



Narcotics Anonymous®

Narkomanai anonimai

IP Nr. 10-LT

Dirbant su
Ketvirtu
Žingsniu
Narkomanuose
anonimuose

Tai pavyzdys, kokia išsami gali būti Ketvirto Žingsnio ataskaita. Kai stengiamės būti nuodugniais, galime pamatyti, kad negalime atsakyti į visus šiuos klausimus, ypač pirmą kartą. Tiesą sakant, daugelis iš mūsų jaučiasi priblokšti, bet neleidžiame sau išsigąsti ir nebūti tokiais nuodugniais, kokiais galime.

Dvylika žingsnių ir Dvylika tradicijų perspausdinti
ir adaptuoti leidus AA World Services, Inc.

Copyright © 2009 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
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

Lietuvos regiono tarnybos komitetas
www.lietuvos-na.lt



Tai yra NA draugijos patvirtintas literatūros vertimas.

Narcotics Anonymous, , , , ir The NA Way

yra registruoti Narcotics Anonymous World Services, Incorporated prekių ženklai.

ISBN 978-1-55776-788-2

Lithuanian

12/12

WSO Catalog Item No. LT-3110

Dirbant su Ketvirtu Žingsniu Narkomanuose anonimuose

„Mes nuodugniai ir be baimės atlikome sąžinės ataskaitą“.

Šis vadovas yra skirtas padėti rašyti Ketvirto Žingsnio ataskaitą. Be galo svarbu, kad dirbtume su NA globėju. Jei tu jo dar neturi, dabar pats tinkamiausias laikas susirasti tokį, kuris galės tau padėti lydėdamas per šiuos žingsnius. Kai perskaitysi šį vadovą vienas, patariame perskaityti jį dar kartą su savo globėju prieš pradėdant Ketvirtąjį Žingsnį. Taip pat labai naudinga pasinaudoti kita NA literatūra ir žingsnių susirinkimais kad gauti daugiau informacijos apie Ketvirtą Žingsnį. Yra daugybė metodų, kaip rašyti ataskaitas, ir nėra nei vieno būdo tinkamo visiems. Šis vadovas atspindi daugelio priklausomųjų, kurie rado sveikimą Narkomanuose anonimuose, patirtį, stiprybę ir viltį. Mūsų Ketvirtas Žingsnis bus sėkmingas, jei būsimė nuodugnūs ir bebaimiai, nesvarbu, kokį metodą pasirinksimė.

Nuodugnus ir bebaimis

Ketvirtas Žingsnis kviečia mus būti nuodugniais ir bebaimiais. Mūsų prašoma rūpestingai pažvelgti į save bei įsigilinti į saviapgaulės, kurias iki šiol naudojome, kad paslėptumėm tiesą nuo savęs. Mes ieškome savyje, tarsi įeidami į tamsius namus, turėdami vienintelę žvakę mus vesti. Judame tolyn, nepaisant baimės ar priešinimosi nežinomybei. Mes turime būti pasiryžę apšviesti mūsų proto kiekvieno kambario kiekvieną kampą tarsi nuo to priklausytų mūsų gyvenimai, nes taip ir yra.

Tai, ko ieškome čia, yra pilnutinis bei visapusiškas mūsų pačių paveikslas. Supratome, kad reikia sąžiningumo tam, kad iširti savo elgesį, jausmus, mintis ir motyvus, nepaisant to, kokie nesvarbūs jie gali atrodyti. Mūsų sąžiningumas su savimi yra labai svarbus, kadangi jis padės mums atrasti, kaip liga paveikė mūsų gyvenimus. Gyvenome su iškreiptu savęs supratimu, niekada pilnai nepažvelgdami į jį visapusiškai. Dabar, tikriausiai pirmą kartą savo gyvenimuose, mes pradėsime matyti save tokius, kokie iš tiesų esame, o ne kokius įsivaizdavome ar svajojome esantys. Kuo tikslesnis ir labiau išbaigtas bus šis paveikslas, tuo daugiau gausime laisvės.

