



Narcotics Anonymous[®]

Anonimowi Narkomani

IP Nr. 10-PL

**Praca nad
Krokiem Czwartym
Anonimowych
Narkomanów**

Ta broszura pokazuje, jak może wyglądać dogłębny obrachunek w Kroku Czwartym. Mimo iż staramy się pracować nad nim gruntownie, może się zdarzyć, zwłaszcza przy naszym pierwszym podejściu, że nie będziemy w stanie odpowiedzieć na wszystkie pytania. Tak naprawdę wielu z nas może odczuwać przytłoczenie, ale nie pozwólmy, by to zniechęciło nas do bycia tak gruntownymi, jak to tylko możliwe.

Przełożyła: Joanna Krawiec, tłumaczka
Przetłumaczyła: Joanna Krawiec, tłumaczka

Copyright © 2014 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Wszystkie prawa zastrzeżone

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



Tłumaczenie literatury zaaprobowanej przez Wspólnotę NA.

Narcotics Anonymous,    i The NA Way
są znakami zastrzeżonymi

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-013-7 Polish 11/14

WSO Catalog Item No. PL-3110

Praca nad Krokiem Czwartym Anonimowych Narkomanów

„Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny”.

Ten przewodnik stworzono jako pomoc do pisania obrachunku w Kroku Czwartym. Niezmiernie ważne jest, abyśmy pracowali nad nim ze sponsorem ze Wspólnoty NA. Jeśli jeszcze go nie masz, to jest to dobry moment, aby znaleźć kogoś, kto poprowadzi cię w pracy nad Krokami. Po samodzielnym przeczytaniu tego przewodnika sugerujemy, abyś przeczytał go ponownie ze swoim sponsorem, zanim zaczniesz pracę nad Krokiem Czwartym. Bardzo pomocne bywa też korzystanie z innej literatury NA, uczęszczanie na mityngi, na których pracuje się nad Krokami, w celu zdobycia jak największej ilości informacji na temat Kroku Czwartego. Istnieje wiele metod pisania osobistego obrachunku, ale nie ma jednej uniwersalnej dla każdego. Ten przewodnik opisuje doświadczenia, siłę i nadzieję wielu uzależnionych, którzy odnaleźli drogę zdrowienia w NA. Niezależnie od metody nasz Krok Czwarty będzie skuteczny, jeśli będziemy gruntowni i odważni.

Gruntowni i odważni

Krok Czwarty wymaga od nas, abyśmy byli gruntowni i odważni. Jesteśmy proszeni o dokładne spojrzenie na samych siebie i na samoozukiwanie, którego używaliśmy, aby ukryć przed sobą prawdę. Zaglądamy do wnętrza tak, jak byśmy wchodzili do ciemnego domu z jedną świecą, która pokazuje nam drogę. Idziemy do przodu pomimo naszego oporu i lęku przed nieznanym. Musimy mieć chęć, by rozjaśnić każdy kąt w każdym pokoju naszego umysłu tak, jakby nasze życie od tego zależało, ponieważ tak naprawdę zależy.

To, czego tutaj poszukujemy, to całkowity i pełny obraz własnej osoby. Odkryliśmy, że do tego niezbędna jest uczciwość – uczciwość w przyglądaniu się naszym zachowaniom, uczuciom, myślom i motywowom, niezależnie od tego, jak mało ważne mogą nam się wydawać. Uczciwość wobec samego siebie jest najważniejsza, gdyż pomaga nam odkryć, w jaki sposób choroba wpłynęła na nasze życie. Przyglądaliśmy się naszemu zniekształconemu obrazowi własnego ja, nie widząc nigdy całego od razu. Teraz, zapewne po raz pierwszy

w życiu, zaczniemy widzieć samych siebie takimi, jacy naprawdę jesteśmy, a nie takimi, jakimi byliśmy we własnych wyobrażeniach lub fantazjach. Im bardziej kompletny i dokładny jest ten obraz, tym więcej wolności dostaniemy.

