



Narcotics Anonymous®

IP Nr. 10-DK

Fjerde
Trins-arbejde i
Narcotics
Anonymous

Dette er model for, hvordan en grundig Fjerde Trins-status kan se ud. Når vi stræber mod grundighed, finder vi måske ud af, specielt i vores første forsøg, at vi ikke er i stand til at svare på alle disse spørgsmål. I virkeligheden vil mange af os blive overvældet, men vi lader ikke det afskrække os fra at være så grundige, som det er os muligt.

Copyright © 2011 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rettigheder forbeholdes

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org




World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Dette er en oversættelse af litteratur, godkendt af
NA Fællesskabet.

Narcotics Anonymous, , , , og The NA Way
er registrerede varemærker, der tilhører
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-877-3

Danish

5/11

WSO Catalog Item No. DK-3110

Fjerde Trins-arbejde i Narcotics Anonymous

"Vi lavede en søgende og frygtløs moralsk status over os selv."

Denne guides formål er at blive brugt som en hjælp til at skrive en Fjerde Trins-status. Det er ekstremt vigtigt, at vi arbejder med en NA-sponsor. Hvis du ikke har en endnu, er dette et godt tidspunkt til at finde en, der kan hjælpe og guide dig gennem disse trin. Efter at du har læst denne guide alene, foreslår vi, at du læser den igennem igen med din sponsor, før du begynder på Fjerde Trin. Det kan også være en stor hjælp at bruge anden NA-litteratur og Trin-møder til at få mere information om det Fjerde Trin. Der er mange metoder, man kan bruge til at skrive status med, og ingen måde er rigtig for alle. Denne guide repræsenterer erfaringen, styrken og håbet fra mange addicts, der har fundet bedring i Narcotics Anonymous. Uanset metoden vil vores Fjerde Trin være en succes, hvis vi er søgende og frygtløse.

Søgende og frygtløs

Trin Fire opfordrer os til at være søgende og frygtløse. Vi bliver bedt om at kigge omhyggeligt på os selv og komme bag det selvbe- drag, vi indtil nu har brugt til at skjule sandheden fra os selv med. Vi søger i os selv, som gik vi ind i et mørkt hus med kun et enkelt stearinlys til at guide os. Vi fortsætter fremad på trods af vores frygt og modstand mod det ukendte. Vi må være villige til at belyse hvert eneste hjørne i hvert eneste rum i vores sind, som afhænger vores liv af det, for det gør det.

Det, vi søger efter her, er et komplet og totalt billede af os selv. Vi har fundet ud af, at det kræver ærlighed, ærlighed til at ransage vores adfærd, følelser, tanker og motiver, uanset hvor ubetydelige de må virke. Vores selvindsigt er mest vigtig, fordi den vil få os til at se, hvordan vores sygdom har påvirket vores liv. Vi har levet med et forvrænget selv billede, aldrig helt kigget på det samlede billede på én gang. Nu, måske for første gang i vores liv, vil vi begynde at se os selv, som vi virkelig er, i stedet for som vi forestillede os eller fantaserede os til. Jo mere nøjagtigt og komplet dette billede er, desto større frihed vil vi få.

Her bliver vi nødt til at understrege, at det at være grundig ikke er det samme som at være perfekt. Der findes ingen *perfekte* Fjerde Trin. Vi gør det bedste, vi kan, for at være så grundige, som det er os muligt. Med flid og ihærdighed skriver vi så ærligt, som vi kan. At forvente perfektion fra os selv kan nogle gange være en måde at udskyde at skrive vores Fjerde Trin på. Vi har måske også hørt andre sige "Hvis du ikke laver en grundig status, ender du i tilbagefald". Men her bliver vi nødt til at gå tilbage til vores Tredje Trin og stole på Gud uden forbehold. Hvis vi fokuserer på vores frygt for, at vores status ikke vil være god nok, eller bekymrer os om, hvad vores sponsor vil sige, når vi deler det, kommer vi måske aldrig i gang. Det her vil ikke være den sidste status, vi skriver. Det er ikke nødvendigt at skrive et større litterært værk, det er kun nødvendigt, at vi gør det ærligt og er så grundige, som vi kan være. En af de ting, vi lærte i Tredje Trin, var at stole på Gud. Nu kan vi være frygtløse og skrive sandheden. Dette Fjerde Trin er en befriende proces såvel som en helende. Vi lægger vores tillid over til en kærlig Gud og stoler på, at uanset hvad vi skriver, vil det være præcis det, som det er meningen, at vi skal skrive, hvis vi i sandhed er søgende og frygtløse.

