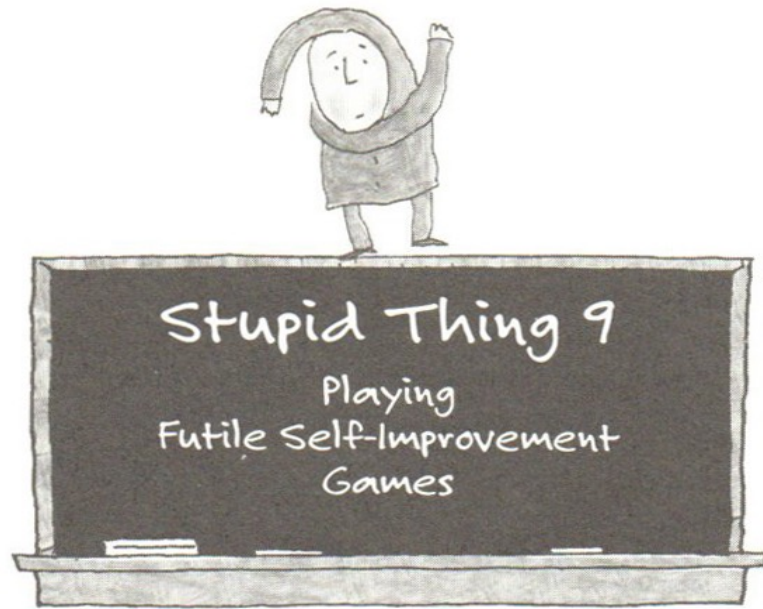


Recovery requires honesty. Playing games with ourselves is dishonest and doesn't address our problems. It is instead a sophisticated strategy to avoid dealing with our problems. Avoidance is ultimately destructive to the process of recovery.

- Berger esittelee seuraavat vuorovaikutuspelien pelaajat:
 - Avuton Harry
 - Bertra –Oluen kaappaja
 - Aina-väärässä-oleva Sam
 - Hengellinen Sally
 - Ensi kerralla Ian
 - AA Bob
 - Tehdään minun tavallani Jeff
 - Tullaan nyt vaan toimeen Louise
 - Mikään ei toimi Norman

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 9 Pelaa hyödyttömiä itsensäparannuspelejä

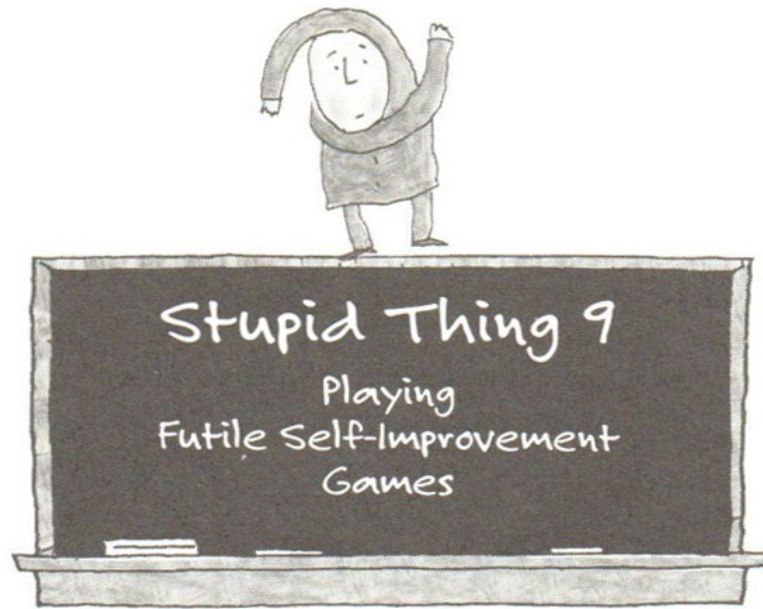


Recovery requires honesty. Playing games with ourselves is dishonest and doesn't address our problems. It is instead a sophisticated strategy to avoid dealing with our problems. Avoidance is ultimately destructive to the process of recovery.

- Toipumispelien pelaajat eivät ehkä tiedä, että pelaavat hyödyttömiä vuorovaikutuspelejä, jos ne vähentävät henkilökohtaista vapautta.
- Vuorovaikutuspelien pelaaminen perustuu uskonpuutteeseen itseensä- ei kykene käsittelemään elämää autenttisesti, elämän omilla ehdoilla.
- Vuorovaikutuspelit ovat itseään pettäviä ja itseään rajoittavia – niiden tehtävänä on manipuloida muut tukemaan meitä ja pätevoittämään meidät.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 9 Pelaa hyödyttömiä itsensäparannuspelejä

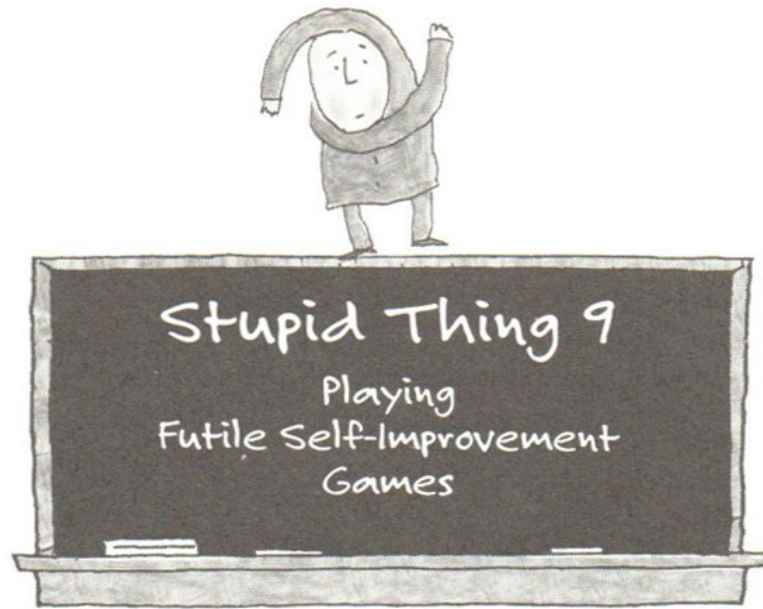


Recovery requires honesty. Playing games with ourselves is dishonest and doesn't address our problems. It is instead a sophisticated strategy to avoid dealing with our problems. Avoidance is ultimately destructive to the process of recovery.

- Kun manipuloimme muut tekemään sen, mitä itse pitäisi tehdä, seurauksena on väistämättä katastrofi.
- Vuorovaikutuspelit eivät auta meitä kasvamaan henkisesti eikä tulemaan vastuullisiksi. Ne pitävät meidät henkisesti kypsyvätöminä.
- Jos jatkamme niiden pelaamista, ihmiset vieraantuvat meistä ja turhautuvat kanssamme.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 9 Pelaa hyödyttömiä itsensäparannuspelejä

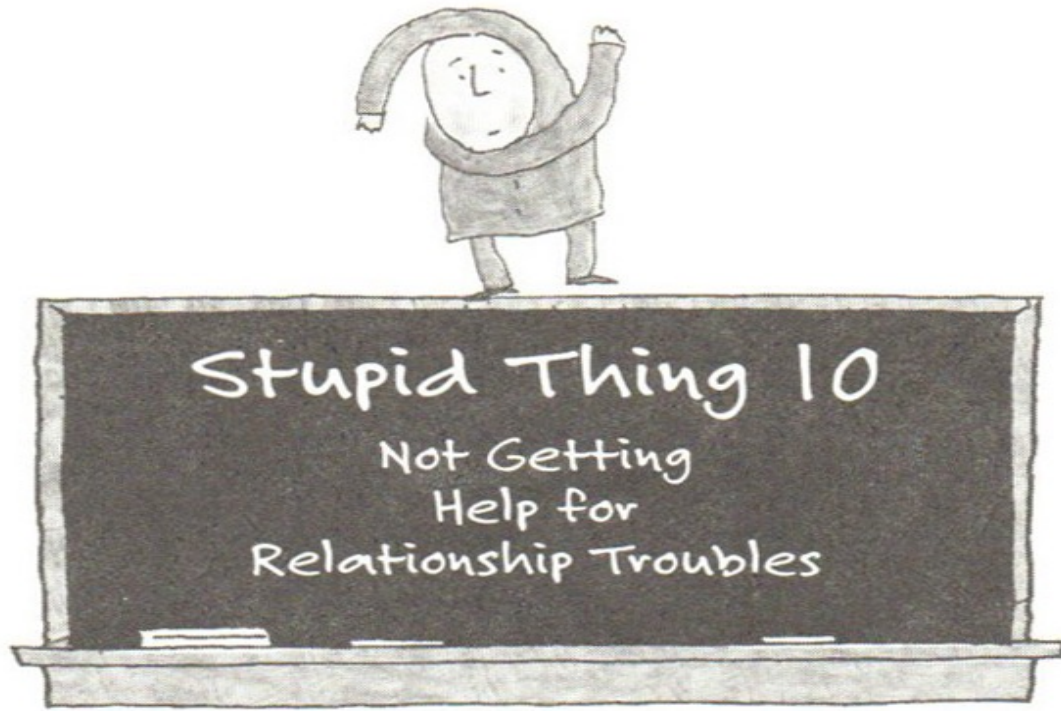


Recovery requires honesty. Playing games with ourselves is dishonest and doesn't address our problems. It is instead a sophisticated strategy to avoid dealing with our problems. Avoidance is ultimately destructive to the process of recovery.

- Jos valitsemme henkisen kasvamisen, se voi olla vaikeaa.
- Meidän täytyy kohdata itsestämme asioita, joista emme pidä.
- Meidän täytyy olla rehellisiä itsellemme.
- Meidän täytyy kokea tunteet, joita olemme paenneet.
- Myös henkilökohtaista vapautta, joka tuosta kaikesta seuraa, on vaikea etukäteen kuvitella.
- Valinta on sinun.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 10 Ei hae apua ihmissuhdeongelmiin

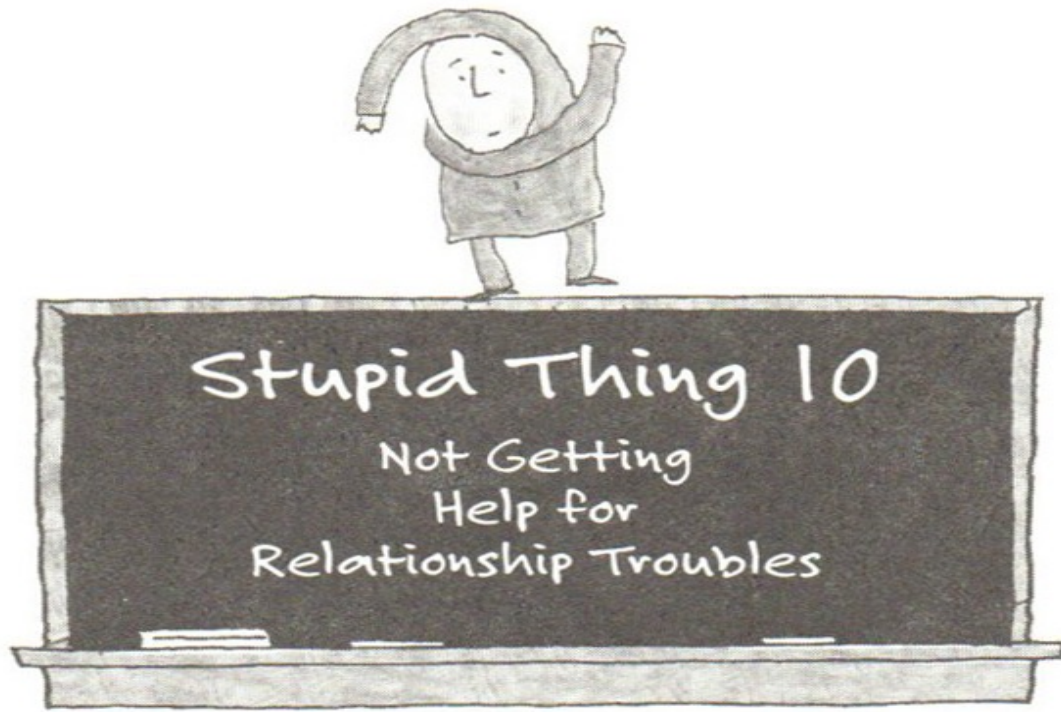


Dysfunctional relationships are one of the top three causes of relapse.

- Kun yritämme kontrolloida kumppaniamme, rakkaus kuolee.
- Rakkaus on kuin vesi kämmenellä – jos pidät sitä avokämmenellä, se pysyy. Jos puristat sitä, se katoaa.
- Ihmissuhdeongelmat yksi kolmesta eniten retkahduksia aiheuttavista asioista.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 10 Ei hae apua ihmissuhdeongelmiin

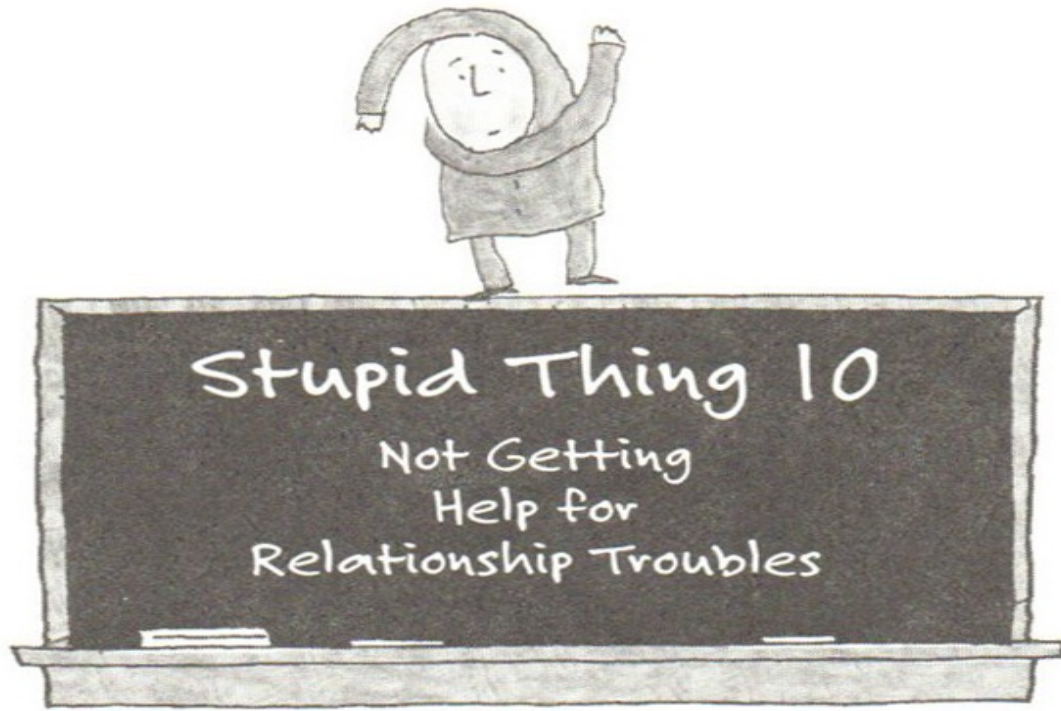


Dysfunctional relationships are one of the top three causes of relapse.