Šioje vietoje reikia pabrėžti, kad būti nuodugniu nėra tas pats, kas būti tobulu. Nėra jokių *tobulų* Ketvirtų Žingsnių. Mes darome viską, ką galime, kad būtume kiek įmanoma nuodugnesni. Mes rašome stropiai ir atkakliai, kiek galėdami sąžiningiau. Tobulumo iš savęs reikalavimas kartais gali būti priežastis atidėlioti Ketvirtą Žingsnį. Galėjome girdėti, kad kai kurie žmonės sakė: „Jei tu neatliksi kruopščios ataskaitos, tu vėl pavartosi“. Bet čia turime grįžti prie mūsų Trečio Žingsnio ir pasitikėti Dievu be jokių išlygų. Jei susitelksime ties savo baime, kad ataskaita nebus pakankamai gera, ar jaudinsimės dėl to, ką pasakys mūsų globėjas, kai ja pasidalinsime, galime niekada nepradėti. Tai nebus paskutinė ataskaita, kurią rašysime. Nėra būtina parašyti bestselerį, būtina tik sąžiningai pradėti ir būti tokiais nuodugniais, kokiais tik galime. Vienas iš dalykų, kurių išmokome Trečiame Žingsnyje, yra pasitikėjimas Dievu. Dabar galime būti bebaimiai ir rašyti tiesą. Šis Ketvirtas Žingsnis yra išlaisvinimo, taip pat ir gijimo, procesas. Mes sutelkiame savo tikėjimą į mylintį Dievą ir pasitikime, kad tai, ką parašome, bus būtent tai, ką turime parašyti, jei iš tiesų esame nuodugnūs ir bebaimiai.

Sąžinės ataskaita

Ketvirtame Žingsnyje mūsų prašoma atlikti *sąžinės ataskaitą*. Kai pirmą kartą išgirstame žodį *sąžinė*, kai kurie iš mūsų neteisingai supranta, ką tai reiškia, o kiti iš viso neturi jokio supratimo. Sąžinės normos yra paprasčiausiai vertybės, principai, kuriuos renkames gyvendami šiandien savo sveikime. Šio vadovo paskirtis nėra nei apibrėžti moralės, nei apibrėžti sąžinės normų rinkinio, pagal kurį kiti turėtų gyventi. Pripažįstame, kad kiekvienas iš mūsų turi savo vidines vertybes. Galime apibrėžti *geri* kaip tai, kas įgalina mūsų geriausių savybių pasireiškimą ir sustiprina mūsų sveikimą, ir *blogi* kaip tai, kas įgalina mūsų blogiausių savybių pasireiškimą ir veikia prieš mūsų sveikimą.

Taip pat gali būti naudinga pažvelgti į savo jausmus. Rašydami Ketvirtą Žingsnį turėsime peržvelgti ne tik tai, ką padarėme, bet ir kaip mes jautėmės. Mūsų sąžinės vertybės gali būti miglotos ar neapibrėžtos, bet jas turėjome net aktyvioje priklausomybėje. Situacijose, kuriose jautėmės blogai ar jautėme, kad kažkas yra ne taip, tikėtina, kad taip jautėmės dėl to, kad ėjome į kompromisą su savo sąžine ar neįstengėme laikytis savo vertybių.

Kai tai supratome, pamatėme, kaip žingsniai yra susiję tarpusavyje. Pradėjome matyti *tikrąją savo paklydimų prigimtį*. Tai reiškė daugiau nei vien tik paklydimus, kuriuos padarėme. Tai reiškė, jog pažvelgėme giliau pačių paklydimų į tikrąją jų *prigimtį*. Pavyzdžiui, jei pavogėme pinigų iš savo tėvų, kad nusipirkti narkotikų, tai buvo paklydimas. Kokia gi buvo to paklydimų prigimtis? Šio paklydimų prigimtis buvo mūsų egocentriškumas, baimė, nesąžiningumas, negerumas. Buvome egocentriški, nes norėjome gauti tai, ko troškome, kito asmens sąskaita. Bijojome, kad negausime to, ko norime. Buvome nesąžiningi, nes paėmėme pinigų be kito asmens leidimo ar žinios. Buvome negeri todėl, kad padarėme tai, kas skaudino kitą žmogų.

Mūsų ataskaita

Svarbu atsiminti, kad tai yra *mūsų* ataskaita. Tai nėra kitų kaltės ir neteisingo elgesio sąrašas. Kai tokiu būdu pažvelgiame į savo gyvenimus, matome, kad mūsų paklydimų tikroji prigimtis ir būdo trūkumai ir yra tai, kas prieštarauja dvasiniams principams mūsų gyvenimuose. Mūsų ataskaita yra atradimas, kaip būdo trūkumai atnešė skausmą ir diskomfortą ne tik mums, bet ir kitiems, ir kaip mūsų naujas gyvenimas, atrastas Dvylikos Žingsnių dėka, gali atnešti mums ramybę, komfortą ir džiaugsmą. Ketvirto Žingsnio dėka mes atrandame tuos dalykus, kurie mums trukdo ir padeda.

