



Narcotics Anonymous[®]

Nimettömät Narkomaanit

IP No. 10-FI

**Neljännän
askeleen
työskentely
Nimettömissä
Narkomaaneissa**

Tämä on malli siitä, mitä perin pohjainen neljännen askeleen tutkiskelu voisi olla. Pyrkiessämme perusteellisuuteen voimme huomata, varsinkin ensi yrittämällä, ettemme kykene vastaamaan kaikkiin näihin kysymyksiin. Monet meistä tuntevatkin olonsa lannistuneeksi, mutta emme anna sen estää itseämme olemasta niin perusteellisia kuin mahdollista.

Kaksitoista askelta ja kaksitoista perinnettä, mukailtu uusintapainos
AA World Services, Inc.: in luvalla

Copyright © 1995 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Kaikki oikeudet pidätetään

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org



World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Käännös NA-toveriseuran hyväksymästä kirjallisuudesta.

Narcotics Anonymous,   , ja The NA Way
ovat Narcotics Anonymous World Services, Incorporatedin;
rekisteröityjä tavaramerkkejä.

ISBN 978-1-55776-440-9 Finnish 9/19

WSO Catalog Item No. FI3110

Neljännän askeleen työskentely Nimettömissä Narkomaaneissa

”Teimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkiskelun.”

Tämä opas on tarkoitettu apuvälineeksi neljännän askeleen tutkiskelun kirjoittamiseen. On äärimmäisen tärkeää työskennellä yhdessä NA-kummin kanssa. Mikäli sinulla ei ole vielä kummiä, joka voi opastaa sinua näiden askelten läpikäymisessä, nyt on hyvä aika etsiä sellainen. Luettuasi itseksesi tämän oppaan, ehdotamme, että luet sen toistamiseen kummisi kanssa ennen kuin aloitat neljännän askeleen. On myös erittäin hyödyllistä käyttää hyväkseen muuta NA-kirjallisuutta ja askelkokouksia saadakseen lisätietoa neljännestä askeleesta. Tutkiskelun kirjoittamiseen on monia menetelmiä, eikä mikään niistä sovellu kaikille. Tämä opas edustaa monien NA:sta toipumisensa löytäneiden addiktien kokemusta, voimaa ja toivoa. Menetelmästä riippumatta tulee neljäs askelemme onnistumaan, jos olemme perusteellisia ja pelottomia.

Perusteellinen ja peloton

Neljännessä askeleessa meidän on tarpeen olla perusteellisia ja pelottomia. Meitä kehoitetaan huolellisesti tarkastelemaan itseämme läpäistäksemme itsetetoksen kuoren, jota olemme tähän asti käyttäneet suojana kätkeäksemme totuuden itseltämme. Tutkimme omaa sisintämme, aivan niin kuin olisimme menossa pimeään taloon yksi kynttilä valonlähteenämme. Jatkamme eteenpäin huolimatta pelostamme tai vastarinnastamme tuntematonta kohtaan. Meidän on oltava halukkaita valaisemaan mieleemme jokaisen huoneen jokainen sopukka kuin henkemme hädässä, koska elämämme riippuu tästä halustamme.

Etsimme tässä täydellistä kokonaiskuvaa itsestämme. Olemme havainneet, että tämä vaatii meiltä rehellisyyttä – rehellisyyttä tutkia käyttäytymistämme, tunteitamme, ajatuksiamme ja vaikuttimiamme, piittaamatta siitä, miten vähäpätöisiltä ne voivat näyttää. Tärkeintä on olla itselleen rehellinen, sillä se auttaa meitä havaitsemaan, miten sairautemme on vaikuttanut elämäämme. Olemme toimineet vääristyneen minäkuvan pohjalta, koskaan täysin tarkastelematta kokonaiskuvaa. Nyt, mahdollisesti ensi kertaa elämässämme, alamme

nähdä itsemme sellaisina kuin todella olemme, emmekä sellaisina kuin kuvittelimme tai haaveilimme. Mitä tarkempi ja täydellisempi tämä kuva on, sitä enemmän vapautta tulemme saavuttamaan.

Tässä vaiheessa on korostettava, että olla perusteellinen ei merkitse samaa kuin olla täydellinen. Ei ole olemassa ainuttakaan *täydellistä* neljättä askelta. Teemme parhaamme ollaksemme niin perusteellisia kuin mahdollista. Kirjoitamme ahkerasti ja peräänantamattomasti niin rehellisesti kuin vain voimme. Täydellisyyden vaatiminen itseltämme voi joskus toimia verukkeena lykätä neljännen askeleen kirjoittamista. Olemme myös kenties kuulleet sanottavan: ”Mikäli et tee perinpohjaista tutkiskelua, tulet vielä käyttämään.” Tässä kohdin meidän on kuitenkin palattava kolmanteen askeleeseen ja luotettava jumalaan aivan varauksetta. Jos keskitymme pelkoon, ettei tutkiskelustamme tule tarpeeksi hyvä, tai olemme huolissamme mitä kummimme siitä sanoo jakaessamme sen, emme ehkä ikinä pääse alkuun. Tämä ei tule olemaan viimeinen kirjoittamamme tutkiskelu. Ei ole tarpeen kirjoittaa mitään ”bestselleriä”, vaan reilusti aloittaa ja olla niin perusteellinen kuin voi. Eräs kolmannessa askeleessa oppimamme asia on luottamus jumalaan. Nyt voimme olla pelottomia ja kirjoittaa totuuden. Neljäs askel on yhtä lailla vapauttava ja parantavakin tapahtumasarja. Uskoen rakastavaan jumalaan luotamme siihen, että mitä tahansa kirjoitammekin, kirjoitamme sen, mitä pitääkin, jos olemme vilpittömän perusteellisia ja pelottomia.