- Tärkeät ihmissuhteet tuovat esille henkisen kypsyttömyytemme - enemmän kuin mikään muu kokemus.
- Mitä tärkeämpi ihminen meille on, sen vaikeampi on pitää itsemme nahoissamme ja rauhoittaa itseämme, kun asiat ovat epävarmoja tai kun henkilö ei täytyä odotuksiamme.
- Tärkeän ihmisen kanssa on vaikea pidätellä itseään, kun on pettynyt, uhattuna tai turhautunut.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 10 Ei hae apua ihmissuhdeongelmiin

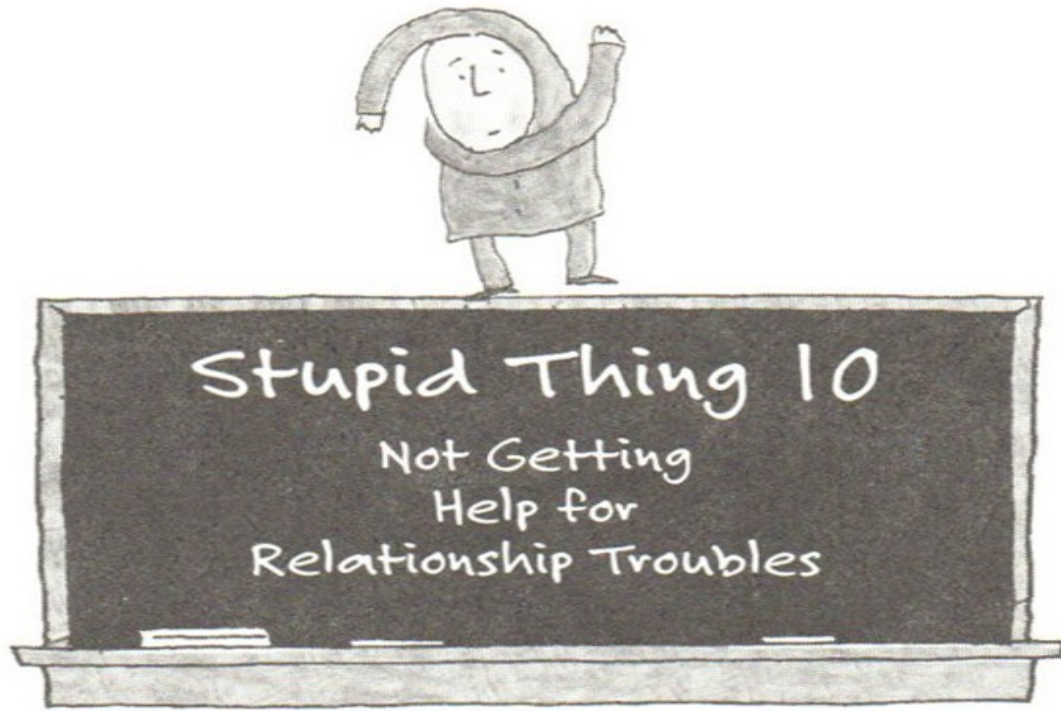


Dysfunctional relationships are one of the top three causes of relapse.

- Kun ihmisestä tulee meille tärkeämpi, emotionaalinen riippuvuutemme nostaa rumaa päätään ja alkaa vaikuttaa tunteisiimme ja reaktioihimme.
- Mitä emotionaalisesti riippuvaisemmaksi tulemme, sitä ongelmallisemmaksi ja ristiriitaisemmaksi suhde muodostuu.
- Suhteen unelmat alkavat karista emotionaalisen riippuvuuden lisääntyessä. Retkahdusriski kasvaa.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 10 Ei hae apua ihmissuhdeongelmiin

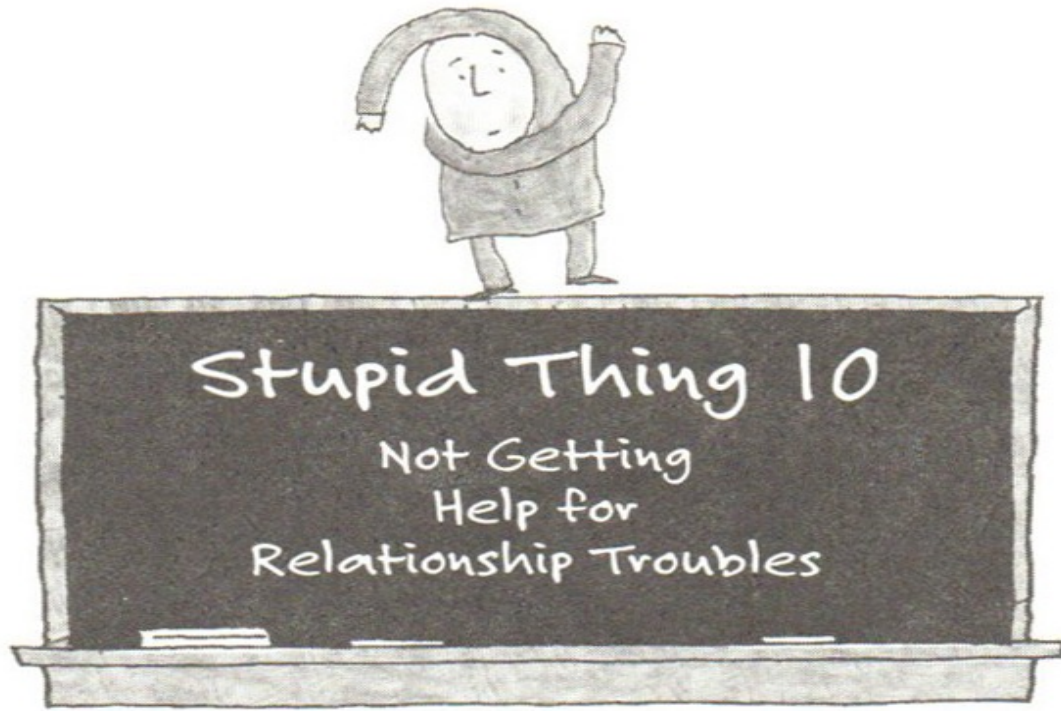


Dysfunctional relationships are one of the top three causes of relapse.

- Alamme painostaa kumppaniamme, suorasti ja epäsuorasti,
 - huolehtimaan meistä,
 - voidaksemme paremmin,
 - tunteaksemme itsemme
 - rakastetummaksi,
 - viehättävämmäksi,
 - tärkeämmäksi,
 - haluttavammaksi,
 - onnellisemmaksi ja
 - poistaaksemme tyhjyytemme tai yksinäisyytemme.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 10 Ei hae apua ihmissuhdeongelmiin

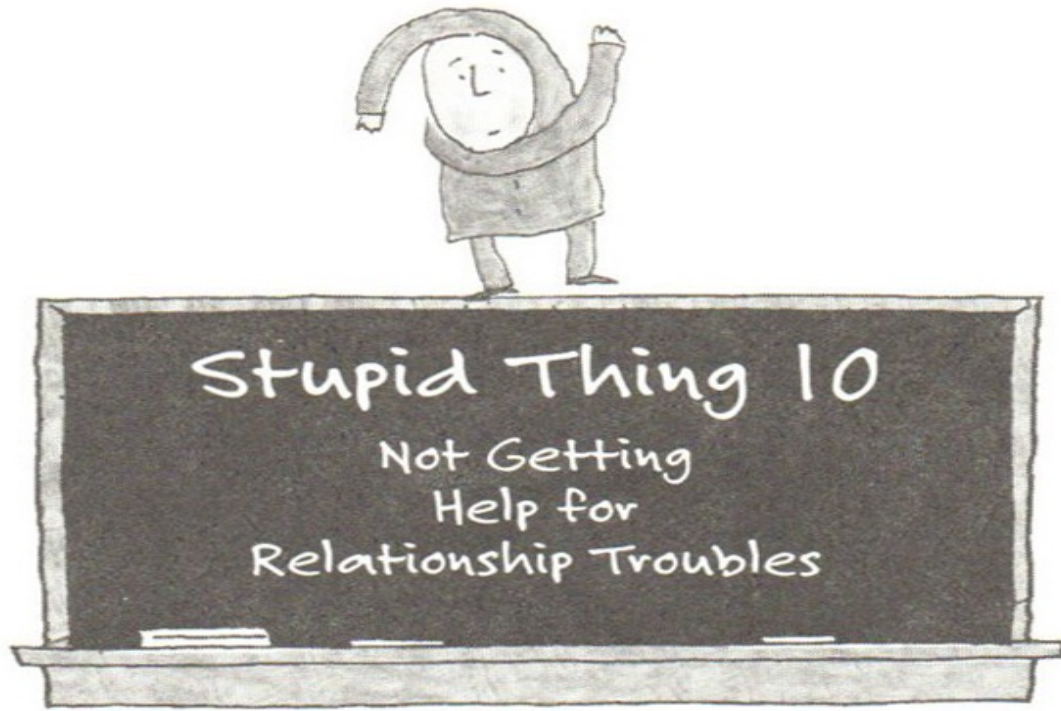


Dysfunctional relationships are one of the top three causes of relapse.

- Kun meille tärkeä ihminen ei käyttäydy meidän odotustemme mukaisesti, ongelmat alkavat ja ilmenevät kolmella eri tavalla:
 - 1) Alamme kontrolloida kumppaniamme, jotta hän tekisi niin kuin olemme mielessämme sopineet
 - 2) Alistumme kumppanin tahtoon
 - 3) Karkaamme suhteesta emotionaaliseen mykkäkouluun tai lopetamme koko suhteen.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 10 Ei hae apua ihmissuhdeongelmiin

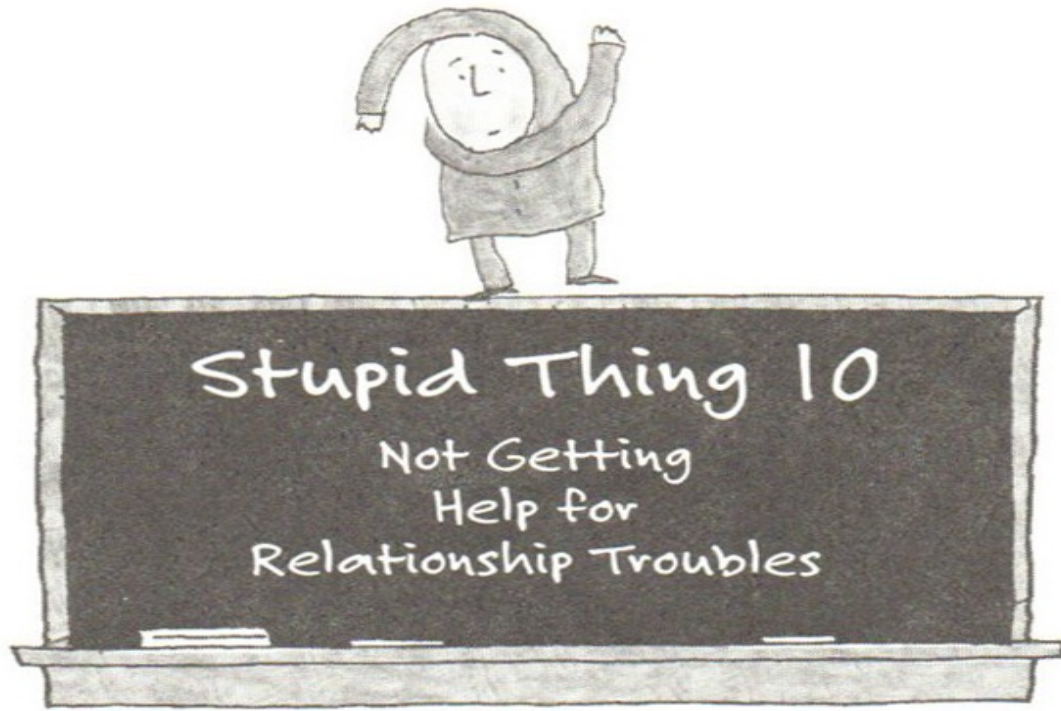


Dysfunctional relationships are one of the top three causes of relapse.

- Kaikki kolme tapaa perustuvat emotionaaliseen riippuvuuteen.
- Ne voivat toimia tilapäisinä ratkaisuna tuskaamme, mutta ratkaisuna ne eivät kestä.
- Jos toiveena on kumppanin tietyn käyttäytymisen meille mukanaan tuoma hyvänolontunne, ei se toimi pitkällä aikavälillä.
- Lopulta kumppani ei vain täytä meidän vaatimuksiamme.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 10 Ei hae apua ihmissuhdeongelmiin

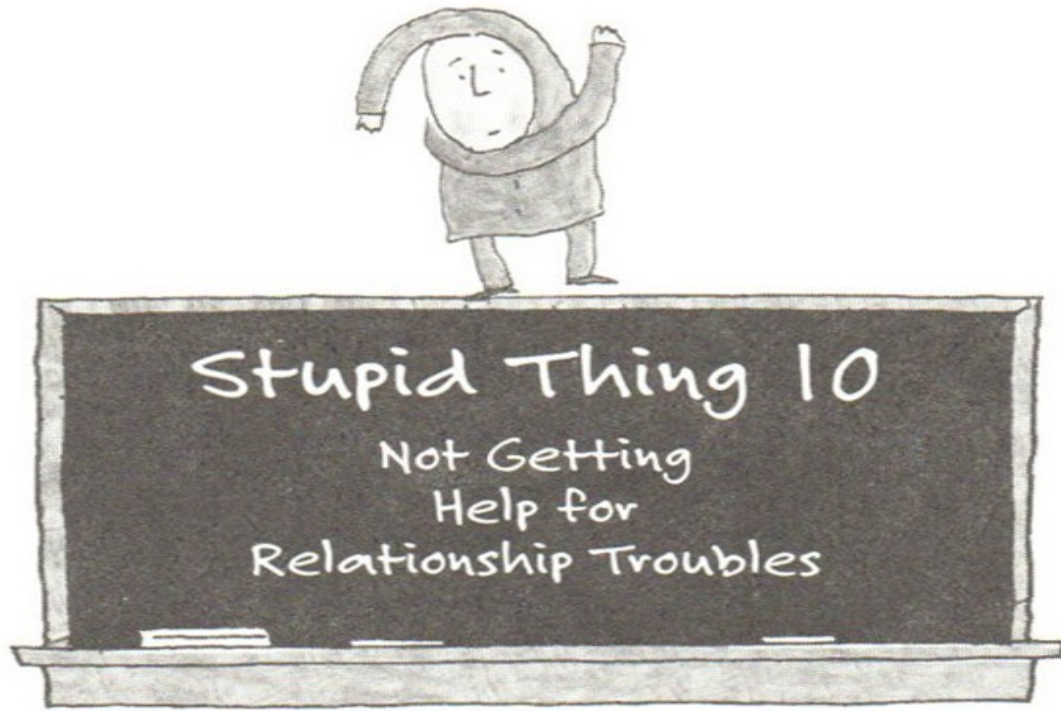


Dysfunctional relationships are one of the top three causes of relapse.

- Mitä suurempi emotionaalinen riippuvuus, sitä voimakkaampi reaktio on pettymykseen.
- Meidän on tunnistettava ja kohdattava emotionaalinen kypsyttömyytemme ja se, kuinka se hallitsee meitä, tai suhde ei kestä.
- Tässä kohtaa retkahdetaan, kun suhteessa tulee vaikeita ongelmia.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 10 Ei hae apua ihmissuhdeongelmiin

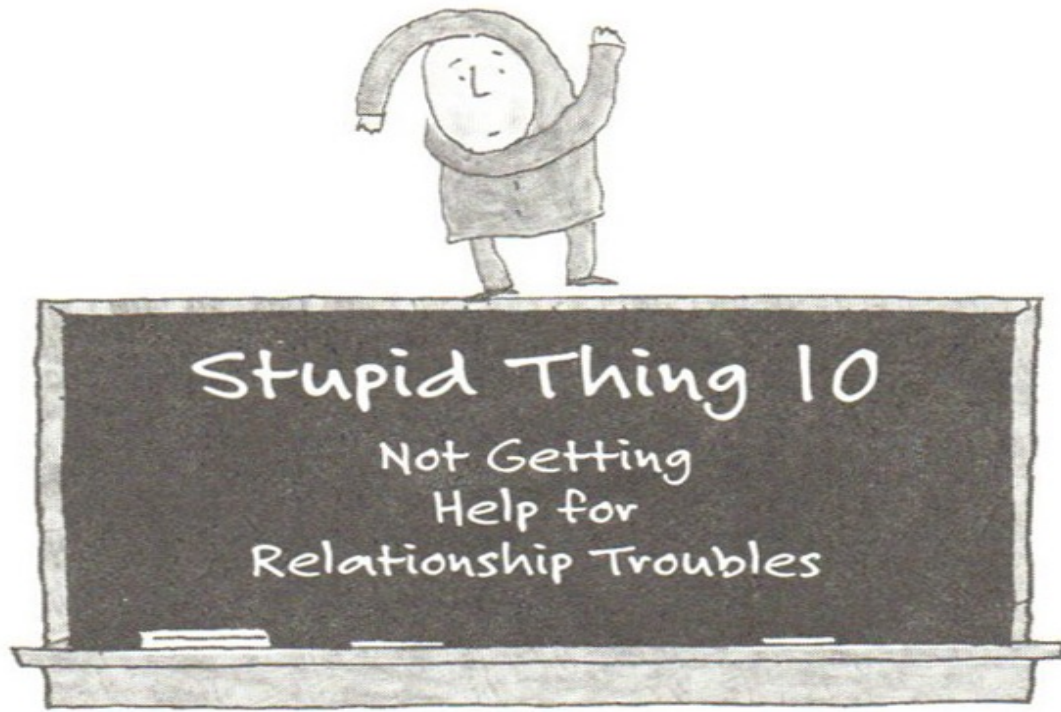


Dysfunctional relationships are one of the top three causes of relapse.