Pagrindinės gairės

Kai mes pasiruošę pradėti, prašome, kad Dievas šioje atskaitoje padėtų mums būti nuodugniais ir bebaimiais. Kai kurie netgi parašė maldą atskaitos pradžioje. Svarbu yra tai, kad mes prisėdame ir pradėdame rašyti. Kai kyla jausmai, turime būti pasiryžę priimti juos ir tęsti rašymą. Kai kurie jų gali būti nemalonūs bei trikdantys, bet nesvarbu, kas vyksta, mes žinome, kad Dievas su mumis. Galime jaustis gerai dėl to, kad imamės pozityvių veiksmų sveikimo vardan. Tada prašome mylinčio Dievo padėti mums ir bandome atsiminti, kad tai, ką rašome, yra tarp mūsų ir Dievo, kaip mes jį suprantame.

Toliau sekančios gairės pateikia savęs patikrinimo struktūrą. Ji apima pagrindinius elementus, kuriuos naudojame savo atskaitoje. Kad neįklimptumėte, palaikykite ryšį su savo globėju. Keli naudingi patarimai:

1. Sek gaires ir vienu metu dirbk su viena dalimi;
2. Palik platų lapo pakraštį, kad turėtumei erdvės pasižymėti mintis, kurios kyla galvoje rašant;
3. Nesunaikink ir neišbrauk nieko bei nekeisk savo ataskaitos.

Visose gairėse yra sau užduodamų klausimų pavyzdžiai. Kai kurie iš tų klausimų atrods netinkantys tau. Jie yra įtraukti padėti tau ataskaitoje. Kai pradėsi, parašyk kiekvieną klausimą popieriuje. Kai atsakymas yra paprasčiausiai „taip“, pateik pavyzdžių. Kiekvienoje situacijoje pabandyk išvelgti, kur buvai neteisis/-i, kokie buvo motyvai bei koks buvo tavo vaidmuo.

Žvelgiant į mūsų elgesį prieš, per ir po aktyvios priklausomybės, galime atrasti savo elgesio modelius. Nuodugnios ir bebaimės sąžinės ataskaitos tikslas yra atskleisti teisybę, pažvelgti į realybę tokią, kokia ji yra. Ketvirtame Žingsnyje mes bandome ne tik pamatyti, kur klydome, bet ir suprasti, koks buvo mūsų vaidmuo bei kaip tie elgesio modeliai susiformavo. Šis atradimas ir atpažinimas leidžia mums išsilaisvinti nuo mūsų trūkumų tolimesniuose žingsniuose. Nors sąžiningumas su savimi dėl savo paklydimų ir būdo trūkumų kartais gali būti gėdijantis ar net skausmingas, paprasčiausias šios informacijos surašymas negali mums pakenkti.

Pirmųjų trijų žingsnių apžvalga. Jau tu atlikai pirmus tris žingsnius su savo globėju. Tai suteikė būtina pasiruošimą ir pamatą atlikti nuodugnį ir bebaimę sąžinės ataskaitą. Daugelis iš mūsų suprato, kad pirmų trijų žingsnių rašymo procesas yra vertingas. Dabar, prieš rašant ataskaitą, sugrižk ir peržiūrėk savo pirmus tris žingsnius. Mums primenama, kad tik Aukštesniosios Jėgos dėka, ne mūsų pačių jėgos, galime drąsiai veikti. Prieš tai, kai pradėdame rašyti, kelias minutes patylime, prašydami Dievo, kaip mes jį suprantame, drąsos būti bebaimiais ir nuodugniais. Dabar esame pasirengę rašyti Ketvirtą Žingsnį.

1. *Apmaudas.* Mūsų apmaudas kėlė diskomfortą. Mes išgyvenome nemaloniais praeities patirtis vėl ir vėl savo mintyse. Pykome dėl įvairių įvykių ir mintyse buvome sudarę pagiežos sąrašą. Apgailestavome dėl protingų dalykų, kurių nepasakėme ir planavome kerštą, kuris galėjo įvykti arba ne. Buvome apsėsti praeities ir ateities, taigi apgaudinėjome save dėl dabarties. Mums reikia aprašyti apmaudą dabar, kad pamatyti savo indėlį, kurį patys padarėme kurdami jį.

