

Gefi mér æðruleysi...

Fjórða spors vinna

Vinnuskjöl þessi styðjast við enska útgáfu af sambærilegum vinnuskjölum, sem aftur eru byggð á texta úr enskri útgáfu *Alcoholics Anonymous* bókarinnar bls. 62-71.

Þegar orðið “valkvæmt” kemur fyrir í vinnuskjalinu, þá vísar það til þess að í bókinni er mælt með því að þetta sé gert en ekki sagt að viðkomandi verði að skrifa nokkuð. Mörgum okkar hefur samt sem áður fundist það hjálplegt að skrifa niður galla okkar og veikleika.

Hægt er að prenta út viðbótareintök af hverju vinnuskjali fyrir sig. Miðað er við að skjalið sé prentað út í “landscape”.

Þessi vinnuskjöl hafa ekki verið útbúin né viðurkennd opinberlega af Alcoholic Anonymous né Gamblers Anonymous. Þau hafa verið í óopinberri dreifingu á meðal AA félaga í langan tíma, í margvíslegum útgáfum. Uppruni þeirra er óþekktur.

Í þessari íslensku útgáfu þeirra hefur verið reynt að fylgja upprunalega textanum en engin vinna hefur verið lögð í að sannreyna innihald þeirra, það er að bera upprunalega textann við ensku útgáfu Alcoholic Anonymous bókarinnar.

Tilgangurinn með þýðingunni er að útbúa Fjórða Spors vinnulista á íslensku með tilheyrandi leiðarvísi, sem hægt er nýta við Fjórða Spors vinnu í GA samtökunum.

ÁBENDINGAR

UNDIRBÚNINGUR: Áður en þið hefjist handa þá er gott að lesa bls. 91-98 í AA-bókinni, bls. 83 í GA-bókinni og Fjórða Sporið í *Tólf Reynsluspor og tólf erfðavenjur*.

ATH!

1. Þessi vinna er ekki hugsuð sem niðurbrot eða sjálfsásökun. Verið samviskusöm og heiðarleg en jafnframt sanngjörn gagnvart sjálfum ykkur. Skráið jafnt niður kosti ykkar sem galla.
2. Eftirfarandi tékklisti er einvörðungu ætlaður sem uppástunga að hugsanlegum göllum. Þú verður sjálf/sjálfur að meta hvernig listinn fellur að þínum hugmyndum. Ekki láta listann ráða

ferð, bættu við þínum eigin kostum og göllum, eftir því sem þér þykir þurfa. Í Fjórða spors vinnunni byrjarðu að gera þér grein fyrir hver þín gildi eru – hvað þú telur vera rétt eða rangt, rétt eða röng hegðun – og hvernig þú getir lifað samkvæmt því.

3. Þessi listi á að endurspegla hvernig þu ert núna, ekki hver þú varst þegar þú varst að spila. Varstu þó að nota spilamenskuna sem afsökun fyrir slæmri fyrri hegðun, ef þú finnur að rötin að þeirri hegðun leynist enn innra með þér.
4. Ekki láta hugfallast þó svo að brestir þínir hverfi ekki um leið og þú hefur unnið 5. Sporið. Það gerist í 6. og 7. Spori.

5. **Forgangsráðaðu!** Einbeittu þér að þeim 20% galla þinna sem hafa valdið 80% af vandamálunum í lífi þínu. Í byrjun getur þú merkt við eins marga galla og þú vilt á tékkiltanum, en síðan skaltu einbeita þér að þeim 12 göllum sem hafa valdið mestum skaða. Ef þú einbeitir þér að fleiri en 12 göllum í senn þá ertu trúlegast að berjja á sjálf-ri/um þér!

HAFIST HANDA: Merktu við alla galla þína og alla kosti þína, á eftirfarandi lista. Þetta er birgðatalning yfir **bæði** góð og slæm persónueinkenni þín. Að því loknu ræðir þú galla þína (með besta dæminu um hvern fyrir sig) á eyðublaðinu fyrir *Endurskoðun á göllum..*

Orðalisti Fjórða og Fimmta Spors

Siðferðisleg Reikningsskil Listi yfir persónuleikagalla, siðferðisbresti, skapgerðargalla, aðlögunarörðugleika, og vanvirka hegðun.