Moralsk status

I Fjerde Trin bliver vi bedt om at lave en *moralsk status*. Første gang vi hørte ordet *moral*, havde nogle af os misforstået, hvad det betød, mens andre af os slet ikke havde nogen forståelse af det. Moral er simpelthen værdier, principperne vi vælger at leve efter i dag, i vores bedring. Formålet med denne guide er ikke at definere det at være moralsk eller at definere, hvilke moralske principper andre burde leve efter. Vi anerkender, at hver af os besidder vores egne indre værdier. Vi vælger måske at definere *god* som det, der har magten til få det bedste frem i os og holde os fast i vores bedring, og *ond* som det, der har magten til at få det værste frem i os og arbejde imod vores bedring.

At granske vores følelser kan være meget nyttigt her også. Når vi skriver vores Fjerde Trin, vil vi have brug for at kigge ikke bare på, hvad vi gjorde, men også hvad vi følte. Vores moral har måske været svag eller udefineret, men selv i vores aktive addiction havde vi den. I situationer hvor vi havde det dårligt med noget, eller hvor noget

føltes forkert, var det højest sandsynligt, fordi vi gik på kompromis med vores moral eller var ude af stand til at kunne opretholde den.

Da vi kom til den forståelse, så vi, hvordan trinene passer sammen. Vi begyndte at se vores *fejls sande natur*. Det betød mere end bare de fejl, vi lavede. Det betød, at vi kiggede bag de fejl, vi lavede, kiggede på fejlens sande *natur*. For eksempel, hvis vi stjal penge fra vores forældre til at købe stoffer for, var det en fejl. Hvad var fejlens sande natur? Fejlens sande natur var vores selvcentrering, vores frygt, vores uærlighed og uvenlighed. Vi var selvcentrerede i, at det, vi ville have, ville vi have på et andet menneskes bekostning. Vi var bange for, at vi ikke ville få det, vi ville have. Vi var uærlige i det, at vi tog penge uden personens kendskab eller tilladelse. Vi var uvenlige i det, at vi gjorde noget, der sårede et andet menneske.

Af os selv

Det er vigtigt at huske, at dette er *vores* status. Det er ikke at sted til at beskrive andres fejl eller fejltagelser. Når vi kigger på vores liv på denne måde, ser vi, at vores fejlens sande natur, vores karakterdefekter, er de karaktertræk i vores liv, der går imod åndelige principper. På den måde er vores status en måde til at opdage, hvordan vores karakterdefekter bringer ikke kun os, men også andre, smerte og ubehag, og hvordan vores nye liv, baseret på De Tolv Trin, er det liv, der kan give os sindsro, velvære og glæde. I Fjerde Trin opdager vi de ting, der kommer i vejen for os, og de ting, der virker for os.

Generelle retningslinjer

Når vi er klar til at begynde, beder vi Gud om at hjælpe os til at være søgende og frygtløse i denne status. Nogle af os skriver endda en bøn i begyndelsen af vores status. Det vigtigste er, at vi sætter os ned og begynder at skrive. Efterhånden som følelserne dukker op, må vi være villige til at se dem i øjnene og blive ved med at skrive. Nogle af dem er måske ubehagelige og foruroligende, men lige meget hvad, ved vi, at Gud er med os. Vi kan have det godt med, at vi gør noget godt for vores bedring. Vi beder så en kærlig Gud om at hjælpe os og prøver at huske, at det, vi skriver, er mellem os selv og Gud, sådan som vi opfatter ham.