- A. *Pateik sąrašą žmonių, organizacijų bei idėjų, kurioms jauti apmaudą. Daugelis iš mūsų pradeda nuo vaikystės, tačiau bet kuri seka veiksminga, jei ji išbaigta. Įtrauk visus žmones (tėvus, partnerius, draugus, priešus, save pačius ir t.t.); organizacijas ir institucijas (kalejimus, policiją, ligonines, mokyklas ir t.t.); bei idėjas (religiją, politiką, išankstines nuostatas, socialinius papročius, Dievą ir t.t.), ant kurių tu pyksti.*
- B. *Pateik kiekvieno apmaudo priežastį ar priežastis. Ties kiekvienu apmaudo atveju išnagrinėjame pykčio priežastis bei kaip tai mus paveikė. Štai klausimai, kuriuos užduodame sau, kad lengviau atpažintume savo jausmus:*
- Ar mano jausmai buvo pažeisti dėl išdidumo?
 - Ar kilo grėsmė mano saugumui?
 - Ar kilo grėsmė arba buvo pažeisti mano asmeniniai ar seksualiniai santykiai?
 - Ar mano ambicijos pastūmėjo mane į konfliktą su kitais?
- C. *Kiekvieno apmaudo atveju bandome išžvelgti, kur buvome neteisūs ir koks buvo mūsų vaidmuo situacijoje. Kaip reagavome į savo jausmus kiekvienoje situacijoje? Privalome būti kiek įmanoma sąžiningesni, bei atrasti, kurie būdo trūkumai sąlygojo mūsų veiksmus. Štai klausimai, kuriuos užduodame sau:*
- Kada po mano veiksmais slėpėsi godumas ar valdžios poreikis?
 - Iki kokių kraštutinumų aš išrutuliojau savo apmaudą?
 - Kokiais būdais aš manipuliavau kitais ir kodėl?
 - Kaip aš elgiausi savanaudiškai?
 - Ar aš galvojau, kad gyvenimas kažkodėl yra man skolingas?
 - Kaip mano lūkesčiai kitų žmonių atžvilgiu atnešė nelaimę?
 - Kaip išdidumas ir ego pasireiškė šioje situacijoje?
 - Kaip baimė mane motyvavo?

D. *Situacijos, kuriose esame įsitikinę, kad esame teisūs, reikalauja išsamios apžiūros ir diskusijos su mūsų globėju. Atsakymas į šiuos bei kitus klausimus, kurie mums iškyla, padeda identifikuoti būdo trūkumus. Privalome atlikti tai sąžiningai, nieko neignoruodami. Kai kiti buvo neteisūs mūsų atžvilgiu, privalome suvokti, kad turime nustoti tikėtis iš jų tobulumo. Mūsų sveikime nėra vietos teisuoliškumui. Jei mes kada nors norime būti ramūs, turime išmokti priimti kitus tokius, kokie jie yra.*

II. *Santykiai.* Tai apims daugiau nei tiesiog seksualinių santykių sąrašą. Turėjome problemų visuose mūsų santykiuose. Daugelis mūsų būdo trūkumų veikė ir užkirto mums kelią sveikiems ar sėkmingiems santykiams.

A. *Pateik savo asmeninių santykių sąrašą.* Tai apima tavo santykius su bendradarbiais, draugais, giminėmis, šeimos nariais, kaimynais ir t.t. Ištirk kiekvieno jų teigiamus bei neigiamus aspektus, būk sąžiningas savo privalumų ir trūkumų atžvilgiu. Nešvaistik laiko aprašydamas kitų paklydimus. Mes susitelkiame ties savo klaidomis bei rūpinamės savimi srityse, kuriose vyrauja egocentiškumas ir kiti būdo trūkumai. Turime pažvelgti į vidų ir sąžiningai įvertinti savo motyvus. Tiriame, kaip būdo trūkumai, pavyzdžiui, netolerancija, dabar įtakoja mūsų santykius. Tikriausiai kartais neduodame kitiems galimybės išreikšti ar netgi turėti savo nuomonę ir toks požiūris sąlygoja abejingumą, priešiškus bei kitas problemas. Turime baimės įtakojamą poreikį „visada būti teisiais“. Buvome be reikalo kritiškai kitų atžvilgiu; o kai konstruktyvi kritika buvo nukreipta į mus, buvome neimlūs. Štai klausimai, kuriuos užduodame sau:

- Kada aš kitiems buvau netolerantiškas?
- Kada aš jaučiausi pranašesnis už kitus?
- Kaip aš naudojausi ir užgauliojau kitus žmones?
- Kokiais būdais aš mėginau versti kitus žmones jaustis beverčiais?

Kitas pavyzdys yra savigaila. Tai yra vienas iš būdų, kuriais mes manipuluojame kitais savo naudoms vardan. Atsidavimas savigailai buvo prašymas kitų pasikeisti ar prisitaikyti prie mūsų poreikių, taip pat būdų, kaip išvengti atsakomybės, ieškojimas. Klausiamo savęs:

- Kaip aš naudoju savigailą, kad gauti tai, ko noriu?
- Ar aš melavau ar perdėdavau tiesą? Jei taip, kodėl?
- Kokiais būdais aš versdavau kitus jaustis kaltais?
- Kurias santykių sritis įtakojo savivalė ir egocentriškumas?
- Kai negaudavau, ko noriu, ar tapdavau baikštus ir elgdavausi pavydžiai ar nesąžiningai?
- Ar buvau tiek užvaldytas savęs, kad menkai suprasdavau ir atsižvelgdavau į kitų poreikius?

