

NELJÄNNEN ASKELEEN ITSETUTKISTELU LOMAKKEET

ALUKSI

Lomakkeet käsittävät 19 sivua ja ovat vapaasti kopioitavissa ja hyödynnettävissä.

Lomakkeet eivät edusta mitään virallista AA:n kantaa askeleen suorittamiseen. Kukin voi suorittaa askelen haluamallaan tavalla. Lomakkeille on laadittu erilaisia kysymyksiä helpottamaan oman elämänsä tutkimista. Kysymyksiä voi jokainen keksiä lisää jos niin haluaa.

KÄYTTÖVIHJEITÄ

Jos haluaa tehdä lomakkeet perinteisenä ”kynäversiona”, ne kannattaa tulostaa PDF-versiona paperille.

Jos taas haluaa täyttää lomakkeet teknisemmin – käyttäen PC:tä, kannattaa tallentaa lomaketiedosto .doc muodossa omalle PC:lle ja täydentää ne vaikkapa Wordissa. Kysymykset kannattaa värjätä eri värillä, niin ne erottuvat tulosteversiossa sitten paremmin. Tiedosto kannattaa myös suojata salasanalla!

NELJÄS ASKEL

Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.

JOHDATTELU NELJÄNNEN ASKELEEN ITSETUTKISTELUUN

Päästyämme mukaan AA:n voimakenttään olemme ensimmäisessä askeleessa myöntäneet olevamme voimattomia alkoholiin nähden ja elämämme muodostuneen sellaiseksi, ettemme omin voimin selviä.

Toinen askel on antanut meille kuitenkin toivoa. Meidän ei tarvitsekaan tuhoutua. Olemme oppineet uskomaan, että jokin itseämme suurempi voima voi palauttaa terveytemme. Kolmannen askeleen kohdalla päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan - *sellaisena kuin Hänet käsitimme*. Kuvaannollisesti olimme väsyneet taisteluun ja päätimme antautua. Sen merkiksi nostimme valkoisen lipun ja tulitus lakkasi.

Nyt on edessämme ratkaiseva vaihe uudessa elämässämme.

Neljännän askeleen kohdalla itse ratkaisemme, haluammeko elää raittiina ja henkisesti tasapainoisina ihmisenä lopun elämäämme.

Neljännän askeleen tarkoitus on saada selville, millä tavalla tunne-elämämme on kasvanut kieroon. Ilman tämän suuntaista yritystä meillä on erittäin huonot mahdollisuudet pysyvään raittiuteen ja mielenrauhaan.

Neljäs askel kannattaa tehdä kirjallisesti, koska perusteellisesti tehtynä se vie aikaa yleensä useita viikkoja tai jopa kuukausia riippuen siitä, miten paljon aikaa kerrallaan on tähän työhön uhrattavissa. Tämän itsetutkistelun voi laittaa välillä pöytälaatikkoonsa ja ottaa taas esiin, kun ajankohta on sopiva. Tällä tavalla neljännän askeleen täydentäminenkin on melko vaivatonta.

On tärkeätä, että tämä kirjallinen itsetutkistelu voidaan suorittaa ilman häiriötekijöitä. Eihän todennäköisesti kukaan pysty kirjoittamaan itsestään ja omista aroista asioistaan rehellisesti, jos on pelko siitä, että joku ulkopuolinen kurkkii olkapään ylitse. Samoin kannattaa varmistua siitä, että kirjallinen itsetutkistelumme ei missään tilanteessa joudu ulkopuolisten käsiin.

