



Narcotics Anonymous®

IP No. 10-HU

**Negyedik Lépésen
Dolgozni A
Narcotics
Anonymousban**

Ez egy minta arra, milyen lehet egy mélyreható Negyedik Lépés leltár. Miközben alaposra törekszünk, úgy találhatjuk, különösen az első alkalommal, hogy nem vagyunk képesek az összes kérdést megválaszolni. Valójában sokunkat megsemmisítő érzés keríti hatalmába, de nem hagyjuk, hogy ez eltérítsen minket attól, hogy olyan alaposak legyünk, amennyire lehetséges.

Copyright © 2018 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Minden jog fenntartva

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



Ez az NA Közössége által jóváhagyott irodalomfordítás.

Narcotics Anonymous,   , és The NA Way

a Narcotics Anonymous World Services, Incorporated bejegyzett védjegyei.

ISBN 781633801677 Hungarian 9/18

WSO Catalog Item No. HU3110

Negyedik Lépésen Dolgozni A Narcotics Anonymousban

„Mélyreható és félelemmentes erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.”

Ez az útmutató a Negyedik Lépés leltárának megírásában használható segédeszközként. Nagyon fontos, hogy egy NA szponzor segítségével dolgozz rajta. Ha még nincsen, ez egy jó alkalom, hogy találj valakit, aki e lépések közepette segítségedre lehet. Miután elolvastad ezen útmutatót, javasoljuk, hogy olvasd el újra a szponzoroddal, mielőtt a Negyedik Lépésbe belefognál. Ahhoz, hogy több információhoz juthass a Negyedik Lépésről, más NA irodalom illetve a lépésgyűlések segíthetnek, ami nagyon hasznos lehet számodra. Sok módja van a leltár elkészítésének és nincs egy jó út mindenki számára. Ez az útmutató sok függő tapasztalatait, erősségeit és reményeit mutatja be, akik felépültek a Narcotics Anonymousban. A módszerre való tekintet nélkül sikeres lesz a Negyedik Lépésünk, ha mélyrehatóak és félelemmentesek vagyunk.

Mélyreható és félelemmentes

A Negyedik Lépés arra invitál, hogy mélyrehatóak és félelemmentesek legyünk. Arra kér minket, hogy alaposan nézzünk magunkba és túljussunk azon önbecsapásokon, melyeket mindeddig arra használtunk, hogy elrejtjük az igazságot önmagunk elől. Úgy kutatunk magunkban, mintha egy sötét házba lépnénk be egyetlen égő gyertyával. Továbbmegyünk félelmünk és az ismeretlen-nel szembeni ellenállásunk ellenére. Késznek kell lennünk minden sarok megvilágítására agyunk minden egyes szobájában úgy, mintha az életünk függne ettől, ami így is van.

Amit itt keresünk, az egy teljes egész kép önmagunkról. Azt találtuk, hogy ehhez elengedhetetlen az őszinteség – az őszinteség ahhoz, hogy megvizsgáljuk viselkedésformáinkat, érzéseinket, gondolatainkat és indítékainkat, függetlenül attól, hogy mennyire jelentéktelennek tűnhetnek. Az önmagunkhoz való őszinteségünk a legfontosabb, mivel ez vezet el minket annak megértéséhez, hogy betegségünk hogyan befolyásolta életünket. Torz énképpel működtünk, és soha nem néztük meg egyszerre az egész képet. Most, életünk során talán első alkalommal elkezdjük magunkat annak látni,

akik valóban vagyunk, nem pedig akinek magunkat gondoltuk vagy képzeltük. Minél pontosabb és teljesebb ez a kép, annál több szabadságot nyerünk.

Ezen a ponton ki kell hangsúlyoznunk, hogy az alaposág nem egyenlő a tökéletességgel. Nincs *tökéletes* Negyedik Lépés. Minden tőlünk telhetőt megteszünk, hogy a lehető legalaposabbak legyünk. Szorgalmasan és állhatatosan olyan őszintén írunk, amennyire csak tudunk. Ha tökéletességet várunk el magunktól, módot adhat arra, hogy halogassuk a Negyedik Lépést. Hallhattuk másoktól: „Ha nem készítesz alapos leltárt, ismét használni fogsz”. Azonban itt vissza kell térnünk a Harmadik Lépésünkhöz, és bízunk kell Istenben fenntartások nélkül. Ha arra a félelmünkre összpontosítunk, hogy leltárunk nem lesz elég jó, vagy ha azon aggódunk, hogy szponzorunk mit fog mondani, ha megosztjuk vele, talán sosem kezdünk hozzá. Ez nem az utolsó leltár lesz, amit megírunk. Nem szükséges „best seller”-t írunk; csupán az szükséges, hogy őszintén elkezdjük és olyan alaposak legyünk, amennyire csak tudunk. Az egyik dolog, amit a Harmadik Lépésből megtanultunk az, hogy bízunk Istenben. Most félelemmentesek lehetünk és leírhatjuk az igazat. A Negyedik Lépés egy felszabadító és egyben gyógyító folyamat. Hitünket egy szerető Istenbe vetjük és bízunk abban, hogy akármit is írunk, az pontosan az lesz, amit írunk kell, ha igazán mélyrehatóak és félelemmentesek vagyunk.