Moraalinen tutkiskelu

Neljännessä askeleessa meitä pyydetään tekemään *moraalinen tutkiskelu*. Aluksi, kuullessamme sanan moraalinen, oli joillakin meistä väärä käsitys sen tarkoituksesta, kun taas toiset eivät lainkaan käsittäneet sitä. Moraaliseikat ovat yksinkertaisesti arvoja, periaatteita joita valitsemme elääksemme niiden mukaisesti toipumisessamme tänään. Tämän oppaan tarkoitus ei ole määrittellä moraalialia eikä moraalisiäntöjä, joiden mukaan muiden tulisi elää. Tajuamme, että jokaisella meistä on omat sisäiset arvonsa. Voimme valita *hyvälle* määritelmän: se on voima, joka tuo esiin parhaat puolemme ja vahvistaa toipumistamme ja että *paha* on voima joka tuo esiin pahimmat puolemme ja toimii toipumistamme vastaan.

Omien tunteiden tarkasteleminen voi myös olla tässä suureksi avuksi. Neljättä askelta kirjoittaessamme meidän ei tule ainoastaan

tarkastella menneitä tekojamme, vaan myös sitä miltä meistä tuntui. Moraalikäsityksemme ovat saattaneet olla hataria tai epämääräisiä, mutta meillä oli niitä jopa huumekierteessämme. Juuri tästä oli todennäköisesti kysymys tilanteissa, joissa voimme huonosti tai tunsimme jotain olevan pielessä, sillä silloin tingimme moraalikäsityksistämme tai emme kyenneet pitämään niistä kiinni.

Tämän ymmärrettyämme näimme kuinka askeleet sopivat yhteen. Aloimme havaita väärin tekojemme *todellisen luonteen*. Oli kyse paljon muustakin kuin vääristä asioista, joita teimme. Tämä tarkoitti, että meidän oli tutkittava väärin tekojemme taustaa, niiden *luonnetta*. Esimerkiksi, jos varastimme vanhemmiltamme rahaa huumeiden ostoon, oli teko väärä. Mikä oli sen todellinen luonne? Tämän teon todellinen luonne oli meidän itsekeskeisyytemme, pelkomme, epärehellisyytemme ja epäystävällisyytemme. Olimme itsekeskeisiä siinä, että halutessamme jotain halusimme sen toisten ihmisten kustannuksella. Pelkäsimme ettemme saisikaan haluamaamme. Olimme epärehellisiä, koska otimme rahaa toisen tietämättä ja luvottomasti. Epäystävällisyytemme ilmeni tehdessämme jotain toista ihmistä loukkaavaa.

Itsetutkiskelu

Meidän on tärkeä muistaa, että kyse on *omasta* tutkiskelustamme. Tässä ei kuulu luetella muiden virheitä ja vääriä tekoja. Tarkastellessamme elämäämme tällä tavoin, huomaamme, että väärin tekojemme todellinen luonne, luonteenheikkoutemme, ovat niitä piirteitä elämässämme, jotka ovat hengellisten periaatteiden vastaisia. Tutkiskelumme kautta pääsemme selville siitä, kuinka luonteenheikkoutemme aiheuttavat niin itsellemme kuin muillekin tuskaa ja lohduttomuutta, ja kuinka uusi elämä, jonka perustana on kaksitoista askelta, voi tuoda meille tyyneyttä, lohtua ja iloa. Neljännessä askeleessa oivallamme, mistä asioista meille on haittaa ja mitkä toimivat.

Yleiset suuntaviivat

Kun olemme valmiit aloittamaan, pyydämme jumalalta apua ollaksemme perusteellisia ja pelottomia tässä tutkiskelussamme. Jotkut meistä jopa kirjoittavat rukouksen ensialkuun. Tärkeää on, että istuudumme ja aloitamme kirjoittamisen. Tunteiden noustessa esiin on meidän oltava halukkaita kohtaamaan ne ja jatkamaan kir-

joitustyötä. Jotkut niistä saattavat olla epämiellyttäviä ja häiritseviä, mutta tapahtuipa mitä tahansa, tiedämme että jumala on kanssamme. Voimme olla hyvillämme siitä, että olemme oikeasti ryhtyneet myönteiseen toimintaan toipuaksemme. Pyydämme rakastavan jumalan apua ja yritämme pitää mielessä, että se mitä kirjoitamme, on meidän ja käsityksemme mukaisen jumalan välistä.

