

12 askelta Ehyempään aikuisuuteen
- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996
– osa 6

12 askelta Ehyempään aikuisuuteen
- Opas Kristus-keskeisen
parantumisen tielle, 1996

Ehyeksi aikuiseksi – osa 6

- 12 askeleen 5. askel kuuluu:
- ”Myönsimme väärrien tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle”.
- Tuntuu ehkä hyvin pelottavalta tunnustaa virheensä Jumalalle.
- Jumala tahtoo meidän parastamme, mutta hän antaa meidän myös valita itse vapaina hänen ohjailuistaan.
- Kun tunnustamme hänelle väärät tekomme ja asenteemme, meidän on pidettävä kiinni hänen ehdottomasta ja ikuisesta rakkaudestaan meitä kohtaan.
- Jumala antaa meille voimaa ja ohjaa meitä, kun pyrimme noudattamaan hänen tahtoaan, joka suo meille terveen ja rauhallisen elämän.
- 5. askel on tarkoitettu sinun omaksi hyödyksi - Jumalahan tuntee sinut jo ennestään.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 6

- 5. askeleen myötä alat prosessin, jossa elät nöyrää, rehellistä ja rohkeaa elämää.
- Tuloksena on vapaus, tyytyväisyys ja mielenrauha.
- Ohjeita 5. askelta varten:
- Kuvittele, että Jumala istuu tuolissa sinua vastapäätä.
- Rukoile esim. ” Herra, ymmärrän että tunnet minut jo läpikotaisin. Olen valmis paljastamaan sinulle avoimesti ja nöyrästi sisimpäni –vahingolliset tapani, itsekeskeisyyteni ja negatiiviset piirteeni. Kiitän sinua niistä lahjoista ja kyvyistä, joilla olen selviytynyt elämässäni tähän saakka. Poista minusta tuomitukseksi ja hylätyksi tulemisen pelko. Annan itseni ja elämäni sinun hoitoosi ja huostaasi.”
- Puhu ääneen selvästi, vilpittömästi ja rehellisesti. Kerro mitä ymmärrät oivaltaneesi 4. askeleeseen liittyvän itsetutkiskelun ansiosta. Puhdistumiskokemus voi olla niin voimakas, että tunteet saattavat kuohua pintaan.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 6

- Tunnustaminen itselle on 5. askeleen vähiten pelottavin osa, ja siihen sisältyvä riskikin vähäisin.
- Kieltämistaipumuksemme taia se ei kuitenkaan ole 5. askeleen helpoin osuus.
- Käytämme kieltämistä selviytymismekanismina – tiedostamattomana keinona suojautua kivulta.
- Kieltäminen suojelee meitä niin, ettemme joudu kohtaamaan totuutta itsestämme.
- Kieltämistaipumusta ei niin vain nujerreta, mutta jos olemme suorittaneet rehellisen 5. askeleeseen kuuluvan itsetutkiskelun, kieltämisen puolustusmuuri alkaa jo murentua.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 6

- Ehdotuksia 5.askeleessa itsesi suhteen:
- Kun laadit 4.askeleessa arvion itsestäsi, aloit kehittää itsesi tiedostamista, joka on ensi askel kohti tavoitettasi: aitoa itsesi rakastamista.
- Omin päin tehty itsearviointi on alkua tunnustuksellesi, mutta ei vielä riitä.
- 5. askeleessa oman minän tunteminen kehittyy oman minän hyväksynnäksi.
- Istu tuolissa ja kuvittele että tyhjässä tuolissa sinua vastapäätä istuu kaksoisolentosi. Tai peilin edessä niin, että näet itsesi kun puhut.
- Puhu selvästi, ääneen. Puhu niin rauhallisesti, että ehdit kuunnella, mitä sanot ja ymmärrät asioita syvällisemmin.
- **Mikäli et ole tehnyt valmiiksi viidenteen askeleeseen liittyvää arviota itsestäsi, älä jatka vielä eteenpäin, vaan tee se.**