Chcemy tu także podkreślić, że bycie gruntownym to nie to samo, co bycie idealnym. Nie można *idealnie* przepracować Kroku Czwartego. Pracujemy nad nim najlepiej, jak potrafimy, aby być najbardziej gruntowni, jak to możliwe. Ze skrupulatnością i wytrwałością piszemy tak uczciwie, jak tylko potrafimy. Oczekiwanie perfekcji od siebie może czasem spowodować zaprzestanie pisania Kroku Czwartego. Może nawet kiedyś słyszeliśmy od kogoś: „Jeśli nie zrobisz gruntownie swojego obrachunku, będziesz znowu brać”. Ale tu powróćmy do Kroku Trzeciego i zaufajmy Bogu bez zastrzeżeń. Jeśli się skoncentrujemy się na naszym lęku, że nasz obrachunek nie będzie wystarczająco dobry, lub zamartwianiu się tym, co powie nasz sponsor, kiedy się z nim podzielimy, możemy nigdy nie zacząć. To nie jest ostatni obrachunek, który napiszemy. Nie mamy napisać bestsellera, a jedynie zacząć go z uczciwością i być tak gruntowi, jak tylko potrafimy. Nauczyliśmy się w Kroku Trzecim zaufania do Boga. Teraz możemy być odważni i pisać prawdę. Praca nad Krokiem Czwartym jest zarówno wyzwalającym, jak i gojącym procesem. Uwierzyliśmy w miłującego Boga i ufamy, że to, co piszemy, będzie dokładnie tym, czym ma być, jeżeli będziemy naprawdę gruntowni i odważni.

Obrachunek moralny

W Kroku Czwartym mamy za zadanie zrobić *obrachunek moralny*. Kiedy po raz pierwszy usłyszeliśmy słowo *moralny*, niektórzy z nas mogli mylnie zrozumieć znaczenie tego słowa, a inni wcale go nie rozumieli. Wartości moralne to zasady, zgodnie z którymi zdecydowaliśmy się żyć dziś, w naszym zdrowieniu. Celem tego przewodnika nie jest zdefiniowanie moralności ani określenie zasad moralnych, którymi inni ludzie powinni się kierować w życiu. Uznajemy, iż każdy z nas posiada swoje własne wewnętrzne wartości. Możemy zdecydować, że *dobro* jest tym, co posiada siłę wyzwolenia w nas tego, co najlepsze, i potwierdza nasze zdrowienie, a *zło* jest tym, co posiada siłę wyzwolenia w nas tego, co najgorsze i działa przeciw naszemu zdrowieniu.

Spojrzenie na nasze uczucia także może być bardzo pomocne. Przy pisaniu naszego Kroku Czwartego będziemy się przyglądali nie tylko temu, co zrobiliśmy, ale także temu, jak się czuliśmy. Nasze morale mogło być nie do końca ważne lub określone, ale nawet w naszym czynnym uzależnieniu jakieś morale mieliśmy. W sytuacjach, w których czuliśmy się źle lub czuliśmy, że coś było nie w porządku, prawdopodobnie postępowaliśmy niezgodnie z naszymi zasadami moralnymi lub nie byliśmy w stanie ich przestrzegać.

Kiedy to zrozumieliśmy, uświadomiliśmy sobie, w jaki sposób Kroki łączą się z tym tematem. Zaczęliśmy dostrzegać *wyraźnie istotę* naszych błędów. To oznaczało coś więcej niż tylko to, że robiliśmy złe rzeczy. Oznaczało to dostrzeżenie, poprzez dany błąd, jego *istoty*. Jeśli na przykład ukradliśmy pieniądze naszym rodzicom, aby kupić narkotyki, był to błąd. Co było istotą tego błędu? Istotą tego błędu była nasza koncentracja na sobie, nasz lęk, nasza nieuczciwość i brak życzliwości. Byliśmy skoncentrowani na sobie, chcąc czegoś kosztem innych. Baliśmy się, że nie dostaniemy tego, czego chcemy. Byliśmy nieuczciwi w tym, że wzięliśmy pieniądze bez wiedzy i zgody drugiej osoby. Byliśmy nieżyczliwi, gdyż zrobiliśmy coś, co skrzywdziło drugiego człowieka.

O nas samych

Ważne jest, aby pamiętać, że to jest *nasz własny* obrachunek. To nie miejsce na zapisywanie win ani złych uczynków innych. Kiedy w ten sposób patrzymy na nasze życie, widzimy, że istota naszych błędów, nasze wady charakteru, są naszymi cechami, które stają w opozycji do wartości duchowych. Zatem nasz obrachunek staje się procesem odkrywania, w jaki sposób nasze wady charakteru powodują, nie tylko u nas, ale i u innych, ból i dyskomfort i w jaki sposób nasze nowe życie, oparte na Programie Dwunastu Kroków, może nam przynieść pogodę ducha, komfort i szczęście. Poprzez pracę nad Krokiem Czwartym odkrywamy, co staje nam na drodze, a co działa dla naszego dobra.

Ogólne wskazówki

Kiedy jesteśmy gotowi rozpocząć pracę nad Krokiem Czwartym, prosimy Boga o pomoc w byciu gruntownymi i odważnymi podczas tego obrachunku. Niektórzy z nas nawet piszą na początku modlitwę.