Seuraavista suuntaviivoista saamme perusrakenteen itsemme tutkimista varten. Se sisältää tutkiskelussamme käyttämämme perusainekset. Pidä yhteyttä kummiisi, jottet jäisi polkemaan paikallasi. Muutamia hyödyllisiä ehdotuksia:

1. Seuraa suunnitelmaasi ja käsittele yhtä osa-aluetta kerrallaan.
2. Jätä leveä marginaali, niin että sinulla on tilaa merkitä muistiin kirjoittamisen aikana mieleesi juolahtavia ajatuksia.
3. Älä pyyhi pois tai vedä yli mitään, äläkä muokkaa tutkiskeluasi.

Kaikkialla tässä oppaassa on esimerkkejä siitä, millaisia kysymyksiä teemme itsellemme. Jotkut kysymyksistä eivät ehkä näytä koskevan sinua. Ne on kuitenkin otettu mukaan sinun avuksesi. Kirjoitajokainen kysymys paperille edetessäsi. Jos vastaus on yksinkertaisesti ”kyllä”, niin luettele esimerkkejä. Yritä nähdä joka tilanteessa missä itse olit väärässä, mitkä olivat omat vaikuttimesi ja mikä oma osuutesi oli.

Tutkiessamme aiempaa käyttäytymistämme sekä huumekierteessä että sen jälkeen, alkavat käyttäytymiskuviomme tulla näkyviin. Perusteellisen ja pelottoman moraalisen tutkiskelun tarkoitus on päästä selville totuudesta ja luoda tinkimätön katse todellisuuteen. Neljännen askeleen avulla emme ainoastaan yritä selvittää missä olimme väärässä, vaan myös ymmärtää, mikä oma osuutemme oli ja miten mahdollisesti edelleen pidämme yllä samoja kuvioita. Juuri tämän oivaltaminen ja tunnistaminen suo mahdollisuuden vapautua heikkouksistamme seuraavissa askeleissa. Joskus voi olla hämmentävää ja tuskallista olla rehellinen itselleen väärien tekojen ja luonteenheikkouksien suhteen. Näiden asioiden pelkkä kirjoittaminen ei kuitenkaan voi meitä vahingoittaa.

Yleiskatsaus kolmeen ensimmäiseen askeleeseen. Tähän mennessä olet ottanut kummiisi kanssa kolme ensimmäistä askelta. Nämä muodostavat välttämättömän valmistelutyön ja pohjan perusteelliselle ja pelottomalle moraalille itsetutkiskelullemme. Monet meistä ovat

pitäneet kolmen ensimmäisen askeleen kirjoittamista arvokkaana. Nyt, ennen oman tutkiskelusi kirjoittamista, palaa takaisinpäin ja luo yleissilmäys kolmeen ensimmäiseen askeleeseen. Tässä kohdin meitä muistutetaan, että voimme edetä pelottomasti ainoastaan korkeamman voiman avulla, emme omin voimin. Ennen kuin alamme kirjoittaa, hiljennymme hetkeksi pyytämään jumalalta, sellaisena kuin hänet käsitämme, rohkeutta olla perusteellisia ja pelottomia. Nyt olemme valmiita aloittamaan neljännen askeleen kirjoittamisen.

I. Katkeruudet. Katkeruutemme aiheuttivat meille epämukavuutta. Elimme mielessämme yhä uudestaan ja uudestaan menneitä epämiellyttäviä kokemuksia. Olimme vihaisia tapahtuneiden asioiden johdosta ja pidimme mielessämme listaa kantamistamme kaunoista. Kaduimme sanomatta jääneitä nokkeluuksia ja suunnittelimme kostoiskuja, jotka joko teimme tai sitten emme. Sekä menneisyys että tulevaisuus olivat meille pakkomieltettä, ja sen takia huijasimme itseämme nykyisyyden suhteen. On tarpeellista kirjoittaa näistä katkeruuksistamme nyt nähdäksemme mikä oma osuutemme oli niiden syntyyn.

A. Tee luettelo ihmisistä, organisaatioista ja käsitteistä joita kohtaan olet katkera. Useimmat meistä aloittavat lapsuudesta, mutta oli järjestys mikä hyvänsä, se toimii, kunhan luettelomme on tyhjentävä. Sisällytä luetteloon kaikki ihmiset (vanhemmat, elinkumppanit, ystävät, viholliset, itsesi ja niin edelleen), organisaatiot ja laitokset (vankilat, poliisi, sairaalat, koulut ja niin edelleen) ja käsitteet (uskonnot, politiikka, ennakkoluulot, sosiaaliset tavat, jumala ja niin edelleen), joita kohtaan tunnet vihaa.