- Suhdeongelmat sinällään eivät tarkoita, että jotakin on pielessä.
- Itseasiassa päinvastoin.
- Rakkauden vastakohta on välinpitämättömyys, ei viha.
- Parisuhdeongelmat ilmentävät että jotakin on kunnossa – olemme onnistuneet valitsemaan kumppanin, joka aiheuttaa tietynlaisia ongelmia elämäämme.
- Ongelmat ovat lahjoja, joita huolellisesti avata.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 10 Ei hae apua ihmissuhdeongelmiin

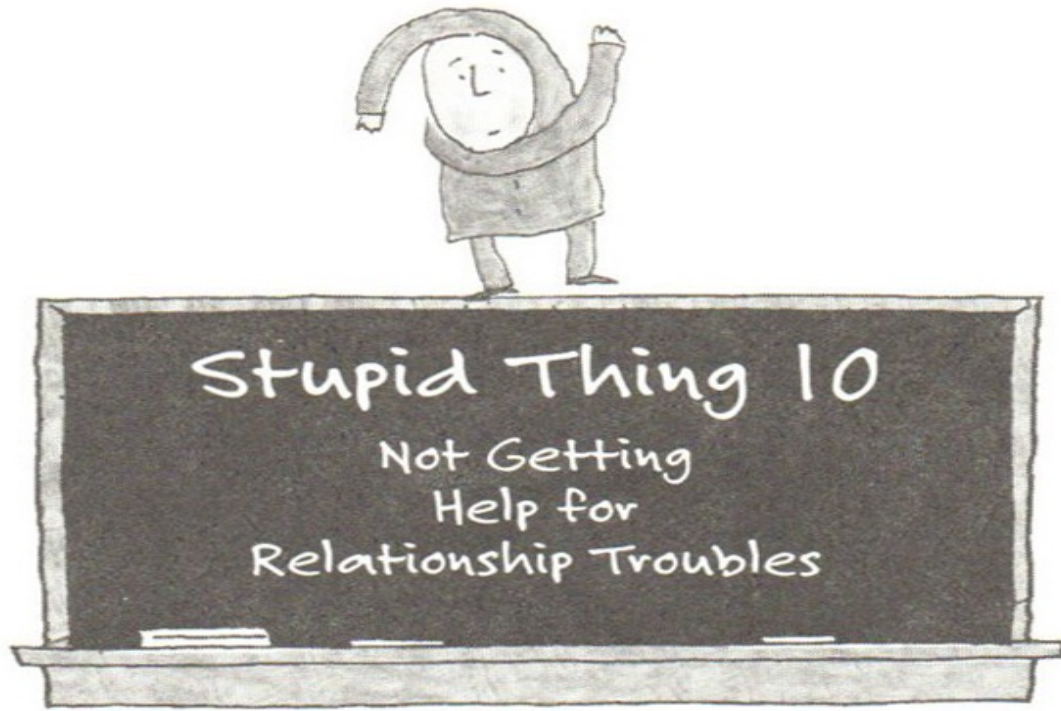


Dysfunctional relationships are one of the top three causes of relapse.

- Jos laitamme ihmissuhdeongelmat oikeaan mittakaavaan, olemme keksimässä niihin todellisia ratkaisuja.
- Me kaikki olemme tietämättömiä sen suhteen, miten saada suhde toimimaan.
- Emme vain tiedä, mitä emme tiedä.
- Emotionaalinen kypsymättömyytemme vain kasvaa, jos emme pyydä apua.
- Berger ehdottaa ongelmiin vastattavan : Tottakai, mitä teemme kun olemme ongelmissa? Pyydämme apua.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 10 Ei hae apua ihmissuhdeongelmiin

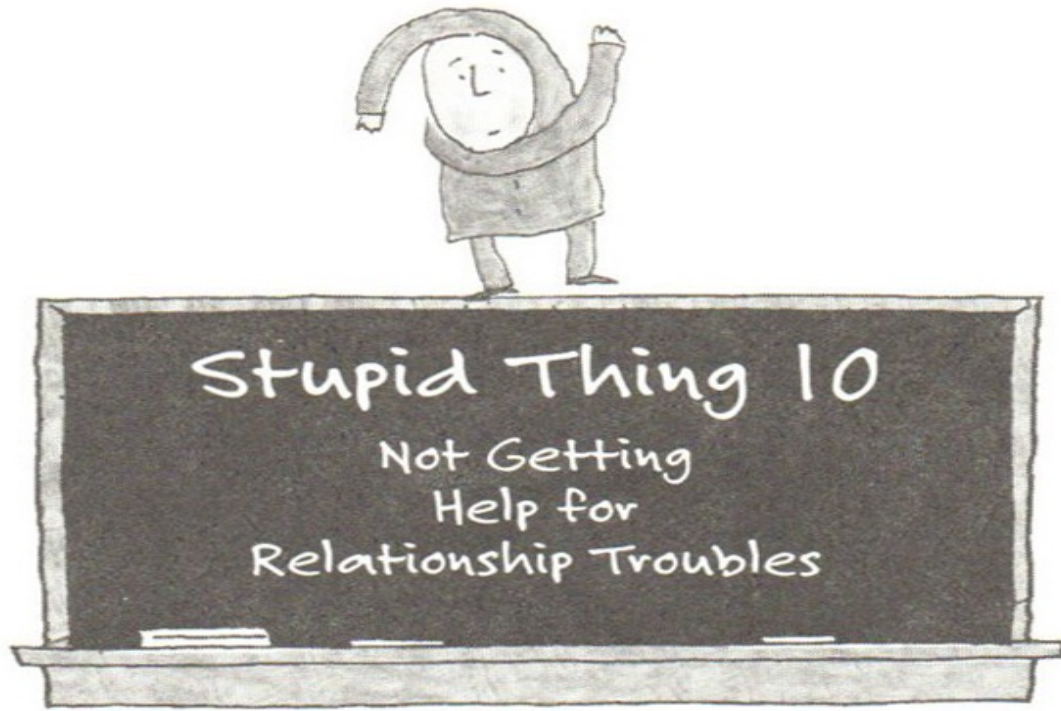


Dysfunctional relationships are one of the top three causes of relapse.

- Ihmissuhteiden dynamiikka on kompleksista ja haastavaa – se voi tuoda meistä esille parhaat ja pahimmat puolemmme.
- ”Säästämme pahimman käyttäytymisemme niille, keitä rakastamme ja keistä välitämme eniten”
- Kohtelemme muukalaisia paremmin kuin heitä, keitä rakastamme - tämä on kivulias todellisuus.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 10 Ei hae apua ihmissuhdeongelmiin

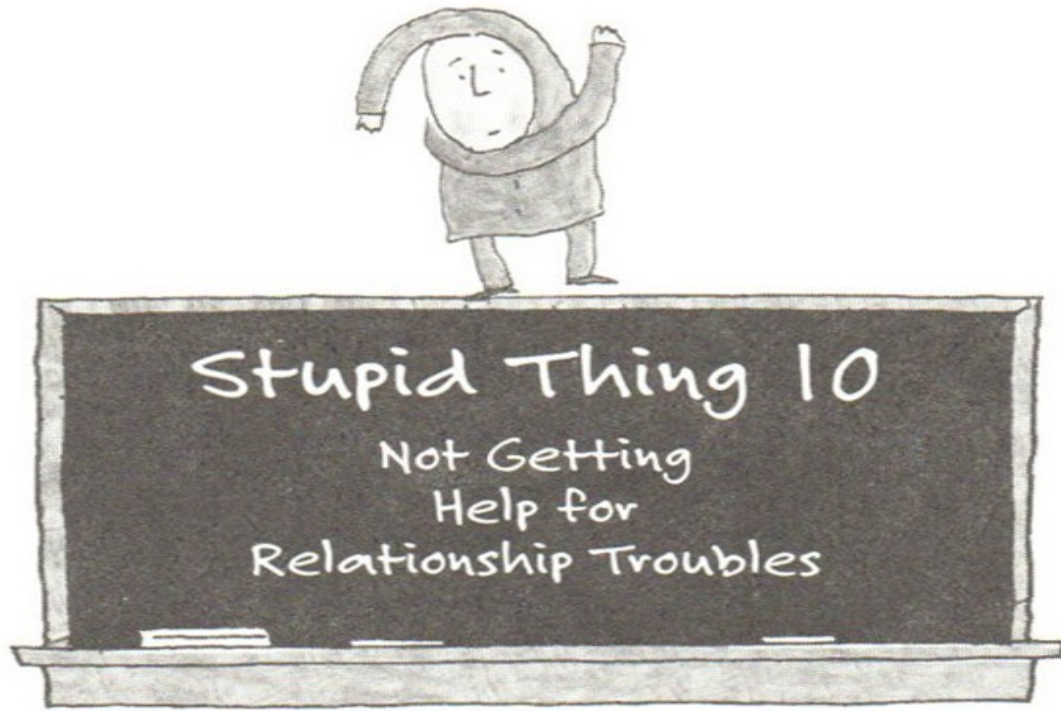


Dysfunctional relationships are one of the top three causes of relapse.

- Lopulta antaudumme ja hyväksymme että ihmissuhteet ovat vaikeita.
- Voimme kasvaa henkisesti ja kohdata tietämättömyytemme, sen sijaan että valittaisimme kumppanistamme tai juoksisimme pakoon.
- Tietämättömyys on sopivin diagnoosi parisuhdeongelmille, koska se tarjoaa toivoa.
- Tietämättömyyden voi korjata uudella tiedolla.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 10 Ei hae apua ihmissuhdeongelmiin

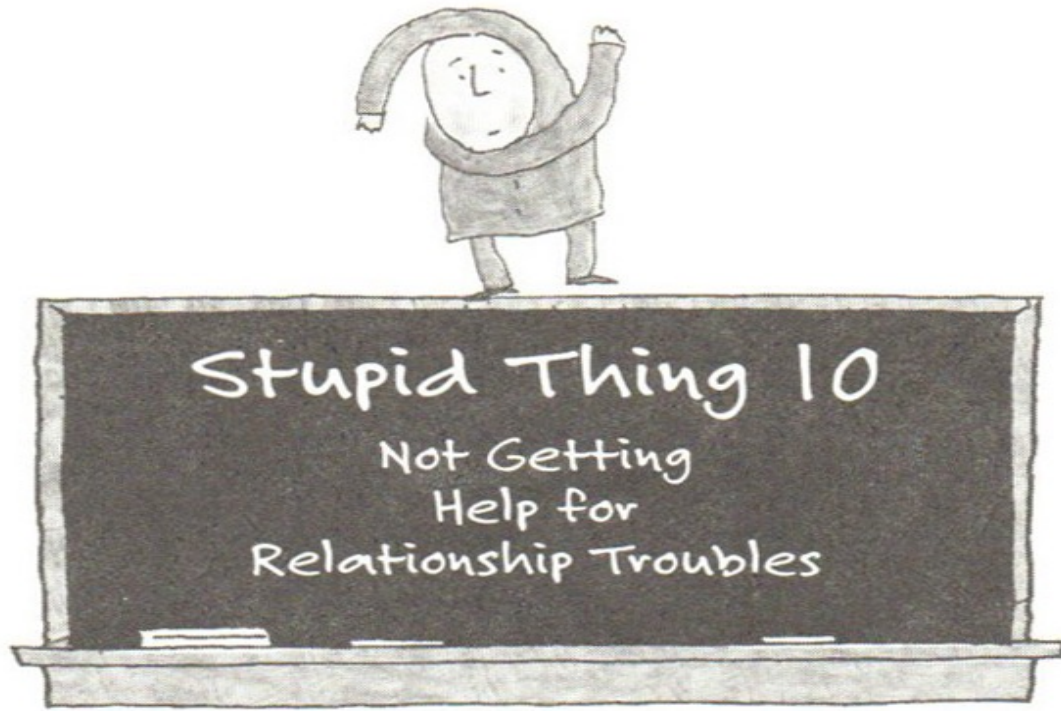


Dysfunctional relationships are one of the top three causes of relapse.

- Uusi informaatio on välttämätöntä, koska voimme tehdä vain jos tiedämme mitä tehdä, mikä ei vielä riitä.
- Kun on liian lähellä ongelmia, emotionaaliseen riippuvuuden vuoksi, on vaikea olla avulle avoin.
- Ohjelmassa työskentelee rehellisyyden, avoimuuden ja halukkuuden suuntaan.
- Silti monilta tämä näkymä häviää, kun on osa ongelmaa.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 10 Ei hae apua ihmissuhdeongelmiin

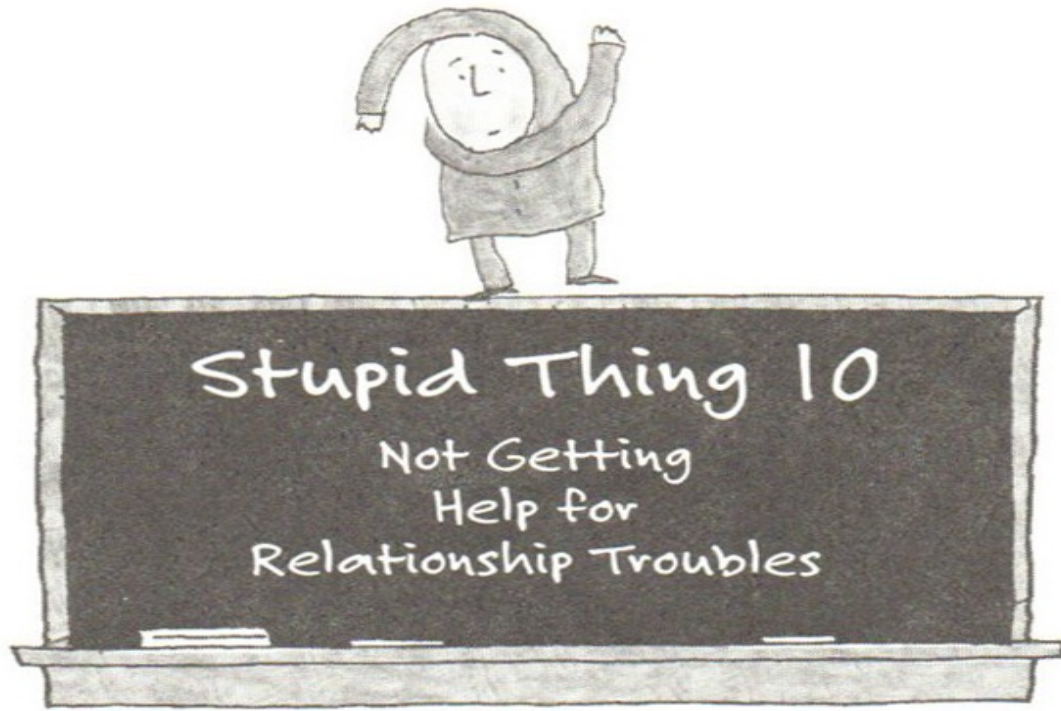


Dysfunctional relationships are one of the top three causes of relapse.