Ehyeksi aikuiseksi – osa 6

- Omien väorien tekojen myöntäminen toiselle ihmiselle on 5. askeleen vaikuttavin osuus. Se on todellinen nöyryysharpjoitus ja auttaa meitä riisumaan puolustuksemme.
- Se että on oltava ehdottoman rehellinen toiselle ihmisille, saattaa olla niin pelottavaa, että lykkäämme 5. askeleessa juuri tämän osuuden suorittamista.
- Herää kiusaus ajatella, että Jumalalle kertominen riittää, koska hän on kuitenkin se, joka lopulta antaa kaikki synnit anteeksi.
- Se pitää paikkaansa, mutta toiselle ihmiselle tunnustaminen on erityisen tervehdyttävää ja eheyttävää ja avaa salatun synnin puristavan otteen.
- Kun mietimme, kuka olisi se henkilö, jonka kanssa toteuttaisimme 5. askeleen, etsimme varmasti lämminsydämistä, lähimmäisistä välittävää ihmistä, jonka puoleen voimme kääntyä milloin tahansa ja joka hyväksyy meidät ehtoja asettamatta.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 6

- Tuon ihmisen tulee olla joka suhteessa luotettava, ihminen joka ei järkyty eikä säikähdä häpeällisistä paljastuksistaamme.
- Kannattaa kysyä ihmistä, jolle 12 askeleen ohjelma on tuttu.
- Yhteistyö sujuu hyvin, jos olemme rehellisiä ja toinen saa välillä mahdollisuuden antaa palautetta.
- Se että luotamme ihmiseen, jolle kerromme tarinamme, on 5.askeleen onnistumisen edellytys, ja siitä syntyy turvallinen ilmapiiri.
- Se että kerromme tarinamme toiselle ihmiselle, ei merkitse pelkästään kuulluksi tulemistä.
- Meidän on oltava valmiit kuuntelemaan hänen vastauksensa.
- Ajatustenvaihto on hyödyllistä ja hedelmällistä, jos suostumme kuuntelemaan avoimin mielin toisen ihmisen näkökantoja.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 6

- Se laajentaa itsetuntemustamme ja antaa meille mahdollisuuden muuttua ja kasvaa.
- Tarvitsemme ehdottomasti palautetta, jotta pystyisimme suorittamaan tunnustusprosessimme loppuun.
- Myötätuntoisesti ja ymmärtäväisesti esitetyt kysymykset voivat avata uusia näkymiä ja tuntumia.
- Oman elämäntarinan jakaminen tällä tavalla saattaa olla elämämme tärkeimpiä vuorovaikutustapahtumia.
- Vaatii melkoista nöyrytystä paljastaa itsensä toisen ihmisen edessä.
- Meidän on tarkoitus paljastaa itsetuhoiset, hajottavat ja vahingolliset taipumuksemme.
- Mainitsemme myös positiiviset vahvuutemme ja arvokkaat piirteemme.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 6

- Meidän on tehtävä se ja riisuttava naamiot, joissa esiinnyimme maailmalle.
- 5.askel on rohkea askel kohti teeskentelyn ja salaamisen tarpeen poistamista.
- Meidän tulee tavoitella tinkimätöntä rehellisyyttä eikä luoda itsestämme mitään erityistä mielikuvaa.
- Kaikkihan me kaipaamme muiden kunnioitusta ja ihailua, mutta se että toivomme muiden ajattelevan meistä hyvää, ei saa estää meitä olemasta rehellisiä.
- 5. askeleessa tunnustuksemme todellinen koetinkivi on se, tahdommeko uskoa, että Jumala antaa meille voimaa ja vahvistaa meitä voidaksemme muuttaa elämäämme.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 6

- 5.askel toisen ihmisen kanssa, ohjeita:
- Vie jokainen ajatus rauhallisesti loppuun ja pysy aiheessa. Älä selittele turhia.
- Varmista ettei mikään keskeytä sinua. Puhelinsoitot, lapset, vieraat ulkopuoliset äänet eivät saa häiritä keskustelutilannetta.
- Kun 5.askel on toteutettu kokonaan, kumpikin osapuoli voi kertoa miltä kokemus tuntui. Tässä on mahdollista välittää toinen toisilleen sitä rakkautta, jota Jumala antaa meille Kristuksen välityksellä.
- Et välttämättä tapaa enää 5.askeleessa tarvitsemaasi kuuntelijaa. Asia on sillä selvä. On teidän asianne päättää, millaisena suhteenne jatkuu, hyvää päivää- tuttavuutena vai syvempänä hengellisenä toveruutena.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 6