Den følgende vejledning giver os en model til selvransagelse. Den indeholder de grundlæggende elementer, vi bruger i vores status. Hold kontakten med din sponsor ved lige for at undgå at køre fast. Et par nyttige forslag er:

1. Følg vejledningen, og tag én ting af gangen;
2. Lav plads til notater, så du kan skrive de tanker ned, der popper op i hovedet, mens du skriver;
3. Slet eller overstreg ikke noget, og lad være med at redigere i din status.

I løbet af denne guide er der eksempler på den slags spørgsmål, vi stiller os selv. Nogle af spørgsmålene er måske ikke relevante for dig. De er med for at hjælpe dig med din status. Skriv hvert enkelt spørgsmål ned efterhånden. Når svaret er et simpelt "ja", så skriv eksempler ned. Prøv i hver enkelt situation at se, hvor du fejlede, hvad dine motiver var, og hvad din andel var.

Når vi kigger på vores adfærd, før, under og efter aktiv addiction, begynder vi at se et mønster. Formålet med en søgende og frygtløs moralsk status er få fat i sandheden, at se realiteterne i øjnene. Det vi prøver på her i Fjerde Trin er ikke kun at se, hvor vi fejlede, men at forstå, hvad vores andel var, og hvor vi stadig følger det mønster. Det er den opdagelse og genkendelse, der tillader os at blive befriet for vores defekter i de følgende trin. Selvom det nogle gange kan være pinligt eller endda smertefuldt at være ærlige over for os selv om vores fejl og karakterdefekter, så kan det ikke skade os bare at skrive det ned.

Gennemgang af de første tre trin. På dette tidspunkt har du taget de første tre trin med din sponsor. De giver den nødvendige forberedelse og det nødvendige fundament til at lave søgende og frygtløs moralsk status over os selv. Mange af os har oplevet processen med at skrive de første tre trin som værdifuld. Gå tilbage, og gennemgå dine første tre trin nu, før du skriver din status. Her bliver vi mindet om, at det kun er gennem en Højere Magt og ikke vores egen magt, at vi kan fortsætte frygtløst. Før vi begynder at skrive, tager vi et øjeblik stilhed til at bede Gud, som vi opfatter ham, om modet til at være frygtløse og grundige. Nu er vi klar til at begynde at skrive vores Fjerde Trin.

I. **Resentments.** Vores resentments har givet os ubehag. Vi gennemlevede ubehagelige oplevelser igen og igen i vores sind. Vi var vrede over de ting, der skete, og havde en mental "nag-liste". Vi fortrød de kloge ting, vi ikke fik sagt, og planlagde gengæld, som vi måske, måske ikke fik gjort. Vi var besatte af fortiden og fremtiden, og derved berøvede vi os selv nuet. Vi bliver nu nødt til at skrive om disse resentments for at se, hvilken del vi havde i at skabe dem.

A. *Lav en liste over de mennesker, organisationer og koncepter, som du har resentments imod.* De fleste af os starter med vores barndom, men rækkefølgen er ligegyldig, så længe listen er komplet. Inkluder alle de mennesker (forældre, partnere, venner, fjender, os selv, osv.), organisationer og institutioner (fængsler, politi, hospitaler, skoler osv.) og koncepter (religioner, politiske, fordomme, sociale skikke, Gud, osv.), som du er vred på.

B. *Lav en liste over grunden eller grundene til hver resentment.* Ved hver resentment undersøger vi grunden til vores vrede, og hvordan det påvirkede os. Dette er nogle af de spørgsmål, vi stiller os selv som hjælp til at identificere vores følelser:

- Blev mine følelser såret på grund af stolthed?
- Var min tryghed eller sikkerhed truet på nogen måde?
- Var en personlig eller seksuel relation skadet eller truet?
- Var det mine ambitioner der satte mig i en konflikt med andre?