Erkölcsei leltár

A Negyedik Lépésben *erkölcsi leltárt* készítünk. Amikor először halottuk az *erkölcs* szót, néhányunk félreértette mit is jelent, míg mások egyáltalán nem értették. Az erkölcsök egyszerűen értékek; az elvek melyek alapján ma felépülésünk során élünk. Ezen útmutatónak nem célja az erkölcs meghatározása, sem pedig az, hogy meghatározza azon erkölcsöket, melyek alapján másoknak élniük kellene. Felismerjük, hogy mindannyian birtokában vagyunk saját belső értékeinknek. Definiálhatjuk a *jót*, mint valamit, aminek hatalmában áll kihozni belőlünk a legjobbat és megerősíteni felépülésünket, a *rosszat* pedig, mint valamit, aminek hatalma van ahhoz, hogy kihozza belőlünk a legrosszabbat és felépülésünk ellen dolgozzon.

Itt is nagyon hasznos lehet, ha megvizsgáljuk érzéseinket. A Negyedik Lépés írása közben nem csupán azt szükséges megnéznünk, hogy mit tettünk, hanem azt is, hogy hogyan éreztünk. Erkölcsaink lehettek ködösek vagy meghatározatlanok, azonban aktív függősé-

günk során is megvoltak. Olyan helyzetekben, amikor rosszul éreztük magunkat, vagy azt éreztük, hogy valami nincs rendben, valószínűleg azért éreztünk így, mert engedtünk erkölcsi értékeinkből, vagy képtelenek voltunk fenntartani azokat.

Amikor ezt megértettük, láttuk, hogyan illeszkednek egymáshoz a lépések. Elkezdtük látni hibáink *pontos természetét*. Ez többet jelentett elkövetett hibáinknál. Azt jelentette, hogy az elkövetett hibáink mögé néztünk; azok *természetébe*. Például az, ha pénzt loptunk szüleinktől, hogy droghoz juthassunk, hiba volt. Mi volt ezen hibánk természete? Önközpontúságunk, félelmünk, tisztességtelenségünk és durvaságunk. Önközpontúak voltunk abban, hogy amit akartunk, azt más kárára akartuk. Tele voltunk félelemmel, hogy nem kapjuk meg, amit akarunk. Tisztességtelenségünk voltunk abban, hogy pénzt vettünk el a másik ember tudta vagy engedélye nélkül. Durvák voltunk abban, hogy olyat tettünk, amivel egy másik emberi lényt megbántottunk.

Magunkról

Fontos észben tartanunk, hogy ez a *mi* leltárunk. Ez nem az a hely, ahol mások hibáit vagy rossz cselekedeteit felsoroljuk. Ha ily módon tekintünk életünkre, látjuk, hogy hibáink, jellembéli hiányosságaink életünk azon jellemzői, melyek szemben állnak spirituális elveinkkel. Leltárunk ekkor egy folyamat, melyben felismerjük, hogy jellembéli hiányosságaink hogyan hoztak nemcsak nekünk, hanem másoknak is fájdalmat, kényelmetlenséget és azt, hogy új életünk a tizenkét lépésen alapulva egy olyan élet, mely békességet, kényelmet és örömet hoz. A Negyedik Lépésből megtudhatjuk, mik azok a dolgok, melyek utunkban állnak és mik azok, amik működnek számunkra.

Általános útmutatók

Mikor készen állunk a kezdésre, kérjük Istent, hogy segítsen abban, hogy mélyrehatóak és félelemmentesek lehessünk a leltár során. Néhányunk még imát is ír a leltár kezdetén. A fontos az, hogy leülünk és elkezdünk írni. Ahogyan jönnek fel belőlünk az érzések, késznek kell lennünk szembenézni velük és folytatni az írást. Néhányuk kellemetlen vagy zavaró lehet, de akármi is történjék, tudjuk, hogy Isten velünk van. Jó érzéseket kelthet bennünk az a tény, hogy pozitív lépést teszünk felépülésünk érdekében, Ezután kérjük a szerető Isten segítségét és próbáljuk észben tartani, hogy amit leírunk, az köztünk és saját felfogásunk szerinti Istenünk között marad.