Najważniejsze jest, abyśmy usiedli i zaczęli pisać. Kiedy zaczną się pojawiać uczucia, musimy być gotowi stawić im czoła i wytrwać w pisaniu. Niektóre z nich mogą być niewygodne czy burzące spokój, ale niezależnie od tego, co będzie się działo, pamiętajmy, że Bóg jest z nami. Możemy czuć satysfakcję z podjęcia pozytywnych działań dla naszego zdrowienia. Prosimy miłującego Boga, aby nam pomógł i staramy się pamiętać, że to, co piszemy, jest pomiędzy nami a Bogiem, jakkolwiek go pojmujemy.

Następujący zarys zapewnia nam strukturę potrzebną do samoanalizy. Zawiera on podstawowe elementy, których używamy w naszym obrachunku. Aby zapobiec znalezieniu się w martwym punkcie, pamiętaj, żeby utrzymywać stały kontakt ze swoim sponsorem. Oto kilka pomocnych sugestii:

1. Trzymaj się zarysu i pracuj nad jedną częścią na raz.
2. Zostaw sobie szeroki margines, aby mieć miejsce na notatki lub myśli, które mogą się pojawić w trakcie pisania.
3. Nie wymazuj, niczego nie skreślaj ani nie zmieniaj w swoim obrachunku.

W tym przewodniku znajdują się przykłady różnych pytań, które sobie zadajemy. Może się wydawać, że niektóre z nich ciebie nie dotyczą. Są one po to, aby cię wspierać w pracy nad twoim obrachunkiem. Zapisuj sobie każde pytanie na kartce. Za każdym razem gdy odpowiesz „tak”, wypisz przykłady. Przy każdej sytuacji spróbuj się zastanowić, gdzie popełniłeś błąd, co tobą kierowało i co było twoim udziałem.

Kiedy popatrzymy na nasze zachowania przed uzależnieniem, w trakcie i po okresie aktywnego uzależnienia, pojawią się schematy. Celem gruntownego i odważnego obrachunku jest wydobycie prawdy i spotkanie z rzeczywistością twarzą w twarz. Tym, co staramy się osiągnąć w Kroku Czwartym, jest nie tylko dostrzeżenie, gdzie popełniliśmy błędy, ale i ujrzenie, jaki był w nich nasz udział i w jaki sposób nadal powielamy te same schematy. To właśnie odkrywanie i identyfikowanie siebie pozwala nam uwolnić się od naszych wad w kolejnych krokach. Mimo że uczciwe przyznanie się przed sobą do własnych błędów i wad charakteru bywa czasem zawstydzające czy nawet bolesne, samo zapisanie tych informacji nie jest w stanie nas skrzywdzić.

Przegląd pierwszych trzech Kroków. Do tego momentu na pewno przerobiliście już pierwsze trzy Kroki ze swoim sponsorem. Zapewniają one fundament i przygotowanie do naszego gruntownego i odważnego obrachunku moralnego. Dla wielu z nas pisanie pierwszych trzech Kroków było bardzo wartościowe. Teraz, zanim zaczniecie pisać swój obrachunek, cofnijcie się i przejrzyjcie swoje pierwsze trzy Kroki. Na tym etapie przypominamy sobie, że tylko dzięki Sile Wyższej, a nie naszej własnej sile, możemy przechodzić przez ten proces bez lęku. Zanim zaczniemy pisać, wyciszamy się przez chwilę i prosimy Boga, jakkolwiek go pojmujemy, o odwagę w byciu gruntownymi i nieustraszonymi. Teraz jesteśmy gotowi rozpocząć pisanie naszego Kroku Czwartego.

I Urazy. Nasze urazy powodowały, że czuliśmy dyskomfort. Wielokrotnie w naszych myślach przeżywaliśmy te same nieprzyjemne doświadczenia. Złosciliśmy się na różne wydarzenia i przechowywaliśmy w naszych umysłach czarną listę urazów. Żalowaliśmy niewypowiedzianych mądrości i planowaliśmy odwet, który mógłby albo nie mógłby mieć miejsca. Mieliśmy obsesję na punkcie przeszłości oraz przyszłości, i tym samym pozbawiliśmy się kontaktu z teraźniejszością. Musimy spisać te wszystkie urazy, aby zobaczyć nasz własny udział w ich powstawaniu.

