

# Neljännen askeleen opas ja inventaariotaulukot

## Sisällys

### Alkusanat

1. Kuinka päästä alkuun
2. Kaunakartoitus
3. Pelkokartoitus
4. Seksuaalinen käyttäytyminen
5. Kohti viidettä askelta
6. Vahingoittamamme henkilöt – Kahdeksannen askeleen lista

### Inventaariotaulukot

## Alkusanat

Neljännessä askeleessa otetaan askel kohti syvempää itsetuntemusta ja vapautta menneisyyden taakoista. Tämä askel kutsuu meitä tekemään perusteellisen ja rehellisen itsetutkiskelun, jonka tarkoituksena on tarkastella elämämme tapahtumia, tunteita ja käyttäytymismalleja avoimesti ja ymmärtävästi. Itsetutkiskelu auttaa meitä näkemään, miten menneisyyden kokemukset ja valinnat ovat muokanneet elämäämme. Tämä tarjoaa mahdollisuuden tunnistaa sekä ne esteet, jotka pidättelevät meitä, että ne voimavarat, jotka auttavat meitä kehittymään ja elämään raittiina.

Aluksi 4. askeleen työskentely voi herättää epävarmuutta, mutta sitä ei tarvitse tehdä yksin. AA-kummin tuki on keskeinen osa neljännen askeleen työskentelyä. Kummi tarjoaa paitsi opastusta myös käytännön kokemusta askeltyöskentelystä. Yhteistyö kummin kanssa auttaa varmistamaan, että itsetutkiskelua tehdään rehellisesti ja perusteellisesti, mutta myös armollisesti. Lisäksi neljäs askel luo perustan viidennelle askeleelle, jossa jaamme itsetutkiskelun tulokset kummille tai toiselle luotettavalle henkilölle. Tämä kahdensuuntainen luottamuksen ja ymmärryksen prosessi vahvistaa molempia osapuolia ja toimii luonnollisena jatkumona itsetutkiskelulle.

Rehellinen itsetutkiskelu on avain toipumiseen ja sisäiseen vapauteen. Kun kohtaamme itsemme avoimesti ja rohkeasti, voimme alkaa rakentaa elämää, joka ei enää perustu menneisyyden painolasteihin. Tässä työssä tutkimme erityisesti kolme osa-aluetta: kaunoja, pelkoja, seksuaalisuuttamme. Kaunojen tarkastelu auttaa tunnistamaan katkeruuden syitä ja niiden vaikutuksia elämäämme. Pelkojen kohdalla pyrimme ymmärtämään niiden aiheuttajia ja vaikutuksia päätöksentekoomme. Ihmissuhteiden tutkiminen taas antaa mahdollisuuden nähdä, miten oma toimintamme on vaikuttanut muihin ja auttaa meitä valmistautumaan terveempiin suhteisiin tulevaisuudessa.

Tämä opas on kirjoitettu tueksesi, jotta neljännen askeleen tekeminen olisi selkeää ja käytännönläheistä, mutta myös merkityksellistä osana matkaasi kohti toipumista.

## 1. Kuinka päästä alkuun

*”Sitten ryhdyimme tarmokkaaseen toimintaan. Ensimmäisenä tehtävänä oli henkilökohtainen suursiivous, jollaista monet meistä eivät olleet koskaan yrittäneet. Vaikka päätöksemme oli tärkeä ja ratkaiseva, olisi sillä hyvin vähän pysyvää vaikutusta ilman ankaraa pyrkimystä kohdata sisimmässämme esteenä olleita asioita ja yritystä päästä niistä eroon. Juominen oli vain oire. Meidän oli paneuduttava syihin ja seurauksiin.”*

*Nimettömät Alkoholistit s. 64 (21. painos)*

Seuraavissa kappaleissa on käytännön ohjeita henkilökohtaisen inventaarion tekemiseen. Lopusta löytyy inventaariotaulukot, joihin voi kirjoittaa koneella, tulostaa tai käyttää mallina, jos haluat kirjoittaa inventaarion erilliseen vihkoon. On hyvä muistaa, että kaikki inventaariot teet itseäsi varten. Periaate kaikkien inventaarioiden tekemisessä on sama: taulukko täytetään aina yksi sarake kerrallaan pystysuoraan. Tämän jälkeen voidaan siirtyä seuraavaan sarakkeeseen ja täytetään se pystysuoraan. Näin toimitaan, kunnes kaikki sarakkeet on täytetty.