C. *Ved hver resentment prøver vi at se, hvor vi fejlede, og hvilken rolle vi spillede i situationen.* Hvordan reagerede vi på vores følelser i hver situation? Vi må være så ærlige, som det er os muligt, og opdage, hvilke karakterdefekter der spillede en rolle i vores handlinger. Dette er nogle af de spørgsmål, vi stiller os selv:

- Hvor lå grådighed eller trangen til magt bag mine handlinger?

- Hvor langt ud kørte jeg mine resentments?
- På hvilke måder manipulerede jeg med andre, og hvorfor?
- På hvilken måde opførte jeg mig selvisk?
- Troede jeg på en eller anden måde, at livet skyldte mig noget?
- Hvordan gav mine forventninger til andre problemer?
- Hvordan viste min stolthed og mit ego sig i denne situation?
- Hvordan motiverede frygt mig?

D. *Situationer, hvor vi er sikre på, at vi har ret, kræver nøje undersøgelse og diskussion med vores sponsor.* At svare på disse spørgsmål og andre, som er relevante for os, hjælper os til at identificere vores karakterdefekter. Vi må gøre det ærligt, uden at ignorere noget. Hvor andre har fejlet over for os, må vi erkende, at vi bliver nødt til at holde op med at forvente perfektion fra dem. Der er ikke plads i vores bedring til selvretfærdighed. Hvis vi nogensinde skal have sindsro, må vi lære at acceptere andre, som de er.

II. **Forhold.** Det kommer til at involvere meget mere end en liste over seksuelle forhold. Vi har haft problemer i alle vores forhold. Mange af vores karakterdefekter kommer i spil og forhindrer os i at have sunde eller succesfyldte forhold.

A. *Lav en liste over alle dine personlige forhold.* Dette inkluderer dine forhold til kollegaer, venner, slægtninge, familie medlemmer, naboer osv. Gransk de positive og negative aspekter af hvert enkelt forhold, vær ærlig om dine værdier og mangler. Undgå at bruge tid på de fejl, andre har begået. Vi fokuserer på *vores* egne fejl og de områder, hvor selvcentrering og andre karakterdefekter syntes at tage overhånd. Vi må kigge indad og ærligt vurdere vores motiver. Vi gransker, hvordan vores karakterdefekter er til stede i vores forhold, for eksempel intolerance. Til tider har vi sikkert nægtet at tillade andre det privile-

gium det er at ytre sig eller bare have en mening; og den indstilling medførte ligegyldighed, fjendtlighed og andre problemer. Vi havde et behov, frembragt af frygt, for "altid at have ret." Vi var unødvendigt kritiske over for andre, alligevel var vi mindre end modtagelige, når konstruktiv kritik var rettet mod os. Dette er nogle af de spørgsmål, vi stiller os selv:

- Hvornår var jeg intolerant over for andre?
- Hvornår følte jeg mig hævet over andre?
- Hvordan brugte og misbrugte jeg andre?
- På hvilke måder forsøgte jeg at få andre til at føle sig værdiløse?

Et andet eksempel er selvmedlidenhed. Det er en af de måder, vi manipulerer med andre på for vores egen vinding skyld. At give efter for vores selvmedlidenhed var at bede andre om at ændre sig eller bukke under for vores krav, det var at lede efter en måde at undgå ansvar på. Vi spørger os selv:

- Hvordan brugte jeg selvmedlidenhed til at få det, jeg ville have?
- Løj jeg, eller bøjede jeg sandheden? I så fald, hvorfor?
- På hvilke måder gav jeg andre dårlig samvittighed?
- Hvor spillede egenvilje og selvcentrering en rolle i mine forhold?
- Når jeg ikke fik, hvad jeg ville have, blev jeg så frygtsom og opførte mig jaloux eller uærligt?
- Var jeg så selvcentreret, at jeg havde meget lidt opmærksomhed eller forståelse for andre?