- A. *Sporządź listę ludzi, organizacji i koncepcji, do których masz urazy.* Większość z nas zaczyna od dzieciństwa, ale każda kolejność będzie dobra, jeśli lista będzie kompletna. Zawrzyjcie wszystkich ludzi (rodziców, partnerów, przyjaciół, wrogów, siebie samych itd.), organizacje i instytucje (więzienie, policję, szpitale, szkoły itd.) oraz koncepcje (religie, politykę, uprzedzenia, obyczaje społeczne, Boga itd.), do których czujecie złość.
- B. *Zapisz przyczynę albo przyczyny powstania każdej z tych uraz.* Przy każdej urazie przyglądamy się powodom naszej złości i temu, jak to na nas wpłynęło. Oto kilka pytań, które pomogą nam zidentyfikować nasze uczucia:
 - Czy czułem się zraniony z powodu swojej dumy?

- Czy moje bezpieczeństwo lub granice zostały w jakiś sposób zagrożone?
 - Czy zostałem zraniony lub zagrożono mi w moich osobistych lub seksualnych związkach?
 - Czy moje ambicje doprowadziły do konfliktu z innymi?
- C. *Przy każdej urazie staramy się dostrzec, gdzie popełniliśmy błąd i jaki był nasz udział w tej sytuacji. Jak zareagowaliśmy zatem na nasze uczucia w danej sytuacji? Musimy być na tyle uczciwi, na ile tylko możemy i odkryć, które z naszych wad wpłynęły na nasze działania w tej sytuacji. Oto kilka pytań, które powinniśmy sobie zadać:*
- W którym momencie chciwość albo chęć władzy motywowały moje działania?
 - Do jakich skrajności doprowadzałem moje urazy?
 - W jaki sposób manipulowałem innymi i dlaczego?
 - Na ile zachowywałem się samolubnie?
 - Czy myślałem, że życie jest mi coś winne?
 - Jakie problemy były spowodowane moimi oczekiwaniami od innych?
 - Jak moje ego i duma ujawniały się w tej sytuacji?
 - W jakim stopniu kierował mną strach?
- D. *Sytuacje, co do których uważamy, że mamy absolutną rację, wymagają głębszej obserwacji i dyskusji z naszym sponsorem. Odpowiadanie na te pytania, jak również na inne, które się do nas stosują, pozwala nam zidentyfikować wady naszego charakteru. Winniśmy to uczynić uczciwie, niczego nie ignorując. Jeśli sądzimy, że inni zachowywali się źle, powinniśmy zrozumieć, że nie możemy wymagać od nich perfekcji. W zdrowieniu nie ma miejsca na samozadowolenie. Jeśli chcemy mieć spokój umysłu, musimy nauczyć się akceptować innych takimi, jacy są.*

II. **Związki i relacje.** Lista ta będzie zawierała o wiele więcej niż tylko związki seksualne. Mieliśmy trudności we wszystkich naszych relacjach interpersonalnych. Wiele z naszych wad, ujawniając się, hamuje nas przed utrzymywaniem zdrowych lub udanych relacji.

A. *Zrób listę swoich relacji osobistych.* Tu zawrzyj relacje ze współpracownikami, przyjaciółmi, krewnymi, członkami rodziny, sąsiadami itd. Przyjrzyj się pozytywnym i negatywnym stronom każdej z nich, będąc uczciwym w temacie swoich zalet i wad. Nie spędzaj czasu na skupianiu się na błędach innych. Skupiamy się na własnych błędach i zajmujemy się obszarami, gdzie dominował egocentryzm lub inne wady. Musimy spojrzeć w głąb i uczciwie ocenić nasze pobudki. Analizujemy, na ile nasze wady, jak np. nietolerancja, są obecne w naszych relacjach. Czasem prawdopodobnie odmawialiśmy innym prawa do wypowiedzania się lub nawet do samego posiadania opinii i to nastawienie skutkowało obojętnością, wrogością i innymi problemami. Mieliśmy potrzebę, generowaną przez lęk, „by zawsze mieć rację”. Byliśmy niepotrzebnie krytyczni w stosunku do innych, ale gdy konstruktywna krytyka była kierowana w naszą stronę, byliśmy niezbyt otwarci. Oto kilka pytań, które sobie zadajemy:

- Kiedy byłem nietolerancyjny w stosunku do innych?
- Kiedy czułem się lepszy od innych?
- W jaki sposób wykorzystywałem innych i ich krywdziłem?
- W jaki sposób próbowałem sprawić, by inni ludzie czuli się bezwartościowi?

