



Narcotics Anonymous[®]
Anonyme Narkomane

IPN° 10-NR

**Arbeide med
trinn fire i
Anonyme
Narkomane**

Dette er en modell for hvordan en grundig fjerde trinn selvransakelse kan være. Mens vi strever mot grundighet, kan det være at vi finner ut, spesielt i vårt første forsøk, at vi ikke er i stand til å svare på alle disse spørsmålene. Faktisk føler mange av oss seg overveldet, men vi lar ikke dette hindre oss i å være så grundig som mulig.

Tolv Trinn ettertrykket
for tilpasning etter tillatelse fra AA World Services, Inc.

Copyright © 2009 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rettigheter reservert

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE
48 Rue de l'Été
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



Dette er en oversettelse av
NA Fellesskap-godkjent litteratur.

Narcotics Anonymous, , , , og The NA Way
er registrerte varemerker for

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

Arbeide med trinn fire i Anonyme Narkomane

*"Vi foretok en grundig
og fryktløs moralsk selvransakelse."*

Denne veiledningen er ment å være et hjelpemiddel til å skrive en fjerde trinns selvransakelse. Det er ekstremt viktig at vi arbeider sammen med en NA-sponsor. Hvis du ikke har en ennå, er dette et fint tidspunkt til å finne en som kan hjelpe og veilede deg gjennom trinnene på. Etter å ha lest gjennom denne veiledningen på egen hånd, foreslår vi at du leser den igjen sammen med din sponsor før du begynner på fjerde trinnet. Det er også svært nyttig å bruke annen NA-litteratur og trinnmøter for å få enda mer informasjon om trinn fire. Det er mange måter å skrive en selvransakelse på, og ingen bestemt måte er riktig for alle. Denne veiledningen representerer erfaringene, styrken og håpet til mange rusavhengige som har funnet tilfriskning i Anonyme Narkomane. Uansett metode, vårt fjerde trinn vil være vellykket hvis vi er grundige og fryktløse.

Grundig og fryktløs

Trinn fire ber oss om å være grundige og fryktløse. Vi blir bedt om å se nøye på oss selv og å komme oss inn under selvbedraget vi har brukt fram til nå for å skjule sannheten om oss selv. Vi søker innvendig, akkurat som om vi går inn i ett mørkt hus med et enkelt lys til å lede oss. Vi beveger oss fremover, til tross for vår frykt for eller motstand mot det ukjente. Vi trenger å bli villig til å belyse hvert eneste hjørne i alle rom av våre sinn som om livet vårt er avhengig av det, for det er det.

Det vi søker etter her er et komplett og totalt bilde av oss selv. Vi har oppdaget at dette krever ærlighet – ærlighet til å undersøke våre atferder, følelser, tanker og motiver, uansett hvor uviktige de kan synes. Vår selværlighet er svært viktig fordi den vil lede oss til å oppdage hvordan vår sykdom har påvirket våre liv. Vi har levd med et forvrent selvbilde og aldri sett det hele og fulle bildet. Nå, antagelig for første gang i våre liv, begynner vi å se oss selv slik vi virkelig er, i stedet for slik vi forestilte oss eller fantaserte om. Jo mer nøyaktig og komplett dette bildet er, jo mer frihet vil vi oppnå.

På dette tidspunktet trenger vi å understreke at å være grundig ikke er det samme som å være perfekt. Det finnes ingen *perfekte* fjerde trinn. Vi gjør så godt vi kan for å være så grundig som mulig. Med flid og utholdenhet skriver vi så ærlig vi kan. Å forvente det perfekte fra oss selv kan noen ganger være en måte å utsette skrivingen av fjerde trinn på. Vi har kanskje også hørt folk si: "Hvis du ikke foretar en grundig selvransakelse, så vil du begynne å bruke igjen". Men her må vi gå tilbake til trinn tre og stole på Gud uten forbehold. Hvis vi fokuserer på vår frykt for at vår selvransakelse ikke skal bli bra nok, eller bekymrer oss for hva vår sponsor vil si når vi deler den, vil vi kanskje aldri komme i gang. Dette vil ikke være den siste selvransakelsen vi skriver. Det er ikke nødvendig å skrive en bestselgende roman; det er bare nødvendig å skape en ærlig begynnelse og være så grundig som vi kan. En av de tingene vi lærte i tredje trinnet var å stole på Gud. Nå kan vi være fryktløse og skrive sannheten. Det fjerde trinnet er en befriende prosess så vel som en helbredende prosess. Vi legger vår tillit i hendene til en kjærlig Gud og stoler på at uansett hva vi skriver, så er det nøyaktig det vi er ment å skrive hvis vi er oppriktig grundig og fryktløs.