## 2. Kaunakartoitus

*”Sen tähden aloitimme henkilökohtaisella inventaariolla. Tämä oli neljäs askel. Ilman säännöllistä inventaariota yritys menee yleensä nurin. Liikemaailmassa inventaario merkitsee tosiasioiden etsimistä ja niiden myöntämistä. Sen tarkoituksena on saada selville totuus varastosta. Yhtenä tavoitteena on löytää vaurioitunut ja myyntikelvoton tavara ja päästä siitä eroon heti ja tunteilematta. Jos yrityksen omistaja tahtoo menestyä, hän ei voi pettää itseään varaston arvoa laskeessaan.”*

*Nimettömät Alkoholistit s. 64 (21. painos)*

Tästä on meidän kohdallamme kyse. Teemme inventaarion elämästämme, jotta voimme löytää luonteemme vajavuudet. Kaunakartoitus tehdään samoin kuin myöhemmätkin inventaariot. Kirjoita lista ihmisistä, instituutiosta ja periaatteista, joita kohtaan kannat kaunaa. Kun olet saanut ensimmäisen sarakkeen valmiiksi, voit seuraavaksi kysyä itseltäsi kaunan syytä.

*”Useimmissa tapauksissa kävi ilmi, että itsetuntoamme, lompakkoamme, kunnianhimoamme, suhteitamme, sukupuolisuhteet mukaan lukien, oli uhattu tai loukattu. Olimme katkeria ja raivostuneita.”*

*Nimettömät alkoholistit s. 64 (21. painos)*

Kun kaunan syy -sarake on valmis, olemme valmiit siirtymään tutkimaan tarkemmin mitä minän osaa oli loukattu tai uhattu. Etsi jokaiselle kaunan syyllä loukattu tai uhattu minän osa, ennen kuin siirryt seuraaviin sarakkeisiin.

*”On selvää, että elämä syvän kaunan vallassa on turhaa ja onnetonta. Juuri siinä määrin kuin annamme periksi tällaisille tunteille, tuhlaamme ne hetket, joilla olisi voinut olla merkitystä. Mutta alkoholistille, jonka toivo on hengellisen kokemuksen ylläpitämisessä ja laajentamisessa, tämä kaunan tunne on äärimmäisen vakava asia... Alkoholistinen mielipuoisuus saa meidät taas valtaansa, ja alamme juoda. Ja meille juominen on kuolemaksi”*

*Nimettömät alkoholistit s. 66 (21. painos)*

Jatkamme luettelon tarkastelua, sillä siitä löytyy avaimet tulevaisuuteemme. Seuraavia sarakkeita täyttäessämme lähestymme asioita toisesta näkökulmasta ja pyrimme keskittymään siihen, mikä oli meidän omaa syytämme. Olimmeko olleet itsekkäitä, epärehellisiä, pelokkaita, ajaneet omaa etuamme, olleet piittaamattomia tai loukanneet muita. Näin käymme kaunat läpi ja yritämme jättää toisen osapuolen kokonaan huomiotta. Tämän inventaarion tarkoitus on tutkia itseämme, ei muita. Kun olemme näin tarkastelleet kaikkia kaunojamme, kirjoitamme vielä tarkasti, mitä itse olimme tehneet, mikä oli minun virheeni, vajavuuteni eli väärän tekoni täsmällinen luonne.

### 3. Pelkokartoitus

*”Pelko. Tämä lyhyt sana koskettaa tavalla tai toisella lähes kaikkia elämämme puolia. Tämä paha ja syövyttävä lanka kulki läpi koko olemassaolomme kankaan. Se pani liikkeelle tapahtumasarjoja, jotka tuottivat meille mielestämme ansaitsematonta onnettamuutta.”*

*Nimettömät Alkoholistit s. 67 (21. painos)*

Aloita inventaario miettimällä, mitä tai ketä pelkää ja kirjaa se. Kirjaa pelkoinventaario taulukkoon samoin kuin teit kaunainventaarion kanssa. Kirjaa ensin pystysuoraan sarakkeeseen kaikki pelkosi.

Alla luettelo peloista, josta voi olla apua. Voit myös vapaasti täydentää luetteloa.

