

OPAS NELJÄNNEN ASKELEEN INVENTAARIOON

Koska pakonomainen pelaaminen on sairaus, emme voi poistaa sitä kokonaan. Nimettömien pelureiden (Gamblers Anonymous) ohjelma koostuu **12 askeleesta**, joiden työstäminen on auttanut satoja tuhansia peliriippuvaisia pois uhkapelien ja pelikoneiden äärestä.

GA - ohjelman neljäs askel kuuluu: ”Suoritimme rohkeasti moraalisen ja taloudellisen itsetutkiskelun.” Tämä opas keskittyy pääasiassa moraaliseen itsetutkiskeluun. Henkilökohtaisiin talousongelmiin annetaan neuvoja toisaalla. Toivomme kauan odotetusta **neljännen askeleen oppaasta** olevan hyötyä moraalisten puutteiden ja hyveiden luetteloinnissa eli **inventaariossa**.

Neljännen askeleen tutkimiseen tarvitaan perusteellista syventymistä, jotta askeleen tarkoittama rohkea **itsetutkiskelu** onnistuu. Tämä merkitsee elämän eri alueiden huolellista tutkimista ja arvioimista. Inventaarion varsinainen sisältö on elämänalueiden ja ajatusten luettelointi ja arvottaminen.

Lähdimme kokoamaan moraalisen inventaarion opasta tältä pohjalta ja sopusoinnussa totuuden etsimisen kanssa, koska kyseessä on toipumisohjelmamme tärkein askel. Työn edistyessä emme tunne rajoja emmekä myöskään oikoteitä etsiessämme pelotta totuutta. Vain totuus tekee meidät vapaiksi – vapaiksi valitsemaan elämän monista mahdollisuuksista ja vapaiksi elämään yhteiskunnan täysivaltaisina jäseninä.

Neljännen askeleen opas koostuu kolmesta osa-alueesta, jotka ovat:

1. Luonteenpiirteet
2. Arvostukset, periaatteet ja vastuut
3. Tunteet ja tuntemukset

Ohjeet

Kun sovellamme tätä opasta moraaliseen inventaarioon, meidän on syytä ottaa huomioon seuraavat seikat:

1. Oppaan soveltamisesta on eniten hyötyä muistiinkirjoitettuna. Tällöin voimme parhaiten tutkiskella itsetutkistelumme sisältöä, perusteita ja totuudenmukaisuutta.
2. Inventaariota ei voi tehdä tunnissa eikä kahdessa. Käyttämällä tunnin illassa saat sen ehkä valmiiksi 2-3 viikossa.
3. Työskentele aluksi yksin ilman, että kukaan kiirehtii tai valmentaa sinua.
4. Jos haluat, voit viimeistellä sen jonkun sellaisen ihmisen kanssa, johon luotat.
5. Jokaisen GA:n jäsenen tulisi tehdä moraalinen inventaario vähintään kerran vuodessa riippumatta siitä, kuinka kauan hän on ollut pelaamatta.

6. Pidä inventaariosi tallessa, jotta voit verrata sitä myöhempään tutkiskeluihisi.
7. Jokaisen uuden GA:n nimettömän pelurin tulisi tehdä tämä inventaario, kuitenkin aikaisintaan muutaman kuukauden kuluttua liittymisestään.
8. Ole niin rehellinen ja perusteellinen kuin mahdollista, älä huijaa itseäsi.
9. Etsi ja opi tuntemaan totuus, sillä vain totuus tekee sinut vapaaksi.

1. Luonteenpiirteet

Kun puhumme luonteenpiirteistä, puhumme selvästi erottuvista ominaisuuksista, kunkin ihmisen käyttäytymismallin laatu- ja ominaistekijöistä, persoonallisuudesta ja moraalista. Luonteenpiirteemme eivät välttämättä ole synnynnäisiä vaan pikemminkin sellaisia, joiksi ne ovat muotoutuneet.