Persónuleiki.....Siðferðisprek eða siðferðiskraftur af völdum sjálfsaga.

Galli.....Skortur sem veldur því að eitthvað er ekki eins og æskilegt er. ávöntun, brestur; veila; sama og Annmarki.

Óheiðarleiki.....Athöfn eða verknaður sem felst í því að ljúga, svíkja, blekkja, stela o.s.frv.

Nákvæmt.....Hnitmiðað, útlistað.

Sök.....Saknæm hegðun, yfirsjón eða mistök.

Hræðsla.....Sársaukafull tilfinning sem getur haft í för með sér kvíða, áhyggjur, geðshræringu og uppnám.

Ótti.....Tímabundinn eða stöðugur ótti. Kvíði.

Tillitsleysi.....Hugsar ekki um eða tekur tillit til annarra.

Eðli.....Grunneinkenni, skapgerðareinkenni einhvers.

Sjálfselskur.....Upptekinn af eða hugsar bara um sjálfan sig; sama og Eigingjarn.

Sjálfsmiðaður.....Manneskja sem hugsar bara, eða aðallega, um eigin þarfir.

Eigingjarn.....Of upptekinn af eigin velferð eða hagsmunum og ber ekki hag annarra fyrir brjósti; sama og Sjálfselskur.

Annmarki.....Uppfyllir ekki væntingar eða kröfur; sama og Galli

Rangt.....Siðlaust, óviðeigandi, ekki sæmandi eða ótilhlýðilegt.

Neðanmálsgrein varðandi lista á næstu síðu:

¹ Dr. Bob's Fourth Step List; in "He Sold Himself Short," (*Alcoholics Anonymous*, p. 292)

² Seven Deadly Sins (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, p. 48)

³ Clarence Snyder's Fourth Step List (one of the original 40 members of AA, see "Home Brewmeister," *Alcoholics Anonymous*, pp. 297-303)

⁴ Boy Scout Law, Robert Binkey's *The Official Boy Scout Handbook* (10th edition, 1990)

Tékklisti fyrir Kost og Galla

4 Persónleikagalli

Andstæður kostur⁴

árásargjarn, þrætugjarn	góðlyndur, blíðlyndur
reiður ²	fyrirgefandi, rólegur, göfuglyndur
sinnulaus	áhugasamur, umhyggjusamur, árvökull
kvíðinn, hræddur	rólegur, hugrakkur
þrætugjarn, deilugjarn	geðfelldur
hrokafullur, ósvífinn	hæverskur, lítillátur
árásargjarn, gagnrýninn	réttlátur, sjálfsstjórn
frestandi	tekst á við
hindrandi	heiðarlegur, innsæi
grobbinn	hógvær, hlédrægur
kærulaus ¹	gætinn, varkár, umhyggjusamur
svikull	ráðvandur
kappgjarn (félagslega)	samvinnufús
áráttukenndur	frjáls
þóttafullur, sjálfbirginn	hógvær, lítillátur
mótsagnakenndur, ósamhljóða	sanngjarn, samþykkur
þverlyndur, þrjóskur, þvergirðingslegur	sanngjarn
stjórnsamur	slakur, sérstaklega varðandi líf annarra
huglaus	hugrakkur ⁴
gagnrýninn ³	dæmi ekki, hrósar, fordómalaus
tortrygginn	með opin huga
sviksamlegur	falslaus, einlægur
í vörn	opinn fyrir gagnrýni
þrjóskufullur, fullur fyrir litningar	sýni virðingu
í afneitun	ærlegur, opinn
háður	þigg hjálp en um leið sjálfstæður
þunglyndur, öflugur	bjartsýnn, jákvæður, glaðvær ⁴
skítugur, lélegt hreinlæti	snyrtilegur ⁴
óheiðarlegur ³	heiðarlegur
ótrúr, svikull	tryggur, einlægur ⁴
óhlýðinn	hlýðinn ⁴
ókurteis, ósvífinn	sýni virðingu ⁴
meðvirkur	set mörk
öfundsjúkur ^{2,3}	sýni hluttekningu, rausnarlegur, dáist að
beiti undanbrögðum, svikull	hreinskilinn, hreinskiptinn
ýkinn	heiðarlegur, raunsær
trúlaus, ótrúr	áreiðanlegur, trúaður
þykist vera hógvær	falslaus, hef sjálfsálit
montinn, hrokafullur ^{2,3}	auðmjúkur, hógvær
með draumóra, óraunsær	jarðbundinn, raunsær
óttasleginn ³	öruggur, hugrakkur
gleyminn	ábyrgur