B. Tee luettelo jokaisen katkeruuden takana olevasta vaikuttimesta tai syistä. Jokaisen katkeruuden kohdalla tutkimme vihamme vaikuttimia ja sitä, kuinka viha vaikutti meihin. Teemme seuraavia kysymyksiä itsellemme helpottaaksemme tunteidemme tunnistamista:

- Loukattiinko tunteitani ylpeyteni takia?
- Oliko turvallisuuteni millään tavoin uhattuna?
- Loukattiinko tai uhattiinko jotain yksityistä tai seksuaalista ihmissuhdettani?

- Aiheuttiko kunnianhimoni ristiriitoja muiden ihmisten kanssa?
- C. *Yritämme nähdä jokaisen katkeruuden suhteen sen, missä olimme väärässä ja mikä oli oma osuutemme tilanteessa. Kuinka reagoimme omiin tunteisiimme kussakin tilanteessa? Meidän on oltava niin rehellisiä kuin voimme ja selvitettävä, millä luonteenheikkouksilla oli osuutta toimissamme. Tässä muutamia kysymyksiä, joita teemme itsellemme:*
- Milloin toimintani perustui ahneuteen ja vallanhimoon?
 - Mihin äärimmäisyyteen menin kantaessani katkeruuttani?
 - Miten manipuloin muita ihmisiä ja miksi?
 - Millä tavoin käyttäydyin itsekkäästi?
 - Ajattelinko, että elämä oli minulle jotain velkaa?
 - Millä tavalla odotukseni toisten ihmisten suhteen aiheuttivat hankaluuksia?
 - Millä tavoin ylpeys ja oma minä ilmenivät näissä tilanteissa?
 - Miten pelko toimi vaikuttimenani?
- D. *Tilanteet, joiden kohdalla olemme varmoja siitä, että olemme oikeassa, vaativat tarkkaa huomiota ja keskustelua kummimme kanssa. Näihin ja muihinkin meitä koskeviin kysymyksiin vastaaminen auttaa meitä tunnistamaan luonteenheikkoutemme. Meidän on tehtävä se rehellisesti, mitään vähättelemättä. Siinä, missä muut ovat tehneet meille vääryyttä, on meidän käsitettävä, että meidän on lakattava vaatimasta heiltä täydellisyyttä. Toipumisessamme ei ole varaa omahyväisyyteen. Jos haluamme vielä joskus saada mielenrauhaa, on meidän opittava hyväksymään muut sellaisina kuin he ovat.*

II. *Ihmisuhteet.* Tähän sisältyy paljon muutakin kuin luettelo seksuaalisista ihmissuhteistamme. Meillä on ollut ongelmia kaikissa ihmissuhteissamme. Monet luonteenheikkoutemme ovat mukana pelissä ja estävät meiltä terveet ja menestykselliset ihmissuhteet.

A. *Tee luettelo henkilökohtaisista ihmissuhteistasi.* Tähän sisältyvät ihmissuhteesi työkavereihin, ystäviin, sukulaisiin, perheenjäseniin, naapureihin, ja niin edelleen. Tutki sekä myönteisiä että kielteisiä puolia jokaisessa niistä, ollen rehellinen hyvien ja huonojen ominaisuuksiesi suhteen. Vältä tuhlaamasta aikaasi käsittelemällä muiden tekemiä vääryyksiä. Keskitymme omiin virheisiimme ja syvennymme alueisiin, joissa itsekeskeisyys ja muut luonteenheikkoudet näyttivät vallitsevan. Meidän täytyy katsoa omaan sisimpäämme ja arvioida rehellisesti vaikuttamiamme. Tutkimme sitä, miten luonteenheikkoutemme, esimerkiksi suvaitsemattomuus, vaikuttavat ihmissuhteissamme. Toisinaan emme luultavasti antaneet muille suunvuoroa ja joskus jopa kielsimme heiltä oikeuden omaan mielipiteeseensä, ja tämä asenteemme johti välinpitämättömyyteen, vihamielisyyteen ja muihin ongelmiin. Meillä oli pelon luoma tarve "olla aina oikeassa". Arvostelimme muita tarpeettoman ankarasti; kuitenkin kun meihin kohdistettiin rakentavaa arvostelua, olimme kaikkea muuta kuin vastaanottavaisia. Kysymme seuraavia kysymyksiä itseltämme:

- Milloin olin suvaitsematon muita kohtaan?
- Milloin tunsin ylemmyyttä muita kohtaan?
- Millä tavoin käytin väärin hyväkseni muita ihmisiä?
- Miten yritin saada muut ihmiset tuntemaan itsensä arvottomiksi?

Toinen esimerkki on itsesääli. Se on eräs keinomme ohjailla ihmisiä omaksi hyväksemme. Itsesäällissä pyöriskeleminen oli keino vaatia toisia muuttumaan ja taipumaan vaatimuksiimme; se oli tapamme etsiä keinoja vastuun välttelmiseksi. Kysymme itseltämme:

- Kuinka käytin itsesääliä saadakseni mitä halusin?
- Valehtelinko tai vääristelinkö totuutta? Jos, niin miksi?
- Millä tavoin sain toiset tuntemaan syyllisyyttä?
- Mitä osaa oma tahtoni ja itsekeskeisyyteni näytteli ihmissuhteissani?
- Kun en saanut haluamaani, niin tulinko pelokkaaksi ja toiminko mustasukkaisesti tai epärehellisesti?
- Olinko kuluttanut itseni niin loppuun, että minulla oli hyvin rajoittunut näkökanta ja ymmärrys muiden ihmisten suhteen?