Ensimmäisiin elinvuosiiimme kuului lukuisia ulkopuolisia vaikuttajia: vanhemmat ja muut sukulaiset, koulu ja kirkko, ystävät ja tuttavat. Näillä kaikilla oli suuri merkitys luonteenme varhaiskehityksessä - niin hyvässä kuin pahassakin. Onneksi emme jähmety luonteeseemme. Voimme kehittää hyviä ja parantaa huonoja ominaisuuksiamme.

Luonteenpiirteillä on tärkeä rooli ihmisen kehityksessä. Luonteestamme riippuu, kuinka käsittelemme tunteitamme ja tuntemuksiamme. Luonne määrittelee paikkamme ikätoverien joukossa ja ennen kaikkea asemamme omana itsenämme. Luonteenpiirteet ovat avain elämän kaikille osa-alueille, ja niillä on suora vaikutus elämäämme kuten tämän opaskirjasi myötä huomaamme.

Kuudes askel kuuluu: ”Olimme täysin valmiita pääsemään eroon näistä luonteenme heikkouksista.” Työ siis jatkuu ja huomaamme pian, että. ”Vaikein ja eniten aikaa vievä työmaa ihmisellä on silloin, kun hän haluaa saada aikaan *muutoksen luonteessaan.*”

Neljännän askeleen inventaarion tässä vaiheessa on tarpeen erottaa toisistaan persoonallisuus ja luonne niin, että voimme nähdä ne oikeassa perspektiivissään.

Persoonallisuus käsittää sellaiset ominaisuudet kuin ääni, kuulo, sydämellisyys jne., jotka määrittelevät kunkin ihmisen toimintatavan sosiaalisissa ja henkilökohtaisissa suhteissa.

Luonne käsittää ihmisen erityispiirteet ja -ominaisuudet sekä maineen. Ne liittyvät käyttäytymisen persoonallisuuteen ja moraalisiin malliin.

Toisaalta persoonallisuuden voi nähdä vain osana luonnetta. Tämän muistaen voimme nyt aloittaa luonteenme kokonaisuuden inventaarion niin rehellisesti kuin mahdollista.

Muistakaamme, että on olemassa kolme erillistä luonteen osaa. Ne ovat:

1. Käyttäytyminen – toimintatapa
2. Persoonallisuus – yksilöllinen ominaisuus joka erottaa ihmisen toisesta ja saa hänet toimimaan omalla tavallaan
3. Moraalinen perusta – se mikä on oikein ja hyvin niin luonteeltaan kuin ilmaisumuodoltaankin.

Luonteen vahvuudet

Seuraavaksi kirjaamme joitakin luonteen vahvuuksia tarkastelua varten. Lue ne huolellisesti.

Suvaitsevaisuus: Suopeus tai pitkämielisyys toisten ihmisten mielipiteiden, tapojen ja tekojen suhteen ilman, että itse on välttämättä samaa mieltä tai pitää niistä.

Toimintavalmius: Kyky tehdä kaikki, mitä on tehtävissä, ilman viivyttelyä tai selityksiä.

Rehellisyys: Rehtiys ja suoruus ihmisten parissa.

Kommunikaatiokyky: Valmius välittää ja vastaanottaa tietoa, tulkita tunteita ja ymmärtää puhetta, eleitä tai kirjoitusta.

Ihmisrakkaus: Ystävällisyys ja anteliaisuus avun, ymmärtämyksen ja myötätunnon tarjoamisessa.

Arvonanto: Arvon, kunnian ja itsekunnioituksen antaminen yksilön olemassaololle ja tavoille.

Nöyryys: Mielentila jossa ei aseteta toista ihmistä toisen edelle kyvykkyyden, maineen tai omaisuuden perusteella.

Ahkeruus: Vilpitön, sinnikäs, uuttera ja vakaa paneutuminen kaikkiin haasteisiin.

Optimismi: Taipumus huomata eniten toivoa herättävä vaihtoehto tai odottaa olosuhteisiin nähden parasta tulosta. Valoisien puolien löytämiskyky.