B. *Lav en liste over dine seksuelle forhold.* Det kan inkludere dybe forhold eller korte affærer, ægtefæller, elskere eller andre. Vi svarer på spørgsmål som disse om hvert forhold:

- Manipulerede og løj jeg for at tilgodese mine egne behov?

- Brød jeg mig om den anden person?
- Hvordan viste jeg det?
- Følte jeg mig mere eller mindre værd end min partner?
- Hvordan fik mine afhængigheder mig til at gå på kompromis med mig selv?
- Hvor ofte sagde jeg "ja", når jeg havde lyst til at sige "nej"? Og hvorfor?
- Endte jeg med at føle mig værdiløs, brugt eller misbrugt?
- Troede jeg, at sex ville "reparere" mig og gøre alt godt igen?
- Endte mine forhold i smerte eller ulykkelighed for mig selv eller andre?
- Hvilken slags partner valgte jeg at være sammen med i min sygdom? Er det stadig sandt i dag?
- Var sex noget, du byttede eller solgte?
- Hvor var jeg uærlig i mine forhold?
- Hvor fik jeg dækket mine egne seksuelle behov på en andens bekostning?

Nogle af os har haft seksuelle oplevelser, der ikke falder under kategorien "forhold". Vi bliver nødt til at skrive om disse oplevelser og vores følelser omkring dem, specielt når skyld eller skam var involveret.

- C. *Ved hvert forhold, du har skrevet om i afsnit A og B, beskriv da, hvad det gjorde ved dig, og prøv at identificere de karakterdefekter, der var til stede. Mange af vores karakterdefekter ødelægger vores personlige forhold. Som addicts bliver vores følelser ofte ekstreme – langt forbi det acceptable. At skrive selvransagelsen hjælper os til at se, hvor vores addiction spillede en vigtig rolle i vores adfærd over for mennesker, steder og ting.*

III. Selobesættelse og selvcentrering. En del af Fjerde Trin er at kigge på, hvordan vi har været besat af os selv. Mange af vores følelser og endog karakterdefekter stammer fra vores selvcentrering. Vi er som små børn, der aldrig blev voksne. I løbet af vores aktive addiction og måske også i vores clean tid fortsætter vi med at fokusere på, hvad vi vil have, har brug for og begærer. Vi ville have alting for ingenting. Vi var ikke villige til at arbejde for det, vi ville have, eller betale prisen. Vi har fundet ud af, at vi stillede for store krav til alt og alle. Vi ville have, at andre mennesker, steder og ting skulle gøre os lykkelige, tilfredse og hele. Nu, i vores bedring, finder vi ud af, at kun Gud kan gøre det.

I løbet af Fjerde Trin har vi kigget på situationer for at se, hvad der lå bag vores handlinger. Det er også nyttigt at fokusere på følelserne. Det er vigtigt, at vi lærer at identificere de følelser, vi måske har. Vi vil måske slå ord op i en ordbog, så vi kan begynde at finde ud af, hvad de betyder. Det er nemt at sige "det havde jeg det dårligt med", men vi bliver nødt til at bore dybere end det og forstå, hvilke følelser der er tale om. Det følgende er en liste over ord, der måske kan hjælpe dig til at fokusere på dine følelser:

skyld	skam	intolerance
selvmedlidenhed	resentment	vrede
depression	frustration	forvirring
ensomhed	angst	forrådt
håbløshed	fiasko	frygt
benægtelse	arrogance	utilstrækkelighed

A. *Gransk hver af de ovenstående følelser og andre følelser, du har identificeret i din status.* Lav en liste med dem, du oplever regelmæssigt, over situationer, hvor de tit viser sig. Gransk omstændighederne for hver situation. Lav en liste over grundene til, at du følte, som du gjorde. Spørg dig selv:

- Hvordan påvirkede den følelse mig?
- Var den følelse passende i situationen?
- Var min opførsel passende i situationen?
- Hvad mindede det mig om?