matgráðugur ² , óhófssamur	hófsamur
slúðrandi ³	góður, hrósandi
gráðugur ^{2,3}	öfgalaus, örlátur, deili með mér
kvikindislegur, andstyggelegur ³	fyrirgefandi, hugsa um aðra
ofurviðkvæmur	umburðarlyndur, tek ekki til mín
skapvondur ¹ , tíkarlegur	góðlyndur, rólegur
óþolinmóður ³	þolinmóður
hvatgjarn, kærulaus	samkvæmur sjálfum mér, gætinn
tillitslaus	ihugull, tillitssamur
óákveðinn, uppburðarlítill	ákveðinn, staðfastur
skeytingarlaus, tilfinningalaus, fálátur	umhyggjusamur
ósveigjanlegur, þrjóskur	með opinn huga, sveigjanlegur
óöruggur, kvíðinn	sjálfsöruggur, öruggur
óhreinskilinn ³ , hræsnifullur	hreinskilinn, falslaus
óumburðarlyndur ¹	umburðarlyndur, skilningsríkur, þolinmóður
ábyrgðarlaus, kærulaus	ábyrgur
einangrandi, einangraður	félagslyndur, opinn
afprýðisamur ^{1,3}	treystir, göfuglyndur, aðdáunarfullur
dómharður	með opinn hug, umburðarlyndur
réttlætir (eigin gerðir)	hreinskiptinn, einlægur, opinskár
skortir tilgang	hefur tilgang
latur, værukær	iðinn, samviskusamur
hávaðasamur	smekkvís, hljóðlátur
lostafullur ²	heilbrigð kynhneigð
lyginn ³	heiðarlegur
stjórnsamur	sanngjarn, heiðarlegur, óstjórnsamur
með grímu, lokaður	hreinskilinn, opinn, einlægur
túðandi	styðjandi
þröngsýnn	víðsýnn
klúr, óvandaður	látlaus, háttprúður
full tilfinningaþrunginn	í tilfinningalegu jafnvægi
fullkonnunarsinni	með raunhæf markmið
svartsýnn	raunsær, bjartsýnn, jákvæður
ráðríkur	göfuglyndur
fordómafullur	fordómalaus
með frestunaráratu ³	agaður, framkvæmi strax
geri ráð fyrir (hinu versta)	bjartsýnn, jákvæður
réttlæti	einlægur, hreinskilinn
móðgunargjarn ^{1,3} , bitur, rættinn	fyrirgefandi
veiti viðnám gagnvart þroska	viljugur til að þroskast
dónalegur, ruddalegur	hæverskur, kurteis
hæðinn ¹	hrósar, hleypidómalaus
merkikerti, drjúgur með sig ³	hógvær, auðmjúkur+

sjálfsmiðaður	hugsar um aðra
sjálfseyðandi	sjálfshvetjandi
sjálfshatur	sjálfslýndur, elskandi
sjálfsréttlætting ³	viðurkenni rangindi, hógvær
sjálfsvorkun ³	þakklátur, raunsær, sætti mig við
sjálfsmiðaður	hógvær, skilningsríkur
sjálfselskur ³	ósérplæginn, hugsa um aðra
eigingjarn ³	óeigingjarn, umhyggjusamur um aðra
feiminn	ófeiminn
duglaus (latur) ^{2,3}	iðinn, framtakssamur
illgjarn, illkvittinn	fyrirgefandi
þjófóttur	heiðarlegur
þver, þrár	með opinn huga, viljugur
fúllyndur	glaðlyndur
yfir aðra hafinn, mikill með sig	hógvær
hjátrúafullur	raunsær
tortrygginn	fullur trúnaðartrausts
spenntur	rólegur, afslappaður
neikvæður í hugsun ³	jákvæður í hugsun
ótryggur	áreiðanlegur
óagaður, sjálfs hverfur	agaður
ósanngjarn	sanngjarn
óvingjarnlegur, fjandsamlegur	vingjarnlegur ⁴
vanþakklátur	þakklátur
kaldranalegur, illur, illgirnilegur	góðgjarn
styð ekki aðra	styðjandi
ótraustur, óáreiðanlegur, óheiðarlegur	traustur ⁴
gagnslaus, eyðileggjandi	hjálpssamur ⁴
hégómagjarn	hlédrægur, hæverskur
hefnigjarn	fyrirgefandi
ofbeldisfullur	blíður
dónalegur ³	kurteis
eyðslusamur	sparsamur ⁴
þrjóskur	sætti mig við hið óumflýjanlega
óframfærinn	félagslyndur
margorður, fjölorður	hreinskilinn, gagnorður