Anteeksi antaminen: Luopuminen rankaisemisesta tai tasoihin pääsemisestä. Kyky antaa ja pyytää anteeksi.

Vastuuntunto: Velvollisuudentunne tai valmius arviointiin; kyky erottaa oikea väärästä.

Myötäeläminen: Kyky ajatella toisia ja heidän tunteitaan.

Ystävällisyys: Hyväntuulisuus vailla vihamielisyyttä; ystävällisyys luonteessa ja yleispiirteinä.

Luonteen heikkoudet

Seuraavassa saat luettelon muutamasta luonteen heikkoudesta. Tutki niitä huolellisesti.

Itsekkyys: Vain omista asioista ja eduista välittäminen ja muiden ihmisten asioiden huomiotta jättäminen enemmän kuin on oikeus ja kohtuus.

Vetäytyminen: Väheksyvä asenne vääryyteen, virheeseen tai toimintaan ikäänkuin se ei merkitsisi mitään.

Ylimielisyys: Perusteeton käsitys omasta arvosta, ansiosta tai ylemmyydestä.

Epäaitous: Teeskenteleminen että on jotakin muuta kuin on; oman paremmuuden korostaminen sanoissa ja teoissa.

Lykkääminen: Hoitamista vaativien asioiden ja tekojen siirtäminen tai viivästyttäminen.

Laiskuus: Haluttomuus tehdä tai ponnistella. Minimiin tyytyminen jostain tehtävästä pääsemiseksi.

Karkeus: Tapojen ja kielenkäytön puutteet ja mauttomuus.

Itsepetos: Itsensä pettäminen teoissa ja asioissa.

Moittiminen: Taipumus arvostella ja paheksua, olla tuomarina.

Vilpillisyys: Rehellisyyden ja vilpittömyyden puuttuminen; petollisuus.

Kärsimättömyys: Haluttomuus kestää viivästystä, vastustusta, tuskaa tai toisesta välittämistä.

Muita luonteen virheellisyyksiä ovat:

Suvaitsemattomuus
Kanssakäymisen puute ja haluttomuus
Itsesääli
Pessimismi
Kiihkoilu

Kun olet lukenut edellä kerrotun huolellisesti, pyydämme sinua aloittamaan luonteesi inventaarion. Vastaa seuraaviin kysymyksiin kirjallisesti ja parhaasi mukaan. Yritä vastatessasi etsiä totuutta niin pelottomasti kuin mahdollista toipumisohjelman neljännen askeleen mukaisesti. Muista, että olemme nyt etsimässä totuutta juuri sinua varten.

1. Listaa nyt omat vahvuutesi ja heikkoutesi.
2. Kirjoita näiden luonteenominaisuuksien omakohtainen kuvaus. Esitä itsellesi jokaisen muistiinmerkityn ominaisuutesi kohdalla seuraavat kysymykset ja pohdi kuinka tuo ominaisuus vaikuttaa sinun:
 - a. Minäkuvaasi - käsitykseen omasta itsestä
 - b. Asenteeseesi – tapaan ajatella, tehdä ja tuntea
 - c. Suorituskykyyn – toimenpiteisiin, aikaansaannoksiin ja saavutuksiin
 - d. Maineseesi – ihmisten käsitykseen luonteestasi
 (Saattaa olla hyväksi kirjoittaa muistiin joitakin esimerkkejä.)
3. Käy läpi vahvuuksiesi listaa ja kirjoita muistiin:
 - a. Kuinka voimakkaina koet ne? Anna kullekin arvosana yhdestä kymmeneen (1-10)
 - b. Tunnetko voitavasi turvata ja rakentaa vahvuuksiasi?
 - c. Oletko valmis tekemään niin?
 - d. Ovatko ne yrityksesi arvoisia?
 - e. Kirjoita muistiin, mitä haluaisit tehdä vahvuuksiesi kehittämiseksi.