Moralsk selvransakelse

I trinn fire blir vi bedt om å foreta en *moralsk selvransakelse*. Da vi først hørte ordet *moral*, hadde noen av oss misoppfatninger om hva det betydde, mens andre ikke hadde noen oppfatninger i det hele tatt. Moral er ganske enkelt verdier, de prinsippene vi velger å leve etter i dag i vår tilfriskning. Å definere moral eller å sette opp moralske regler som andre burde leve etter er ikke formålet med denne veiledningen. Vi innser at hver enkelt av oss har våre egne indre verdier. Vi kan velge å definere *bra* som makten som får fram det beste i oss og bekrefter vår tilfriskning, og *dårlig* som det som kan få fram det verste i oss og jobber imot vår tilfriskning.

Å se på våre følelser kan være svært nyttig her også. Når vi skriver vårt fjerde trinn må vi ikke bare se på hva vi gjorde, men også på hvordan vi følte oss. Våre levereregler kan ha vært vage eller udefinerte, men selv i vår aktive avhengighet hadde vi dem. I situasjoner der vi var lei oss eller følte at noe var galt, var det antagelig fordi vi gikk på akkord med våre egne levereregler eller ikke klarte å overholde dem.

Når vi forstod dette så vi hvordan trinnene passet sammen. Vi begynte å se *nøyaktig hva vi gjorde galt*. Det betydde mer enn bare de feilene vi gjorde. Det betydde å se forbi den feilen vi gjorde, til *opprinnelsen* til den feilen. Hvis vi for eksempel stjal penger fra våre foreldre for å kjøpe rusmidler, var det en feil. Hva var opprinnelsen til den feilen? Opprinnelsen til denne feilen var vår selvsentrertehet, vår frykt, vår uærlighet og uvennlighet. Vi var selvsentrerte på den måten at vi ønsket det vi ønsket på beskostning av et annet menneske. Vi fryktet at vi ikke ville få det vi ønsket. Vi var uærlig på den måten at vi tok penger uten den andre personens kjennskap eller godkjennelse. Vi var uvennlige på den måten at vi gjorde noe som skadet et annet menneske.

Av oss selv

Det er viktig å huske at dette er *vår* selvransakelse. Det er ikke stedet å liste opp feilene eller manglene til andre. Når vi ser på våre liv på denne måten ser vi at opprinnelsen til våre feil, våre karakterfeil, er de kjennetegnene på våre liv som står i opposisjon til åndelige prinsipper. Vår selvransakelse er derfor en prosess der vi oppdager hvordan våre karakterfeil medfører smerte og ubehag for både oss og andre, og hvordan vårt nye liv, basert på de tolv trinn, er det som kan bringe oss sinnsro, behag og glede. Gjennom vårt fjerde trinn oppdager vi hva som hindrer oss og hva som virker for oss.

Generelle retningslinjer

Når vi er klare til å begynne, ber vi Gud om hjelp til å være grundig og fryktløs i denne selvransakelsen. Noen av oss skriver til og med en bønn i begynnelsen av vår selvransakelse. Det viktigste er at vi setter oss ned og begynner å skrive. Når følelser dukker opp må vi være villig til å se på dem og fortsette med å skrive. Noen av dem kan være ubehagelige eller forstyrrende, men uansett hva som skjer, vet vi at Gud er med oss. Det kan føles godt at vi gjør en positiv handling for vår tilfriskning. Vi ber så en kjærlig Gud om å hjelpe oss, og prøver å huske at det vi skriver er mellom oss selv og Gud, slik vi oppfatter Gud.