A következő vázlat egy struktúrát kínál önvizsgálatunkhoz. Az alapvető elemeket tartalmazza, melyeket a leltárunk során használunk. Hogy a megfeneklést elkerüld, maradj folyamatos kapcsolatban a szponzoroddal. Néhány hasznos tanács:

1. Kövesd a vázlatot és egyszerre csak egy részét csináld.
2. Hagyj széles margót, hogy legyen helyed leírni a gondolatokat, melyek írás közben eszedbe jutnak.
3. Ne radírozz, ne húzz át semmit, és ne szerkeszd a leltárad.

Az útmutató során példák vannak a különböző kérdésekre, melyeket felteszünk magunknak. Lehet, hogy úgy tűnik néhányuk nem illik rád. Azért szerepelnek, hogy segítsenek leltárodban. Írj le minden kérdést, ahogy haladsz. Amikor a válaszod egyszerűen csak egy „igen”, írd példát. Minden egyes helyzetben próbáld meg látni, hol hibáztál, mik voltak az indítékaid és mi volt a te részed.

Ahogy megvizsgáljuk aktív függőségünk előtti, közbeni és az azt követő viselkedésünket, minták körvonalazódnak. A mélyreható és bátor erkölcsi leltár célja az, hogy eljussunk az igazsághoz; hogy keményen szembenézzünk a valósággal. Amit itt a Negyedik Lépésben próbálunk tenni nemcsak az, hogy lássuk, mikor hibáztunk, hanem hogy megértsük, mi volt a részünk, és hogyan állandósítottuk a mintáinkat. Ez a felfedezés és azonosítás teszi lehetővé, hogy megszabaduljunk hiányosságainktól a következő lépésekhez. Bár néha kínos vagy akár fájdalmas is lehet az önmagunkhoz való őszinteségünk hibáinkat és jellembéli hiányosságainkat illetően, ezen információ egyszerű leírása nem tehet bennünk kárt.

Az első három lépés áttekintése. Mostanáig az első három lépést már átvetted szponzoroddal. Ezek adják a szükséges előkészületeket és alapot ahhoz, hogy mélyreható és félelemmentes erkölcsi leltárt készítsünk magunkról. Sokunk értékesnek találta az első három lépés leírását. Most, a leltárad megírása előtt menj vissza és tekintsd át az első három lépésedet. Ezen a ponton emlékeznünk kell arra, hogy csupán a Felsőbb Erőn keresztül, nem pedig saját erőnkől haladhatunk félelemmentesen. Írás előtt néhány csendes pillanatban erőt kérünk a félelemmentességhez és az alapossághoz. Most készen állunk a Negyedik Lépés írásának elkezdésére.

I. **Neheztelések.** Nehezteléseink kényelmetlenséget okoztak nekünk. Kellemetlen múltbéli élményeket éltünk át újra és újra agyunkban. Mérgesek voltunk azon dolgokkal kapcsolatban, melyek történtek, és gondolati neheztelési listát tartottunk. Bántuk az el nem mondott okos dolgokat és megtorlást terveztünk, ami vagy megtörtént, vagy sem. Megszállottak voltunk a múltunkkal és jövőnkkel kapcsolatban, és ez által a jelenben folyamatosan becsaptuk magunkat. Most írunk kell ezen nehezteléseinkről, hogy lássuk mi volt a részünk kialakításukban.

A. *Sorold fel a személyeket, szervezeteket, nézeteket, akikre, vagy amikre neheztelsz.* Legtöbbünk a gyermekkorával kezd, de bármilyen sorrend működik, ha teljesek vagyunk. Vedd bele az összes olyan személyt (szülők, társak, barátok, ellenségek, önmagad, stb.); a szervezeteket és intézményeket (börtönök, rendőrség, kórházak, iskolák, stb.) és a nézeteket (vallás, politika, előítélet, társadalmi szokásrend, Isten, stb.) akikre, vagy amikre mérges vagy.

B. *Sorold fel minden egyes neheztelés okát vagy okait.* Minden egyes neheztelésnél megvizsgáljuk haragunk okait és azt, hogy ez hogyan hatott ránk. Néhány kérdés, melyeket felteszünk magunknak, hogy segítsenek azonosítani érzéseinket:

- A büszkeségem miatt esett rosszul?
- A biztonságom veszélyeztetve volt valamilyen módon?
- Veszélyeztetve volt egy személyes vagy szexuális kapcsolatam?
- A becsvágyam sodort konfliktushelyzetbe másokkal?