- Keskittyy liikaa kumppanin käyttäytymiseen, kun omaan käyttäytymiseen keskittyminen olisi auttavampaa.
- Kun ei näe omaa osaansa, voi kysyä kumppanilta, kummilta, ystävältä, terapeutilta palautetta.
- Äärimmäinen rehellisyys on keino vakiinnuttaa todellinen emotionaalinen raittius toipumisessa.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 10 Ei hae apua ihmissuhdeongelmiin

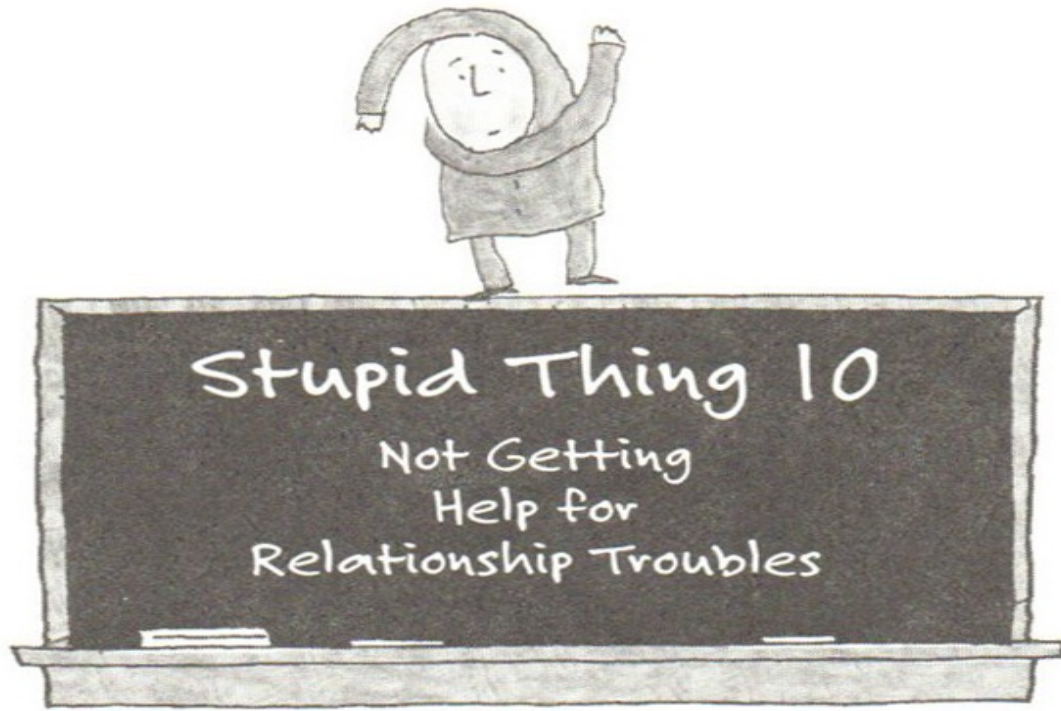


Dysfunctional relationships are one of the top three causes of relapse.

- Krooninen emotionaalinen riippuvuus voi lopulta tuhota kaiken hyvän suhteessa.
- On toivoa, mutta se vaatii sitoutumista, avointa mieltä, uutta informaatiota ja ehkä hyvän terapeutin tai coachin.
- Sabotoimme toipumisemme, jos emme suhdeongelmissamme hae apua.
- Suhdeongelmat säilyvät, ne eivät häviä maagisesti ennen kuin niiden juurisyihin käy kiinni.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 10 Ei hae apua ihmissuhdeongelmiin

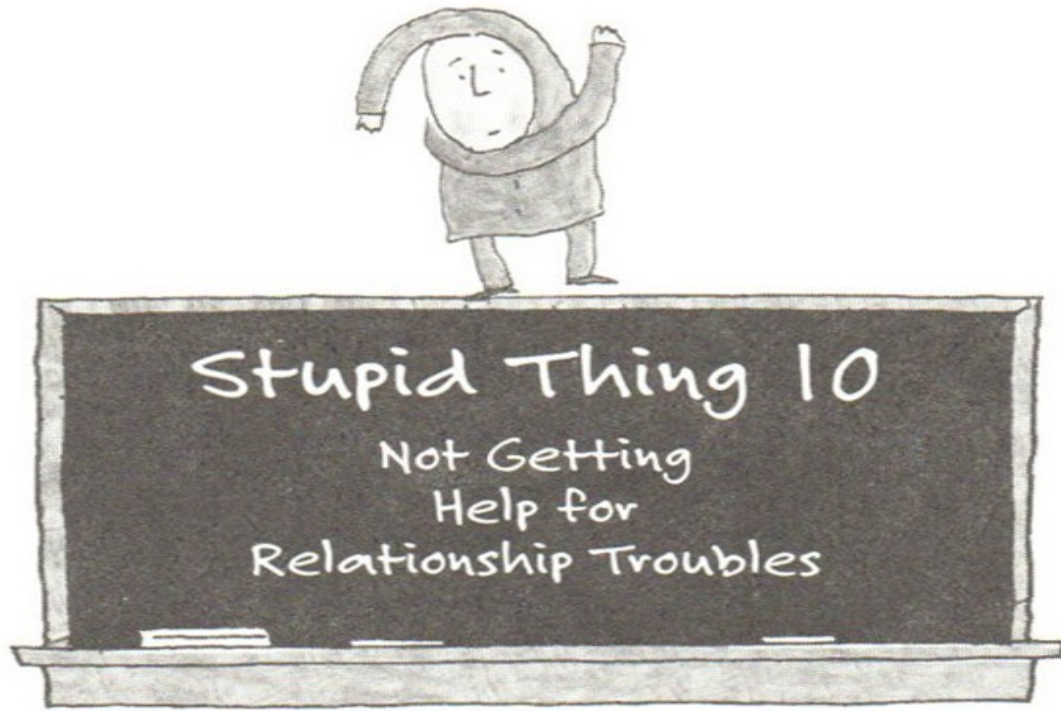


Dysfunctional relationships are one of the top three causes of relapse.

- On kivuliasta huomata, että emotionaalinen riippuvuus on todellinen ongelma elämässämme.
- Ennen kuin kohtaamme emotionaalisen riippuvuutemme ja kuinka se vaikuttaa itsetuntoomme, itsearvostukseemme ja itseluottamukseemme, todellinen emotionaalinen raittius karkaa meiltä ja riski retkahtamiseen säilyy.
- Emotionaalinen raittius saavutetaan tasapainottamalla miellyttämisenhalu ja omat tarpeemme.
- Emotionaalinen raittius saavutetaan poistamalla absoluuttinen riippuvuus ihmisistä, paikoista ja asioista.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 10 Ei hae apua ihmissuhdeongelmiin

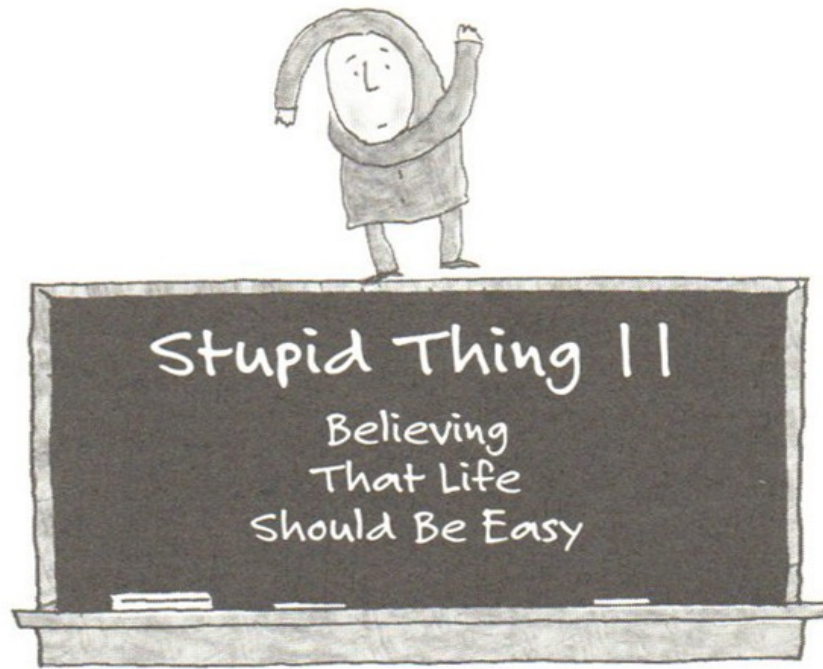


Dysfunctional relationships are one of the top three causes of relapse.

- Emotionaalinen raittius antaa rauhaa ja harmoniaa, jota on vaikea edes etukäteen kuvitella.
- Monet ovat aikaisemmin olleet tietämättömiä, kypsymättömiä ja emotionaalisesti riippuvaisia, mutta eivät enää. Toivoa siis on.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 11 Olettaa että elämä on helppoa

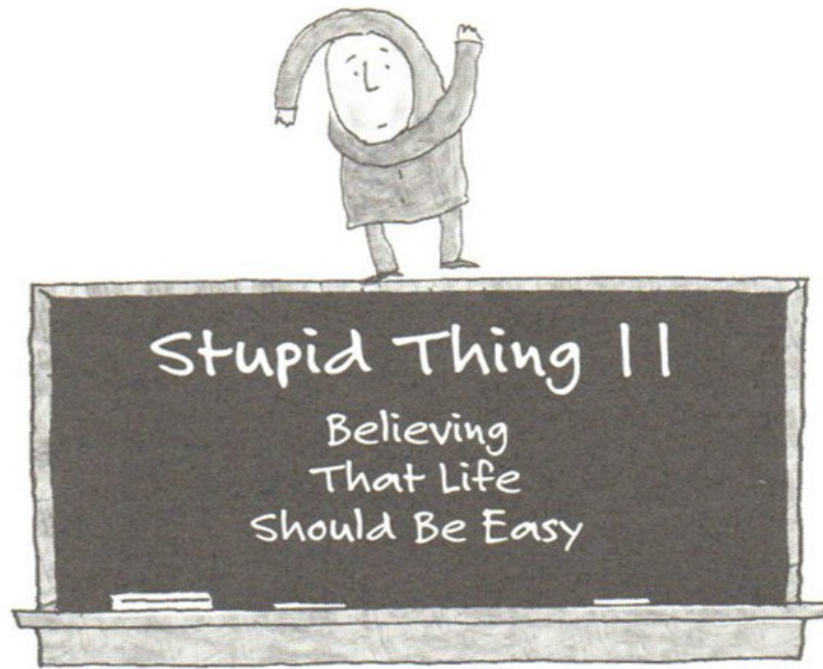


Life is difficult. The sooner we are initiated into this reality, the sooner we learn how to deal with life on its terms rather than waste our time looking for the easy way.

- Kulttuurissamme on läpitunkeva myytti, että elämän pitäisi olla helppoa.
- Ihmiset kuluttavat mielettömästi rahaa painonpudotukseen, ihmelääkkeisiin ja kotien voimailuvälineisiin.
- Että pienellä satsauksella saisi suuria tuloksia.
- Etsimme aina helpointa ratkaisua.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 11 Olettaa että elämä on helppoa

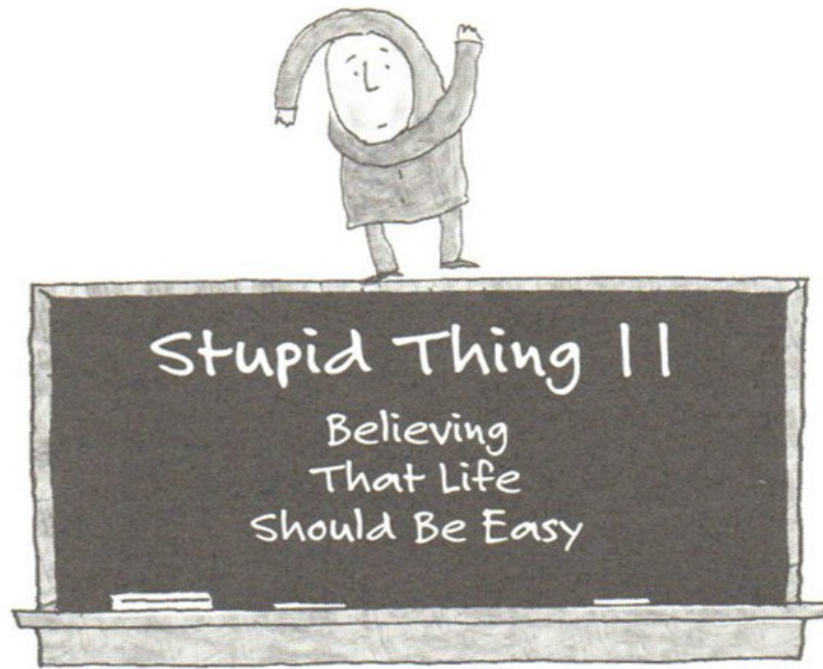


Life is difficult. The sooner we are initiated into this reality, the sooner we learn how to deal with life on its terms rather than waste our time looking for the easy way.

- Se että elämän pitäisi olla helppoa on myytti, joka ruokki päihdeongelmia ja riippuvuuksia paljon.
- Pikaparannus kipuun, masennukseen, ahdistukseen, pelkoon, epävarmuuteen, stressiin, suhdeongelmiin, heikkoon itsetuntoon, hyväksikäyttävään suhteeseen tai lapsuuden traumaan – riippumatta mikä sen on aiheuttanut.
- Kivuliaitten kokemusten ja ahdistusten läpikäynti ei ole helppoa. Jos olettaa helpoksi, kasaa itselleen ongelmia.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 11 Olettaa että elämä on helppoa

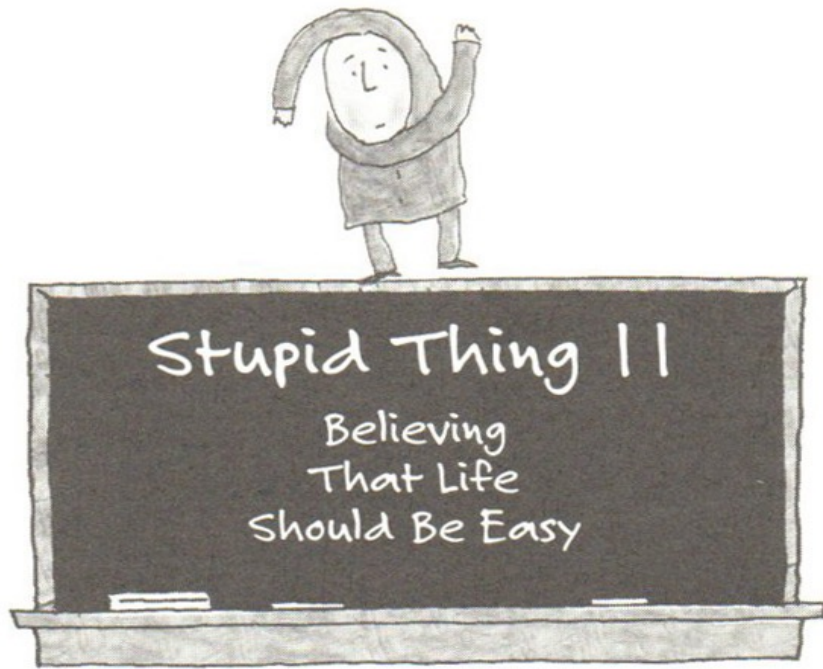


Life is difficult. The sooner we are initiated into this reality, the sooner we learn how to deal with life on its terms rather than waste our time looking for the easy way.