- f. Huomaatko nyt, että jokin ns. vahvuuksistasi ei olekaan sitä lainkaan? Pitääkö sinun vaihtaa se heikkouksien puolelle tai muuttaa antamaasi arvosanaa?
- k. Jos niin on, mitä voisit tehdä asialle? Oletko halukas sitoutumaan luonteesi vahvistamiseen?

4, Käy läpi heikkouksiesi listaa ja kirjoita:

- a. Minkä arvosanan annat kullekin luonteesi heikkoudelle (1 – 10) ?
- b. Huomaatko, että jotkut luonteesi heikkouksista eivät olekaan niin pahoja?
- c. Oletko valmis poistamaan ne luonteestasi?
- d. Voitko tehdä siitä sitoumuksen?
- e. Arvioi, kuinka monella tavalla tietyistä heikkoudesta pääseminen hyödyttäisi sinua ja kanssaihmiäsi.
- f. Kun parannat jonkin luonteesi virheistä, voisiko se auttaa sinua pyrkimään samaan myös muissa heikkouksissa?

Seuraavassa vielä lyhyesti tehtävän tekemällesi, jotka helpottavat sinua luonteesi rakentamisessa:

1. Tee neljännen askeleen tarkoittama inventaario niin perusteellisesti ja rehellisesti kuin mahdollista.
2. Noudata toipumisohjelman askeleita parhaasi mukaan, koska ne ovat perustana luonteesi parantamiselle.
3. Kun olet valmis ja vaikutteille avoimena, käy inventaariosi läpi luottamushenkilösi kanssa.
3. Tee suunnitelma toimenpiteistä, jotka ovat tarpeen luonteenpiirteidesi parantamiseksi.
4. Aloita suunnitelmasi toteuttaminen. Pyydä rohkeasti apua aina, kun se on tarpeen.
5. Älä sekoita ulospäin suuntautunutta persoonallisuuttasi sisäiseen luonteeseesi.

OTA LUONTEESI KEHITTÄMINEN ELINIKÄISEKSI PROJEKTIKSI.

2. Arvostukset – periaatteet ja velvollisuudet

Kun liitytään nimettömiin pelureihin ja sitoudutaan uuteen elämäntapaan sekä arvostusten, periaatteiden ja velvollisuuksien kriittiseen tarkasteluun, on tarpeen määritellä niille oikea perspektiivi.

Elämässämme on lukuisia asioita, jotka vaarantavat perusturvallisuuttamme. Se huomio jonka niille annamme, voi jättää muut elämänalueet varjoon, mikä synnyttää jatkuvia ja kasvavia ongelmia. Jos arvostukset ovat vinoutuneet, tämä vaikuttaa kaikkeen elämiseemme. Itsetuntemuksen ja sisäisen minämme suhteessa ulkomaailmaan kannattaa saavuttaa mahdollisimman vakaa tasapaino.

Aika ajoin tapahtuva jälleenarviointi on merkittävä työkalu tässä moraalisen inventaarion vaiheessa, koska tapahtumat, aika ja ohjelmaan osallistuminen vaikuttavat arvostusten painopisteisiin ja tärkeysjärjestykseen. Paneudu seuraaviin arvostuksiisi ja määrittele, ovatko ne sinulla oikeassa ja mielekkäässä järjestyksessä. Kuinka sovit niiden suhteen ympäröivään maailmaasi?

1. Pelaamisesta pidättäytymisessä
2. Omassa suhteessasi korkeampaan voimaan
3. Perheen kesken
4. Työssä, elämäntehtävässä ja ammatissa
5. Tavoitteissa, unelmissa ja haaveissa
6. Ystävien, naapureiden ja yhteisöjen parissa
7. Mielenkiinnon erikoiskohteissa

ARVOSTUKSET TÄRKEYSJÄRJESTYKSESSÄ

1. Pelaamisesta pidättäytyminen. Jos olet pakonomaisena pelurina tehnyt omasta aloitteestasi sitoumuksen lopettamisesta, *minkään asian ei tulisi syrjäyttää pelaamisesta pidättäytymistä*. Muussa tapauksessa ei toivoa ole juurikaan, sillä ylivallan saaneena tämä sairaus ei anna mahdollisuuksia elinikäiseen kasvuun, vastuuntuntoon, valppauteen eikä mielenrauhaan.