Aðrar vanvirkar aðferðir/leiðir varðandi hegðun eða hugsun sem valda mér eða öðrum sársauka (tilgreinið í eftirfarandi Endurskoðun á Göllum).

Sjá frekara lesefni í neðanmálsgrein á bls. 2.

Leiðbeiningar við útfyllingu

Við byrjuðum á því að leita að þeim göllum okkar sem voru orsök fyrir því að við brugðumst.

ENDURSKOÐUN Á GÖLLUM

(valkvæmt)

#	GALLI	Nefndu dæmi um þennan tiltekna galla úr þínu lífi.

GREMJA

Hér er listi yfir fólk, stofnanir og boð og bönn sem geta verið hjálpleg við að byrja. Bætið við listann eftir eigin höfði og þörfum.

FÓLK

Móðir
Faðir
Tengdforeldrar
Kærasti/ar
Eiginmaður/menn
Kærasta/ur
Eiginkona/ur
Elskendur
Systir/ur
Bóðir/bræður
Frænka/frænkur
Frændi/frændur
Trúnaðarmaður
Trúnaðarkona
Vinnuveitandi
Starfsmaður/menn
Samstarfsfólk
12-spora vinir
Kunningjar
Bestu vinir
Æskuvinir

Ævivinir

Vinir úr skóla

Kennarar

Prestar

Lánadrottinnar

Læknar

Dómarar

Lögfræðingar

Skilorðsfulltrúar

Lögreglumenn

STOFNANIR

Yfirvald

Kirkjan

Barnavernd

Fangelsismálastofnun

Menntakerfið

Stjórnvöld

Lögin

Hjónaband

Heilbrigðiskerfið

Þjóðerni

Heimspeki

Kynþættir

Trú

Þjóðfélagið

BOÐ OG BÖNN

Framhjáhald

Dauði

Æðri máttur

Golden Rule

Himnaríki

Helvíti

Jesú Kristur

Líf eftir dauðann

Erfðasyndin

Makleg málagjöld

Djöfullinn

Dauðasyndirnar sjö

Syndir

Boðorðin tíu

Leiðbeiningar við útfyllingu

GREMJULISTI

Ljúkið við hvern dálk áður en farið er yfir í þann næsta.

Sem dæmi, byrjið á því að skrá niður nöfn, nefnið síðan ástæðuna, o.s.frv. Nefnið raunverulega gremju, ekki ímyndaða eða fræðilega. Er gremjan vandamál fyrir þig? Veldur hún þér sársauka?

- Dálkur 1 Þegar við tökumst á við gremju, þá skráum við hana á blað. Við skráðum þær manneskjur, stofnanir eða prinsipp sem við erum gröm/reið út í.
- Dálkur 2 Við spurðum okkur af hverju við værum reið.
- Dálkur 3 Við skráum niður hvaða hluti sjálfs okkar er særður. Er það sjálfsálitid, öryggi okkar, metnaður, persóna okkar, tilfinngaleg sambönd eða kynferðisleg sem höfðu orðið fyrir hnjaski?
- Dálkur 4 Hér skoðum við okkar hlut í gremjunni. Hvað var það í okkar fari sem tengdist þessari tilteknu gremju? Hvar vorum við sjálfsef, óheiðrleg, eigingjörn og hrædd?
- Dálkur 5 Þessi dálkur er valkvæmur. Teljið upp tiltekinn galla sem tengist þessari gremju.

“SJÁLFIÐ”

Lesið frá vinstri til hægri þá sjáum við gremjuna (Dálkur 1), ástæðuna/orsökina (Dálkur 2), þann hluta sjálfsins sem fann fyrir gremjunni (Dálkur 3), og eðli þess brests okkar sem kallaði fram gremjuna (Dálkur 4 og 5).