Det følgende utkastet fungerer som en struktur til undersøkelsen av oss selv. Det inneholder de grunnleggende elementene vi bruker i vår selvransakelse. For å unngå å bli fastlåst bør du holde kontakten med din sponsor. Noen nyttige forslag er:

1. Følg utkastet og ta ett avsnitt av gangen;
2. Bruk stor marg, slik at du har plass til å notere alle tankene som dukker opp i hodet ditt når du skriver;
3. Ikke visk ut eller kryss over noe og ikke rediger din selvransakelse.

Gjennom hele denne veiledningen finner du eksempler på de typene spørsmål vi stiller oss selv. Noen av disse spørsmålene ser kanskje ut som om de ikke gjelder for deg. De er inkludert for å hjelpe deg i din selvransakelse. Skriv hvert spørsmål ned på arket underveis. Når svaret er et enkelt "ja", skriv ned eksempler. Prøv å se hva du gjorde feil i hver enkelt situasjon, hva dine motiver var, og hva din rolle var.

Ved å se på vår atferd før, under og etter aktiv avhengighet, begynner mønstre å dukke opp. Formålet med en grundig og fryktløs selvransakelse er å komme fram til sannheten, å se hva realiteten er. Det vi forsøker å gjøre her i det fjerde trinnet er ikke bare å se hvor vi gjorde feil, men også å forstå hva vår rolle var og hvordan vi faktisk viderefører de samme mønstrene. Det er denne oppdagelsen og dette funnet som tillater oss å bli befridd fra våre feil i de påfølgende trinnene. Selv om det noen ganger kan være både flaut og til og med smertefullt å være ærlig med oss selv om våre feil og karakterfeil, så kan det å skrive ned denne informasjonen ikke skade oss.

Gjennomgang av de tre første trinnene. Fram til nå har du tatt de tre første trinnene sammen med din sponsor. Disse sørger for den nødvendige forberedelsen og grunnlaget for å foreta en grundig og fryktløs moralsk selvransakelse. Mange av oss har funnet prosessen med å skrive ned de tre første trinnene verdifull. Nå, før du skriver din selvransakelse, gå tilbake og gå gjennom de tre første trinnene dine. På dette tidspunktet minner vi på at det kun er gjennom en Høyere Makt, ikke vår egen makt, at vi kan fortsette uten frykt. Før vi begynner å skrive, tar vi en stunds stillhet for å be Gud, slik vi oppfatter Gud, om mot til å være fryktløs og grundig. Nå er vi klare til å begynne å skrive vårt fjerde trinn.

I. *Nag.* Vårt nag forårsaket ubehag for oss. Vi gjenopplevde tidligere vonde opplevelser om og om igjen i våre sinn. Vi var sinte på ting som hadde skjedd og hadde en mental nagliste. Vi angret de fine tingene vi ikke hadde sagt og planla en hevn som kanskje eller kanskje ikke ville ha funnet sted. Vi var besatt av fortiden og fremtiden, og snøt derfor oss selv for nåtiden. Vi trenger å skrive om dette naget nå for å se hvilken rolle vi spilte i utformingen av det.

A. *Lag en liste over mennesker, organisasjoner og konsepter du bærer nag til.* De fleste av oss begynner med barndommen, men hvilken som helst rekkefølge fungerer så lenge som listen er komplett. Inkluder alle de menneskene (foreldre, kjærester, venner, fiender, oss selv etc.); organisasjonene og institusjonene (fengsel, politi, sykehus, skoler etc.); og konseptene (religion, politikk, fordommer, sosiale skikker, Gud, etc.) som du er sint på.

B. *Før opp årsaken eller årsakene til hvert nag.* For hvert nag undersøker vi årsaken til vårt sinne og hvordan det påvirket oss. Dette er noen av spørsmålene vi stiller oss selv for å hjelpe oss med å identifisere våre følelser.

- Ble mine følelser såret pga. stoltheten min?
- Var min trygghet eller sikkerhet på noen måte truet?
- Ble et personlig eller seksuelt forhold skadet eller truet?
- Førte mine ambisjoner til konflikt med andre?