B. Tee luettelo seksuaalisista ihmissuhteistasi. Tähän voivat sisältyä syvälliset tai lyhyet ihmissuhteet, puoliset, rakastajat tai muut. Vastaamme seuraavanlaisiin kysymyksiin jokaisen ihmissuhteen kohdalla:

- Manipuloinko ja valehtelinko tyydyttääkseni omat tarpeeni?
- Välitinkö toisesta ihmisestä?
- Kuinka osoitin sen?
- Tunsinko itseni paremmaksi tai arvottomammaksi kuin kumppanini?
- Millä tavoin riippuvaisuuteni sai minut tekemään myönnötyksiä itseni suhteen?
- Kuinka usein sanoin “kyllä”, vaikka halusinkin sanoa “ei”, ja miksi?
- Tunsinko lopulta itseni arvottomaksi tai hyväksikäytetyksi?
- Ajattelinko, että seksi “korjaisi” minut ja saisi kaiken muuttumaan hyväksi?
- Päätyivätkö suhteeni tuskan ja surun aiheuttamiseen itselleni tai muille?
- Millaisen kumppanin valitsin seurakseni sairauteni sanelemana? Päteekö sama vielä nykyäänkin?
- Oliko seksi minulle kauppatavaraa?

- Missä kohdin olin suhteessani epärehellinen?
- Milloin tyydytin omat seksuaaliset tarpeeni jonkun muun kustannuksella?

Joillakin meistä on seksuaalisia kokemuksia, joita ei voi luokitella ”ihmissuhteisiin”. Meidän on tarpeen kirjoittaa näistä kokemuksistamme ja tunteistamme – aivan erityisesti silloin kun niihin liittyy häpeän ja syyllisyyden tunteita.

- C. *Tee yhteenveto jokaisesta kappaleissa A ja B luettelemastasi suhteesta, siitä kuinka ne vaikuttivat sinuun, ja yritä tunnistaa mitkä luonteenheikkoudet niissä ilmenevät.* Monet luonteenheikkoutemme vahingoittivat henkilökohtaisia ihmissuhteitamme. Addikteina tunteemme menevät usein äärimmäisyyksiin – kauas siitä, mikä on asiaankuuluva. Tutkiskelumme kirjoittaminen auttaa meitä huomaamaan, kuinka merkittävää osaa addiktioimme on esittänyt suhteissamme ihmisiin, paikkoihin, asioihin ja esineisiin.

III. *Itseen kohdistuva pakkomielle ja itsekeskeisyys.* Osa neljättä askelta on sen havaitseminen, kuinka olemme olleet pakkomielleisiä itsemme suhteen. Monet tunteemme ja myös luonteenheikkoutemme johtuvat täydellisestä itsekeskeisyydestämme. Olemme kuin pikkulapsia, jotka eivät koskaan kasvaaneet aikuisiksi. Koko huumekierteemme ajan ja kenties puhtaanakin aikana keskityimme jatkuvasti omiin haluihimme, omiin tarpeisiimme, omiin toiveisiimme. Halusimme kaiken ilmaiseksi. Emme olleet halukkaita tekemään työtä emmekä maksamaan mitään saadaksemme haluamamme. Olemme huomanneet, että asetimme eriskummallisia vaatimuksia kaikille ja kaikelle. Halusimme, että ihmiset, paikat, asiat ja esineet jollakin tapaa tekisivät meidät onnelliseksi, tyytyväisiksi ja kokonaisiksi. Nyt, toipumisessa, voi ainoastaan jumala mielestämme täyttää tämän tehtävän.

Koko neljännen askelemme ajan olemme tarkastelleet eri tilanteita nähdäksemme, mitä on ollut toimiemme taustalla. On myös hyödyllistä keskittyä tarkastelemaan tunteita. On tärkeää, että opimme tunnistamaan tunteet, joita meillä voi olla. Ehkä

haluamme hakea sanakirjasta selvitystä sanoille alkaaksemme ymmärtää niiden merkitystä. On helppoa sanoa: ”Minusta tuo tuntui pahalta”, mutta meidän tulee luodata syvemmälle ja ymmärtää, mitä tunteet ovat. Seuraava sanaluettelo voi auttaa sinua kiinnittämään huomiota tunteisiin:

syylisyys	häpeä	suvaitsemattomuus
itsensä	katkeruus	viha
masennus	turhautuneisuus	hämmennys
yksinäisyys	ahdistus	petollisuus
toivottomuus	epäonnistuminen	pelko
kieltäminen	ylimielisyys	riittämättömyys

A. Tutki edellä lueteltuja ja muitakin tutkiskelussasi tunnistamiasi tunteita. Luettele joitakin sellaisia tilanteita, joissa säännöllisesti kokemasi tunteet tavallisesti heräävät. Tutki olosuhteita jokaisessa tilanteessa. Luetteloi syyt miksi tunsit niin kuin tunsit. Kysy itseltäsi:

- Kuinka tämä tunne vaikutti minuun?
- Oliko tämä tunne tilanteeseen sopiva?
- Oliko käyttäytymiseni tilanteeseen sopivaa?
- Mistä se minua muistutti?