C. *Minden egyes neheztelésnél megpróbáljuk látni, hogy hol hibáztunk és mi volt a részünk a szituációban.* Hogyan reagáltunk érzéseinkre a különböző helyzetekben?

Olyan őszintének kell lennünk, amennyire csak tudunk és felismerjük, hogy mely jellemhibáink játszottak szerepet cselekedeteink során. Néhány kérdés, melyeket felteszünk magunknak:

- A kapzsiság vagy hatalomvágy hol állt a cselekedeteim háttérében?
- Milyen mértékben hordoztam nehezteléseimet?
- Hogyan manipuláltam másokat és miért?
- Hogyan cselekedtem önző módon?
- Gondoltam-e, hogy az élet valamilyen formában adósom?
- A másokkal szembeni elvárásaim hogyan okoztak problémát?
- A büszkeség és az ego hogyan mutatkozott meg ebben a helyzetben?
- A félelem hogyan motivált?

D. *Azok a helyzetek, melyeknél biztosak vagyunk abban, hogy nekünk van igazunk, pontos áttekintést és a szponzorral való megbeszélést igényelnek.* Ezen és egyéb ránk vonatkozó kérdések megválaszolása segít nekünk jellembeli hiányosságaink azonosításában, Nagyon őszintének kell lennünk, semmit sem figyelmen kívül hagyva. Ahol mások vétettek ellenünk, rá kell ébrednünk, hogy nem várhatunk el többé tökéletességet tőlük. A felépülésünkben nincs helye az öntörvényűségnek. Ha valaha is békét szeretnénk magunkban, meg kell tanulnunk másokat úgy elfogadni, ahogy vannak.

II. **Kapcsolatok.** Ez többet takar a szexuális kapcsolatok listájánál. Problémáink voltak minden egyes kapcsolatunkban. Sok jellemhibánk játszott szerepet és akadályozott meg minket abban, hogy egészséges vagy sikeres kapcsolataink legyenek.

A. *Sorold fel személyes kapcsolataidat.* Ez magában foglalja munkatársaiddal, barátaiddal, rokonaiddal, családtagjaiddal, szomszédaiddal, stb. való kapcsolataidat. Vizsgáld meg minden egyes kapcsolatod jó és rossz oldalát, őszintén vállalva értékeidet és hibáidat. Ne tölts időt azzal, hogy mások hogyan vétettek ellened. A hibáinkra összpontosítunk olyan területeket érintve, melyekben az önközpontúságunk és más jellemhibáink

voltak látszólag túlsúlyban. Magunkba kell néznünk, és őszintén fel kell becsülnünk indítékainkat. Megvizsgáljuk, hogy jellemhibáink mennyire vannak jelen mostani kapcsolatainkban, mint pl. az intolerancia. Biztosan voltak olyan alkalmak, amikor nem adtuk meg másoknak azt a kiváltságot, hogy hangoztassák véleményüket, vagy, hogy egyáltalán legyen nekik, és ez az attitűd közömbösséget, ellenségeskedést és más problémákat okozott. Volt egy olyan szükségletünk, melyet a félelem generált: hogy „mindig igazunk legyen”. Szükségtelenül kritikusak voltunk másokkal szemben; mégis, amikor építő kritika irányult felénk, kevésbé voltunk fogékonnyak. Néhány kérdés, melyeket felteszünk magunknak:

- Mikor voltam intoleráns másokkal?
- Mikor éreztem magam felsőbbrendűnek másoknál?
- Hogyan használtam és használtam ki másokat?
- Milyen módokon próbáltam másokkal azt éreztetni, hogy értéktelenek?

Egy másik ilyen példa az önsajnálát. Ez az egyik olyan mód, mellyel másokat saját hasznunkra manipulálunk. Önsajnálátunk kiélésekor másoktól elvártuk, hogy változzanak meg, vagy hajoljanak meg követeléseink előtt, így kerestünk módot arra, hogy elkerüljük a felelősségvállalást. Megkérdézzük magunktól:

- Hogyan használtam az önsajnálátot arra, hogy megkapjam, amit akartam?
- Hazudtam vagy elferdítettem az igazságot? Ha igen, miért?
- Hogyan keltettem másokban bűntudatot?
- Az akaratom és önközpontúságom hol játszott szerepet kapcsolataimban?
- Amikor nem kaptam meg, amit akartam, teli lettem félelmekkel és féltékenyen vagy őszintétlenül viselkedtem?
- El voltam foglalva annyira magammal, hogy kevésbé láttam vagy értettem meg másokat?