B. *Pateik savo seksualinių santykių sąrašą.* Tai gali apimti gilius santykius ar trumpalaikius meilės ryšius, sutuoktinius, meilužius ir kitus. Mes atsakome į šiuos klausimus apie kiekvienus iš savo santykių:

- Ar aš manipuliavau ar melavau, kad patenkinti savo poreikius?
- Ar aš rūpinausi kitu žmogumi?
- Kaip tai išreiškiau?
- Ar aš jaučiausi geresnis ar blogesnis už savo partnerį?
- Kaip priklausomybės sąlygojo mano kompromisus su savimi?
- Kaip dažnai aš sakiau „taip“, kai norėjau sakyti „ne“? Ir kodėl?
- Ar aš jaučiausi bevertis, išnaudojamas ar užgauliojamas?
- Ar aš maniau, kad seksas „pataisys“ mane bei išspręs visas problemas?
- Ar mano santykiai baigėsi skausmu ir nelaimė man ar kitiems?

- Kokius partnerius aš pasirinkau savo ligos laikotarpiu? Ar taip yra ir dabar?
- Ar seksas man buvo kažkas perkamo ar parduodamo?
- Kuriose vietose savo santykiuose aš buvau nesąžiningas?
- Kada aš patenkinau savo seksualinius poreikius kieno nors kito sąskaita?

Kai kurie iš mūsų turėjo seksualinės patirties, kuri neįeina į kategoriją „santykiai“. Mums reikia aprašyti šią patirtį ir jausmus, ypač tą patirtį, kurioje patyrėme kaltę ir gėdą.

- C. *Ties kiekvienais santykiais, kuriuos aprašei A ir B dalyse, apibendrink, kaip tai paveikė tave ir pabandyk atpažinti, kokie būdo trūkumai pasireiškėdavo.* Daug būdo trūkumų pakenkė mūsų asmeniniams santykiams. Mūsų, kaip priklausomųjų, emocijos dažnai liejasi iki kraštutinumų – peržengdamos priimtina elgesį. Ataskaitos rašymas padės mums pamatyti, kur priklausomybė vaidino svarbų vaidmenį santykiuose su žmonėmis, vietomis bei daiktais.

III. Apsėstumas savimi ir egocentriškumas. Ketvirto Žingsnio dalis yra pažvelgimas į tai, kaip buvome apsėsti savimi. Daugelis jausmų ir net būdo trūkumų kilo iš mūsų visiško egocentriškumo. Esame kaip maži vaikai, kurie niekada neužaugo. Mūsų aktyvios priklausomybės laikotarpiu ir galbūt „švaros“ laikotarpiu taip pat buvome nuolat susitelkę ties savo norais, savo poreikiais, savo troškimais. Norėjome visko už nieką. Nenorėjome dirbti dėl to, ko siekėme, ar už tai mokėti. Supratome, kad kėlėme neįmanomus reikalavimus visiems ir dėl visko. Norėjome, kad žmonės, vietos ar daiktai padarytų mus laimingais, patenkintais bei suteiktų pilnatvę. Dabar, sveikime, suprantame, kad tik Dievas gali išpildyti šią užduotį.

Per savo Ketvirtą Žingsnį ištyrėme situacijas, kad pamatytume, kas slėpėsi po mūsų veiksmais. Labai naudinga susitelkti ties jausmais. Svarbu, kad išmoktume atpažinti jausmus, kuriuos patiriame. Taip pat galime pažvelgti į žodžius žodyne, kad pradėtume suprasti, ką jie reiškia. Lengva pasakyti „Aš dėl to

jaučiausi blogai“, bet mums reikia nagrinėti juos giliau ir suprasti, kokie yra jausmai. Štai žodžių sąrašas, kuris gali padėti susitelkti ties jausmais:

Kaltė	Gėda	Netolerancija
Savigaila	Apmaudas	Pyktis
Depresija	Nusivylimas	Sutrikimas
Vienišumas	Nerimas	Išdavystė
Beviltiškumas	Nesėkmė	Baimė
Neigimas	Puikybė	Nepilnavertiškumas

A. *Ištirk kiekvieną iš jausmų, išvardintų viršuje, taip pat ir kitus jausmus, kuriuos atpažinai savo ataskaitoje. Ties tais, kuriuos tu patiri dažnai, pateik keletą situacijų, kuriose jie dažniausiai kyla. Ištirk kiekvienos situacijos aplinkybes. Išvardink priežastis, kodėl tu taip jauteisi. Paklausk savęs:*

- Kaip šis jausmas paveikė mane?
- Ar šis jausmas buvo tinkamas šiai situacijai?
- Ar mano elgesys šioje situacijoje buvo tinkamas?
- Ką man tai priminė?