B. Yritä nähdä, minkälainen osuus itseen kohdistuvalle pakkomielteellä ja itsekeskeisyydellä oli jokaisessa tunteessa ja tilanteessa. Kysy:

- Oliko tunteeni tai toimintani omahyväistä tässä tilanteessa?
- Käyttäydyinkö itsekkäästi?
- Mitä odotin itseltäni, ja mitä olivat odotukseni muiden suhteen?
- Vaadinko asioiden tapahtuvan minun tavallani tai raivostuinko, kun ne eivät sujuneetkaan tahtoni mukaan?
- Miten reagoin omiin tunteisiin?

IV. *Häpeä ja syyllisyys.* Eräs useimmin järkeilemämme este neljännen askeleen työskentelemiselle ovat ”suuret, synkät salaisuutemme”. Nämä tilanteet ovat aiheuttaneet meille hyvin paljon häpeää ja syyllisyyttä; asiat, joita emme todellisuudessa koskaan ole tarkastelleet ovatkin usein niitä, joista on kaikkein vaikeinta kirjoittaa ja puhua. Haluttomuus kohdata nämä tilanteet voi olla kompastuskivi toipumisessamme. Käsitellessämme häpeää ja syyllisyyttä, on meidän muistettava, että monet asiat tapahtuivat sairautemme johdosta. On tärkeää huomata, ettemme ole vastuussa monista addiktiossamme tehdyistä asioista, vaikka olemmekin vastuussa toipumisestamme.

Tähän mennessä kirjoittamisessasi on ehkä jo joitakin häpeän tuntemuksia paljastunutkin. On erittäin tärkeää jatkaa sellaista tilanteiden tutkimista, koska nämä tunteet toimivat monien toimiemme vaikuttimena. Tästä syystä kannustamme sinua kirjoittamaan niin rehellisesti kuin pystyt. Kirjoitamme tilanteista, jotka saavat meidät tuntemaan syyllisyyttä. Kirjoitamme myöskin tilanteista, joissa emme tosiasiallisesti olleetkaan syyppäitä. Joskus olemme ottaneet syyn niskoillemme sellaisissakin tilanteissa, jotka eivät olleet vastuullamme. On tärkeää kiinnittää myös tähän seikkaan huomiota tunnistaksemme tunteemme ja huomataksemme niiden ehkä vielä nykyäänkin vaikuttavan meihin.

A. *Tunteiden ja luonteenheikkouksiemme tunnistaminen on näissäkin tapauksissa tärkeää.* Kysy itseltäsi:

- Mitä asioita en ole koskaan kertonut kenellekään?
- Mikä on saanut minut pitämään nämä asiat salassa?
- Oliko minulla kokemuksia (esimerkiksi seksiin, raha-asioihin, perheeseen tai työhön liittyviä), jotka aiheuttivat häpeää, syyllisyyttä tai hämmennystä?
- Olenko fyysisesti hyväksikäyttänyt muita tai itse ollut fyysisen hyväksikäytön uhri?
- Missä pelko ja itsekeskeisyys tulivat mukaan peliin?
- Miksi pidin kiinni syyllisyydestä ja häpeästä?
- Kuinka reagoin jos asiat eivät menneet odotusteni mukaisesti?

- Syytinkö itseäni jonkun toisen henkilön väärästä käyttäytymisestä?
- Kuinka häpeä ja syyllisyys vaikuttivat muihin elämäni osa-alueisiin?

V. *Kun koimme olevamme uhreja.* Läpi elämämme olemme ehkä nähneet itsemme uhreina. Olemme saattaneet kokea näin monistakin syistä. Esimerkiksi siitä, että lapsina jotkut meistä olivat aikuisten fyysisen, henkisen ja/tai tunneperäisen hyväksikäytön uhreja. Olimme uhreja sanan varsinaisessa merkityksessä, koska meillä ei ollut voimaa suojella itseämme vahingoittumiselta. Valitettavasti, oli syy mikä tahansa, monet meistä kehittivät tavan jatkuvasti reagoida elämään ja tarkastella maailmaa ikuisen uhrin kannalta. Sairautemme kuvaan kuuluu selvästikin halu olla avuton, halu tulla pelastetuksi ja olla ottamatta vastuuta omasta itsestään. Ongelmissamme olimme kykenemättömiä näkemään omaa osuuttamme, niinpä syytimme kaikista vaikeuksista muita ja olimme heille niistä katkeria. Tämä kierre pitää yllä itse itseään. Yhä uudelleen ja uudelleen olemme uhreja tai hyväksikäyttäjiä.