Ábending: reynið að flokka gremjuna, það er að segja lista saman t.d. fjölskylda, skóli, vinna, sambönd o.s.frv.

DÁLKUR		DÁLKUR 2		DÁLKUR 3	DÁLKUR 4	DÁL. 5										
Ég er gramur við:		Ástæða:		Hvaða hluti sjálfs míns var særður eða ógnað?	Var ég...	Hver er galli minn? (Valkvæmt)										
#				Sjálfsvirðing	Öryggi	Metnaður	Persónuleg sambönd	Kynferðisleg sambönd	Eigingjarn	Óheiðarlegur	Sjálfsef	Hræddur				

Ég er gramur við:

Ástæða:

			Sjálfsvirðing	Öryggi	Metnaður	Persónuleg sambönd	Kynferðisleg sambönd	Eigingjarn	Óheiðarlegur	Sjálfselskur	Hræddur							

Endurskoðun gremju

ÓTTI

Ekki takmarka ykkur við þennan lista. Hann er einvörðungu ætlaður til þess að koma ykkur af stað. Skráið niður ótta ykkar á næstu blaðsíðum.

að vera yfirgefinn	flugferð	Að þarfnast einhvers
að eldast	fjórða og fimmta sporið	að vera ekki nægilega góður
reiði	fram tíðin	að vera óhamingjusamur
vald	að fitna eða grennast	að vera ekki velliðin
að vera einn	Guð	að vera ekki fullkominn
að vera svikinn	fara heim	einstaklingar (tilgreinið hvaða)
að einhver sjái í gegnum mig (grímuna)	að taka áhættu	lögreglan
að vera ég sjálfur	eignast börn	fátækt
breytingar	vera heimilisláus	frestunarárátta
hrós	samkynhneigð	nauðgun
takast á við einhvern	heiðarleiki	höfnun
lánadrottna	auðmyking	sambönd
dauðinn	að særa aðra	eigin gremja
eigin afneitun	óttast að það komist upp um mig	að vera ábyrgur
vanþóknun	fangelsun/innilokun	áhætta
sjúkdómar	nánd	að játa veikleika minn
skilnaður	skatturinn	kynlíf
verða vandræðalegur	að sleppa tökunum	trúnaðarmaðurinn
atvinna	að lifa	árangur
að horfast í augu við sjálfan mig	einmannaleiki	atvinnuleysi
að mistakast	missa vonina	hið óþekkta
ótti	ást	ofbeldi
tilfinningar	meðalmennska	vinnan
fjárhagslegt óöryggi	peningar	

Leiðbeiningar við útfyllingu

ÓTTALISTI

Ljúkið við hvern dálk áður en farið er yfir í þann næsta.

Spurðu sjálfa þig hvort óttinn sé að valda vandamálum í þínu lífi. Vertu raunsæ. Talaðu um marktækan ótta, ekki fræðilegan eða ímyndaðan.

Dálkur 1 *Við förum gaumgæfilega yfir ótta okkar. Við skráðum óttann á blað, jafnvel þó að óttanum fylgdi engin gremja.*

Dálkur 2 *Við spurðum okkar af hverju við værum hrædd.*

DÁLKUR 1		DÁLKUR 2
#	Hvað óttast ég?	Hvers vegna var ég hræddur?

Leiðbeiningar við útfyllingu

KYNHEGÐUNARLISTI

Ljúkið við hvern dálk áður en farið er yfir í þann næsta.

- Dálkur 1 *Við endurskoðuðum kynhegðun okkar síðastliðin ár. Hvern/hverja höfum við sært?*
- Dálkur 2 *Hvar sýndum við af okkur eigingirni, óheiðarleika eða ónærgætni?*
- Dálkur 3 *Kallaði hegðun mín fram afþrýðisemi, grunsemdir eða biturð?*
- Dálkur 4 *Hvað var það sem ég gerði?*
- Dálkur 5 *Hvað hefði ég átt að gera öðruvísi?*

#	DÁLKUR 1 Hverja hef ég sært?	DÁL. 2			DÁL. 3		DÁLKUR 4 Hvað gerði ég þeim?	DÁLKUR 5 Hvað hefði ég átt að gera í staðinn?
		Eigingirni	Óheiðarleiki	Ónærgætni	Afþrýðisemi	Grunsemdir		