PELURIN IRTIOTTO

- a. Kuinka tärkeää sinulle on lopettaa uhkapeli?
- b. Oletko yrittänyt soveltaa GA:n toipumisohjelmaa päivittäisiin toimiisi?
- c. Käytkö kokouksissa säännöllisesti?
- d. Kuinka autat muita tapapelureita?
- e. Mitä nimettömät pelurit (GA) merkitsee sinulle?
- f. Kuunteletko ja arvostatko muitten puheenvuoroja kokouksessa?
- g. Millä tavoin olet ohjelmassa sisällä?

2. Oma suhtautumiseni korkeampaan voimaan: Kukaan ei voi kohdella oikein muita ihmisiä, ellei ole sovinnossa itsensä kanssa. Tämän toteutumiseen tarvitaan sisäistä omanarvontuntoa ja tunnetta siitä, että kuuluu johonkin. Jos itsetuntemus ei riitä ylläpitämään sinua, korkeamman voiman avulla kaikki asiat ovat mahdollisia. On näet niin, että kun tulet yhdeksi voiman kanssa, onni ja mielenrauha astuvat elämääsi. Matkalla sitä kohti, tutkiskele itseäsi ja vastaa seuraaviin kysymyksiin.

- a. Olenko kohdannut itseni ja tutkinut vahvuuteni ja heikkouteni?
- b. Kirjoita kuvaus itsestäsi.
- c. Kun olet lukenut kuvauksen, mitä ajattelet? Voisitko valita kuvaukseesi sopivan ihmisen vaikka ystäväksesi?
- d. Katsotko olevasi sopiva ja puhdas mieleltäsi ja keholtasi?
- e. Kuvittele mielessäsi ihminen, jolla on kaikki tavoiteltavan ystävän ominaisuudet. Kuinka vertaat häntä itseesi? Onko mahdollista, että sinä voit ponnistella tullaksesi hänen kaltaisekseen?
- f. Kuinka kuvailisit yleistä suhtautumistasi elämään?
- g. Uskotko itseäsi korkeampaan voimaan?

- h. Kirjoita oman korkeamman voimasi kuvaus; millaisen kuvittelisit sen olevan. Ole perusteellinen!
- i. Mitä haluat tai toivot itsestäsi?
- j. Mitä suurempi voimasi haluaa tai toivoo sinusta?
- k. Onko edellä mainituissa (i vrt. j) paljon eroavuuksia?
- l. Voisitko elää suuremman voimasi suunnittelemaa elämää?
- m. Voitko tulla yhdeksi voimasi kanssa?

3. Suhtautumiseni perheeseen: Täyden elämän kannalta ei ole mitään tärkeämpää kuin perhe. Perheen kautta ihminen voi tyydyttää inhimillisen olennon perustarpeet: Rakastaa ja tulla rakastetuksi; hoivata ja tulla hoivatuksi; turvata ja tulla turvatuksi; antaa ja ottaa vastaan; tuntee olevansa haluttu ja tarpeellinen. Kaikki ihmisolennon perustarpeet voidaan toteuttaa rakastavan perheen keskuudessa.

- a. Kirjoita lyhyt kuvaus rakkaudestasi ja huolenpidostasi jokaista perheenjäsentä kohtaan
- b. Kuvaile lyhyesti myös käsityksesi siitä, mitä kukin perheenjäsenesi ajattelee sinusta. Pidätkö noita ajatuksia oikeudenmukaisina?
- c. Tuotko sanoin ja teoin ilmi tunteesi muita perheenjäseniä kohtaan?
- d. Huolehditko perheesi materiaalisista tarpeista?
- e. Välitätkö perheenjäsenesi tunne-elämän tarpeista?
- f. Jaatko ajatuksesi ja tunteesi läheistesi kanssa ja sallitko heidän tehdä samoin sinun kanssasi? Kuinka toimit?
- g. Minkälaisen esimerkin annat lapsillesi? Selitä lähemmin.
- h. Mitä teet heidän luottamuksensa ansaitsemiseksi?
- i. Kirjoita kuvaus perhe-elämästäsi. Onko jokaisella jäsenellä oma osansa siinä? Tuntevatko he mielenrauhaa ja onnellisuutta kuuluessaan perheeseen?
- j. Mitä tunnet voivasi tehdä perheesi hyvinvoinnin parantamiseksi?