C. *For hvert nag prøver vi å se på hvor vi tok feil og hvilken rolle vi spilte i situasjonen.* Hvordan reagerte vi følelsesmessig i hver situasjon? Vi må være så ærlig som mulig og finne ut hvilke karakterfeil som spilte en rolle i våre handlinger. Dette er noen av spørsmålene vi stiller oss selv:

- Hvor lå grådighet eller behov for makt bak mine handlinger?
- Til hvilke ytterligheter brakte mine nag meg?
- På hvilke måter manipulerte jeg andre og hvorfor?
- Hvordan oppførte jeg meg egoistisk?

- Tenkte jeg at på en eller annen måte skyldte livet meg noe?
- Hvordan forårsaket mine forventninger til andre problemer?
- Hvordan viste stolthet og ego seg i denne situasjonen?
- Hvordan motiverte frykt meg?

D. *Situasjoner der vi er sikre på at vi har rett krever nærmere observasjon og diskusjon med vår sponsor. Å svare på disse spørsmålene, og andre i den grad de angår oss, hjelper oss med å identifisere våre karakterfeil. Vi må gjøre dette på en ærlig måte og ikke overse noe. Der andre har gjort noe galt mot oss, må vi å slutte å forvente perfektjonisme fra dem. Det er ikke rom i vår tilfriskning for selvrettferdighet. Hvis vi noen gang skal kunne oppnå sinnsro, må vi lære å godta andre slik de er.*

II. *Relasjoner.* Dette inkluderer mye mer enn bare en liste over seksuelle relasjoner. Vi har hatt problemer i alle våre relasjoner. Mange av våre karakterfeil spiller en rolle i dette og de hindrer oss i å ha sunne eller vellykkede relasjoner.

A. *Før opp personlige relasjoner.* Dette inkluderer dine relasjoner med medarbeidere, venner, slektninger, familie-medlemmer, naboer etc. Undersøk de positive og negative aspektene ved hver av dem, og vær ærlig om dine positive og negative egenskaper. Unngå å bruke tid på de feilene andre har gjort. Vi fokuserer på våre feil, og ser på områder hvor selvopptatthet og andre karakterfeil så ut til å være fremtredende. Vi må gå i oss selv og ærlig vurdere våre motiver. Vi undersøker hvordan våre karakterfeil er tilstede i våre relasjoner, for eksempel intoleranse. Det har sikkert vært tilfeller der vi har nektet andre det privilegium å kunne si ifra om ting eller til og med ha en mening om noe, og denne holdningen forårsaket likegyldighet, fiendtlighet og andre problemer. Vi hadde et behov, utløst av frykt, for å "alltid ha rett". Vi var unødvendig kritiske mot andre; men når konstruktiv

kritikk ble rettet mot oss, var vi lite mottakelige. Dette er noen av spørsmålene vi stiller oss selv:

- Når var jeg intolerant overfor andre?
- Når følte jeg meg overlegen i forhold til andre?
- Hvordan brukte og misbrakte jeg andre mennesker?
- På hvilke måter prøvde jeg å få andre mennesker til å føle seg verdiløse?

Et annet eksempel er selvmedlidenhet. Det er en av måtene vi manipulerer andre på til fordel for oss selv. Nedgravd i selvmedlidenhet ba vi andre om å forandre seg eller bøye seg for våre krav; det var en måte å forsøke å unngå ansvar på. Vi spør oss selv:

- Hvordan brukte jeg selvmedlidenhet til å få det jeg ønsket?
- Løy jeg eller pyntet jeg på sannheten?
Hvis så, hvorfor?
- På hvilke måter fikk jeg andre til å føle seg skyldige?
- Hvor spilte egenrådighet og selvsentretthet en rolle i mine relasjoner?
- Når jeg ikke fikk det jeg ønsket, ble jeg redd og handlet på en sjalu eller uærlig måte?
- Var jeg så oppslukt av meg selv at jeg hadde et innsnevret perspektiv eller liten forståelse for andre?