- Jumalan pelko
- Sairastumisen pelko
- Torjutuksi tulemisen pelko
- Kuoleman pelko
- Seksi-pelko
- Itseilmaisun pelko
- Hulluksi tulemisen pelko
- Retkahtamisen pelko
- Raittiuden pelko
- Alkoholin pelko
- Auktoriteetin pelko
- Vanhempien pelko
- Huumeiden pelko
- Työttömyyden pelko
- Töihin joutumisen pelko
- Lääkkeiden pelko
- Synnin pelko
- Köyhyyden pelko

- Yksinäisyyden pelko
- Ihmisten pelko
- Miesten/naisten pelko
- Turvattomuuden pelko
- Läheisyyden pelko
- Vanhuuden pelko

Tämän jälkeen kysymme, miksi minulla on nämä pelot? Kirjaa sarakkeeseen 2 miksi pelkää ensimmäiseen sarakkeeseen kirjoittamaasi henkilöä, asiaa, instituutiota jne? Täytä sarake 2 alas asti, kunnes siirryt seuraaviin sarakkeisiin.

Sarakkeessa 3 pääset tarkastelemaan, mikä minän osa on pettänyt; **itseluottamus, itsevarmuus, itsekuri vai oma tahto**. Tämänkin sarakkeen täytämme ylhäältä alas, ennen siirtymistä seuraavaan sarakkeeseen.

Sarake 4 auttaa meitä näkemään, mikä osa minussa laukaisee pelon. Kun nyt tarkastelemme laatimaamme pelkoinventaariota vasemmalta oikealle, näemme neljännen sarakkeen kohdalla luonteen vajavuutemme todellisen luonteen, joka minussa pelon laukaisee.

## 4. Seksuaalinen käyttäytyminen

Aloita lukemalla Nimettömät Alkoholistit -kirjasta sivut 69–70 (21. painos). Muista, teet listaa itseäsi varten ja tämäkin kartoitus tehdään kirjallisena.

*”Tarkastelimme käytöstämme menneinä vuosina. Kirjoitimme kaiken paperille ja tarkastelimme kirjoittamaamme”*

*Nimettömät Alkoholistit s. 69 (21. painos)*

Täytä tämäkin taulukko vasemmalta oikealle. Aloita miettien, ketä vahingoitin. Listaa ihmiset, joiden kanssa sinulla on ollut vahingollista seksuaalista käyttäytymistä.

Kun ensimmäinen sarake on valmis, siirry seuraavaan sarakkeeseen 2 ja mieti, mitkä olivat kyseisissä tapauksissa väärät tekosi.

Sen jälkeen jatkamme edelleen, ennen vielä syvemmälle ja etsimme värientekojemme todellisen luonteen sarakkeessa 3. Olinko ollut epärehellinen, itsekäs tai piittaamaton? Olinko syyttä herättänyt mustasukkaisuutta, epäluuloja tai katkeruutta (sarake 4). Ketkä vääristä teoistani vahingoittuivat (sarake 5)?

*”Näin yritimme muokata järkevä ja terveen pohjan tulevalle sukupuolielämällemme. Alistimme jokaisen suhteen kokeeseen kysymällä: oliko se itsekäs vai ei?”*

*Nimettömät Alkoholistit s. 69 (21. painos)*

*”Meidän tulee olla halukkaita hyvittämään aiheuttamamme paha edellyttäen, että emme niin tehdessämme aiheuta sitä lisää.”*

*Nimettömät Alkoholistit s. 69 (21. painos)*

Mitä siis olin tehnyt väärin ja kuinka minun olisi pitänyt toimia?

## 5. Kohti viidettä askelta

Itsetutkiskelumme tarkoituksena on ollut löytää luonteemme vajavuudet, jotta voimme ne myöntää ja jotta voimme pyytää korkeampaa voimaa ne poistamaan.

*”Jos olemme olleet perusteellisia itsetutkiskelussamme, on kirjoitettua tekstiä kertynyt paljon. Olemme tehneet luettelon kaunan tunteistamme ja eritelleet niitä. Olemme alkaneet käsittää niiden hyödyttömyyden ja kohtalokkuuden.”*

*Nimettömät Alkoholistit s. 70 (21. painos)*

*”Jos olet tehnyt päätöksesi ja laatinut luettelon suurimmista puutteistasi, olet hyvällä alulla. Olet jo saanut niellä ja sulattaa joitakin karvaita totuuksia itsestäsi”*

*Nimettömät Alkoholistit s. 71 (21. painos)*

*”Mihin ryhdymme elämästämme tekemämme inventaarion kanssa? Olemme yrittäneet löytää uudenlaista asennetta, uutta suhdetta luojaamme sekä paljastaa tiellämme olevat esteet. Olemme myöntäneet joitakin puutteitamme, selvittäneet suurin piirtein ongelman ytimen ja osoittaneet itsetutkiskelun tuloksena löytämämme heikot kohdat. Niistä on nyt päästävä eroon.”*

*Nimettömät Alkoholistit s. 72 (21. painos)*

## 6. Vahingoittamamme henkilöt – 8. askeleen lista

Tämä lista syntyy neljännen askeleen inventaarion yhteydessä ja tähän viitataan kahdeksannen askeleen yhteydessä.