- Toteutettuamme 5. askeleen huomaamme, etteivät asiat aina pysykään hallinnassamme.
- Ei ole helppoa muuttaa vanhoja käyttäytymistottumuksiaan yhdellä kertaa.
- Väärin tekojen todellisen luonteen myöntäminen ei mitenkään takaa, että lopettaisimme toimimasta vanhaan malliin.
- Heikkoja hetkiä on luultavasti odotettavissa.
- Mutta olemme myös vahvoja tietäessämme, että yhteytemme Jumalaan auttaa meitä pääsemään niiden yli.
- Jos tahdomme vilpittömästi muuttaa tapamme, Jumala antaa meille siihen tarvittavan voiman ja rohkeuden.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 6

- Kysymykset:
- 1. Miltä sinusta tuntui arvioidessasi itsestäsi?
- 2. Miten itsetarkasteluprosessi toi sinut lähemmäs Jumalaa?
- 3. Millaisia toiveita ja pelkoja sinulla liittyy 5. askeleeseen?
- 4. Mistä viastasi sinun on vaikeinta kertoa toiselle ihmiselle?
Miksi?
- 5. Jos olet myöntänyt väärät tekosi Jumalalle, voit luottaa siihen, että hän armahtaa sinua. Kuvaile miltä sinusta tuntuu kokea Jumalan armoa juuri nyt.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 6

- 6. Millä tavalla tunsit Jumalan osoittavan sinulle ehdotonta rakkautta?
- 7. Millaisia keinoja käytät saadaksesi huomiosi pois rikkinäisyydestäsi (esim. tv, radio, musiikki, harrastus, työ, ihmissuhteet, aineiden väärinkäyttö, uskonto jne.)?
- 8. Mitä luonteenominaisuuksiasi tai heikkouksiasi et oikein uskalla tai kehtaa kertoa toiselle ihmiselle?
- 9. Tunnustaessaan syntinsä tuhlaajapoika joutui myöntämään hirvittävät erheensä. Mitä kaikkein eniten tahtoisit kertoa jollekulle omista erheistäsi?
- 10. Mitä ominaisuuksia pidät tärkeimpinä ihmisessä, jonka kanssa toteutat 5. askeleen osuutesi?

Ehyeksi aikuiseksi – osa 6

- 11. Millaisia ikäviä vaikutuksia tunnet, kun salaat väärintekosi?
- 12. Millaista palautetta tahdot kuulla ihmiseltä, joka auttaa sinua toteuttamaan 5.askeleen tehtävän loppuun (esim. hänen omia kokemuksiaan, hänen samastumistaan sinun tarinaasi, hyväksyviä ja lohduttavia sanoja, todistusta Jumalan anteeksiannosta jne.)?
- 13. Miten toivot hyötyväsi toisen ihmisen näkökulmasta?
- 14. Luettele itsearviostasi ne seikat, joiden vuoksi mielestäsi on tärkeää rukoilla.
- 15. Miltä sinusta tuntui myöntää rikkomuksesi toiselle ihmiselle?

Ehyeksi aikuiseksi – osa 6

- 16. Mikä sinulle oli vaikeaa uskoutuessasi toiselle ihmiselle? Pystyitkö esittämään asiat perusteellisesti?
- 17. Millä tavalla väärin tekojen tunnustaminen on auttanut sinua hyväksymään menneisyytesi?
- 18. Miten viides askel toi sinua lähemmäksi Jumalaa ja ihmisiä?
- 19. Miten aiot menetellä kun huomaat palaavasi vanhoihin tottumuksiisi?
- 20. Mistä kolmesta tähän askeleeseen liittyvästä kysymyksestä tahtoisit keskustella muiden kanssa?