Käydessämme läpi menneisyyttämme olemme huomanneet tarpeelliseksi tarkastella, olemmeko ihmissuhteissamme olleet hyväksikäyttäjiä tai hyväksikäytettyjä. Kärsimme itsetuhoisesta sairaudesta, joka suurentaa tämänkaltaisia ongelmia. Halumme toipua voi tehdä tämän aiheen melko yksityiskohtaisen tutkimuksen erityisen tärkeäksi meille. Näiden tilanteiden rehellinen arviointi avaa meille uusia näkökulmia ja auttaa meitä näkemään, miten olemme itse tarjoutuneet uhrin asemaan. Tämän tapahtumasarjan kautta meillä on mahdollisuus vapautua uhrina olemiseemme liittyvistä ajatus- ja käyttäytymismalleista.

A. *Vastaaamme seuraavanlaisiin kysymyksiin:*

- Olenko kokenut itseni uhriksi joissakin tilanteissa, joista jo olen kirjoittanut (tai sellaisissa, joista en ole kirjoittanut)?
- Mitä odotuksia minulla oli vanhempieni suhteen?
- Onko minulla vielä nykyäänkin samoja odotuksia?

- Miten käyttäydyin lapsena jos asiat eivät menneet mieleni mukaisesti?
- Kuinka nykyään käyttäydyin vastaavanlaisissa tilanteissa?
- Miten edelleenkin toimin uhrin lailla?
- Minkälaisia tunteita minussa herää edellä mainituissa tilanteissa?
- Miten nämä tilanteet vaikuttavat itsetuntooni?
- Mikä on oma vastuuni siitä, että jatkuvasti toimin tämän kaavan mukaisesti?

VI. *Pelko.* Tarkasteltuamme kunnolla itsekeskeisyyttämme, katkeruuksiamme ja ihmissuhteitamme näemme, että käyttäytymisemme ytimenä on usein ollut pelko, epäluulo ja turvattomuus. Kun halusimme jotain, halusimme sen heti ja olimme kauhuissamme ajatellessamme, ettemme ehkä saisikaan sitä. Pohjalla oli pelko, ettei kukaan huolehtisi meistä. Monet heikkoutemme – kaikissa ilmenemismuodoissaan – olivat vain omia taitamattomia yrityksiämme tyydyttää tarpeemme ja huolehtia itsestämme. Tarkemmin katsoen huomaamme, että pelkäämme melkein kaikkea. Pelkomme ovat estäneet meitä tekemästä asioita joita halusimme ja tulemasta sellaisiksi ihmisiksi kuin halusimme olla.

- A. *Teemme luettelon kaikista peloistamme.* Siihen voivat sisältyä jotkut seuraavista: tuntemattoman pelko, tuskan pelko, hylätyksi tulemisen pelko, vastuun pelko, sitoutumisen pelko, pelko kasvaa aikuiseksi, onnistumisen ja/tai epäonnistumisen pelko. Pelkäsimme, ettemme ikinä saisi tarpeeksi niitä asioita joita halusimme, tai että menettäisimme ne jotka meillä on.
- B. *Vastaamme seuraaviin pelkojamme koskeviin kysymyksiin:*
- Miksi minulla on tämä pelko?
 - Kuinka tämä pelkoni lamauttaa minut tai estää minua muuttumasta?
 - Pelkäänkö, koska minusta tuntuu, että voin luottaa ainoastaan itseeni?

- Kuinka reagoin tähän pelkoon?
- Kuinka tämä pelko näkyy elämässäni tänään?

VII. Hyvät ominaisuudet. Olemme tutkineet tekojamme, tunteitamme, ja paljastaneet väärin tekojemme todellisen luonteen. Nyt on aika kääntää katse hyviin ominaisuuksiimme.

Pidä mielessäsi, että itsemme tutkimiseen pitäisi sisältyä sekä hyvien että huonojen ominaisuuksien tarkastelu. Tarkastellessamme käyttäytymistämme, on hyvä havaita halumme toimia toisin. Hyvät ominaisuutemme varustavat meidät ihanteilla, joita tavoitella. Saamme nöyryyttä, kun rehellisesti myönnämme olevamme ainoastaan ihmisiä, emme täydellisen hyviä, emmekä täysin pahojakaan. Meillä on sekä hyvät että huonot ominaisuudet, ja aina on parantamisen varaa. Jos emme löydä mitään hyvää itsestämme, meidän on katsottava vähän tarkemmin. Jos olemme perusteellisia, hyviäkin ominaisuuksia varmasti paljastuu. Seuraava luettelo voi toimia apunasi joidenkin hyvien ominaisuuksien tunnistamisessa:

halukkuus	usko	rehellisyys
ennakkoluulottomuus	jumalatietoisuus	kärsivällisyys
hyväksyntä	myönteinen toiminta	rohkeus
jakaminen	anteliaisuus	luottamus
ystävällisyys	välittäminen	anteeksianto
suvaitsevaisuus	puhtaana eläminen	rakkaus
kiitollisuus		

