

# *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. Varastu þó að nota spilamennskuna sem afsökun fyrir slæmri fyrri hegðun, ef þú finnur að rótin 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 vladið 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.

Sjálfselsk.....Upptekin af eða hugsar bara um sjálfa sig; sama og Eigingjörn.

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

Eigingjörn.....Of upptekin af eigin velferð eða hagsmunum og ber ekki hag annarra fyrir brjósti; sama og Sjálfselsk.

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

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

---

Neðanmálgrein varðandi lista á næstu síðu:

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

<sup>2</sup> Seven Deadly Sins (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, p. 48)

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

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

## Tékklisti fyrir Kost og Galla

### 4 Persónleikagalli

### Andstæður kostur<sup>4</sup>

árásargjörn, þrætugjörn	góðlynd, blíðlynd
reið <sup>2</sup>	fyrirgefandi, róleg, göfuglynd
sinnulaus	áhugasöm, umhyggjusöm, árvökul
kvíðin, hrædd	róleg, hugrökk
þrætugjörn, deilugjörn	geðfæld
hrokafull, ósvífin	hæversk, lítillát
árásargjörn, gagnrýnin	réttlát, sjálfsstjörn
frestandi	tekst á við
hindrandi	heiðarleg, innsæi
grobbin	hógvær, hlédræg
kærulaus <sup>1</sup>	gætin, varkár, umhyggjusöm
svikul	ráðvönd
kappgjörn (félagslega)	samvinnufús
áráttukennd	frjáls
þóttafull, sjálfbirgin	hógvær, lítillát
mótsagnakennd, ósamhljóða	sanngjörn, samþykk
þverlynd, þrjósk, þvergirðingsleg	sanngjörn
stjórnsöm	slök, sérstaklega varðandi líf annarra
huglaus	hugrökk <sup>4</sup>
gagnrýnin <sup>3</sup>	dæmi ekki, hrósar, fordómalaus
tortryggin	með opin huga
sviksamleg	falslaus, einlæg
í vörn	opin fyrir gagnrýni
þrjóskufull, full fyrirlitningar	sýni virðingu
í afneitun	ærleg, opin
háð	þigg hjálp en um leið sjálfstæð
þunglynd, önnug	bjartsýn, jákvæð, glaðvær <sup>4</sup>
skítug, lélegt hreinlæti	snyrtileg <sup>4</sup>
óheiðarleg <sup>3</sup>	heiðarleg
ótrú, svikul	trygg, einlæg <sup>4</sup>
óhlýðin	hlýðin <sup>4</sup>
ókurteis, ósvífin	sýni virðingu <sup>4</sup>
meðvirk	set mörk
öfundsjúk <sup>2,3</sup>	sýni hluttekningu, rausnarleg, dáist að
beiti undanbrögðum, svikul	hreinskilin, hreinskiptin
ýkin	heiðarleg, raunsæ
trúlaus, ótrú	áreiðanleg, trúuð
þykist vera hógvær	falslaus, hef sjálfsálit
montin, hrokafull <sup>2,3</sup>	auðmjúk, hógvær
með draumóra, óraunsæ	jarðbundin, raunsæ
óttaslegin <sup>3</sup>	örugg, hugrökk
gleymin	ábyrg

matgráðug <sup>2</sup> , óhófssöm	hófsöm
slúðrandi <sup>3</sup>	góð, hrósandi
gráðug <sup>2,3</sup>	öfgalaus, örlát, deili með mér
kvikindisleg, andstyggileg <sup>3</sup>	fyrirgefandi, hugsa um aðra
ofurviðkvæm	umburðarlynd, tek ekki til mín
skapvond <sup>1</sup> , tíkarleg	góðlynd, róleg
óþolinmóð <sup>3</sup>	þolinmóð
hvatgjörn, kærulaus	samkvæm sjálfri mér, gætin
tillitslaus	íhugul, tillitssöm
óákveðin, uppburðarlítill	ákveðin, staðföst
skeytingarlaus, tilfinningalaus, fálát	umhyggjusöm
ósveigjanleg, þrjósk	mep oþon huga, sveigjanleg
óörugg, kvíðin	sjálfsörugg, örugg
óhreinskilin <sup>3</sup> , hræsnifull	hreinskilin, falslaus
óumburðarlynd <sup>1</sup>	umburðarlynd, skilningsrík, þolinmóð
ábyrgðarlaus, kærulaus	ábyrg
einangrandi, einangruð	félagslynd, opin
afprýðisöm <sup>1,3</sup>	treystir, göfuglynd, aðdánarfull
dómhörð	með opin hug, umburðarlynd
réttlætir (eigin gerðir)	hreinskipt, einlæg, opinská
skortir tilgang	hefur tilgang
löt, værukær	iðin, samviskusöm
hávaðasöm	smekkvís, hljóðlát
lostafull <sup>2</sup>	heilbrigð kynhneigð
lygin <sup>3</sup>	heiðarleg
stjórnsöm	sanngjörn, heiðarleg, óstjórnsöm
með grímu, lokuð	hreinskilin, opin, einlæg
tuðandi	styðjandi
þröngsýn	víðsýn
klúr, óvönduð	látlaus, háttprúð
full tilfinningaþrungin	í tilfinningalegu jafnvægi
fullkonnunarsinni	með raunhæf markmið
svartsýn	raunsæ, bjartsýn, jákvæð
ráðrík	göfuglynd
fordómafull	fordómalaus
með frestunaráratu <sup>3</sup>	öguð, framkvæmi strax
geri ráð fyrir (hinu versta)	bjartsýn, jákvæð
réttlæti	einlæg, hreinskilin
móðgunargjörn <sup>1,3</sup> , bitur, rætin	fyrirgefandi
veiti viðnám gagnvart þroska	viljug til að þroskast
dónaleg, ruddaleg	hæversk, kurteis
hæðin <sup>1</sup>	hrósar, hleypidómalaus
merkikerti, drjúg með sig <sup>3</sup>	hógvær, auðmjúk
sjálfsmiðuð	hugsar um aðra
sjálfseyðandi	sjálfshvetjandi