- Monet lopettavat toipumisen alkuunsa, kun tilanne menee aluksi huonommaksi – ennen kuin se muuttuu paremmaksi.
- Kun juuri niin pitää tapahtuakin.
- Kun toipumisen aluksi alkaa itselleen rehellisemmäksi, näkee itsestään asioita, joista ei pidä ja kohtaa tilanteita, joita on väistellyt.
- Moni ei haluakaan kohdata näitä, ennen kuin on selkä seinää vasten.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 11 Olettaa että elämä on helppoa

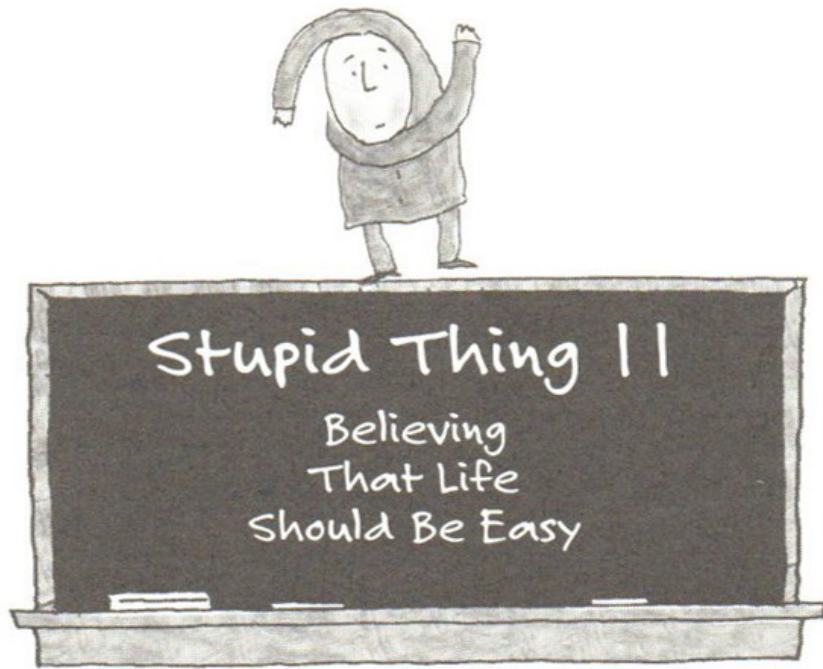


Life is difficult. The sooner we are initiated into this reality, the sooner we learn how to deal with life on its terms rather than waste our time looking for the easy way.

- Helppoon tapaan perustuva kulttuuri on tuomittu epäonnistumaan.
- Se ei kasvata viisautta eikä hengellisyyttä ja ikuistaa emotionaalisen kypsyttömyyden.
- "Elämä on oltava helppoa" on infantiili toive, joka säilyy aikuisuuteen.
- Ihmiset eivät ohjelmassa neljättä askelta – henkistä itsetutkiskelua – kun se on liian rankkaa.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 11 Olettaa että elämä on helppoa

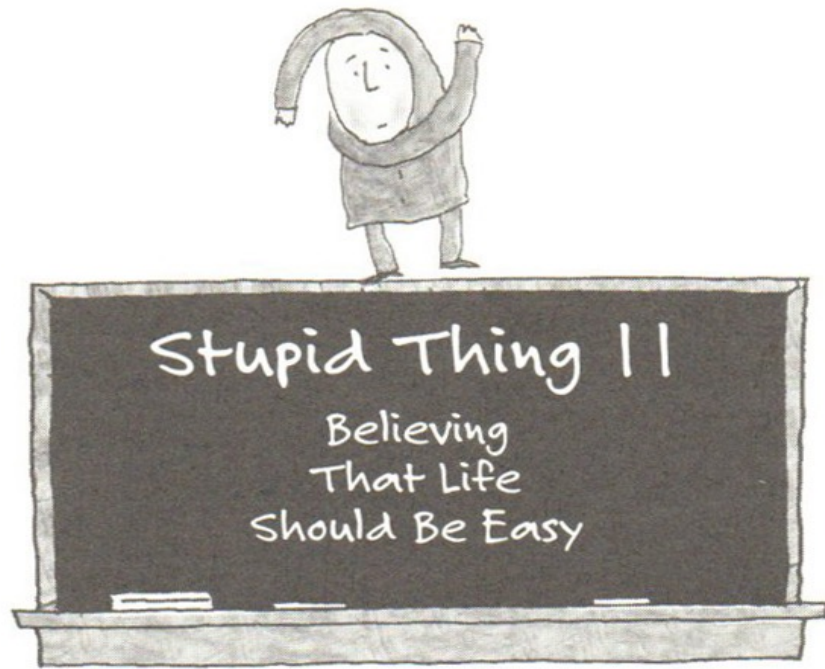


Life is difficult. The sooner we are initiated into this reality, the sooner we learn how to deal with life on its terms rather than waste our time looking for the easy way.

- Initiaatoriitit ovat kokemuksellisia prosesseja, joissa tietyissä kulttuureissa suoritetaan persoonallinen muutos.
- Initiaatoriiteissä on kolme osaa:
 - 1) puhdistautuminen aikaisemmasta (poikamaisuudesta syvään nöyryyteen, joka on perusta muutokselle)
 - 2) uuden näkökulman näkeminen (suurempi todellisuus oman navan sijaan)
 - 3) yhdistävä ja integroiva (paluu takaisin yhteisöön muuttuneena yksilönä, joka voi toimia yhteisön hyväksi)

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 11 Olettaa että elämä on helppoa

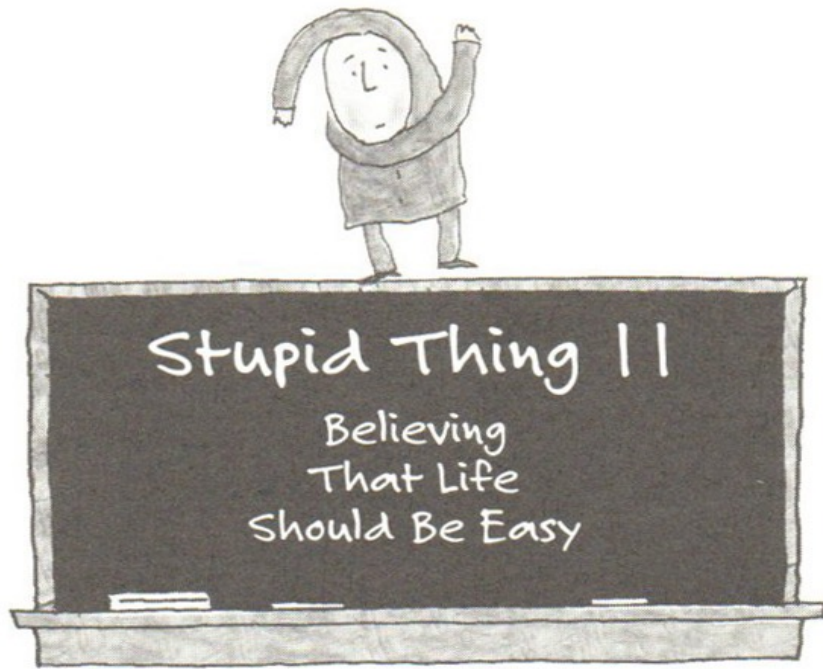


Life is difficult. The sooner we are initiated into this reality, the sooner we learn how to deal with life on its terms rather than waste our time looking for the easy way.

- Muuttunut yhteisön jäsen on uusi hengellinen henkilö, jonka yhteisö toivottaa tervetulleeksi takaisin yhteisöönsä.
- Siirtymäriitti opettaa, että elämä on vaikeaa. Joutuu henkisesti ja fyysisesti kovalle. Saa haavoja, jotka muistuttavat tärkeistä opetuksista matkan varrella.
- Ymmärtää, antautuu ja hyväksyy koettelemuksen seuraukset.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 11 Olettaa että elämä on helppoa

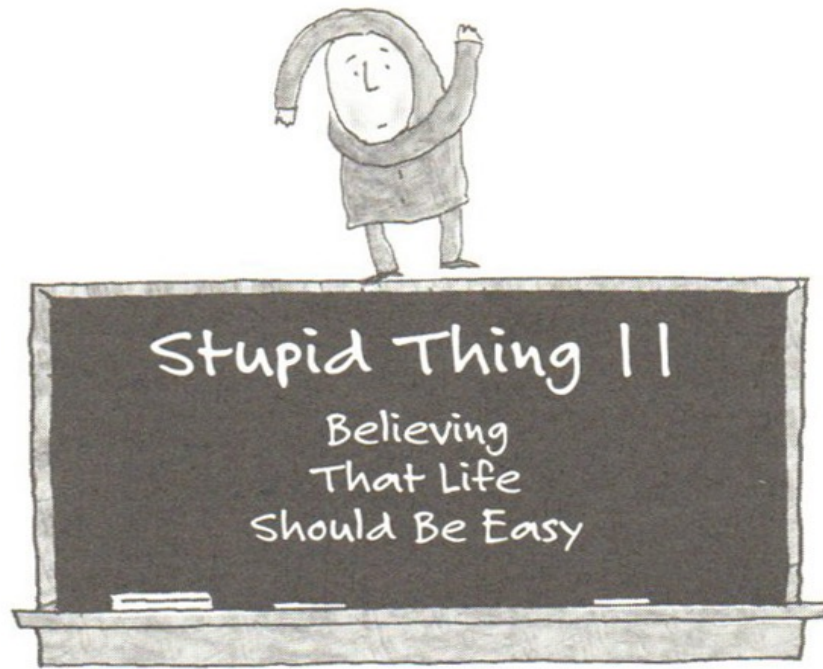


Life is difficult. The sooner we are initiated into this reality, the sooner we learn how to deal with life on its terms rather than waste our time looking for the easy way.

- Hyväksymme sen että elämässä on helppoa ja ei niin helppoja päiviä.
- Emme etsi pikafiksejä, emme yritä vääntää elämää sellaiseksi mitä se ei ole.
- Emme valita tai taistele kohtaloamme vastaan – hyväksymme elämän sen omilla ehdoilla.
- Yhteiskunta ei kuitenkaan tue sitä, ettei elämä ole helppoa.
- Tyyneysrukous auttaa erottamaan asiat joihin voi vaikuttaa ja joihin ei sekä pitämään nämä erillään.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 11 Olettaa että elämä on helppoa

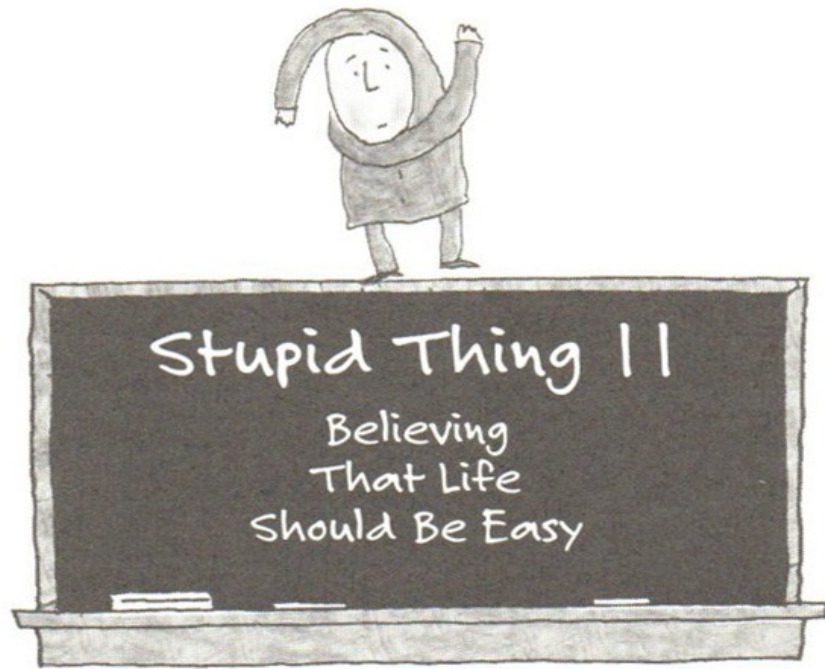


Life is difficult. The sooner we are initiated into this reality, the sooner we learn how to deal with life on its terms rather than waste our time looking for the easy way.

- Harmonian saavuttaa kun on synkassa elämänsä kanssa, mutta ei pidä odottaa, että näin on koko ajan.
- Parhaimmillaan ehkä vain kolmannes ajasta ja elämästä on "synkassa elämän kanssa" eli harmoniassa.
- Muulloin on kaikenlaisia haasteita.
- Ei pidä suuttua, masentua eikä vetäytyä, jos elämä ei käyttäydy toiveidemme mukaisesti.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 11 Olettaa että elämä on helppoa

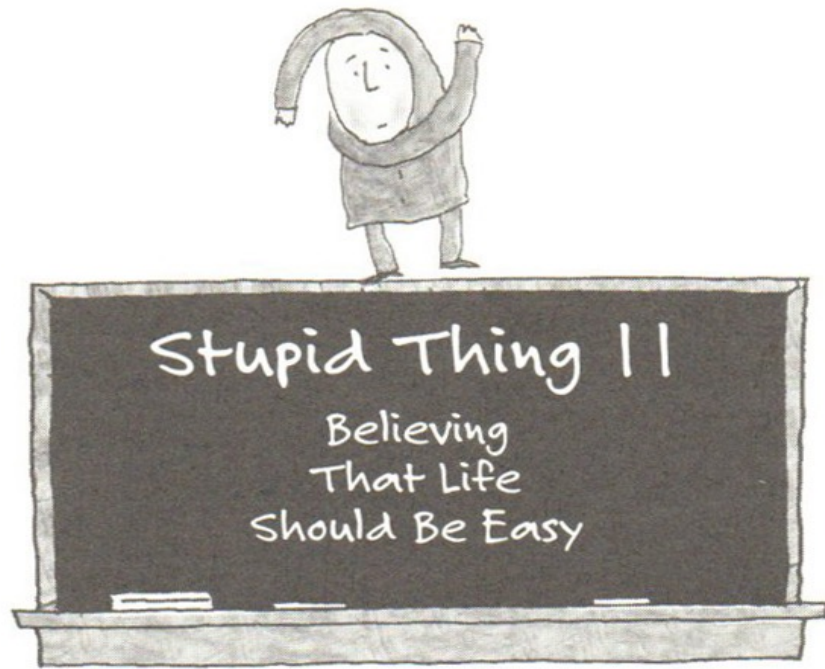


Life is difficult. The sooner we are initiated into this reality, the sooner we learn how to deal with life on its terms rather than waste our time looking for the easy way.

- Tottakai (of course) elämään kuuluu harmoniamattomia jaksoja.
- Kumppania, työkavereita, pomoja, eikä elämää voi pakottaa odotustemme mukaiseksi.
- Kun hyväksyy elämän sellaisena kuin se on, niin lakkaa tuomitsemasta. Tuomitseminen on tarpeetonta, elämä nyt on semmoista kuin se on.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 11 Olettaa että elämä on helppoa

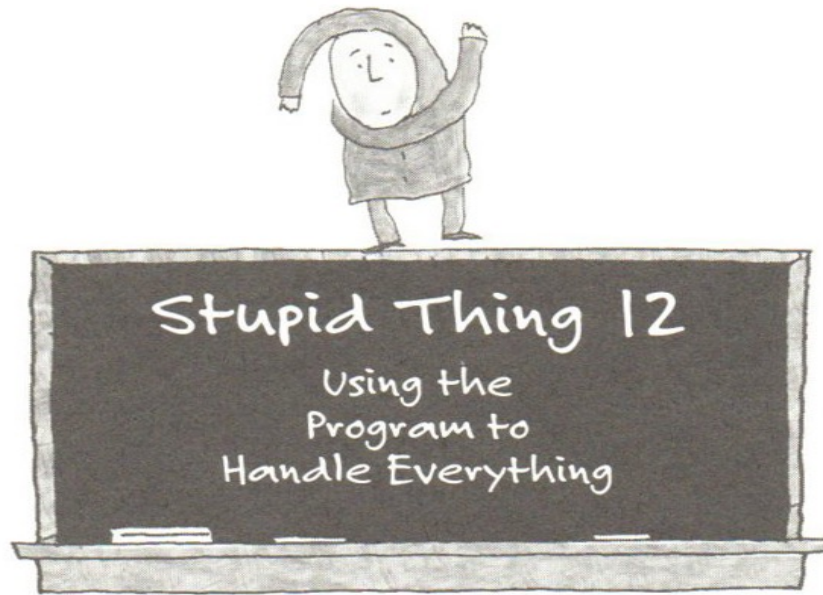


Life is difficult. The sooner we are initiated into this reality, the sooner we learn how to deal with life on its terms rather than waste our time looking for the easy way.