B. *Sorold fel szexuális kapcsolataidat.* Ez magába foglalhat mély kapcsolatokat vagy futó kalandokat, házastársakat, szeretőket és más kapcsolatokat. Ilyen kérdéseket válaszolunk meg minden egyes kapcsolatunknál:

- Manipuláltam és hazudtam, hogy a szükségleteimet kielégítsem?
- Törődtem a másik emberrel?
- Hogyan mutattam ezt ki?
- Többnek vagy kevesebbnek éreztem magam a partneremnél?
- Függőségeim hogyan vezettek kompromisszumra önmagammal?
- Milyen gyakran mondtam „igen”-t, amikor „nem”-et akartam mondani? Miért?
- Végül értéktelennek, elhasználtak vagy kihasználtak éreztem magam?
- Gondoltam azt, hogy a szex majd „helyrerak” és mindent rendbe hoz?
- Végződtek a kapcsolataim magam vagy mások fájdalmával és boldogtalanságával?
- Betegségem során milyen partnert választottam magam mellé? Ez még mindig igaz?
- A szex valami olyan volt, ami kereskedést és árut jelentett számomra?
- Hol voltam őszintén a kapcsolataimban?
- Mikor elégítettem ki szexuális szükségleteimet más kárára?

Néhányunknak voltak olyan szexuális tapasztalatai, melyek nem tartoztak a „kapcsolatok” kategóriába. Szükséges írunk e tapasztalatainkról és érzéseinkről, különösen akkor, ha azok szégyenérzettel és büntudattal jártak.

C. *Az A és B részben felsorolt minden egyes kapcsolatodnál összegezd azt, hogy hogyan hatott rád és próbáld meg azonosítani, hogy mely jellemhibáid voltak szembeötlőek.* Sok

jellemhibánk rongálta meg a kapcsolatainkat. Függetlenül, érzéseink gyakran végtelenek – túlmennek azon a ponton, ami megfelelő. Leltárunk megírása segít meglátnunk, hogy függőségünk hol játszott fontos szerepet az emberekkel, helyekkel és dolgokkal való bánásmódunkban.

III. Önmegszállottság és önközpontúság. A Negyedik Lépés egyik része az, hogy megnézzük, hogyan voltunk elfoglalva önmagunkkal. Sok érzésünk, sőt jellemhibánk fakad teljes önközpontúságunkból. Olyanok vagyunk, mint a gyerekek, akik sose nőnek fel. Aktív függőségünk során – és talán még tiszta időszakunkban is – folyamatosan akaratainkra, szükségleteinkre és vágyainkra összpontosítottunk. Mindent akartunk a semmiért. Nem akartunk sem megdolgozni, azért amit akartunk, sem az árát megfizetni. Azt találtuk, hogy rendkívüli követeléseink voltak mindenkivel és mindennel szemben. Azt akartuk, hogy az emberek, helyek és dolgok valahogyan boldoggá, elégedetté és teljessé tegyenek. Most, felépülésünk során azt találjuk, hogy ezt csakis Isten valósíthatja meg.

Negyedik Lépésünk során különböző helyzeteket néztünk meg, hogy lássuk, mi húzódott meg cselekedeteink mögött. Fontos, hogy megtanuljuk érzéseinket azonosítani. Lehet, hogy esetleg utána is nézünk a szótárban, hogy megtudjuk, mit is jelentenek a szavak valójában. Könnyű azt mondani, hogy „Rosszul éreztem magam ez meg az miatt”, de ennél mélyebbre kell ásunk és meg kell értenünk mik az érzéseink. Az alábbi szólista segítségedre lehet abban, hogy összpontosítani tudj a különböző érzéseidre:

bűntudat	szégyenérzet	intolerancia
önsajnálát	neheztelés	harag
depresszió	frusztráció	zavarodottság
magány	szorongás	visszaélés
reménytelenség	kudarcc	félelem
tagadás	arrogancia	elégtelenség

A. *Vizsgáld meg a fenti érzések mindegyikét és azokat, melyeket leltárad során azonosítottál. Azoknál, melyeket gyakran tapasztalsz, sorold fel számos olyan helyzetet, melyekben ezek gyakran fellépnek. Vizsgáld meg a körülményeket az adott helyzetekben. Kérdezd meg magadtól:*

- Hogyan hatott rám ez az érzés?
- Az érzés a helyzetnek megfelelő volt?
- A viselkedésem a helyzetnek megfelelő volt?
- Mire emlékeztetett?

B. *Minden érzésnél és helyzetnél próbáld meg látni, hogy az önmegszállottság és önközpontúság hol játszott szerepet. Kérdezd meg:*

- Ebben a helyzetben éreztem-e vagy cselekedtem-e öntörvényűen?
- Önző módon viselkedtem?
- Mik voltak az elvárásaim önmagamtól vagy másoktól?
- Ragaszkodtam-e ahhoz, hogy a dolgok úgy történjenek, ahogy én akartam, vagy dühbe gurultam-e, ha nem az volt, amit akartam?
- Hogyan reagáltam az érzéseimre?