B. *Prøv ved hver følelse og situation at se, hvor selvbesættelse og selvcentrering spillede en rolle. Spørg:*

- Følte eller opførte jeg mig selvretfærdigt i denne situation?
- Opførte jeg mig egoistisk?
- Hvad var mine forventninger til mig selv eller andre?
- Insisterede jeg på at få min vilje, eller blev jeg vred, da jeg ikke fik min vilje?
- Hvordan reagerede jeg på mine følelser?

IV. *Skyld og skam.* En af de forklaringer, vi oftest bruger for ikke at arbejde med det Fjerde Trin, er vores "dybe mørke hemmeligheder". De situationer, der har givet os så megen skyld og skam, de ting, vi aldrig rigtig har fået kigget på, er ofte nogle af dem, det er sværest at skrive om og dele. Uvillighed til at kigge på de situationer kan være en forhindring i vores bedring. Når vi har med skyld og skam at gøre, må vi huske, at mange ting skete på grund af vores sygdom. Det er vigtigt at indse, at vi ikke er ansvarlige for mange af de ting, vi gjorde i vores addiction, men vi er ansvarlige for vores bedring.

Frem til dette punkt i dit skrivi har du måske allerede afdækket skamfølelser. Det er meget vigtigt at blive ved med at granske de situationer, for de følelser er baggrunden for så mange af vores handlinger. Af den grund opfordrer vi dig til at skrive så ærligt, som du kan. Vi skriver om situationer, der får os til at føle os skyldige. Vi skriver også om situationer, hvor det virkelig ikke var vores skyld. Nogle gange har vi påtaget os skyld for situationer, der ikke var vores ansvar. Det er vigtigt at kigge omhyggeligt på det også, så vi kan identificere følelserne og se, hvordan de måske stadig påvirker os i dag.

A. *Det er vigtigt for os at identificere vores følelser og karakterdefekter i disse tilfælde også. Spørg dig selv:*

- Hvilke ting har jeg aldrig fortalt til nogen?
- Hvad var det, der fik mig til at holde det hemmeligt?

- Var der nogle oplevelser (for eksempel seksuelle, økonomiske, familie- eller arbejdsrelaterede), der skabte følelser af skam, skyld eller forvirring?
- Var jeg udøver eller offer for fysisk misbrug?
- Hvor spillede frygt eller selvcentrering en rolle?
- Hvorfor holdt jeg fast i skyld og skam?
- Hvordan reagerede jeg, når tingene ikke gik som forventet?
- Gav jeg mig selv skylden for et andet menneskes dårlige opførsel?
- Hvordan påvirkede min skyld- og skamfølelser andre aspekter af mit liv?

V. *Tidspunkter, hvor vi følte os gjort til offer.* I vores liv har vi måske set os selv som ofre. Der kan være mange forskellige grunde til, at vi har følt sådan. For eksempel som børn er nogle af os blevet misbrugt af voksne fysisk, psykisk og/eller følelsesmæssigt. Vi var ofre i ordets sande betydning, fordi vi ikke havde magten til at beskytte os selv mod at blive såret. Uheldigvis, uanset grunden, har mange af os udviklet en vane med konstant at reagere på livet og se vores verden, som om vi for evigt er ofre. At ville være hjælpeløs, at ville blive reddet og ikke at ville tage ansvar for os selv er helt sikkert aspekter af vores sygdom. Vi bebrejder og dadler andre for alle vores problemer, ude af stand til at se vores egen andel i dem. Det er en selvforstærkende cyklus. Igen og igen finder vi os selv i situationer, hvor vi bliver ofre eller gør andre til ofre.

Når vi gennemgår vores fortid, finder vi ud af, at vi bliver nødt til at kigge på, hvor vi måske har været initiativtagere eller modtagere af voldelige forhold. Vi lider af en selvdestruktiv sygdom, der forstørrelser den slags problemer. Vores ønske om bedring vil måske gøre det emne specielt vigtigt for os at få skrevet status om. Ærlig vurdering af disse situationer giver os et nyt perspektiv og hjælper os til at se, hvordan vi har sat os selv i offerrollen. I løbet af denne proces har vi muligheden for at få frihed fra vores offertænkning og offerhandling.