- Meidän ei tarvitse kontrolloida kumppaniamme, elämäämme eikä ystäviämme.
- Hyväksymme ne sellaisina kuin ne ovat. Jos emme, etsimme miksi reagoimme niin.
- Kun lakkaamme manipuloimasta ihmisiä, paikkoja ja asioita, vapautamme energiaa, jota voimme käyttää henkilökohtaiseen kehitykseemme.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 12 Käyttää 12 askeleen ohjelmaa kaiken käsittelyyn

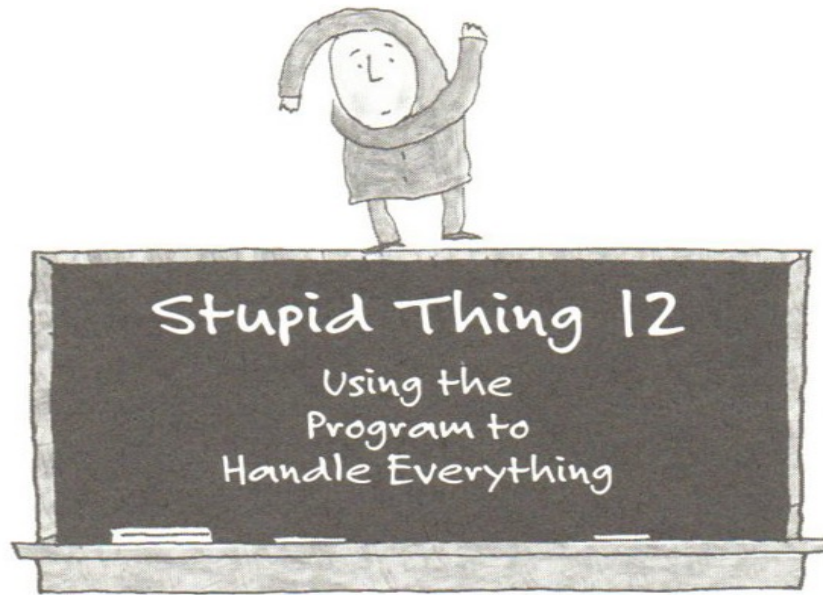


No one can handle every personal issue with their program. Needing help is not an indication that something is wrong with our program. The truth is quite the contrary: recognizing our need for additional help is an indication that we are working a good program.

- AA:n alkuaikoina lääkäri Harry Tiebout keksi hoitamilleen alkoholisteille käsitteen (defiant selfreliance) "uhmainen itseluottamus".
- Siinä ei tarvitse ketään, on yli-itseenäinen.
- Halveksii riippuvuutta muista ja kieltää elämästään alueita, joissa ei ole täysin itseriittonen.
- Uhmainen itseluottamus luo liiallisen luottamuksen itseensä.
- Luottaa ratkaisuihin vain itseensä, mikä aiheuttaa suurimman osan ajasta vakavia ongelmia.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 12 Käyttää 12 askeleen ohjelmaa kaiken käsittelyyn

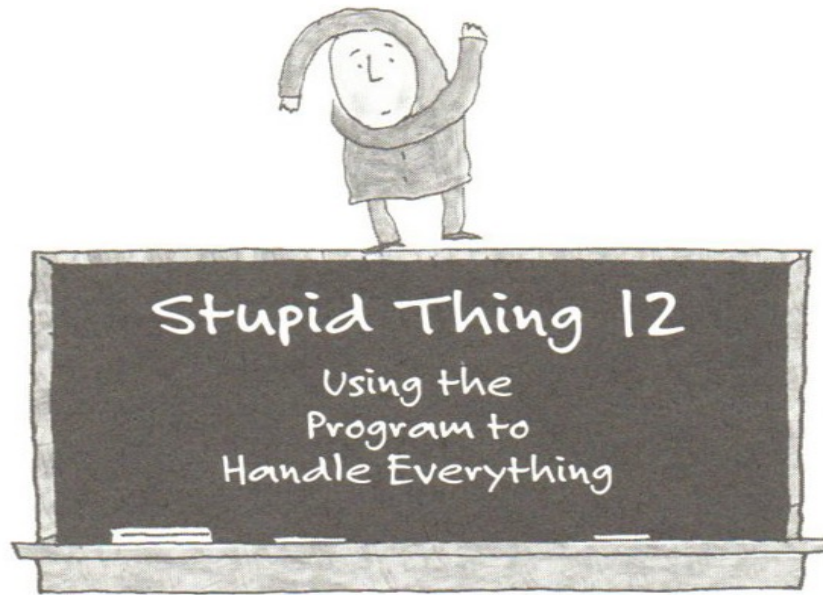


No one can handle every personal issue with their program. Needing help is not an indication that something is wrong with our program. The truth is quite the contrary: recognizing our need for additional help is an indication that we are working a good program.

- Päähteet häiritsevät abstraktia ajattelua, eli ei näe helposti suurta kuvaa.
- Kun keskittyy epärelevantteihin asioihin, menettää kriittistä informaatiota.
- Tilannetta pahentaa, että näkee vain omia uskomuksia ja käyttäytymistä tukevia asioita.
- Ei siis menestyksellisesti kerää informaatiota, eikä siis pääse oikeisiin johtopäätöksiin.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 12 Käyttää 12 askeleen ohjelmaa kaiken käsittelyyn

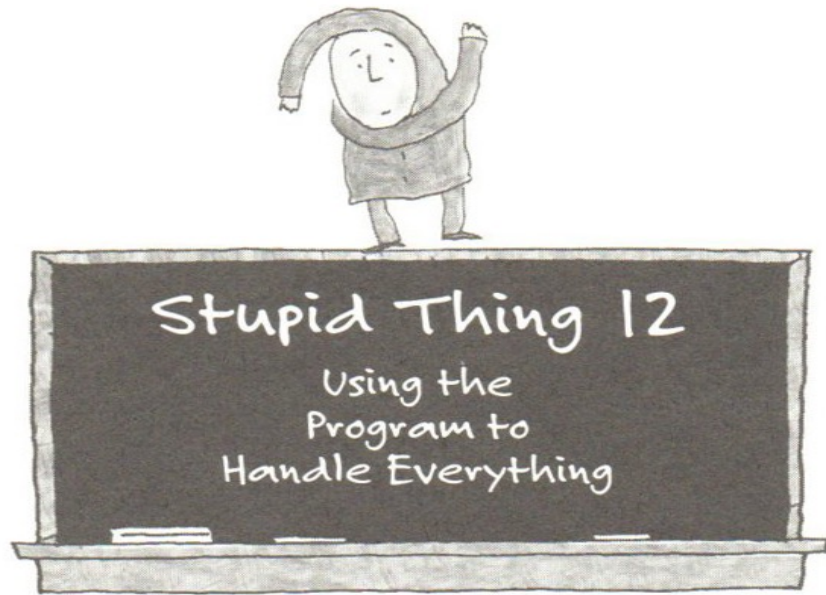


No one can handle every personal issue with their program. Needing help is not an indication that something is wrong with our program. The truth is quite the contrary: recognizing our need for additional help is an indication that we are working a good program.

- AA:n muut ryhmäläiset eroavat enemmän kuin tuntuvat samanlaisten ongelmien kantajilta.
- Määrittelee väärin, ettei ole ongelmaa, kun ei ole samanlainen kuin muut.
- Kun ongelmanratkaisukyky on heikentynyt, juuttuu aitoon harhaluuloon (sincere delusion).
- Uskoo ettei ongelmaa ole, kun se kuitenkin on.
- Syyttelee muita, keksii oikeutuksia omalle vääränlaiselle käyttäytymiselleen.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 12 Käyttää 12 askeleen ohjelmaa kaiken käsittelyyn

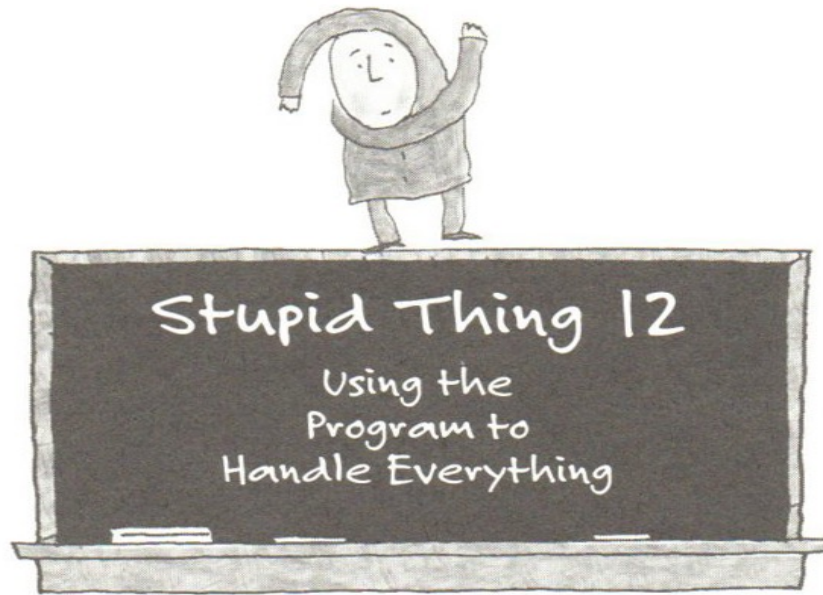


No one can handle every personal issue with their program. Needing help is not an indication that something is wrong with our program. The truth is quite the contrary: recognizing our need for additional help is an indication that we are working a good program.

- Kauhistuu avuttomuutta niin ettei näe mikä on pielessä, eikä osaa pyytää apua.
- Osa meistä haluaa tehdä asiat yksin – väärä ylpeys sanelee itseluottamuksen.
- Samalla on hukassa ja on kyvytön löytämään ratkaisun ongelmaan.
- Tässä on tiukka pilleri nielaistavaksi: olemme tietämättömiä ja emme tahdo myöntää sitä.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 12 Käyttää 12 askeleen ohjelmaa kaiken käsittelyyn

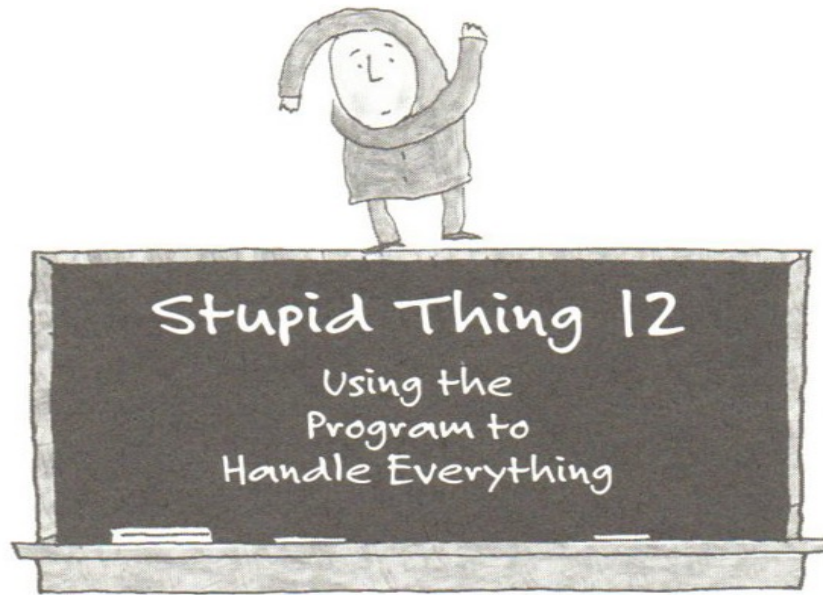


No one can handle every personal issue with their program. Needing help is not an indication that something is wrong with our program. The truth is quite the contrary: recognizing our need for additional help is an indication that we are working a good program.

- Osa ei tiedä, miten pysyä raittiina, miten käsitellä pettymyksiä tai selvitä ihmissuhdevaikeuksista.
- Joku juuttuu neljanteen askeleeseen, eikä tiedä miten saisi henkilökohtaisen inventaarion suoritetuksi.
- Miten selvitä vaikeuksista töissä, tai miten kertoa toiselle tunteistaan.
- Yksi asia on kuitenkin varmaa: jos jatkamme väärän ylpeyden kunnioittamista, se lopulta sabotoi toipumisemme.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 12 Käyttää 12 askeleen ohjelmaa kaiken käsittelyyn

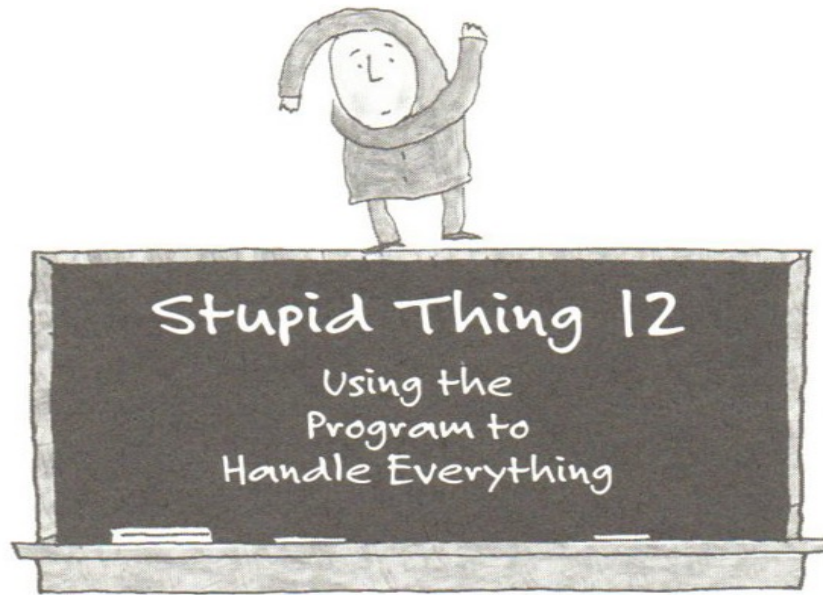


No one can handle every personal issue with their program. Needing help is not an indication that something is wrong with our program. The truth is quite the contrary: recognizing our need for additional help is an indication that we are working a good program.

- Toipuminen on addiktion vastalääke.
- Käyttäessämme, emme tienneet puutteistamme, emmekä kyenneet pyytämään apua.
- Toipuessamme, teemme päinvastoin.
- Tunnustamme ja kunnioitamme puutteitamme ja tunnistamme sokeat pisteemme, sen sijaan että olisimme huomaamatta tai kieltäisimme ne.
- Näiden asioiden vuoksi on hyvä olla kummi.
- Jos henkilö ei hyväksy kummiksi ryhtymistä, älä ota sitä henkilökohtaisesti.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 12 Käyttää 12 askeleen ohjelmaa kaiken käsittelyyn

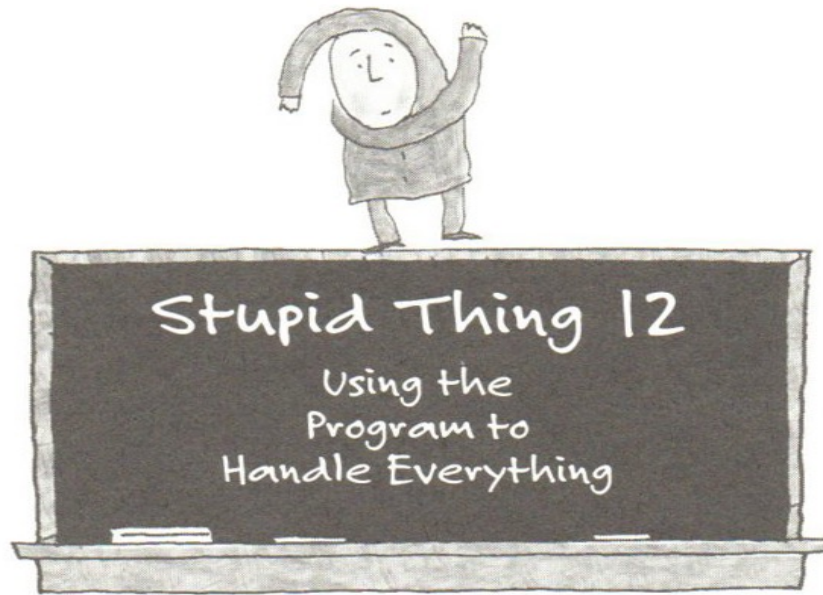


No one can handle every personal issue with their program. Needing help is not an indication that something is wrong with our program. The truth is quite the contrary: recognizing our need for additional help is an indication that we are working a good program.