4. Työni, elämäntehtäväni tai ammattini: Ihmiselämän parempaa puolta eletään työssä, elämäntehtävässä tai ammatissa, olkoon kyse perheenäidistä, juristista, työmiehestä, pyykinpesijästä, kampaajasta tai myyjästä. Jokaisen ihmisen ammatilla on tärkeä merkitys suhteessa hänen hyvinvointiinsa. Aivan liian usein työtä ajatellaan välttämättömänä pahana kuin tapana saavuttaa etuja ja toiveiden täyttymyksiä.

- a. Nautitko työstäsi? Jos et, mistä se johtuu.
- b. Tunnetko työpäivän päätteeksi saaneesi aikaan jotain?
- c. Mikä on kokonaistulos työstäsi?
- d. Annatko parastasi työssä?
- e. Kuinka voisit tulla paremmaksi?
- f. Tunnetko olevasi oikeassa ammatissa? Jos et, mitä aiot sille tehdä?

5. Tavoitteeni, unelmani ja pyrkimykseni: Jos sinulla on tavoitteita, ne luovat toivoa, onnellisuutta ja terveen olotilan. Nämä syntyvät luonnostaan, kun pyrit arvokkaisiin tavoitteisiin. Toivoton henkilö tuntee olevansa tuskin olemassa. Ihminen jolla on tavoitteita,

unelmia ja pyrkimyksiä, elää täyttä elämää. Kun kuvittelet nousevasi itsesi yläpuolelle ja saavuttavasi jotain arkiminän ulkopuolelta, huomaat, että elät tervettä elämää, joka ei ole niinkään suorittamista kuin yrityksiä saada jotain positiivista aikaiseksi. Tavoitteet lisäävät luottamusta, innostusta ja rohkeutta. Päivä päättyy hyvään oloon, kun on voinut elää päivänsä tyyneellä mielellä.

- a. Mitkä olisivat sinun elämäsi tavoitteet? Tee luettelo ja kirjoita lyhyt kuvaus jokaisesta.
- b. Kuinka moni niistä on realistinen ja ansaitsee kaiken liikenevän aikasi ja ponnistelusi
- c. Saattaisiko niiden tavoittelu häiritä muita velvollisuuksiasi ja miten?
- d. Oletko tekemässä jotakin positiivista näiden tavoitteiden saavuttamiseksi vai elävätkö ne vain toiveissasi?
- e. Onko sinulla seikkaperäinen suunnitelma tavoitteiden suhteen? Mikä se on?
- f. Mitä toimenpiteitä aiot tehdä seuraavaksi?
- g. Minkä hinnan olet valmis maksamaan toteuttaaksesi tavoitteet? Onko tavoite hintansa arvoinen?

6. Ystävät, naapurit, yhteisö ja ympäristö: Jokapäiväinen hyvinvointimme riippuu yhteyksistä ystäviimme ja naapureihimme sekä panoksesta yhteisöme hyväksi. Yhteydet tarjoavat meille mahdollisuuden olla olennainen osa ympäröivää yhteiskunnallista kokonaisuutta.