B. *Før opp dine seksuelle relasjoner.* Dette kan inkludere dype relasjoner eller korte affærer, ektefeller, elskere eller andre. Vi svarer på spørsmål som disse om hver relasjon:

- Løy eller manipulerte jeg for å få dekket mine egne behov?
- Brydde jeg meg om den andre personen?
- Hvordan viste jeg det?
- Følte jeg meg bedre eller mindre verdt enn min partner?
- Hvordan fikk min avhengighet meg til å gå på akkord med meg selv?

- Hvor ofte sa jeg "ja" når jeg ønsket å si "nei"? Og hvorfor?
- Endte jeg opp med å føle meg verdiløs, brukt eller misbrukt?
- Trodde jeg at sex ville "fikse" meg og og gjøre alt bra?
- Endte mine relasjoner i smerte og ulykkelighet for meg eller andre?
- Hva slags partnere valgte jeg i min sykdom? Er det slik i dag også?
- Var sex noe jeg handlet eller solgte?
- Hvor var jeg uærlig i mine relasjoner?
- Når dekket jeg mine egne seksuelle behov på noen andres bekostning?

Noen av oss har seksuelle erfaringer som ikke passer inn under kategorien "relasjoner". Vi må skrive om disse erfaringene og våre følelser, spesielt der skam eller skyld var involvert.

- C. *For hver relasjon du førte opp i seksjon A og B, oppsummer hvordan det påvirket deg og prøv å identifiser hvilke karakterfeil som kom til syne. Mange av våre karakterfeil ødela våre personlige relasjoner. Som rusavhengig løp våre følelser ofte løpsk og langt forbi det som er passende. Å skrive ned vår selvransakelse hjelper oss å se hvor vår avhengighet spilte en viktig rolle i vår måte å håndtere mennesker, steder og ting på.*

III. Selvbesatthet og selvsentrerthet. En del av trinn fire er å se på hvordan vi har vært besatt av oss selv. Mange av våre følelser og karakterfeil stammer fra vår totale selvsentrerthet. Vi er som små barn som aldri ble voksne. Gjennom vår aktive avhengighet, og kanskje i vår rusfrie tid også, har vi kontinuerlig fokusert på våre ønsker, våre behov og våre begjær. Vi ønsket alt for ingenting. Vi var ikke villige til å jobbe for det vi ønsket oss eller betale prisen det kostet. Vi oppdaget at vi stilte ekstraordinære krav til alt og alle. Vi ønsket at mennesker, steder og ting på en eller annen måte skulle gjøre oss lyk-

kelige, fornøyde og hele. Nå, i tilfriskning, forstår vi at bare Gud kan oppfylle dette ønsket.

Gjennom hele vårt fjerde trinn har vi sett på ulike situasjoner for å se på hva som lå bak våre handlinger. Det er også nyttig å fokusere på følelsene. Det er viktig at vi lærer å identifisere de følelsene vi måtte ha. Kanskje vi bør slå opp ord i ordboken slik at vi kan begynne å forstå hva de betyr. Det er lett å si "jeg er lei meg for det", men vi trenger å lete dypere enn det for å forstå hva følelsene våre er. Det følgende er en liste som kan hjelpe deg med å fokusere på følelser:

skyld	skam	intoleranse
selvmedlidenhet	nag	sinne
depresjon	frustrasjon	forvirring
ensomhet	engstelse	svik
håpløshet	mislykkethet	frykt
benektelse	arroganse	utilstrekkelighet

A. *Undersøk hver følelse ovenfor, så vel som andre følelser du har identifisert i din selvrapport. Av de du opplever regelmessig, før opp flere situasjoner der de vanligvis oppstår. Undersøk omstendighetene rundt hver situasjon. Før opp årsakene til at du følte slik du gjorde. Spør deg selv:*

- Hvordan påvirket denne følelsen meg?
- Var denne følelsen passende for situasjonen?
- Var min oppførsel passende for situasjonen?
- Hva minnet det meg om?

B. *For hver følelse og situasjon, prøv å se hvor selvbesatthet og selvcentrerthet spilte en rolle. Spør:*

- I denne situasjonen, følte eller handlet jeg selvrettferdig?
- Oppførte jeg meg egoistisk?
- Hva var forventningene mine til meg selv eller andre?
- Insisterte jeg på å få det på min måte, eller ble jeg rasende når det ikke gikk min vei?
- Hvordan reagerte jeg på mine følelser?