B. *Ties kiekvienu jausmu ir situacija pabandyk pamatyti, kur veikė apsėstumas savimi ir egocentiškumas. Paklausk:*

- Ar šioje situacijoje elgiausi arba mažiau teisuoliškai?
- Ar aš savanaudiškai elgiausi?
- Kokie buvo mano lūkesčiai dėl kitų ir savęs?
- Ar aš primygtinai reikalavau, kad būtų taip, kaip aš noriu ir įniršdavau, jei taip nebūdavo?
- Kaip aš reagavau į savo jausmus?

IV. **Gėda ir kaltė.** Vienas iš dažniausių pasiteisinimų, kokius randame, kad nedirbti su Ketvirtu Žingsniu, yra mūsų „gilios, tamsios paslaptys“. Dažniausiai sunkiausia rašyti ir dalintis apie situacijas, kurios sukėlė mums daug kaltės ir gėdos, dalykus, į kuriuos niekuomet iš tiesų nepažvelgdavome. Nenoras susidurti su tokiomis situacijomis gali būti aklinas luitas mūsų sveikime. Patirdami gėdą ir kaltę, turėtume prisiminti, kad daugybė dalykų atsitiko dėl mūsų ligos. Svarbu suvokti, kad mes

nesame atsakingi už daugelį dalykų, kuriuos padarėme savo priklausomybėje, nors ir esame atsakingi už savo sveikimą.

Iki šios vietos savo ataskaitoje tau tikriausiai jau teko patirti gėdos jausmą. Labai svarbu toliau tirti tas situacijas, nes šie jausmai slypi po daugeliu iš mūsų veiksmų. Dėl šios priežasties mes skatiname tave rašyti tiek sąžiningai, kiek gali. Rašome apie situacijas, kurios verčia jausti kaltę. Taip pat rašome apie situacijas, kai tikrai nebuvo kalti. Kartais mes prisiėmėme kaltę už situacijas, kurios nebuvo mūsų atsakomybė. Svarbu į tai rūpestingai pažvelgti, kad galėtume atpažinti jausmus bei pamatyti, kaip jie šiandien vis dar veikia mus.

A. *Mums svarbu identifikuoti mūsų jausmus ir būdo trūkumus šiais atvejais taip pat. Paklausk savęs:*

- Ko aš niekada niekam nesakiau?
- Kas vertė mane laikyti šią paslaptį?
- Ar buvo kokia nors patirtis (pavyzdžiui, susijusios su seksualiniais santykiais, finansine padėtimi, šeima ar darbu), kuri sukėlė manyje gėdą, kaltę ar sutrikimą?
- Ar fizinės prievartos atvejais aš buvau tas, kuris užgauna, ar tas, kurį užgauna?
- Kurioje vietoje pradėjo veikti baimė ir egocentriškumas?
- Kodėl aš atkakliai laikiausi įsikibęs gėdos ir kaltės?
- Kaip aš reagavau, kai reikalai nesiklostė taip, kaip tikėjausi?
- Ar kaltinau save dėl kito žmogaus neteisingo elgesio?
- Kaip mano kaltės ir baimės jausmai paveikė kitas mano gyvenimo sritis?

V. *Kai jautėmės aukomis.* Savo gyvenimuose galėjome matyti save kaip aukas. Galėjome taip jaustis dėl daugybės priežasčių. Pavyzdžiui, būdami vaikai kai kurie iš mūsų buvo žalojami suaugusiųjų fiziškai, psichologiškai ir/ar emociškai. Mes buvome aukos tikraja to žodžio prasme, kadangi negalėjome apsiginti nuo skriaudos. Deja, dėl įvairių priežasčių, daugelis iš mūsų išvystė įprotį nuolatos reaguoti į gyvenimą bei matyti pasaulį,

lyg būtume aukomis amžinai. Noras būti bejėgiais, noras būti gelbėjamiems bei neprisiėmimas atsakomybės už save yra aiškūs mūsų ligos aspektai. Kaltinome kitus dėl visų mūsų bėdų bei jautėme apmaudą, nematydami savo vaidmens savo pačių problemose. Tai yra ciklas, galintis tęstis be pabaigos. Mes vėl ir vėl atsiduriame situacijose, kuriose tampame aukomis ar persekiotojais.

Peržiūrinėdami savo praeitį, supratome, kad mums reikia ištirti, kada galėjome būti prievartinių santykių iniciatoriai ar aukos. Kenčiame nuo savęs naikinimo ligos, kuri tokios rūšies problemas padidina. Mūsų troškimas sveikti gali paskatinti mus ypač rūpestingai ištirti šį klausimą. Sąžiningas šių situacijų įvertinimas duoda naują perspektyvą bei padeda pamatyti, kaip save paversdavome aukomis. Šio proceso metu turime galimybę išsilaisvinti nuo mūsų, kaip aukos, mąstymo ir reakcijų.