A. *Vi svarer på spørgsmål som disse:*

- Følte jeg mig gjort til offer i nogle af de situationer, jeg allerede har skrevet om (eller i nogle, jeg ikke har skrevet om)?
- Hvilke forventninger havde jeg til mine forældre?
- Har jeg stadig de forventninger i dag?
- Hvordan opførte jeg mig som barn, når jeg ikke fik min vilje?
- Hvordan opfører jeg mig i dag, når jeg ikke får min vilje?
- Hvordan opfører jeg mig som et offer i dag?
- Hvilke følelser har jeg i de situationer?
- Hvad er forholdet mellem mit selvværd og disse situationer?
- Hvori består mit ansvar for at have fortsat det mønster?

VI. *Frygt.* Efter at have kigget grundigt på vores selvcentrering, resentments og forhold kan vi se, at frygt, tvivl og usikkerhed har været til grund for meget af vores adfærd. Vi ville have, hvad vi ville have, når vi ville have det, og vi var rædselsslagne ved tanken om, at vi måske ikke fik det. I bund og grund var vi bange for ikke at blive taget vare på. Mange af vores defekter og deres manifestationer var bare vores egne indædte forsøg på at tilgodese vores egne behov og tage os af os selv. Hvis vi virkelig ser efter, vil vi se, at vi er bange for næsten alt. Vores frygt har holdt os fra at gøre de ting, vi ville, og fra at blive de mennesker, vi gerne ville være.

A. *Vi laver en liste over de ting, vi frygter.* Nogle af dem er: frygt for det ukendte, frygt for smerte, frygt for at blive afvist, frygt for at blive forladt, frygt for ansvar, frygt for forpligtelser, frygt for at blive voksen og frygt for at lykkes og/eller mislykkes. Vi frygtede, vi aldrig ville få nok af de ting, vi ville have, eller at vi ville miste de ting, vi havde.

B. *Vi svarer på disse spørgsmål om frygt:*

- Hvorfor har jeg denne frygt?
- Hvordan lammer denne frygt mig eller forhindrer mig i at ændre mig?
- Er jeg bange, fordi jeg føler, at jeg kun kan regne med mig selv?
- Hvordan reagerer jeg på denne frygt?
- Hvordan viser denne frygt sig i mit liv i dag?

VII. **Værdier.** Vi har gransket vores handlinger, vores følelser og afdækket vores fejls sande natur. Nu er det tid til at kigge på vores værdier.

Husk på, at vores selvransagelse bør inkludere både positive og negative sider af vores karakter. Når vi kigger på vores adfærd, er det vigtigt at se, hvordan vi gerne vil handle anderledes. Vores værdier giver os idealer at arbejde hen imod. Vi får ydmyghed, når vi ærligt erkender, at vi er mennesker, hverken fuldkommen gode eller fuldkommen dårlige. Vi er en blanding af godt og dårligt, og der er altid plads til forbedring. Hvis vi ikke kan finde nogle gode sider ved os selv, bliver vi nødt til at kigge bedre efter. Hvis vi er søgende, vil vi helt sikkert afdække nogle. Den følgende liste vil måske hjælpe dig til at identificere nogle værdier i dig:

villighed	tro	ærlighed
et åbent sind	Gudsbevidsthed	tålmodighed
accept	positivitet	mod
delende	generøs	tillid
venlighed	omsorgsfuld	tilgivelse
tolerance	at være clean	kærlighed
taknemlighed		

Disse værdier viser os, at vi ikke er "dårlige mennesker", som vi gik og troede, og de giver os modet og styrken til at fortsætte. Vi er clean, vi er villige til at forandre os og vokse, og vi gør gode ting for vores bedring. Vi har lagt vores vilje og vores liv over til en Magt større end os selv, og vi lærer at leve efter et nyt sæt principper. Ved at fortsætte med trinene

vil de holdninger og den adfærd, der ikke har gavnet os eller vores sindsro, blive ændret. Vi prøver at opbygge lykkelige liv i vores bedring, og Fjerde Trin er klart et forsøg på det.