Innym przykładem będzie uzalanie się nad sobą. To jeden ze sposobów, poprzez który manipulowaliśmy innymi dla naszych korzyści. Oddawanie się uzalaniu nad sobą było oczekiwaniem od innych, aby się zmienili lub poddali naszym żądaniom; było szukaniem sposobu na unikanie odpowiedzialności. Zapytajmy siebie:

- W jaki sposób użalałem się nad sobą, aby dostać to, czego chciałem?
- Czy kłamałem lub naciągałem fakty? Jeśli tak, to dlaczego?
- Jak, w jaki sposób wpędzałem innych w poczucie winy?
- Jaką rolę odgrywał mój egocentryzm i narzucanie własnej woli w relacjach z innymi ludźmi?
- Jeśli nie dostawałem tego, co chciałem, to czy stawałem się lękliwy i czy działałem z zazdrością lub nieuczciwie?
- Czy byłem tak przejęty sobą, że nie widziałem ani nie rozumiałem innych?

B. *Zrób listę swoich związków seksualnych.* Może zawierać poważne związki lub krótkie romanse, małżonków, kochanków i innych. Odpowiadamy na te pytania do każdego z wymienionych związków:

- Czy manipulowałem i kłamałem, aby zaspokoić swoje potrzeby?
- Czy troszczyłem się o drugą osobę?
- W jak sposób to okazywałem?
- Czy czułem się lepszy lub gorszy od mojego partnera?
- W jak sposób zawodziłem zaufanie, działając pod wpływem choroby?
- Jak często zdarzało mi się mówić „tak”, kiedy chciałem powiedzieć „nie”? Dlaczego?
- Czy kończyło się to tym, że czułem się bezwartościowy, wykorzystywany lub skrzywdzony?
- Czy myślałem, że seks mnie „naprawi” i sprawi, że wszystko będzie w porządku?
- Czy moje związki kończyły się bólem i poczuciem nieszczęścia dla mnie i dla innych?
- Jakiego rodzaju partnerów wybierałem dla siebie w mojej chorobie? Czy tak jest do dziś?

- Czy seks był dla mnie czymś, co sprzedawałem lub wymieniałem?
- W jaki sposób byłem nieuczciwy w moich związkach?
- Czy zaspokajałem swoje potrzeby seksualne kosztem innych?

Niektórzy z nas mieli doświadczenia seksualne, które niekoniecznie wpasują się w kategorię „relacji”. Powinniśmy napisać o tych doświadczeniach i o uczuciach, szczególnie jeśli towarzyszył nam wstyd czy poczucie winy.

C. *Przy każdym związku wypisanym w części A i B podsumuj, jak to wpłynęło na ciebie i postaraj się zidentyfikować, jakie wady charakteru wyraźnie się ujawniały.* Wiele z naszych wad niszczy nasze relacje. Jako uzależnieni, często doprowadzaliśmy nasze emocje do skrajności – przekraczając właściwy punkt. Pisanie inwentury pomaga nam dostrzec, gdzie uzależnienie odgrywało ważną rolę w naszych działaniach wobec ludzi, miejsc i rzeczy.

III. Obsesja na własnym punkcie i egocentryzm. Częścią Kroku Czwartego jest przyglądanie się własnej osobie pod kątem autoobsesji. Wiele naszych uczuć, a nawet wad charakteru, powstaje z powodu całkowitej koncentracji na sobie. Jesteśmy jak małe dzieci, które nigdy nie dorosły. Podczas naszego czynnego uzależnienia, i może także w okresie czystości, bezustannie koncentrowaliśmy się na naszych zachciankach, naszych potrzebach, naszych pragnieniach. Chcieliśmy mieć wszystko bez żadnego wysiłku. Nie chcieliśmy pracować nad realizacją pragnień czy płacić za to ceny. Odkryliśmy, że mieliśmy niesamowite oczekiwania wobec wszystkich i wszystkiego. Chcieliśmy, aby ludzie, miejsca i rzeczy dawały nam radość, zadowolenie i poczucie pełni. Teraz, w zdrowieniu, odkrywamy, że tylko Bóg może zrealizować to zadanie.

W trakcie naszej pracy nad Krokiem Czwartym przyglądamy się różnym sytuacjom pod kątem tego, co kryło się za naszymi działaniami. Skupianie się na naszych uczuciach jest bardzo pomocne. Ważne jest także, aby nauczyć się identyfikować

uczucia, których możemy doświadczać. Możemy sprawdzać słowa w słowniku, żeby zacząć rozumieć, co znaczą. Łatwo jest powiedzieć: „źle się czułem z tego powodu”, ale powinniśmy bardziej się zagłębić i zrozumieć, jakie uczucia nam towarzyszą. W skupieniu na własnych uczuciach pomoże ci następująca lista słów:

poczucie winy	wstyd	brak tolerancji
użalanie się nad sobą	uraza	złość
depresyjność	frustracja	dezorientacja
samotność	niepokój	zdrada
poczucie beznadziei	poczucie przegranej	lęk
wypieranie	arogancja	poczucie nieadekwatności