A. *Mes atsakome į tokius klausimus:*

- Ar aš jaučiausi kaip auka kokiose nors iš tų situacijų, kurias aš jau aprašiau (ar kokiose nors, kurių neaprašiau)?
- Ko aš tikėjausi iš savo tėvų?
- Ar aš to vis dar tikiuosi iki šios dienos?
- Koks buvo mano elgesys, kai aš buvau vaikas, kai nebūdavo taip, kaip aš noriu?
- Kaip aš elgiuosi šiandien, kai nebūna taip, kaip aš noriu?
- Kaip šiandienai aš elgiuosi lyg būčiau auka?
- Kokie yra jausmai, kurie kyla šiose situacijose?
- Koks yra ryšys tarp mano savigarbos ir šių situacijų?
- Kokia yra mano atsakomybė dėl tolimesnio tokio elgesio?

VI. *Baimė.* Iš arti pažvelgę į savo egocentriškumą, apmaudą ir santykius, matome, kad baimė, abejonės ir nesaugumas buvo didžiosios mūsų elgesio dalies priežastimi. Norėjome to, ko norėjome, kai tik to panorėdavome, ir mus kaustė baimė vien nuo minties, kad to negausime. Galų gale bijojome dėl to, kad mu-

mis nepasirūpins. Daugelis mūsų trūkumų ir jų pasireiškimas buvo tiesiog mūsų pačių neprotingos pastangos pasirūpinti savo poreikiais ir savimi. Jei pažvelgtume iš arčiau, pamatytume, kad bijome beveik visko. Mūsų baimės sulaukė mus nuo elgimosi tokiu būdu, kuriuo norėjome elgtis bei tapimo tokiais žmonėmis, kuriais norėjome tapti.

A. *Mes sudarėme visų mūsų baimių sąrašą. Kai kurios iš jų apima: nežinomybės baimę, skausmo baimę, atstūmimo baimę, palikimo baimę, atsakomybės baimę, išipareigojimo baimę, tapimo suaugusiais baimę, ir sėkmės ir/ar nesėkmės baimę. Bijojome, kad niekuomet neturėsime pakankamai to, ko norėjome, ar kad prarasime tai, ką turėjome.*

B. *Atsakėme šiuos klausimus apie mūsų baimes:*

- Kodėl aš patiriu šią baimę?
- Kaip baimė paralyžuoja mane ir/ar sulauko nuo pokyčių?
- Ar aš bijau, nes jaučiu, kad galiu pasikliauti tik savimi?
- Kaip aš reaguojau į šią baimę?
- Kaip ši baimė pasireiškia mano gyvenime šiandien?

VII. Privalumai. Ištyrėme savo veiksmus, jausmus ir atskleidėme visą teisybę apie savo paklydimus. Dabar atėjo laikas pažvelgti į savo privalumus.

Turėk galvoje, kad savęs tyrimas turėtų apimti charakterio privalumus, ne tik kaltes ir trūkumus. Svarbu, kad peržiūrėdami savo elgesį žinotume, kaip kitaip norime elgtis. Mūsų privalumai parodys mums siektinus tikslus. Įgijame nuolankumo, kai sąžiningai pripažįstame, kad esame žmonės, nei tobulai geri, nei tobulai blogi. Mes sukurti iš privalumų bei trūkumų ir visada yra erdvės tobulėjimui. Jei negalime rasti savo gerų savybių, mums reiktų atidžiau pamąstyti. Jei būsime nuodugnūs, tikrai atrasime kelis privalumus. Pateiktas sąrašas gali padėti tau atpažinti kai kuriuos tavo privalumus:

Pasiryžimas	Tikėjimas	Sąžiningumas
Dievo supratimas	Kantrybė	Priėmimas
Pozityvūs veiksmai	Drąsa	Dalinimasis
Dosnumas	Pasitikėjimas	Gerumas
Rūpinimasis	Atlaidumas	Tolerancija
Buvimas „švarių“	Meilė	Dėkingumas
Atvirumas naujoms mintims		

Šie privalumai parodo mums, kad nesame „blogi žmonės“, kaip galvojome iš pradžių, bei suteikia mums drąsos ir stiprybės eiti toliau. Esame „švarūs“, turime ryžto keistis ir augti ir imamės pozityvių veiksmų savo sveikime. Atidavėme savo valią ir gyvenimus Jėgos, galingesnės nei mes patys, globai ir mokomės gyventi pagal naujus principus. Tęsiant toliau darbą su žingsniais tie požiūriai bei elgesys, kurie trukdė mums ar mūsų protų ramybei, keičiasi. Bandome kurti laimingus gyvenimus sveikime ir Ketvirtas Žingsnis yra aiškus to įrodymas.