- A. *Skriv et stykke om hver af værdierne i listen i afsnit VII ovenfor. Prøv at tænke på en episode i din fortid eller nutid, hvor disse værdier var tydelige. Skriv eksempler på, hvor du praktiserer disse værdier i dit liv i dag. Det er lige så vigtigt i denne del som i de andre ikke at undlade noget. Hvis du har svært ved at identificere en bestemt værdi i dig selv, foreslår vi, at du taler med din sponsor om det. Vi kan måske også snakke med andre NA'ere, som vi respekterer og i vores hjemmegruppe.*

Evnen til at se det gode i andre er en værdi i sig selv. Det er nu på tide at bruge denne evne til din egen vinding; at være ligeså venlig over for dig selv, som du ville være mod andre. Vi opdager, at mange værdier starter som et potentiale og kun bliver til værdier gennem øvelse.

Hvad er det, vi får ud af at lave en søgende og frygtløs moralsk status over os selv? Vores Fjerde Trin hjælper os med at slippe af med vores vrangforestillinger og forkerte opfattelser af livet, virkeligheden og os selv. Den fantasiverden, vi levede i under vores aktive addiction, forsvinder, og vi begynder at se og acceptere livet, som det er.

Nu, hvor vi har afdækket vores hemmeligheder, er det på tide at give slip på dem. Ved at fortsætte med at arbejde med trinene vil de karakterdefekter, der har ødelagt vores sindsro, begynde at forandres. At se vores fejls sande natur viser os, hvor magtesløse vi virkelig er. Vi ser, hvor nytteløst det er at prøve at leve med vores egen vilje. Ved at arbejde med trinene kommer vi til at tro på en Magt større end os selv. Ærligheden i Fjerde Trin bekræfter vores Tredje Trin, fordi vi ser, hvor enorm en lettelse det er at stole på en Magt større end os selv. Ved at øve os i de åndelige principper, ærlighed, et åbent sind og villighed opdager vi, at kærlighed, accept, tolerance, tro, selvrespekt og tillid bliver mulig. Når vi lever de Tolv Trin, begynder vi at opleve frihed fra fortiden, frihed til at være os selv og viden om, hvem og hvad vi i virkeligheden er. Denne proces er helende, et stort skridt mod friheden. I denne ånd er vi klar til at fortsætte til Trin Fem, at dele vores status med Gud og et andet menneske.

Narcotics Anonymous Tolv Trin

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse overfor vores addiction, at vores liv var blevet uhåndterlige.
2. Vi kom til at tro på, at en Magt større end os selv kunne genskabe vores tilregnelighed.
3. Vi tog en beslutning om at lægge vores vilje og vores liv over til omsorgen fra Gud, *som vi opfattede Ham*.
4. Vi lavede en søgende og frygtløs moralsk status over os selv.
5. Vi indrømmede for Gud, os selv og et andet menneske, vore fejls sande natur.
6. Vi var fuldstændig parate til at lade Gud fjerne alle disse karakterdefekter.
7. Vi bad Ham ydmygt om at fjerne vores utilstrækkeligheder.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd og blev villige til at gøre afbigt overfor dem alle.
9. Vi gjorde direkte afbigt overfor disse mennesker, hvor det var muligt, undtagen når dette ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med at gøre personlig status og når vi fejlede, indrømmede vi det straks.
11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, *som vi opfattede Ham*, idet vi bad kun om kendskab til Hans vilje med os og om styrken til at udføre den.
12. Da vi havde haft en åndelig opvågning som resultat af disse trin, forsøgte vi at bringe dette budskab til addicts og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

Danish