A. *Przyjrzyj się każdemu z uczuć wymienionych powyżej, a także pozostałym, które zidentyfikowałeś w swojej inwenturze. Do uczuć najczęściej przez siebie doświadczanych wypisz kilka sytuacji, w których szczególnie się one pojawiały. Przeanalizuj okoliczności każdej z tych sytuacji. Wypisz powody, dla których czułeś się właśnie tak, a nie inaczej. Zapytaj siebie:*

- W jaki sposób wpłynęło na mnie to uczucie?
- Czy to uczucie było odpowiednie do sytuacji?
- Czy moje zachowanie było odpowiednie do sytuacji?
- O czym mi to przypomniało?

B. *Przy każdym uczuciu i sytuacji spróbuj zobaczyć, jaką rolę odegrały obsesja na własnym punkcie i egocentryzm. Zapytaj siebie:*

- Czy w tej sytuacji czułem się lub zachowywałem sprawiedliwie wobec siebie?
- Czy zachowywałem się samolubnie?
- Jakie miałem oczekiwania wobec siebie i innych?
- Czy nalegałem, by wszystko szło po mojej myśli, albo wściekałem się, kiedy coś poszło nie tak?
- Jak reagowałem na własne uczucia?

IV. **Wstyd i poczucie winy.** Jedną z najczęstszych racjonalizacji, by nie podejmować się pracy nad Krokiem Czwartym, są nasze „głębokie, mroczne sekrety”. Te sytuacje, które spowodowały tak wiele wstydu i winy, którym nigdy tak naprawdę się nie przyglądaliśmy, są często tymi najtrudniejszymi do opisanie i podzielenia się. Niechęć do zmierzenia się z tymi sytuacjami może stanowić blokadę w naszym zdrowieniu. Zajmując się wstydem i poczuciem winy, musimy pamiętać, że wiele sytuacji wydarzyło się z powodu naszej choroby. Ważne jest uświadomienie sobie, że nie jesteśmy odpowiedzialni za większość rzeczy, które zrobiliśmy pod wpływem uzależnienia, jednakże jesteśmy odpowiedzialni za nasze zdrowienie.

Do tego momentu pracy nad Krokiem Czwartym prawdopodobnie odkryłeś już poczucie wstydu. To bardzo istotne, aby kontynuować przyglądanie się tym sytuacjom, ponieważ uczucia te leżą u podstawy wielu naszych działań. Z tego powodu zachęcamy cię do bycia tak uczciwym, jak to możliwe. Piszemy o sytuacjach, które powodują poczucie winy. Opisujemy także sytuacje, w których nie było naszej winy. Czasem zaakceptowaliśmy winę za sytuacje, za które nie byliśmy odpowiedzialni. To ważne, aby uważnie się temu przyjrzeć, tak abyśmy zidentyfikowali te uczucia i zobaczyli, jaki mogą mieć wpływ na nas dzisiaj.

A. *Ważne też jest, abyśmy zidentyfikowali nasze uczucia i wady charakteru w tym przypadku. Zapytaj siebie:*

- O jakich rzeczach nigdy nikomu nie mówiłem?
- Co spowodowało, że trzymałem w sobie ten sekret?
- Czy były jakieś doświadczenia (np. seksualne, finansowe, rodzinne czy związane z pracą), które spowodowały poczucie wstydu, poczucie winy lub zmieszanie?
- Czy byłem sprawcą lub ofiarą fizycznego wykorzystania/znęcania się?
- Kiedy uaktywniały się lęk bądź egocentryzm?
- Dlaczego trzymałem się tego poczucia winy i wstydu?

- Jak reagowałem, kiedy sprawy nie toczyły się zgodnie z moimi oczekiwaniami?
- Czy obwinałem się za niewłaściwe zachowanie innej osoby?
- Jak moje poczucie winy i wstydu wpłynęło na inne sfery mojego życia?

V. *Okresy, w których czuliśmy się skrzywdzeni.* W wielu momentach w naszym życiu mogliśmy czuć się ofiarami. Mogliśmy się tak czuć z wielu różnych powodów. Na przykład niektórzy z nas jako dzieci byli krzywdzeni fizycznie, psychicznie i/lub emocjonalnie przez dorosłych. Byliśmy ofiarami w pełnym znaczeniu tego słowa, ponieważ nie mieliśmy siły obronić się przed krzywdzeniem. Niestety z jakiegoś powodu wielu z nas rozwinęło nawyk ciągłego reagowania na życie i postrzegania naszego świata tak, jakbyśmy byli tymi ofiarami zawsze. Ta chęć bycia bezradnym, chęć bycia ratowanym przez kogoś, bez brania odpowiedzialności za siebie, jest definitywnym przejawem naszej choroby. Obwinialiśmy innych i żywiliśmy do nich urazy za wszystkie nasze kłopoty, niezdolni do zobaczenia swojego udziału we własnych problemach, trwaliśmy w błędnym kole. Znajdowaliśmy się za każdym razem w sytuacjach, w których stawaliśmy się ofiarą bądź sprawcą.