IV. *Szégyenérzet és büntudat.* Egyik leggyakoribb magyarázatunk arra, hogy miért nem dolgozunk a Negyedik Lépésen: „mély, sötét titkaink” őrzése. Ezeket a helyzeteket, melyek annyi szégyenérzetet és büntudatot okoztak nekünk – a dolgokat, melyeket sose néztünk meg – gyakran a legnehezebb leírni és megosztani. Ha nem vagyunk hajlandóak szembenézni ezekkel a helyzetekkel, akadályt gördíthetünk felépülésünk elé. Amikor a szégyenérzettel és büntudattal foglalkozunk, emlékeznünk kell arra, hogy sok olyan dolog van, ami betegségünkéből kifolyólag fordult elő. Fontos felismernünk azt, hogy sok dologért, melyeket függőségünk során követtünk el, nem vagyunk felelősek, noha felépülésünkért felelősséggel tartozunk.

Az írás során mindezt máig már bizonyára felfedtél szégyenérzéseket. Nagyon fontos folytatnunk ezen helyzetek feltárását, mert ezek az érzések vannak oly sok cselekedetünk legmélyén. Ezért bátorítunk arra, hogy olyan őszintén írd, amennyire csak tudsz. Olyan helyzetekről írunk, melyek büntudatot

okoznak és olyanokról is, melyekben valójában nem mi voltunk a hibásak. Néha elfogadtuk a büntudatot olyan helyzetek miatt is, melyekért nem mi voltunk a felelősek. Fontos, hogy itt figyelmesek legyünk, hogy felismerhessük érzéseinket, és hogy lássuk, hogyan hatnak ránk talán még ma is.

A. *Fontos, hogy azonosítsuk érzéseinket és jellemhibáinkat ezekben az esetekben is. Kérdezd meg magadtól:*

- Mik azok a dolgok, amiket még senkinek se mondtam el?
- Mi miatt tartottam ezt titokban?
- Voltak olyan élményeim (pl. szexuális, anyagi, családi vagy munkával kapcsolatos) melyek szégyenérzetet, büntudatot vagy zavarodottságot okoztak?
- Részesültem-e fizikai bántalmazásban vagy okozója voltam e?
- Hol játszott szerepet a félelem és önközpontúság?
- Miért kapaszkodom a büntudatba és szégyenérzetbe?
- Hogyan reagáltam, amikor a dolgok nem úgy alakultak, ahogy vártam?
- Okoltam-e magam másvalaki helytelen viselkedéséért?
- A szégyenérzetem és büntudatom hogyan befolyásolta életem más területeit?

V. *Amikor áldozatnak éreztük magunkat.* Életünk során érezhattük magunkat áldozatnak. Érezhattük ezt sokféle okból kifolyólag. Például gyermekként néhányunkat testi, mentális és/vagy érzelmi módon bántalmaztak felnőttek. Áldozatok voltunk a szó szoros értelmében, hiszen nem állt módunkban megvédeni magunkat a bántalmaktól. Sajnálatosan, bármely okból kifolyólag, sokunk fejlesztette ki azt a szokást, hogy folyamatosan úgy reagálunk az életre és tekintünk a világra, mintha örök áldozatok lennénk. Az, hogy gyámolatlanok akarunk lenni, azt akarjuk, hogy megmentsenek és az, hogy nem akarunk önmagunkért felelősséget vállalni, minden

bizonytal betegségeink megnyilvánulása. Másokat hibáztatunk, és másokra nehezteltünk minden gondunkért; képtelenek voltunk látni saját részünket a saját problémáinkban. Ez egy körforgás, mely állandósult. Újra és újra olyan helyzetekben találjuk magunkat, melyekben áldozattá, vagy áldozattá tevővé válunk.

Múltunk áttekintésekor azt találtuk, hogy szükséges megnéznünk azokat az eseteket, ahol okozói vagy szenvedő alanyai lehettünk bántalmazással járó kapcsolatoknak. Egy olyan önpusztító betegségben szenvedünk, mely az ilyesféle problémákat felnagyítja. Felépülésünk iránti vágyunkból kifolyólag különösen fontos lehet, hogy ebben a témában részletekig mélyen elmerüljünk. Ezen helyzetek őszinte kiértékelése új perspektívát ad nekünk és segít látnunk azt, hogy hogyan állítottuk be magunkat áldozatként. E folyamat során lehetőségünk nyílik arra, hogy megszabaduljunk attól, hogy áldozatnak gondoljuk magunkat, vagy áldozatként reagáljunk.