sjálfshatur	sjálfslýnd, elskandi
sjálfsréttlætning <sup>3</sup>	viðurkenni rangindi, hógvær
sjálfsvorkun <sup>3</sup>	þakklát, raunsæ, sætti mig við
sjálfsmiðuð	hógvær, skilningsrík
sjálfselsk <sup>3</sup>	ósérplæginn, hugsa um aðra
eigingjörn <sup>3</sup>	óeingingjörn, umhyggjusöm um aðra
feimin	ófeimin
duglaus (löt) <sup>2,3</sup>	iðin, framtakssöm
illgjörn, illkvittin	fyrirgefandi
þjófótt	heiðarleg
þver, þrá	með opin huga, viljug
fúllynd	glaðlynd
yfir aðra hafin, mikil með sig	hógvær
hjátrúafull	raunsæ
tortryggin	full trúnaðartrausts
spennt	róleg, afslöppuð
neikvæði í hugsun <sup>3</sup>	jákvæð í hugsun
ótrygg	áreiðanleg
óguð, sjálfs hverf	öguð
ósanngjörn	sanngjörn
óvingjarnleg, fjandsamleg	vingjarnleg <sup>4</sup>
vanþakklát	þakklát
kaldranaleg, ill, illgirnileg	góðgjörn
styð ekki aðra	styðjandi
ótraust, óáreiðanleg, óheiðarleg	traust <sup>4</sup>
gagnslaus, eyðileggjandi	hjálpsöm <sup>4</sup>
hégómagjörn	hlédræg, hæversk
hefnigjörn	fyrirgefandi
ofbeldisfull	blíð
dónaleg <sup>3</sup>	kurteis
eyðslusöm	sparsöm <sup>4</sup>
þrjósk	sætti mig við hið óumflýjanlega
óframfærin	félagslynd
margorð, fjölörð	hreinskilin, gagnorð

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

*Sjá frekara lesefni í neðanmálgrein 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, óheiðræleg, 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 3  
Hvaða hluti sjálfs míns var særður eða ógnað?

DÁLKUR 4  
Var ég...

DÁL. 5  
Hver er galli minn?  
(Valkvæmt)

DÁLKUR		DÁLKUR 2		Sjálfsvirðing	Öryggi	Metnaður	Persónuleg sambönd	Kynferðisleg sambönd	Eigingjörn	Óheiðræleg	Sjálfsef	Hrædd						
#	Ég er gröm við:	Ástæða:																

#	Ég er gröm við:	Ástæða:	Sjálfsvirðing	Öryggi	Metnaður	Persónuleg sambönd	Kynferðisleg sambönd	Eigingjörn	Óheiðarleg	Sjálfselsk	Hrædd									

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 yfirgefin	flugferð	Að þarfnast einhvers
að eldast	fjórða og fimmta sporið	að vera ekki nægilega góð
reiði	fram tíðin	að vera óhamingjusöm
vald	að fitna eða grennast	að vera ekki velliðin
að vera ein	Guð	að vera ekki fullkomin
að vera svikin	fara heim	einstaklingar (tilgreinið hvaða)
að einhver sjái í gegnum mig (grímuna)	að taka áhættu	lögreglan
að vera ég sjálf	eignast börn	fátækt
breytingar	vera heimilisláus	frestunarárátta
hrós	samkynhneigð	nauðgun
takast á við einhvern	heiðarleiki	höfnun
lánadrottna	auðmýking	sambönd
dauðinn	að særa aðra	eigin gremja
eigin afneitun	óttast að það komist upp um mig	að vera ábyrg
vanþóknun	fangelsun/innilokun	áhætta
sjúkdómar	nánd	að játa veikleika minn
skilnaður	skatturinn	kynlíf
verða vandræðaleg	að sleppa tökunum	trúnaðarkonan
atvinna	að lifa	árangur
að horfast í augu við sjálfa 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 gaungæfilega 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 hrædd?

## 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		

#	DÁLKUR 1	DÁL. 2		DÁL. 3			DÁLKUR 4	DÁLKUR 5
	Hverja hef ég sært?	Eiginginni	Óheildarleiki	Ónægðatni	Afþrýðisemi	Grunsemdir	Bítur	Hvað gerði ég þeim?