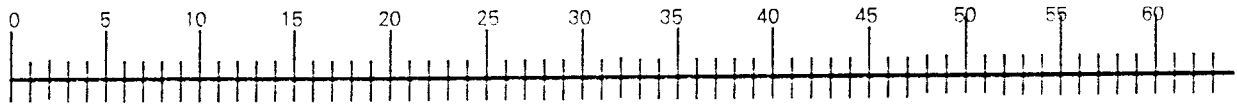
Neljännän askeleen aloittaminen on yleensä vaikeata. Mikäli olemme löytäneet AA:sta sellaisen henkilön, johon ehdottomasti luotamme, neljäs askel kannattaa aloittaa yhdessä hänen kanssaan. Tarvittaessa tuo "kummimme" voi olla tukenamme koko ajan selvittäessämme menneisyyttämme, sillä viidennessä askeleessa tarvitsemme joka tapauksessa toisen ihmisen apua.

Tässä viidennen askeleen kahden ihmisen kohtaamisessa tapahtuu todellinen vapautumisemme menneisyyden kuormasta.

Ennen kuin käymme käsiksi tähän peloista vapaaseen elämään tähtäävään askeleeseen, kannattaa meidän kenties asettaa elämämme tietyt vaiheet esimerkiksi jana-muotoon. Tuon janan alkupisteenä on syntymämme ja päätepisteenä tämä päivä.

Mikäli asetamme tuolle janalle pisteinä vaikkapa seuraavat elämänvaiheemme (joskus kannattaa laittaa muitakin merkittäviä vaiheita): kouluajan alkaminen, työelämän alkaminen, juomisen alkaminen, juomisen muuttuminen alkoholiseksi ja tulomme AA:han, huomaamme todennäköisesti itsetutkistelun edistyessä vajavaisuuksiemme lähteneen kasvuun jo varhaislapsuudessamme. Aika ja ikä ovat kenties vain pahentaneet virheellisyyksiämme ja niiden seuraukset ovat näkyvissä kaikissa elämämme vaiheissa. AA:n kokemus on osoittanut, että neljännän askeleen itsetutkisteluun kannattaa tarttua mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Kuitenkin eräät AA:n jäsenet havahtuvat neljännän askeleen tarpeellisuuteen kenties vasta vuosien kuluttua tai mahdollisesti se on tuntunut liian monimutkaiselta. Näiden raittiina elettyjen vuosien aikana nuo elämänkaarellamme toistuvat vajavaisuutemme ovat poikkeuksellisen selvästi tunnistettavissa, koska alkoholi ei enää ole niitä hämärtämässä.

IKÄ



ELÄMÄNVAIHEET

Vaikka olemme jo tehneet päätöksemme, tässäkin vaiheessa neljäs askel voi tuntua melko vaikealta, mutta ei varmastikaan enää mahdottomalta.

Kaikki ne AA:n jäsenet, jotka ovat uskaltaneet suorittamaan neljännen askeleen tarkoittaman itsetutkistelun, voivat vakuuttaa, että sen tekeminen on kannattanut. Mennyt elämä virheineen ei ole enää taakka. Se on käsitelty ja laitettu mieleemme arkistoon, mistä se tarpeen tullen on suurena rikkautena otettavissa käyttöön.

Neljännen ja viidennen askeleen seurauksena vapaudumme täysipainoisesti elämään tätä hetkeä ja etenemään valitsemallamme tiellä päivä kerrallaan.

HYVÄT OMINAISUUTENI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

VAIKEIN ASIANI

Mikä on ollut vaikein asia elämässäni? Mikä asia saa minut tuntemaan itseni eniten syylliseksi tai aiheuttaa voimakkaita häpeän tunteita? Mitä tapahtui? Mitä tuolloin tunsin?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

VARHAISLAPSUUTENI MUISTOJA (n. 0-7v.)