A. Az alábbiakhoz hasonló kérdéseket válaszolunk meg:

- Éreztem magam áldozatnak bármely helyzetben, melyről már írtam (vagy melyről még nem)?
- Milyen elvárásaim voltak a szüleimtől?
- Még mindig magamban hordozom ezeket az elvárásokat?
- Gyermekként hogyan viselkedtem, ha nem kaptam meg, amit akartam?
- Ma hogyan reagálok, ha nem kapom meg, amit akarok?
- Ma hogyan viselkedem áldozatként?
- Mik az érzéseim ezekben a helyzetekben?
- Milyen kapcsolatban van az önbecsülésem ezekkel a helyzetekkel?
- Mi az én felelősségem abban, hogy ez a minta újra és újra megjelenik?

VI. Félelem. Amikor közelebről megvizsgáljuk önközpontúságunkat, nehezteléseinket és kapcsolatainkat, azt látjuk, hogy viselkedésünk legbelső mozgatórugója a félelem, kétség és

bizonytalanság volt. Azt akartuk, amit, és amikor akartuk, és rettegtünk attól a gondolattól, hogy esetleg nem kapjuk meg. A háttérben az volt, hogy féltünk attól, hogy nem fognak rólunk gondoskodni. Sok hiányosságunk és megnyilvánulásaink csupán ostoba próbálkozásaink voltak arra, hogy fedezzük szükségleteinket és gondoskodjunk magunkról. Ha jobban megnézzük, azt találjuk, hogy majdnem mindentől félünk. A félelmeink tartottak vissza minket attól, hogy azt tehessük, amit akartunk és azzá az emberré válhassunk, akivé akartunk.

A. *Minden félelmünket felsoroljuk.* Magába foglalják: a félelmet az ismeretlentől, a félelmet a fájdalomtól, a félelmet az elutasítástól, a félelmet az elhagyottságtól, a félelmet a felelősségtől, a félelmet az elkötelezettségtől, a félelmet attól, hogy felnövünk, és a sikertől és/vagy kudarctól való félelmünket. Féltünk, hogy soha nem lesz annyi az általunk akart dolgokból, amennyi elég, vagy attól, hogy elveszíthetjük, amink volt.

B. *A félelmekkel kapcsolatban ezekre a kérdésekre válaszolunk:*

- Miért van ez a félelmem?
- Hogyan bénít meg vagy tart vissza a változástól ez a félelem?
- Azért félek, mert úgy érzem, hogy csak magamra számíthatok?
- Hogyan reagálok erre a félelemre?
- Hogyan nyilvánul meg ez a félelem életemben ma?

VII. *Értékeink.* Megnéztük cselekedeteinket, érzéseinket és felfedtük hibáink valódi természetét. Itt az ideje, hogy megnézzük az értékeinket.

Ne felejtse el, hogy önvizsgálatunkba az értékeink, ugyanúgy bele kell, hogy tartozzanak, mint a hibáink. Amikor megvizsgáljuk viselkedésünket, fontos látnunk azt, hogy hogyan akarunk másképp cselekedni. Az értékeink olyan példákkal látnak el, melyekkel tovább törekedhetünk. Elérjük az alázatosságot, amikor őszintén elismerjük, hogy mi is emberek vagyunk; se nem tökéletesek, se nem abszolút rosszak. Értékeink és hibáink alkotnak minket, és mindig van lehetőség a fejlődésre. Ha nem találunk jó tulajdonságokat, kicsit mélyebbre kell mennünk.

Ha keresünk, biztosan feltárunk jó néhány értéket. Az alábbi szólista segítségére lehet abban, hogy azonosíts néhány értéket magadban:

hajlandóság	hit	őszinteség
nyitottság	Isten-tudat	türelem
elfogadás	pozitív cselekvés	bátorság
megosztás	nagylelkűség	bizalom
kedvesség	törődés	megbocsátás
tolerancia	tisztaság	szerepet
hála		

Ezek az értékek megmutatják nekünk, hogy nem is vagyunk „rossz emberek”, ahogyan azt hittük, és bátorságot és erőt adnak ahhoz, hogy továbbmenjünk. Tiszták vagyunk, megvan bennünk a hajlandóság a változásra és növekedésre, és pozitívan cselekszünk felépülésünk érdekében. Akaratunkat és életünket egy olyan Erőre bíztuk, mely hatalmasabb nálunk, és teljesen új jelvek alapján próbálunk élni. A Lépések folytatásával módosulnak bennünk azok az attitűdök és viselkedésformák, melyeket nem tudtunk hasznosítani abban, hogy elérjük lelki békénket. Boldog életet próbálunk építeni felépülésünk során, és a negyedik lépés félreérthetetlenül egy ilyen irányú próbálkozás.