Przyglądając się naszej przeszłości, odkryliśmy, że powinniśmy się przyjrzeć, gdzie byliśmy sprawcami, a gdzie ofiarami w przemocowych sytuacjach. Cierpimy na autodestrukcyjną chorobę, która wyolbrzymia tego rodzaju problemy. Podczas pisania naszej inwentury skrupulatne przyjrzenie się temu tematowi może okazać się niezwykle istotne dla naszego zdrowienia. Uczciwe podejście do tych sytuacji daje nam nową perspektywę i pomaga dostrzec, w jaki sposób sami postawiliśmy się na miejscu ofiary. Dzięki temu procesowi możemy odnaleźć wolność od naszego myślenia i reagowania z punktu widzenia pokrzywdzonego.

A. *Odpowiedzmy na następujące pytania:*

- Czy czułem się skrzywdzony w jakiegokolwiek sytuacji, o której już pisałem (lub w sytuacjach, o których nie pisałem)?
- Jakie miałem oczekiwania wobec swoich rodziców?
- Czy nadal mam takie oczekiwania?
- Jakie było moje zachowanie w dzieciństwie, jeśli coś nie działało się po mojej myśli?
- Jak dzisiaj reaguję, gdy coś nie dzieje się po mojej myśli?
- Jakiego typu zachowania ofiary przejawiam obecnie?
- Jakie uczucia przeżywam w tych sytuacjach?
- Jaki jest związek pomiędzy moim poczuciem wartości a tymi sytuacjami?
- Jaką odpowiedzialność ponoszę za powielanie tego wzorca?

VI. *Lęk.* Przyglądając się bliżej egocentryzmowi, urazom i relacjom, zauważamy, że lęk, wątpliwości i niepewność leżały u podstaw większości naszych zachowań. Chcieliśmy tego, czego chcieliśmy, wtedy kiedy my tego chcieliśmy, będąc przerażeni myślą, że możemy tego nie dostać. Najważniejszy był jednak lęk, że nikt o nas nie zadba. Wiele z naszych wad i ich przejawów było po prostu nieudolnymi próbami zadbania o nas i nasze potrzeby. Przyglądając się temu bliżej, odkrywamy, że boimy się prawie wszystkiego. Nasze lęki powstrzymywały nas od robienia rzeczy, które chcieliśmy robić, i od bycia tym, kim chcieliśmy być.

A. *Robimy listę wszystkich naszych lęków.* Przykładowo: lęk przed nieznanym, lęk przed bólem, lęk przed odrzuceniem, lęk przed byciem porzuconym, lęk przed odpowiedzialnością, lęk przed zobowiązaniem, lęk przed dorostaniem, lęk przed sukcesem i/lub porażką. Baliśmy się, że nigdy nie będziemy mieli wystarczająco dużo rzeczy, które chcieliśmy mieć, lub że stracimy to, co posiadaliśmy.

B. *Odpowiadamy na następujące pytania dotyczące naszych lęków:*

- Dlaczego mam ten lęk?
- W jakich sytuacjach dany lęk paraliżuje mnie bądź powstrzymuje przed zmianą?
- Czy boję się, ponieważ czuję, że mogę polegać tylko i wyłącznie na sobie?
- W jaki sposób reaguję na dany lęk?
- W jaki sposób objawia się u mnie ten lęk obecnie?

VII. **Zalety.** Przyglądaliśmy się naszym działaniom oraz uczuciom i odkrywaliśmy istotę naszych błędów. Teraz nadszedł czas, aby przyjrzeć się naszym zaletom.