Millaiset vanhemmat minulla on tai oli?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Millainen lapsi itse olin?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Millaista oli kotielämäni? Tunsinko siellä turvattomuutta tai pelkoa? Jos kyllä niin miksi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Millaisia tuskallisia, pelottavia tai häpeällisiä kokemuksia muistan varhaislapsuudestani?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Millaisia onnellisia muistoja minulla on varhaislapsuudestani?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Miten suhtauduin muihin lapsiin ja miten he minuun?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Miten uskonnollisuus tai hengellisyys oli esillä kodissani?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Minkälaista oli mielikuvitukseni käyttö? Haaveilinko paljon? Elinkö haaveissani vai "pysyivätkö jalat maassa"?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Minkälaisia seksuaalisia kokeiluja tai kokemuksia muistan minulla olleen varhaislapsuudessani?
Minkälaisia tunnetiloja ne aiheuttivat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mitä muita voimakkaasti mieleen jääneitä kokemuksia minulla on varhaislapsuudestani ja mitä tunsin silloin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KOULUAIKANI (n.7-15v.)

Millainen lapsi olin kouluikäisenä? Olinko seurallinen vai vetäydyinkö yksinäisyyteen? Olinko hiljainen vai aiheutinko häiriöitä?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Minkälaisia tunteita muistan tunteneeni aloittaessani koulunkäynnin? Oliko irrottautuminen kotiympäristöstä vaikeata? Miten koin uudet ihmiset ympärilläni?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Millainen oli koulumenestykseni? Missä olin hyvä ja missä huono? Minkä vuoksi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Millaista oli kotielämäni kouluikässä? Minkälainen oli suhteeni muihin perheenjäseniin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Millaisia ystäviä minulla oli kouluikäisenä? Millainen oli suhteeni heihin? Tunsinko riippuvaisuutta? Aiheitinko itse ristiriitoja suhteissamme?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Minkälaiset olivat suhteeni opettajiin ja muihin auktoriteetteihin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Minkälaisia ongelmia minulla oli kouluiässä? Mitä tunsin näissä ongelmatilanteissa? Miten ratkaisin ne?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mitä tuskaa aiheuttavia tai ikäviä muistoja minulla on näiltä vuosilta? Syyllistyinkö itse epärehellisyyteen tai epäreiluuteen vai jouduinko itse niiden uhriksi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mitä onnellisia tai jännittäviä muistoja minulla on näiltä vuosilta? Entä mitä muistoja minulla on onnistumisista ja menestymisestä? Mitä tunsin silloin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Miten koin uskonnollisuuden ja hengellisyyden kouluiässä?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Miten käytin mielikuvitustani kouluikäisenä? Pakeninko haavemaailmaan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Miten itse koin alkavan seksuaalisuuteni? Miten siihen suhtauduttiin lähipiirissäni? Minkälaisia tunteita nämä asiat minussa herättivät?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Minkälaisia seksuaalisia kokemuksia minulla on tältä ajalta? Minkälaisia tunnetiloja ne minussa aiheuttivat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mitä muita voimakkaasti mieleen jääneitä asioita muistan tuolta ajanjaksolta ja mitä tunsin silloin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NUORUUSAIKA (n.15-21v.)

Minkälainen nuori olin? Pyrinkö erottumaan joukosta jollain tavalla vai pyrinkö piiloutumaan näkymättömäksi? Minkä takia?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Miten suhtauduin koulunkäyntiin tai opiskeluun? Millainen oli opiskelumenestykseni?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mikäli keskeytin koulunkäyntini tai opiskeluni, minkä vuoksi tein näin?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Millaista oli kotielämäni tässä vaiheessa? Millainen oli suhteeni muihin perheenjäseniin ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Millaisia olivat ystäväni tässä elämäni vaiheessa? Millainen oli suhteeni heihin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Minkälaiset olivat suhteeni opettajiin, upseereihin ja muihin auktoriteetteihin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Minkälaisia ongelmia koin elämäni tässä vaiheessa? Mitä tunsin silloin? Miten ratkaisin ne?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mitä tuskaa aiheuttavia tai ikäviä muistoja minulla on näiltä vuosilta? Mitä tapahtui? Mitä tunsin silloin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Minkälaisia onnellisia tai jännittäviä muistoja minulla on näiltä vuosilta? Mitä muistoja minulla on onnistumisista ja menestymisestä? Mitä tunsin tuolloin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mikä oli suhteeni uskonnollisuuteen ja hengellisyyteen elämäni tässä vaiheessa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Miten käytin mielikuvitustani tässä iässä? Olinko toiminnoissani ja ajatuksissani realistinen vai rakensinko "pilvilinnoja"?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Millaisia seksuaalisia kokemuksia minulla oli nuoruusiässä? Mitä tapahtui? Miltä minusta tuntui?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AIKUISIKÄ