- A. *Parašyk vieną pastraipą apie kiekvieną iš privalumų, išdėstyto VII dalyje aukščiau.* Pasistenk pagalvoti apie įvykius praityje ar dabartyje, kai šie privalumai buvo akivaizdūs. Pateik pavyzdžių, kaip praktikuoji šiuos privalumus savo gyvenime šiandien. Šioje dalyje taip pat svarbu nieko nepraleisti, kaip ir kitose. Jei tau sunku atpažinti tam tikrą privalumą savyje, patariame tai aptarti su savo globėju. Mes taip pat galime pasitarti su kitais nariais, kuriuos gerbiame ir mūsų namų grupėje.

Sugebėjimas atpažinti gerą kituose pats savaime yra charakterio privalumas. Dabar laikas panaudoti šį sugebėjimą mūsų pačių naudai; būti geram pačiam sau tiek, kiek būtume kitiems. Mes suprantame, kad daugelis privalumų iš pradžių atsiranda kaip potencialas ir tampa privalumu tik per praktiką.

Kokie yra nuodugnios ir bebaimės mūsų sąžinės ataskaitos rezultatai? Ketvirtas Žingsnis padeda išsivaduoti nuo iliuzijų ir netikro gyvenimo, realybės ir mūsų pačių suvokimo. Fantazijų pasaulis, kuriame gyvenome aktyvioje priklausomybėje, išnyksta, kai pradėdame matyti ir priimti gyvenimą toki, koks jis yra.

Dabar, kai atskleidėme mūsų paslaptis, atėjo laikas paleisti jas. Tęsiant darbą su žingsniais, būdo trūkumai, kurie naikino mūsų protų ramybę, pradeda keistis. Teisybės apie savo paklydimus matymas parodo mums, kokie bejėgiai iš tiesų esame. Matome, kaip bergždžia yra bandyti gyventi, remiantis savo jėga. Dirbdami su žingsniais, mes pradedame tikėti Jėga, galingesne, nei mes patys. Ketvirtuo Žingsnio sąžiningumas vėl patvirtina mūsų Trečią Žingsnį, nes atšiaurioje realybėje matome, kokia nuostabi parama yra pasikliauti Jėga, galingesne už mus pačius. Praktikuodami dvasinius sąžiningumo, atvirumo naujoms mintims ir geranoriškumo principus, mes atrandame, kad meilė, priėmimas, tolerancija, tikėjimas, savigārba ir pasitikėjimas tampa įmanomi. Kai gyvename pagal Dvyliką Žingsnių, pradedame patirti laisvę nuo praeities, laisvę būti savimi bei pažinimą, kas iš tiesų esame. Šis procesas yra gydantis, tai – didžiulis žingsnis laisvės kryptimi. Su šiuo nusistatymu esame pasirengę judėti link Penkto Žingsnio ir pasidalinti savo ataskaita su Dievu ir kitu žmogumi.

Narkomanų anonimų Dvylika Žingsnių

1. Mes pripažinome, kad esame bejėgiai prieš savo priklausomybę ir kad mūsų gyvenimai tapo nevaldomi.
2. Mes įsitikinome, kad tik galingesnė už mus pačius Jėga gali gražinti mums sveiką protą.
3. Mes nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, *kaip mes Jį supratome*, globai.
4. Mes nuodugniai ir be baimės atlikome sąžinės ataskaitą.
5. Mes pripažinome Dievui, sau ir kitam žmogui visą teisybę apie savo paklydimus.
6. Mes galutinai pasirengėme, kad Dievas pašalintų mūsų būdo trūkumus.
7. Mes nuolankiai prašėme Jo tuos trūkumus pašalinti.
8. Mes sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriuos skriaudėme, ir pasiryžome skriaudas atitaisyti.
9. Mes, kur galėjome, asmeniškai atitaisėme skriaudas žmonėms, išskyrus atvejus, kai tuo būtume pakenkę jiems ar kam nors kitam.
10. Mes nuolatos stebėjome save ir, jei būdavome neteisūs, tuoj pat pripažindavome suklydę.
11. Mes siekėme malda ir meditacija stiprinti savo sąmoningą ryšį su Dievu, *kaip mes Jį supratome*, melddami vien Jo valios mums pažinimo ir stiprybės ją vykdamt.
12. Šių žingsnių dėka dvasiškai pabudę mes stengėmės perduoti tą žinią kitiems priklausomiesiems ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

Lithuanian