IV. *Skam og skyld.* En av de mest vanlige rasjonaliseringene vi bruker for å ikke jobbe med fjerde trinnet er våre ”dype, mørke hemmeligheter”. De situasjonene som har påført oss så mye skam og skyld, de tingene vi aldri virkelig tok en kikk på, er ofte noen av de vanskeligste å skrive om og å dele. Uvillighet til se disse situasjonene i ansiktet kan være en hindring i vår tilfriskning. Når vi tar tak i skam og skyld må vi huske på at mange ting skjedde på grunn av vår sykdom. Det er viktig å innse at vi ikke er ansvarlige for mange av de tingene vi gjorde i vår avhengighet, selv om vi er ansvarlige for vår tilfriskning.

Så langt i skrivingen din har du kanskje allerede avdekket noen følelser av skam. Det er svært viktig å fortsette med å utforske disse situasjonene, da disse følelsene ligger til grunn for så mange av våre handlinger. På grunn av dette oppmuntrer vi deg til å skrive så ærlig som du kan. Vi skriver om situasjoner som fikk oss til å føle oss skyldige. Vi skriver også om situasjoner der det egentlig ikke var vår skyld. Noen ganger har vi akseptert skyld for situasjoner som ikke var vårt ansvar. Det er viktig å se nøye på dette også, slik at vi kan identifisere følelsene og se hvordan de kanskje fremdeles påvirker oss i dag.

A. *Det er viktig for oss å identifisere våre følelser og våre karakterfeil i disse tilfellene også. Spør deg selv:*

- Hvilke ting har jeg aldri fortalt noen om?
- Hva var det som gjorde at jeg holdt det hemmelig?
- Skapte noen opplevelser (for eksempel seksuelle, økonomiske, familierelaterte eller arbeidsrelaterte) følelser av skam, skyld eller forvirring?
- Var jeg giver eller mottaker av fysisk misbruk?
- Hvor kom frykt eller selvsentretthet inn i bildet?
- Hvorfor holdt jeg fast ved skam og skyld?
- Hvordan reagerte jeg når ting ikke gikk slik jeg ønsket?
- Klandret jeg meg selv for en annen persons feil atferd?
- Hvordan påvirket mine følelser av skam og skyld andre aspekter av mitt liv?

V. *Tider da vi følte oss som offer.* Gjennom hele livet har vi kanskje sett på oss selv som ofre. Det kan ha vært flere grunner til at vi følte det slik. Noen av oss ble for eksempel misbrukt som barn av voksne på fysiske, mentale og/eller følelsesmessige måter. Vi var ofre i ordets sanne betydning fordi vi ikke hadde noen makt til å beskytte oss selv mot å bli skadet. Dessverre, uavhengig av årsak, utviklet mange av oss en uvane med å konstant reagere på livet og se på verden som om vi var ofre for alltid. Ønsket om å være hjelpeløse, ønsket om å bli reddet, og det å ikke ta ansvar for oss selv er definitivt aspekter ved vår sykdom. Vi klandret og bar nag til andre for alle våre vanskeligheter, og var ute av stand til å se vår egen rolle i våre egne problemer. Det er en sirkel som er selvpopprettholdende. Vi befinner oss til stadighet i situasjoner der vi blir ofre eller overgripere.

Ved å se på vår fortid har vi funnet ut at vi trenger å se på hvor vi kan ha vært initiativtakere eller mottakere av misbrukende relasjoner. Vi lider av en selvdestruktiv sykdom som forstørrer denne slags typer problemer. Vårt ønske om tilfriskning kan gjøre dette temaet spesielt viktig for oss å skrive om i detalj i vår selvransakelse. Å ærlig vurdere disse situasjonene gir oss et nytt perspektiv og hjelper oss med å se hvordan vi setter oss selv i offerrollen. Gjennom denne prosessen har vi muligheten til å friggi oss selv fra vår offertenkning og våre offerreaksjoner.