Miten käyttäydyin työelämässä juoma-aikana? Väitinkö että muut eivät anna arvoa poikkeuksellisille kyvyilleni? Olinko niin kunnianhimoinen, että olen petkuttanut ja kaivanut maata toverieni jalkojen alta? Olenko koettanut peittää nuo riittämättömyyden tunteeni bluffaamalla, pettamällä, valehtelemalla ja välttämällä vastuuta?

Mitä muutosta näissä asioissa on tapahtunut AA:han liittymiseni jälkeen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Olenko menettänyt tai vaarantanut yhteiskunnallisen asemani juomisen seurauksena? Menetinkö itseluottamukseni? Miten koen nämä asiat tänä päivänä?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Millaista oli perhe-elämäni juoma-aikana? Millainen oli suhteeni muihin perheenjäseniin? Miten nämä asiat ovat tänään?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Olenko pilannut avioliittoni ja tuottanut lapsilleni kärsimyksiä? Mitä tunsin silloin? Miten koen nämä asiat tänään?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Millaisia olivat ystäväni juoma-aikana? Millainen oli suhteeni heihin? Millaisia ovat ystäväni tänään? Entä suhteeni heihin?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Millä tavalla suhtauduin juoma-aikana auktoriteetteihin, poliisiin, virkamiehiin, päättäjiin? Miten suhtaudun niihin tänään?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Olenko rikkonut lakia? Miten ja millä seurauksilla? Miten koin nämä asiat silloin ja miten koen ne tänään?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Olenko tehnyt henkistä väkivaltaa muille ihmisille? Teenkö sitä tänään? Olenko itse joutunut henkisen väkivallan uhriksi? Mitä tunsin silloin?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Miten suhtauduin uskonnollisuuteen ja hengellisyysyteen juoma-aikanani? Loukkasinko muita ihmisiä tällä alueella? Miten ovat nämä asiat tänään?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Miten olivat raha-asiani juoma-aikana? Mitkä huonot luonteenominaisuuteni ovat alkoholinkäytön lisäksi vaikuttaneet raha-asioitteni epävakaisuuteen? Olenko ollut tuhlaavainen? Olenko huolettomasti lainaillut rahaa vähät välittäen maksanko takaisin vai en? Olenko vältellyt perheeni elättämistä? Olenko koettanut parantaa huonoja raha-asioitani jotakin oikotietä? Miten nämä asiat ovat tänään?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Elinkö mielikuvitusmaailmassa juodessani? Olenko tänään ”jalat maassa” vai haaveilenko vieläkin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Miten suhtauduin juoma-aikana seksuaalisuuteeni? Miten tyydytin seksuaaliset tarpeeni? Miten nämä asiat ovat tänään?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mitkä seksuaaliset tilanteet ovat aiheuttaneet minulle huolta, katkeruutta, pettymystä tai mielenmasennusta? Menetinkö tasapainoni sen vuoksi, että vaatimukseni olivat itsekäitä ja kohtuuttomia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Milloin, miten ja missä määrätyissä tapauksissa itsekäs sukuvietini on vahingoittanut muita ihmisiä ja minua? Ketkä ihmiset ovat siitä joutuneet kärsimään ja kuinka pahasti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Miten olen suhtautunut pettymyksiin seksuaalisissa asioissa? Kun tulin torjutuksi, tulinko kostonhimoiseksi vai masennuinko?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