*”Olemme tehneet luettelon niistä ihmisistä, joita olemme käytöksellämme loukanneet ja olemme valmiit korjaamaan menneet virheet parhaan kykymme mukaan.”*

*Nimettömät Alkoholistit s. 71 (21.painos)*

*”Yhä uudestaan ovat tulokkaat yrittäneet pitää omana tietonaan eräät elämänsä tosiseikat. Tämän nöyryyttävän kokemuksen välttämiseksi he ovat turvautuneet helpompiin keinoihin. Melkein jokainen alkoi taas juoda. He olivat seuranneet ohjelmaa tunnollisesti muilta osin ja ihmettelivät, miksi sortuivat. Epäilemme syyksi sitä, että heidän suursiivouksensa ei ollut perinpohjainen. He tekivät kyllä inventaarion, mutta jättivät pois laskuista muutamat varaston ikävimmät tavarat. He vain kuvittelivat päässeensä eroon itsekkyydestä ja pelosta, he vain luulivat nöyrytyneensä”*

*Nimettömät Alkoholistit s. 72-73 (21.painos)*

Tämän listan kanssa menettelemme aivan samoin kuin edellistenkin inventaarioiden kanssa. Muistamme, että teemme tämänkin inventaarion itseämme varten ja kirjallisena. Aloitamme ensimmäisestä sarakkeesta, miettien ketä vahingoitimme. Ennen kuin siirrymme seuraavaan sarakkeeseen täytämme ensimmäisen sarakkeen ylhäältä alas asti.

Seuraavaan sarakkeeseen kirjaamme, mitä teimme tai jätimme tekemättä. Luetteloimme jokaisen asian, mitä heille tein. Kun tämä on tehty, voimme alkaa tutkia mikä minän alue oli ongelman aiheuttaja. Seuraavassa sarakkeessa pääsemme jälleen tutkimaan väärin tekojemme todellista luonnetta. Olimmeko olleet itsekkäitä, epärehellisiä, pelokkaita, ajaneet omaa etuamme? Kun kaikki tämä on tehty, pääsemme miettimään, mitä meidän olisi kussakin tilanteessa pitänyt tehdä / mitä olisimme voineet tehdä toisin.

*”Nyt tarvitaan lisää toimintaa, sillä ilman sitä käy toteen lause: ”Usko ilman tekoja on kuollut.” Meillä on luettelo vahingoittamistamme ihmisistä, joita olemme halukkaat hyvittämään. Laadimme sen itsetutkiskelumme aikana. Arvioimme silloin itseämme ankarasti.”*

*Nimettömät Alkoholistit s. 76 (21. painos)*





Neljännän askeleen inventaario: Seksuaalinen käyttäytyminen

1. Ketä vahingoitimme?	2. Mitä tein?	3. Mikä on väriiden tekojeni todellinen luonne (luonteenvikani)?						4. Aiheutinko epäoikeutusti			5. Keitä vahingoitin?	Mitä minun olisi pitänyt tehdä toisin?
Ihmiset, joiden kanssa minulla on ollut vahingollista seksuaalista käyttäytymistä	Kysyin itseltäni mitä tein. Mitä olin tehnyt väärin?	Olinko itseksäs?	Olinko epärehellinen?	Olinko piittaamaton?	Tavoittelinko omaa etua?	Oliko tämä suhde itseksäs?	Mitä tein väärin?	Mustasukkaisuutta?	Katkeruutta?	Epäluuloa?		<p><i>"Pyysimme Jumalaa muovaamaan ihanteitamme ja auttamaan meitä elämään niiden mukaan. Pidimme aina mielessä, että seksuaalisuutemme on Jumalan lahja ja sen tähden hyvä. Tätä lahjaa ei sovi käyttää kevyesti eikä itsekkäästi, mutta ei myöskään halveksia tai pitää vastenmielisenä."</i></p> <p><i>Nimettömät Alkoholistit, s.69 (21. painos)</i></p>

**Yhteenvetona seksistä: Rukoilimme tosissamme oikeata ihannetta, ohjausta kussakin epävarmassa tilanteessa, tervejärkisyttä ja voimaa tehdä oikein.**