A. *Vi svarer på spørsmål som dette:*

- Følte jeg meg som et offer i noen av situasjonene jeg allerede har skrevet om (eller noen jeg ikke har skrevet om)?
- Hvilke forventninger hadde jeg til mine foreldre?
- Har jeg fremdeles disse forventningene i dag?
- Hvordan var atferden min som barn når jeg ikke fikk det på min måte?
- Hvordan reagerer jeg i dag når jeg ikke får det på min måte?
- Hvordan handler jeg som et offer i dag?
- Hva slags følelser har jeg i disse situasjonene?

- Hva er relasjonen mellom min selvfølelse og disse situasjonene?
- Hva er mitt ansvar i videreføringen av å fortsette dette mønsteret?

VI. Frykt. Etter å ha tatt en nærmere titt på vår selvsentrertethet, vårt nag og våre relasjoner, ser vi at frykt, tvil og usikkerhet har vært kjernen i mye av vår oppførsel. Vi ville ha det vi ville ha når vi ville ha det, og ble skrekkslagen ved tanken på at vi kanskje ikke fikk det. Når alt kom til alt var vi redde for at vi ikke ville bli tatt vare på. Mange av våre feil og manifestasjonene av disse var bare våre egne tåpelige forsøk på å få dekket våre egne behov og ta vare på oss selv. Hvis vi ser nærmere på oss selv, finner vi ut at vi er redde for nesten alt mulig. Vår frykt har hindret oss i å gjøre det vi hadde lyst til å gjøre og å bli det mennesket vi ønsket å være.

A. *Vi lager en liste over alt vi frykter.* Noe av dette inkluderer: frykt for det ukjente, frykt for smerte, frykt for avvísning, frykt for etterlatelse, frykt for ansvar, frykt for forpliktelse, frykt for å bli voksen, og frykt for suksess og/eller fiasko. Vi fryktet at vi aldri ville få nok av de tingene vi ønsket eller at vi ville miste det vi hadde.

B. *Vi svarer på disse spørsmålene om vår frykt:*

- Hvorfor har jeg denne frykten?
- Hvordan paralyserer denne frykten meg eller hindrer meg i å forandre meg?
- Er jeg redd fordi jeg føler at jeg bare har meg selv å stole på?
- Hvordan reagerer jeg på denne frykten?
- Hvordan manifesterer denne frykten seg i mitt liv i dag?

VII. Positive egenskaper. Vi har undersøkt våre handlinger, våre følelser, og avdekket opprinnelsen til våre feil. Nå er tiden inne til å se på våre positive egenskaper.

Ha i bakhodet at å undersøke oss selv bør inkludere positive egenskaper så vel som negative. Når vi ser på vår oppførsel er det viktig å se på hvordan vi ønsker å handle annerledes. Våre positive egenskaper gir oss idealer å strebe etter. Vi oppnår ydmykhet når vi ærlig erkjenner at vi er mennesker med både gode og onde egenskaper. Vi er skapt med positive og negative egenskaper, og det er alltid rom for forbedring. Hvis vi ikke kan finne noe godt i oss selv, trenger vi å se på oss selv litt grundigere. Hvis vi er grundige finner vi helt sikkert noen positive egenskaper. Den følgende listen kan kanskje hjelpe deg med å identifisere noen positive egenskaper ved deg selv:

villighet	tro	ærlighet
åpent sinn	Guds bevissthet	tålmodighet
akseptering	positiv handling	mot
dele	gavmildhet	tillit
snullhet	omsorgsfull	tilgivende
toleranse	være rusfri	kjærlighet
takknemlighet		

Disse positive egenskapene viser oss at vi ikke er "dårlige mennesker" slik vi opprinnelig trodde, og det gir oss mot og styrke til å fortsette. Vi er rusfrie, vi har villighet til å forandre oss og å vokse, og vi tar positive grep for vår tilfriskning. Vi har plassert vår vilje og våre liv i omsorgen til en Makt større enn oss selv, og vi lærer å leve etter et nytt sett med prinsipper. Ved å fortsette med trinnene endrer vi de holdningene og den atferden som ikke har fungert for oss eller for vår sinnsro. Vi forsøker å bygge lykkelige liv i tilfriskning og trinn fire er et tydelig forsøk på å gjøre nettopp det.