- A. *Írj egy-egy bekezdést a fenti VII. pontban felsorolt minden egyes értékről.* Próbálj meg olyan esetekre gondolni, a múltban vagy jelenben, melyekben ezen értékeid jelen voltak. Sorolj fel példákat arra, hogy mai életedben hol gyakorlod ezeket az értékeket. Ebben a részben is ugyanolyan fontos, mint az előbbieknél; hogy ne hagyj ki semmit. Ha nehéznek találod azt, hogy egy bizonyos értéket azonosíts magadban, javasoljuk, hogy beszélj át a szponzoroddal. Más társainkkal is beszélhetünk, akiket tisztelünk, és honi csoportunkban is.

Az a képesség, hogy meglátjuk a másikban a jót, már önmagában értékes jellemvonás. Itt az ideje annak, hogy ezt a képességünket saját hasznunkra fordítsuk; hogy olyan kedvesek legyünk magunknak, mint amennyire mások azok számunkra. Azt találjuk, hogy sok érték először csupán bennünk rejlő lehetőség, és csak gyakorlat során válik értéké bennünk.

Mik az eredményei annak, hogy mélyreható és félelemmentes erkölcsi leltárt készítünk magunkról? Negyedik Lépésünk segít abban, hogy megszabaduljunk önbecsapásainktól és az életről, valóságról és önmagunkról alkotott hamis képünktől. Megbukik az a mesevilág, melyben aktív függőségünk során éltünk, amint elkezdjük úgy látni és elfogadni az életet, ahogy van.

Most, hogy már felfedtük titkainkat, itt az ideje, hogy elengedjük őket. A lépések folytatásával a békénket zavaró jellembéli hiányosságaink elkezdenek változni. Az, hogy látjuk hibáink valódi természetét, megmutatja nekünk azt, hogy mennyire tehetetlenek vagyunk. Látjuk, hogy mennyire hiábavalóak azok a próbálkozások, melyekben mi próbálunk irányítani. Ha dolgozunk a lépéseken, elkezdünk hinni egy nálunk hatalmasabb Erőben. A Negyedik Lépés őszintesége megerősíti a Harmadik Lépésünket, mert teljes valójában meglátjuk azt, hogy milyen hatalmas megnyugvással tölt el az, hogy egy nálunknál hatalmasabb Erőre bízunk magunkat. Ha gyakoroljuk az őszinteség, nyitottság és hajlandóság spirituális elvét, rájövünk arra, hogy lehetséges a szeretet, elfogadás, tolerancia, hit, önbecsülés és bizalom. Amikor éljük a Tizenkét Lépést, elkezdjük megtapasztalni a múltunktól való szabadságunkat, a szabadságot ahhoz, hogy önmagunk lehessünk, és annak a tudását, hogy kik és mik vagyunk valójában. Ez egy gyógyító folyamat – egy nagy lépés a szabadság felé. Ebben a szellemben készen állunk továbblépni az Ötödik Lépéshez, hogy megosszuk leltárunkat Istennel és egy embertársunkkal.

A Narcotics Anonymous Tizenkét Lépése

1. Beismertük, hogy tehetetlenek voltunk függőségünkkel szemben, és életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyre tudja állítani józan gondolkodásunkat.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket *a saját felfogásunk szerinti Isten* gondjaira bízjuk.
4. Mélyreható és félelemmentes erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy másik embernek hibáink pontos természetét.
6. Teljesen készen álltunk arra, hogy Isten eltávolítsa mindezeket a jellemhibákat.
7. Alázatosan kértük Őt, hogy távolítsa el hibáinkat.
8. Listát készítettünk mindazokról a személyekről, akiknek ártottunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.
9. Közvetlen jóvátételt nyújtottunk ezeknek az embereknek, ahol csak lehetett, kivéve, ha ez őket, vagy másokat sértett volna.
10. Folytattuk a személyes leltár készítését, és amikor hibáztunk, azt azonnal beismertük.
11. Imán és meditáción keresztül törekedtünk fejleszteni tudatos kapcsolatunkat *a saját felfogásunk szerinti Istennel*, csupán azért imádkozva, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és legyen erőnk annak kivitelezésére.
12. E lépések eredményeként lelki ébredést tapasztaltunk, próbáltuk ezt az üzenetet más függőknek elvinni, és ezeket az elveket minden megnyilvánulásunkban gyakorolni.

Hungarian