- Kummin kanssa opit elämäntaitoja, kuinka elää puhtaana ja raittiina.
- Opit kuinka työskennellä läpi 12 askelta ja kuinka soveltaa henkisiä periaatteita kaikkiin toimiisi.
- Jos sinulla on kummi, mutta et investoi suhteeseen, niin leikit "minulla on kummi"-ihmissuhdepeliä. Se sabotoi toipumistasi.
- Toinen tapa sabotoida toipumista on olla vain osaksi rehellinen.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 12 Käyttää 12 askeleen ohjelmaa kaiken käsittelyyn

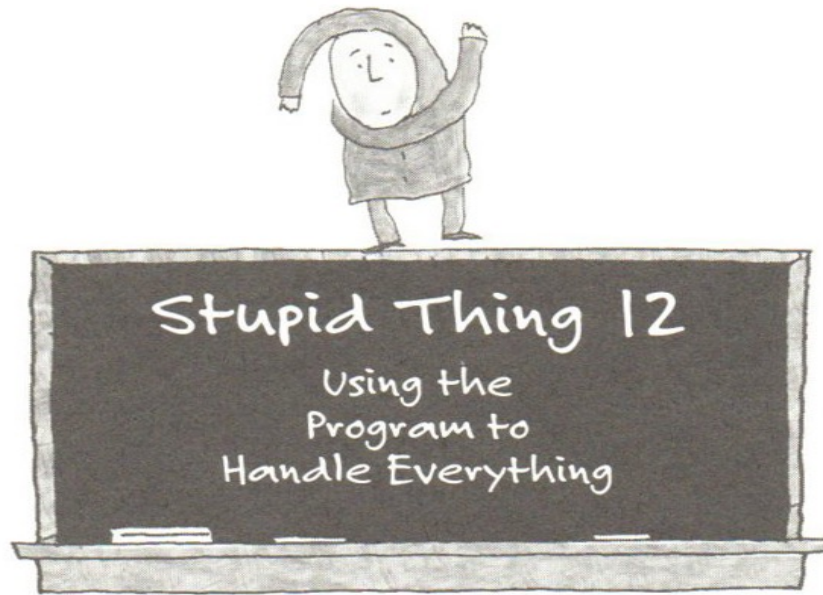


No one can handle every personal issue with their program. Needing help is not an indication that something is wrong with our program. The truth is quite the contrary: recognizing our need for additional help is an indication that we are working a good program.

- Väärä ylpeys suodattaa informaation, jota häpeilemme ja jonka tuomitsemista ja arvostelua pelkäämme.
- Itseviha aiheuttaa sen, ei kummin reaktio.
- Mahdollinen vapaus seuraa riskiä, jonka avautumisessa ottaa.
- Sokeat pisteet ja väärä ylpeys sabotoivat toipumisen laatua.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

- 12 Käyttää 12 askeleen ohjelmaa kaiken käsittelyyn

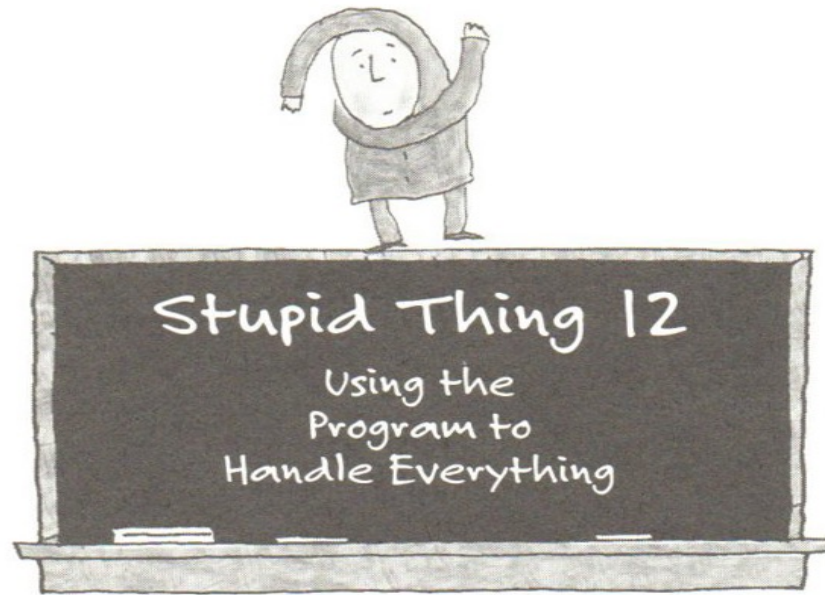


No one can handle every personal issue with their program. Needing help is not an indication that something is wrong with our program. The truth is quite the contrary: recognizing our need for additional help is an indication that we are working a good program.

- Ulkopuolinen apu on tarpeen:
 - Vaikea ja toimintakykyä haittaava masennus
 - Krooniset ihmissuhdeongelmat
 - Alisuorittaminen
 - Lapsuuden traumat, jotka vaikuttavat päivittäiseen toimintakykyyn
 - Seksuaalinen toimintahäiriö
 - Unettomuus
 - Kontrollitoimaton viha ja raivo

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 12 Käyttää 12 askeleen ohjelmaa kaiken käsittelyyn



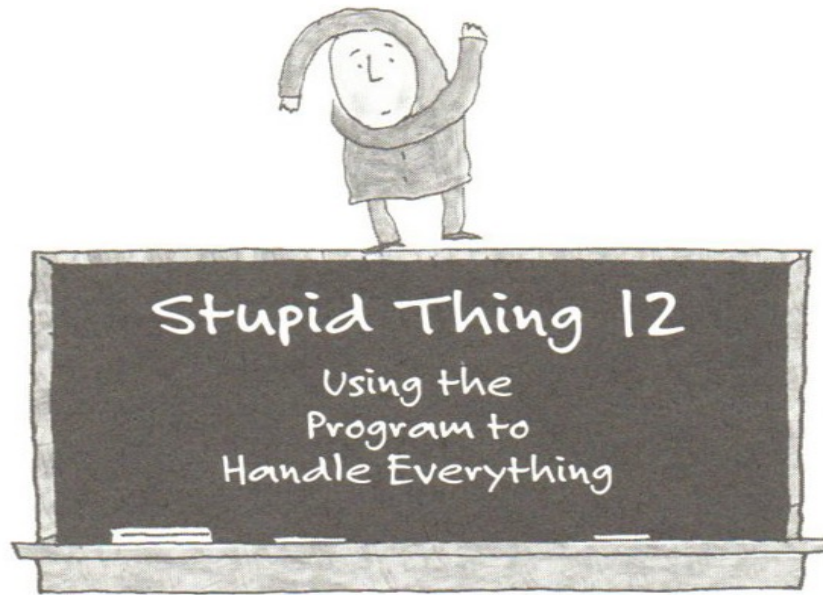
No one can handle every personal issue with their program. Needing help is not an indication that something is wrong with our program. The truth is quite the contrary: recognizing our need for additional help is an indication that we are working a good program.

- Ulkopuolinen apu on tarpeen: (Jatkuu)

- Itseviha
- Seksuaaliaddiktio
- Sosiaalisen vuorovaikutuksen lamauttava pelko
- Kyvyttömyys tukea omia unelmiaan
- Työhön liittyvät ihmissuhdeongelmat
- Jatkuvat itsemurha-ajatukset
- Hukassa ja yksinolemisen tunteet
- Juomisen ajattelu / juominen koko ajan
- Itsensä jatkuva murehtiminen
- Yksinkertaisesti ei ole onnellinen elämässä

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 12 Käyttää 12 askeleen ohjelmaa kaiken käsittelyyn

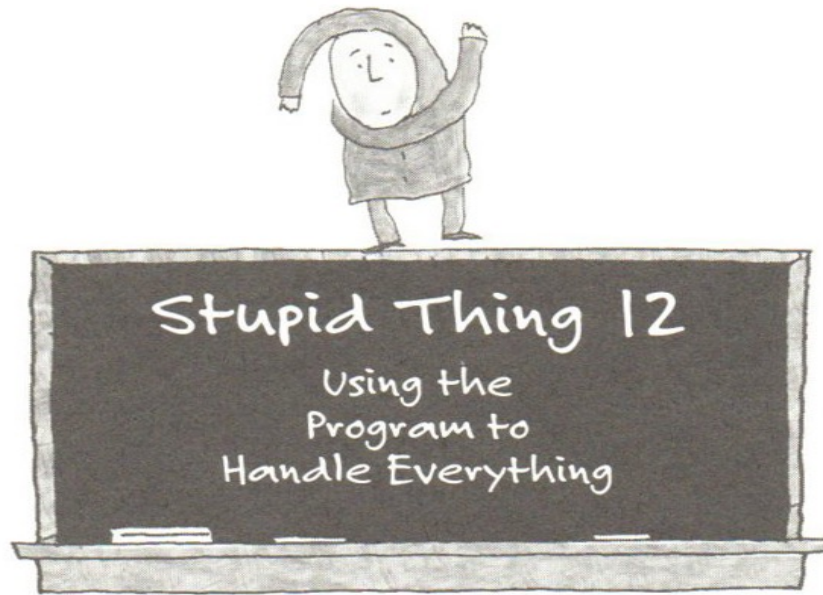


No one can handle every personal issue with their program. Needing help is not an indication that something is wrong with our program. The truth is quite the contrary: recognizing our need for additional help is an indication that we are working a good program.

- Terapiaa ei tule kuitenkaan käyttää selvittääkseen helpommalla ja pehmeämmin kuin 12 askeleen ohjelmassa.
- Jos käyttää terapiaa välttääkseen työskentelemästä askelia, sabotoi toipumisensa.
- Kaikki terapeutit eivät ole yhtä soveltuvia sinulle.
- Älä odota pitäväsi siitä, mitä terapeutti sinulle kertoo, koska joskus et vaan pidä.
- Terapeutti auttaa sinua toimimaan paremmin elämässäsi sinun parhaaksi.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– 12 Käyttää 12 askeleen ohjelmaa kaiken käsittelyyn



No one can handle every personal issue with their program. Needing help is not an indication that something is wrong with our program. The truth is quite the contrary: recognizing our need for additional help is an indication that we are working a good program.

- Uhmainen itseluottamus ja väärä ylpeysjärjestelmä suojelevat väärää minää, joka lopulta estää meitä etsimästä apua, jota tarvitsemme.
- Älä koskaan unohda että kärsimme lääketieteellisestä sairaudesta, johon on hengellinen ratkaisu.
- Ei ole olemassa henkistä puolustusmekanismia addiktiota vastaan – meillä on joko hengellinen yhteys tai ei ole.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– Lopuksi

- On siis toivoa, jos vain toimit ja muutat asenteitasi.
- Itsetuhoisen käyttäytymisen neljä kulmakiveä ovat:
 - 1) addiktiosi tai sairautesi
 - 2) tietämättömyys
 - 3) järjettömät odotukset ja emotionaalinen riippuvuus
 - 4) itsensä alentaminen ja itseviha
- **1) Addiktio**
- Addiktio hallitsee elämääsi.
- 12 askelta tarjoaa ainoaa luotettavaa vastalääkettä tähän vaikeaan sairauteen.
- Harjoitustehtävä addiktion kanssa työskentelyyn:

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– Lopuksi

- Täytä seuraavat lauseet loppuun:
- Addiktioni aikoo pilata kaikki toipumisyritykseni ...
- Addikti minussa suunnittelee...
- Kun kuvittelen, etten enää käyttäisi, niin tunnen...
- Pelottava asia toipumisessa on...
- Pelottava asia käyttämiseen palaamisessa on ...
- Päihteidenkäyttöni oli tapani yrittää sanoa...
- Minulle on vaikeaa kohdata...
- Yksi asia, jota addikti minussa ei tahdo myöntää on...
- Jos addikti minussa osaisi puhua, se sanoisi...
- Selvä ja raitis elämä saattaisi tarjota minulle toivoa...
- Mitä antautuminen minulle tarkoittaa on...
- Jos myönnän voimattomuuteni alkoholin ja muiden päihteiden suhteen, niin se merkitsee...

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– Lopuksi

- Täytä seuraavat lauseet loppuun: (jatkuu)
- Jos myönnän voimattomuuteni alkoholin ja muiden päihteiden suhteen, käsitykseni itsestäni ...
- Tapa jolla ajattelen etten ole voimaton alkoholin ja muiden päihteiden suhteen ...
- Jos tekisin listan tapahtumista, jotka todistavat että olen voimaton alkoholin ja muiden päihteiden suhteen, minun pitäisi päätellä...
- Häpeän sitä, että...
- Lue vastauksesi ääneen ja kysy seuraavat kysymykset:
- Voitko huomata tiettyä teemaa tai muotoa vastauksissa?
- Voitko osoittaa sormella, missä kohtaa estät itseäsi antautumasta?
- Mistä olen tietoinen, kun käyn vastaukseni läpi?

Voit ehkä saada selville, mikä estää sinua tunnustamasta sairauttasi ja voimattomuuttasi päihteiden suhteen.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– Lopuksi

- **2) Tietämättömyys:**
- Et tiedä, mitä et tiedä.
- Jos tämä ongelmasi, niin olennainen hoito on hankkia tietoa.
- Jos ei uskalla kysyä vaikka ryhmässä, niin on hyvä muistaa : ” Parempi olla tyhmä viisi minuuttia kuin loppuelämänsä”
- Häpeä syntyy kuin ei voi elää idealisoidun kuvansa mukaisesti.
- Häpeä on itsevihan läheinen serkku.
- Väärä ylpeys ylläpitää idealisoitua kuvaa itsestään.
- Väärä ylpeys on järjestelmä, jolla liitytään noihin mielettömiin(”pitäisi”) vaatimuksiin itselle.
- Väärä ylpeys estää kasvun.
- Ei ole rikos olla tietämätön.
- Ole tinkimättömän rehellinen itsesi kanssa, koska vain niin voit löytää ratkaisun ongelmiisi.
- Etsi tarvittaessa itsellesi terapeutti, joka auttaa sinua väärän ylpeyden ymmärtämisessä ja poistamisessa.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– Lopuksi

- **3) Järjettömät odotukset ja emotionaalinen riippuvuus:**
- Järjettömät odotukset luovat pohjaa harmistumiselle, joka on pääosassa retkahdusten kanssa.
- Jos et ratkaise harmistumisasi, se on varma tie sabotoida toipumisesi.
- Lisääntyvä itsetietoisuus on ensimmäinen askel järjettömien odotusten kanssa työskentelyssä.
- Kuvittele olevasi järjetön. Älä pidättele itseäsi. Ole rohkea ja pidä hauskaa seuraavassa lauseentäydennys- tehtävässä: ainakin 5 vastausta / lause
- Jos todella kertoisin sinulle, mitä tahdon sinulta, kysyisin...
- Jos sallisin olevani todella törkeä, minä...
- Vaadin että sinun...
- Mitä salaa ajattelen itsestäni...
- Odotan itseltäni...
- Toipuminen pitäisi olla...
- Jos olen sinulle rehellinen odotuksistani, kertoisin sinulle...
- Eniten pettymystä aiheuttava asia toipumisessa on...
- Jännittävin asia toipumisessa on...
- Onko vastauksilla joku yhteinen teema?