- A. *Skriv ett avsnitt om hver av de positive egenskapene oppført i seksjon VII. Prøv å tenke på en hendelse i din fortid eller nåtid der disse positive egenskapene var tydelige. Før opp eksempler på hvor du praktiserer disse positive egenskapene i ditt liv i dag. Det er like viktig i denne seksjonen som i de andre seksjonene at ingenting blir utelatt. Hvis du synes det er vanskelig å identifisere en spesiell positiv egenskap i deg selv, foreslår*

vi at du tar en prat med sponsoren din om dette. Vi kan også snakke med andre medlemmer vi respekterer og de i våre hjemmegrupper.

Muligheten til å identifisere det gode i andre er en positiv karakteregenskap i seg selv. Tiden er nå inne for å bruke denne egenskapen til vår egen fordel; å være så snill mot oss selv som vi ønsker være mot andre. Vi finner ut at mange positive egenskaper starter som muligheter og kun blir en positiv egenskap gjennom øvelse.

Hvilke resultater oppnår vi med å foreta en fryktløs og grundig selvransakelse? Vårt fjerde trinn hjelper oss med å kvitte oss med vrangforestillinger og en falsk oppfatning av livet, virkeligheten og oss selv. Den fantasiverdenen som vi levde i under aktiv avhengighet blekner idet vi begynner å se og akseptere livet slik det er.

Nå som vi har avdekket våre hemmeligheter er tiden inne for å kvitte seg med dem. Ved å fortsette å jobbe med trinnene vil de karakterdefektene som har ødelagt vår sinnsro begynne å endre seg. Ved å se opprinnelsen til våre feil ser vi hvor maktesløse vi faktisk er. Vi ser hvor forgjeves det er å prøve å leve på vår egen makt. Ved å arbeide med trinnene kommer vi å tro på en Makt større enn oss selv. Ærligheten i fjerde trinn bekrefter på nytt vårt tredje trinn fordi vi ser, i den nakne virkelighet, hvilken enorm lettelse det er å tro på en Makt større enn oss selv. Ved å praktisere åndelige prinsipper som ærlighet, åpenhet og villighet, skjønner vi at kjærlighet, aksept, toleranse, tro, selvrespekt og tillit er mulig. Når vi går gjennom de tolv trinnene begynner vi å oppleve frihet fra fortiden, frihet til å være oss selv og kjennskap til hvem og hva vi virkelig er. Denne prosessen er helbredende – et stort skritt i retning av frihet. Med denne holdningen er vi klare til å gå videre til trinn fem, å dele vår selvransakelse med Gud og et annet menneske.

Anonyme Narkomanes tolv trinn

1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor vår avhengighet, og at våre liv var blitt umulige å mestre.
2. Vi kom til å tro at en Makt større enn oss selv kunne gi oss forstanden tilbake.
3. Vi tok en beslutning om å overlate vår vilje og våre liv i Guds omsorg, *slik vi oppfattet Ham*.
4. Vi foretok en grundig og fryktløs moralsk selvransakelse.
5. Vi innrømmet for Gud, for oss selv og for et annet menneske nøyaktig hvordan det forholdt seg med våre feil.
6. Vi var fullstendig rede til å la Gud fjerne alle disse karakterfeil.
7. Vi ba Ham ydmykt om å fjerne våre feil.
8. Vi laget en liste over alle personer vi hadde skadet, og ble villige til å gjøre opp med dem alle.
9. Vi gjorde opp direkte overfor disse mennesker hvor det var mulig, unntatt når det ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med å ta selvransakelse, og når vi feilet innrømmet vi det med en gang.
11. Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å forbedre vår bevisste kontakt med Gud, *slik vi oppfattet Ham*, og ba bare om kjennskap til Hans vilje med oss og kraft til å utføre den.
12. Etter å ha hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn, forsøkte vi å bringe dette budskapet til rusavhengige og praktisere disse prinsippene i alle våre livsforhold.

Norwegian