- a. Tee luettelo lähimmistä ystävistäsi ja kirjoita lyhyt kuvaus tunteistasi heitä kohtaan?
- b. Onko kanssakäymisesi ja käytöksesi yhdenmukainen tunteittesi kanssa?
- c. Voitko hyväksyä heidät sellaisenaan vai huomaatko itsesi kriittiseksi heidän puutteilleen?
- d. Oletko läsnä, kun he tarvitsevat sinua?
- e. Kuinka kuvailisit suhdettasi naapureihin?
- f. Mitä arvelet heidän ajattelevan sinusta?
- g. Mikä on sinun roolisi yhteisössä?
- h. Otatko osaa mihinkään yhteisösi toimintaan kuten urheiluseuraan, kuntoklubiin, lastesi koulutoimikuntiin tms.?
- i. Mitä teet henkilökohtaisesti ympäristösi parantamiseksi?
- j. Kirjoita lyhyt kuvaus siitä, mitä ajattelet maastasi?
- k. Mitä teet, että maasi olisi parempi paikka elää?

7. Kiinnostuksesi erityiskohteet: Meillä jokaisella on sellaisia kiinnostuksen kohteita, joihin tunnemme aivan erityistä vetoa. Ne saattavat olla kullakin erilaisia. Näitä voisivat olla vaikkapa yksi tai useampi harrastus. Jos ne ovat hyviä, nautimme niistä ja ne ovat meille tärkeitä. Silloin voimme antautua niiden pariin täysin palkein ja siinä määrin kuin ne eivät häiritse muitten hyvinvointia.

- a. Tee lista sinua eniten kiinnostavista asioista.
- b. Kuvaile jokaisen merkitystä ja etuja sinulle.
- c. Onko sinulla niistä muutakin hyötyä kuin mielihyvä?
- d. Onko sinulla varaa niihin?

- e. Ovatko muutkin perheenjäsenet kiinnostuneita niistä?
- f. Aiheutuuko niistä ongelmia perheessäsi?
- g. Huomaatko koskaan vältteleväsi velvollisuuksia muilla elämän alueilla, kun harrastat sitä mikä sinua kiinnostaa? Millä tavoin?

3. Aistimukset ja Tunteet

Jossain vaiheessa elämäänsä ihmisolento kokee kunkin ihmiskunnassa tunnetun aistimuksen ja tunteen. Jos tässä on eroja, ne johtuvat kokemisen asteesta. Me kaikki olemme maistaneet kaikkien olemassa olevien tunteiden maun.

Tunteet, ovat ne sitten positiivisia tai negatiivisia, eivät ole läheskään aina luonteen heikkouksia. Positiiviset tunteet lisäävät mielesi vahvuutta ja hyvinvointia, toivoa ja elämän täyteyttä. Negatiiviset tunteet häiritsevät mielihyvää ja kuluttavat energiaa. Ne jättävät meidät tunteeseen yksinäisyyttä ja tyhjyyttä. Tunteet ovat mieleemme maailma, joka on kehittynyt sen mukaan, kuinka olemme käsitelleet erilaisia tilanteita läpi elämän ja kuinka mieleemme aikoinaan ohjautui tuntemisessa.

Tunteet – olivatpa ne rakkautta tai vihaa, iloa tai katumusta, onnea tai tuskaa – merkitsevät paljon ja ovat erottamaton osa ihmisluontoa. Koemme elämämme jokaisena päivänä paljon tunteita, positiivisia ja negatiivisia. Muut ihmiset herättävät meissä joko myönteisiä tai kielteisiä tunteita. On paljon terveellisempää ottaa vastaan ja käsitellä tunteitaan kuin kieltää niiden olemassaolo.

Tunteet saattavat tulla esiin aivan odottamatta. Niillä ei ole rajoja. Jokainen on kokenut pelkoa, huolta, katumusta, iloa, rakkautta ja onnea. Sekä positiiviset että negatiiviset tunteet ovat täysin luonnollisia ja palvelevat aina tiettyä tarkoitusta. Minkälaisia ne ovatkin, ne eivät koskaan ole erityisen ainutlaatuisia. Kysymys kuuluu: Kuinka käsittelemme ne?

Jotkin tunteet voivat muodostua ongelmallisiksi, jos ne kuluttavat meitä. Kun näin tapahtuu, emme ole jostain syystä pystyneet kunnolla tulemaan toimeen niiden kanssa.