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– Lopuksi

- Bill W huomasi, ettei hän ollut käsitellyt emotionaalista riippuvuuttaan.
- Hän yritti yhä löytää täydellisen romanssin, täydellisen varmuuden, täydellisen menestyksen – ajatellen että sitten kun hän on hankkinut ne, niin sitten onni koettaa.
- Se mitä olet tekee sinut onnelliseksi, ei se mitä sinulla on.

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– Lopuksi

- 4) Itsensä alentaminen ja itseviha
- Itsensä alentamisen ja itsevihan hoito on täydellinen ja totaalinen sovinto itsensä kanssa.
- Itsemyötätunto parantaa itsevihasta.
- Kun kehittää myötätuntoisen asenteen itseään kohtaan, itseviha alkaa väistyä.
- Toipuminen on selvästi itsemyötätunnon teko.
- Yhdistymme itsestämme hukassa olleiden osien kanssa taas.
- Lauseentäydennystehtävät:
- Näytän itsevihaani ...
- Olen pettynyt itseeni...
- Toivon etten koskaan...
- Se mikä saisi minut pitämään itsestäni enemmän...
- Jos lakkaisin vihaamasta itseäni, kykenisin...
- Joskus ihmettelen, että elämäni olisi jos...
- En voi koskaan antaa itselleni anteeksi...

3. 12 typerää asiaa, joilla voi tyriä toipumisen

– Lopuksi

- Kun on tunnistanut itsevihansa, niin seuraavaksi on antauduttava ”erityisstatuksellemme”.
- Sille että erityinen asenne itseään kohtaan, odottaa olevansa täydellinen.
- On luovuttava ideasta olla täydellinen.
- Ei tule koskaan olemaan täydellinen, on otettava muu suunta.
- Seuraavaksi on haastettava itsevihan ääni.
- Ei pidä roikkua vanhoissa ideoissa, jos aikoo toipua.
- Väärä minä on kietoutunut oikean todellisen minän ympärille.
- Väärä minä pitäisi saada heitettyä selästä pois.
- Itseviha estää oppimasta kokemuksista, kun olemme liian kiireisiä sättimään itseämme sen sijaan että kaivaisimme syvemmältä totuutta.
- Toipumisen ihmeitä on odottamassa, ihan tuossa nurkan takana.

4. 12 askeleen terapeutiset vaikutukset

The Therapeutic Value of the Twelve Steps

Step Number	Text of the Step	Therapeutic Value of the Step
1	We admitted we were powerless over alcohol—that our lives had become unmanageable.	This Step helps us shatter our reliance on a false self.
2	Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.	Hope is an important ingredient in all forms of healing. In this Step, we are given hope and humbled further because we won't be able to solve our problem on our own.
3	Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God <i>as we understood Him</i> .	This Step is about commitment. We need to make a commitment to finding a new and more effective way of living.
4	Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.	The essence of this Step involves increasing our self-awareness, self-honesty, and insight into our behavior.

4. 12 askeleen terapeutiset vaikutukset (jatkuu)

Step Number	Text of the Step	Therapeutic Value of the Step
5	Admitted to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.	In this Step, we learn the value of self-disclosure, authenticity, and healthy relationships. This Step also continues to dismantle the false self and false pride and helps develop more humility and authenticity.
6	Were entirely ready to have God remove all these defects of character.	In this Step, we experience the pain of what we have done to hurt ourselves and others, and we begin to understand and develop insight into our behavioral patterns and the psychological functions of our character defects.
7	Humbly asked Him to remove our shortcomings.	In this Step, we are learning the importance of being vulnerable and asking for help. This is important in attaining more humility.
8	Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.	The lessons taught in Step 8 have to do with the fundamentals of healthy communication: delivering our message to the proper person and being as specific as possible.

4.12 askeleen terapeuttitset vaikutukset (jatkuu)

Step Number	Text of the Step	Therapeutic Value of the Step
9	Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.	In this Step, we learn to be responsible for our behavior; we learn how to respect others; and we learn that we are as important as others, no more and no less.
10	Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it.	This Step concerns maintaining our humility, being honest with ourselves, and guarding against false pride.
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.	Maintenance is not enough. We need to continue to grow or we will regress. This Step is about expanding our consciousness and continuing to seek more knowledge about our new way of life.
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.	In this Step, we develop a new purpose to our life that is not about us. We discover the importance of being of value to others, and we learn that we need to maintain our integrity in all our affairs.

Lisäaineistoa

Yl juha kemppinen

2. Dry drunk, kuivilla muttei raittiina

- Juomisen oikeuttaminen:

- a) Juominen pakona- käsikirjoitus

- a) Välttelee epämiellyttävää tilannetta, ristiriitaa, muistoa
- b) Tunnetila vaatii helpotusta
- c) Kurjuus ja häiritsevät ajatukset pois
- d) Ei välttämättä päihtymystä, vaan turtumusta
- e) Ongelmien poissaoloa, rauhaa

- b) Juominen rentoutuksena- käsikirjoitus

- a) Kova työ vaatii palkintoa
- b) Upea tunne juodessa

- c) Sosiaalisissa tilanteissa juominen- käsikirjoitus

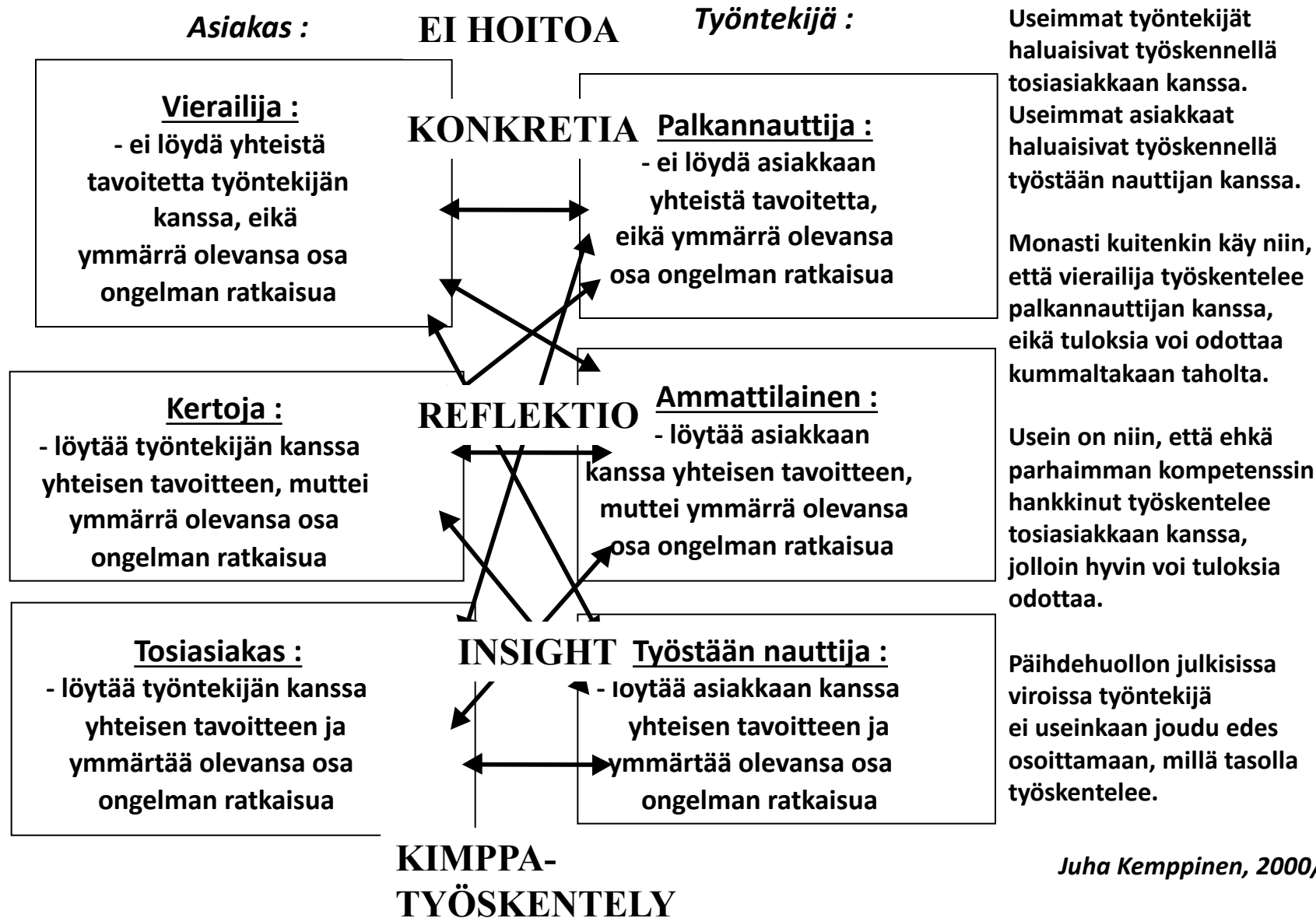
- a) Juodaan että sosiaalinen tilanne toimii paremmin

- d) ...

- ***Stinking thinking leads drinking
thinking and then drinking
without thinking***

Ludwig A Understanding the Alcoholic's Mind, 1988

Erilaisia päihdehuollon asiakkuuksia ja päihdetyön tekotapoja - erilaisten vuorovaikutusten mahdollisuuksia:



Päihderiippuvuuden hoito :



AA 1: ehdottaa addiktiivisen prosessin lopettamista myöntämällä voimattomuutensa ja avuntarpeensa.

AA2 : ehdottaa suuruudenhulluudesta luopumista ja muistuttaa inhimillisestä epätäydellisyydestämme.

AA3: ehdottaa hallinnanhalulle rajoittamista itseä koskeviin vastuisiin ja muun jättämistä Korkeimmalle Voimalle.

AA4 : ehdottaa häpeäenergian, joka eristää meidät itsestämme, muista ja korkeimmasta voimasta, poistamista. Häpeäenergian poistumista seuraa hyväksyntä.

AA5 : ehdottaa lamauttavan (elämän)pelon rikkomista, koska elämänpelko estää saamasta anteeksiantoa ja uskoa.

AA6 : ehdottaa täydellisyydentavoittelusta luopumista, jotta kokisimme sisäiset haavamme, jotka voisivat näin ollen parantuakin.

AA 7: ehdottaa luopumista itsepäisyydestä, jotta voi mahdollistaa muutoksen elämässään.

AA8 : ehdottaa ylpeyden vaihtamista rehellisyyteen.

AA9: ehdottaa hyväksynnän hakemisen lopettamista ja yritystä eheytyä hyvittämällä harmit, jotka on aiheuttanut.

AA10 : ehdottaa että laitamme päivittäin pois puolustelumme ja myönnämme virheemme.

AA11 : ehdottaa maagisen pako todellisuudesta -ajattelun vaihtamista henkisen elämän todellisuuteen, vaikka se vaikeata onkin.

AA12 : ehdottaa marttyyrimaisesta uhrinroolista luopumista ja elämänmuutoksen jakamista vertaistensa kanssa.

Todellisuuden kieltäminen/ kohtaaminen :

- etenevää ja automaattista
- tarkoituksena on säilyttää päihteiden käyttö ja palauttaa omanarvontunto
- kieltäjät: puoliso, lapset, työtoverit, esimiehet, ammattiauttajat



Kieltämisen muodot:

1. Yksinkertainen kieltö (asiaa ei ole)
2. Vähättely (ongelman osittainen myöntäminen)
3. Syyttely (oman vastuun kieltö, vastuun siirto muille)
4. Järkeily (syiden, verukkeiden, puolustusten esittely omalle toiminnalle)
5. Älyllistäminen (ongelman käsittely yleisellä, älyllistävällä tasolla)
6. Poiskääntäminen (puheenaiheen vaihtaminen)
7. Vihamielisyys (suuttumusta, ärtymystä oman toiminnan vuoksi)

Konfrontaatiotekniikka on käypää hoitoa :

1. Kerro diagnoosi (” Luulen että sinulla on alkoholismi-sairaus ja olen siksi hyvin huolissani sinusta”)
2. Tunnusta potilaan reaktio (” Tiedän, että tämä tekee olosi epämukavaksi...”)
3. Kysy potilaalta hänen näkemystään tilanteesta.
4. Selitä ongelman todisteet, vältä moittimista ja tarjoa toivoa.
5. Kysy potilaalta mitä hän tietää hoidoista.
6. Kerro potilaalle eri hoitovaihtoehtoja, joka sisältää todennäköisen välttämättömyyden pysyvästä raittiudesta, abstinenssista.
7. Muistuta, että vastuu muutoksesta ja hoidon hyväksymisestä on potilaan.
8. Valituta potilaalla eri hoitovaihtosuunnitelma.
9. Tee ensi askeleet hoitosuunnitelman aloittamiseksi.
10. Erityisesti vakiinnuta roolisi potilaan liittolaisena ja sovi seurantakäynnistä , mielellään muutaman päivän kuluessa.

Päihderiippuvuuden hoito :



AA 1: ehdottaa addiktiivisen prosessin lopettamista myöntämällä voimattomuutensa ja avuntarpeensa.

AA2 : ehdottaa suuruudenhulluudesta luopumista ja muistuttaa inhimillisestä epätäydellisyydestämme.

AA3: ehdottaa hallinnanhalulle rajoittamista itseä koskeviin vastuisiin ja muun jättämistä Korkeimmalle Voimalle.

AA4 : ehdottaa häpeäenergian, joka eristää meidät itsestämme, muista ja korkeimmasta voimasta, poistamista. Häpeäenergian poistumista seuraa hyväksyntä.

AA5 : ehdottaa lamauttavan (elämän)pelon rikkomista, koska elämänpelko estää saamasta anteeksiantoa ja uskoa.

AA6 : ehdottaa täydellisyydentavoittelusta luopumista, jotta kokisimme sisäiset haavamme, jotka voisivat näin ollen parantuakin.

AA 7: ehdottaa luopumista itsepäisyydestä, jotta voi mahdollistaa muutoksen elämässään.

AA8 : ehdottaa ylpeyden vaihtamista rehellisyyteen.

AA9: ehdottaa hyväksynnän hakemisen lopettamista ja yritystä eheytyä hyvittämällä harmit, jotka on aiheuttanut.

AA10 : ehdottaa että laitamme päivittäin pois puolustelumme ja myönnämme virheemme.

AA11 : ehdottaa maagisen pako todellisuudesta -ajattelun vaihtamista henkisen elämän todellisuuteen, vaikka se vaikeata onkin.

AA12 : ehdottaa marttyyrimaisesta uhrinroolista luopumista ja elämänmuutoksen jakamista vertaistensa kanssa.

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

Twerski, 2000

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 värien 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, ellemme 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

TABLE 3

The Promises, adapted from *Alcoholics Anonymous*

Promise	Suggests
1. Freedom	freedom from worry, guilt, shame freedom to choose and act freedom from compulsive acts
2. Happiness	pleasure in self, others enjoyment of life
3. Absence of regret	no secrets, no regret no fear of blame no chronic grief
4. Serenity	peace of mind acceptance clear conscience
5. Benefits to others	experience not wasted interest in fellowship desire to help
6. Absence of self-pity	no feelings of uselessness no feelings of being a victim absence of false pride, martyrdom
7. Interest in others	curiosity and wonder about others empathy and care awareness of commonalities
8. Absence of selfishness	less self-preoccupation openness to others willingness
9. New attitudes	new outlook on life new values, beliefs honesty, optimism
10. Absence of fear of people	non-isolating new self-confidence, self-worth nondefensive humor
11. Absence of fear of economic insecurity	fewer money worries trust and patience in work spirituality
12. Intuitive abilities	new habits, new risks trust in sobriety less fretting and perfectionism
13. Higher Power realization	not alone, not-God

APPENDIX A

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 enimmäen 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. _____

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

Twerski, 2000

AA - ohjelma askeleittain
Ron F. Knobbe, 1991

1. askel:

- Potilas on kykenemätön ylläpitämään raittiutta.

2. askel:

- Potilas käyttää kemiallisia 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 organisoihiin 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.

APPENDIX A

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. _____

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.

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.

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.)

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