Nämä hyvät ominaisuudet osoittavat, ettemme olekaan ”huonoja ihmisiä” kuten alunperin uskoimme. Ne antavat meille rohkeutta ja voimaa jatkaa. Olemme puhtaana, meillä on halu muutokseen ja kasvuun, olemme ryhtyneet myönteiseen toimintaan toipuaksemme. Olemme luovuttaneet tahtomme ja elämämme itseämme suuremman voiman huomaan ja olemme opettelemassa elämistä uusien periaatteiden mukaisesti. Jatkamalla askelten parissa nuo asenteet ja käyttäytymismallit, jotka eivät toimineet meidän tai mielenrauhamme hyväksi muuttuvat. Me yritämme rakentaa onnellista elämää toipumisessa ja neljäs askel on selkeä pyrkimys kohti sitä.

- A. *Kirjoita yksi kappale jokaisesta luetellusta hyööstä ominaisuudesta. Yritä ajatella jotain mennyttä tai nykyistä tapahtumaa, jossa nämä hyvät ominaisuudet ilmenivät. Luetteloi esimerkkejä siitä, kuinka käytät hyviä ominaisuuksia nykyisessä elämässäsi. On aivan yhtä tärkeää niin tämän kuin muidenkin aiheiden käsittelyssä, ettet jätä mitään pois. Jos sinulla on vaikeuksia tunnistaa jokin tietty hyvä ominaisuutesi, ehdotamme, että puhut siitä kummisi kanssa. Voimme puhua siitä muidenkin arvostamiemme NA-jäsenten kanssa, sekä kotiryhmissämme.*

Kyky löytää hyviä ominaisuuksia muissa ihmisissä on jo hyve sinänsä. Nyt on aika käyttää tätä kykyä omaksi hyödyksemme; olla itseämme kohtaan yhtä ystävällisiä kuin muillekin. Huomaamme, että alkuun monet hyvät ominaisuudet ovat meissä piilevinä, ja niistä kasvaa hyviä ominaisuuksia vain harjoituksen kautta.

Mitä tuloksia saavutamme tekemällä pelottoman ja perusteellisen itsetutkiskelun? Neljäs askelemme auttaa meitä pääsemään eroon harhakuvitelmistamme ja vääristä käsityksistä elämästä, todellisuudesta ja itsestämme. Mielikuvitusmaailma, jossa huumekierteen aikaan elimme, haihtuu kun alamme nähdä ja hyväksyä elämän sellaisena kuin se todellisuudessa on.

Nyt kun olemme paljastaneet salaisuutemme, ne saavat mennä me-nojaan. Kun jatkamme askelten työskentelyä, niin luonteenheikkoudet, jotka ovat tuhonneet mielenrauhamme, alkavat muuttua. Väärien tekojemme todellisen luonteen näkeminen osoittaa meille, kuinka voimattomia todellakin olemme. Huomaamme, kuinka hyödytöntä on yrittää elää omin voimin. Työskentelemällä askeleita opimme uskomaan itseämme suurempaan voimaan. Neljännen askeleen rehellisyys vahvistaa kolmatta askeltamme, koska ymmärrämme, silmiinpistävän todellisena, mikä valtava helpotus on luottaa itseämme suurempaan voimaan. Harjoittamalla hengellisiä periaatteita – kuten rehellisyys, ennakkoluulottomuus ja halukkuus – huomaamme, että rakkaus, hyväksyntä, suvaitsevaisuus, usko, itsekunnioitus ja luottamus tulevat mahdollisiksi. Kun elämme kahtatoista askelta alamme kokea vapautta menneisyydestämme, vapautta olla oma itsemme sekä tietoa siitä keitä ja mitä todellisuudessa olemme.

Tämä tapahtumasarja on parantava – suuri askel kohti vapautta.
Tässä hengessä olemme valmiita siirtymään viidenteen askeleeseen,
jakamaan tutkiskelumme jumalan ja jonkun toisen ihmisen kanssa.

Nimettömien Narkomaanien kaksitoista askelta

1. Myönsimme, että olimme voimattomia addiktiomme suhteen ja että elämämme oli käynyt hallitsemattomaksi.
2. Opimme uskomaan, että jokin itseämme suurempi voima voisi palauttaa mieleemme terveyden.
3. Teimme päätöksen luovuttaa tahtomme ja elämämme jumalan huomaan, *sellaisena kuin hänet käsitimme*.
4. Teimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkiskelun.
5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan jumalan poistaa kaikki nämä luonteenheikkoutemme.
7. Nöyrästi pyysimme häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme ihmisistä ja meissä syntyi halu hyvittää tekomme heille kaikille.
9. Hyvitimme tekojamme henkilökohtaisesti näille ihmisille milloin vain mahdollista, elleimme niin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkiskelua, ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla syventämään tietoista yhteyttämme jumalaan *sellaisena kuin hänet käsitimme*, rukoillen vain tietoa siitä, mikä on hänen tahtonsa meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman addikteille ja toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

Finnish