Tässä luvussa keskitymme tunteisiin, joita koemme, joitakin niistä joka päivä:

syällisyys	rakkaus	masennus
ilo	toivo	vapaus
mielipaha	viha	surullisuus
inho	kiitollisuus	epäily
katumus	kateus	onnellisuus
pelko	yksinäisyys	huoli
turhautuminen	ylpeys	

1. Ymmärrätkö edellä mainittujen tunteiden merkityksen? Jos et, mieti niitä lähellä olevia tunteita, ehkä sanakirjan avulla, ja kirjoita muistiin oma tulkintasi.
2. Oletko joskus elämässäsi kokenut noita tunteita?

3. Merkitse muistiin päivän kuluessa tuntemasi tunteet.
4. Vertaa niitä tunteisiin, jotka haluaisit kokea
 - a. Kirjoita kaikki ne tunteet erikseen, joita haluat kokea, mutta joissa sinulla on vaikeuksia. Miksi ne ovat niin tärkeitä sinulle?
 - b. Kuinka niiden puute vaikuttaa elämääsi?
 - c. Mitä voisit tehdä niiden saavuttamiseksi?
 - d. Kuinka paljon voisit antaa itsestäsi pyrkiessäsi kaivattuihin tunteisiin? Kerro!
5. Luettelo tunteet, jotka tuovat ongelmia elämääsi.
 - a. Kirjoita lyhyt kuvaus jokaisesta niistä ja kerro, kuinka ne vaikuttavat sinuun.
 - b. Miksi omasta mielestäsi koet niin voimakkaasti näitä tunteita?
 - c. Mitä voisit tehdä tullaksesi toimeen kaikkien niiden kanssa?
6. Kykenetkö ilmaisemaan tunteesi ympäröiville ihmisille?
 - a. Kuinka ilmaiset tunteesi?
 - b. Jos et voi ilmaista niitä, tiedätkö syyt siihen? Mitkä?

Seuraavassa ehdotamme miniohjelman tunteitten kanssa toimeen tulemiseksi:

1. Poimi jokainen merkittävä tunteesi erilleen ja määrittele se.
2. Yritä määrittää henkilöt, paikat, asiat tai olosuhteet, jotka aiheuttavat sinulle nuo tunteet.
3. Keskustele tunteistasi jonkun kanssa, johon voit luottaa.
4. Tee tarkka toimintasuunnitelma, kuinka aiot käydä käsiksi tunteisiisi niiden kontrolloimiseksi, ovat ne sitten hyviä tai pahoja.
5. Pane suunnitelmasi täytäntöön. Pyydä apua aina kun tarvitset.

Loppupäätelmä

Saatuasi tämän inventaarion päätökseen - ja jos se on tehty totuuden etsimisen hengessä - sinulla pitäisi olla perusteellinen ja vahva käsitys siitä, mistä olet tehty, mihin pyrit, mitä olet tekemässä ja mihin menossa sekä siitä, kuinka sovellut ympäröivään maailmaan. Inventaario paljastaa sinusta niin negatiiviset kuin positiivisetkin seikat, ja sen ensisijainen arvo on asioiden kokoamisessa perinpohjaisella tavalla. Se on merkityksellisen ja hallittavissa olevan elämän lähtökohta. Mutta vain lähtökohta.

Suurin työ alkaa tästä. Nyt meidän tulee keksiä, mitä voisimme tehdä tällä itsestämme löytyneellä totuudella. Kuinka toteutamme kaikki tavoitteet ja sitoumukset? Kuinka hyvin harjoitamme ja toteutamme suunnitelmaamme? Tehtävät siintävät edessäpäin ja niistä jokainen ansaitsee huomiomme, sillä ne edistävät kasvua. Kasvu tuo onnellisuutta, ja onnellisuus merkitsee rakkautta. Rakkaus on korkeampi voima – useimmilla Jumala - ja rakkaus on totuus, ja totuus tekee meidät vapaiksi.