Pamiętajmy, że nasza inwentura dotyczy zarówno naszych zalet, jak i wad. Kiedy przyglądamy się naszym zachowaniom, ważne jest, by przemyśleć, w jaki sposób chcielibyśmy je zmienić. Nasze zalety pomagają nam określić nowy kierunek. Nabieramy pokory, kiedy uczciwie przyznajemy się, że jesteśmy po prostu ludźmi – ani idealnie dobrymi, ani idealnie złymi. Na nasz charakter składają się zalety i wady, i zawsze jest miejsce na poprawę. Jeśli nie potrafimy w sobie znaleźć żadnych dobrych cech, musimy spojrzeć głębiej. Jeśli będziemy gruntowni, na pewno odkryjemy jakieś zalety. W zidentyfikowaniu zalet pomoże ci następująca lista:

gotowość	odwaga	otwartość umysłu
świadomość Boga	cierpliwość	pozytywne działanie
życzliwość	dzielenie się	zaufanie
czystość	opiekuńczość	tolerancja
wiara	miłość	wdzięczność
uczciwość	akceptacja	przebaczenie
	hojność	

Te zalety pokazują nam, że nie jesteśmy „złymi ludźmi”, w co początkowo wierzyliśmy, i dają nam odwagę oraz siłę, aby iść dalej. Jesteśmy czysti, mamy chęć do zmiany oraz rozwoju i podejmujemy pozytywne działania w naszym zdrowieniu. Powierziliśmy naszą wolę i nasze życie opiece

Siły większej od nas samych i uczymy się żyć według nowych zasad. Poprzez dalszą pracę nad Krokami te postawy i zachowania, które nie działały na naszą korzyść bądź nie służyły naszej pogodzie ducha, modyfikują się i zmieniają. Staramy się budować szczęśliwe życie w naszym zdrowieniu, a Krok Czwarty nas do tego przybliży.

A. *Napisz akapit o każdej z wymienionych w części VII zalet.* Spróbuj przypomnieć sobie sytuacje z przeszłości lub teraźniejszości, w których pojawiły się te zalety. Podaj przykłady sytuacji, w których wykorzystujesz te zalety dzisiaj. Ważne jest, aby w tej części, tak jak i w pozostałych, niczego nie pominąć. Jeśli będziesz miał trudność ze zidentyfikowaniem którejs z tych zalet u siebie, porozmawiaj na ten temat ze sponsorem. Możesz także porozmawiać z członkami swojej grupy domowej, których darzysz szacunkiem.

Zdolność zidentyfikowania dobroci u innych jest sama w sobie zaletą. Nadszedł czas, aby ukierunkować tę umiejętność we własną stronę, czyli być tak życzliwym dla siebie, jak bylibyśmy dla innych. Odkrywamy, że wiele z tych zalet na początku to tylko potencjał, dopiero poprzez naszą praktykę stają się prawdziwe.

Jakie rezultaty uzyskujemy po dokonaniu gruntownego i odważnego obrachunku moralnego? Nasz Krok Czwarty pomógł nam pozbyć się iluzji i fałszywego postrzegania życia, rzeczywistości i nas samych. Świat fantazji, w którym żyliśmy podczas czynnego uzależnienia, zaczyna zanikać, kiedy zaczynamy widzieć i akceptować życie takim, jakim jest.

Teraz, kiedy już odkryliśmy nasze sekrety, nadszedł czas, aby pozwolić im odejść. Poprzez kontynuowanie pracy nad Krokami zaczynamy zmieniać te wady charakteru, które rujnowały nasz spokój. Widząc istotę naszych błędów, dostrzegamy, jak bezsilni naprawdę jesteśmy. Widzimy, jak jałowe jest życie napędzane naszymi własnymi siłami. Pracując nad Krokami, zaczynamy wierzyć w Siłę większą od nas samych. Uczciwość w Kroku

Czwartym potwierdza nasz Krok Trzeci, ponieważ namacalnie widzimy, jaką ogromną ulgę daje nam poleganie na Siłę większej od nas samych. Praktykując duchowe zasady uczciwości, otwartości umysłu i gotowości, odkrywamy, że miłość, akceptacja, tolerancja, wiara, szacunek do siebie i zaufanie stają się możliwe. Kiedy żyjemy Programem Dwunastu Kroków, zaczynamy doświadczać wolności od przeszłości, od samego siebie i zdobywamy wiedzę o tym, kim i czym naprawdę jesteśmy. Ten kojący proces to wielki krok ku wolności. W tym duchu jesteśmy gotowi przejść do Kroku Piątego, by podzielić się naszym obrachunkiem z Bogiem i drugim człowiekiem.

Dwanaście Kroków Anonimowych Narkomanów

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec uzależnienia, że straciliśmy kontrolę nad naszym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam równowagę wewnętrzną.
3. Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga – *jakkolwiek Go pojmujemy*.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny swojego życia.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Byliśmy całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
7. Pokornie prosiliśmy Go, aby zaradził naszym niedoskonałościom.
8. Sporządziliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście tym, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem przypadków, gdy zraniłoby to te lub inne osoby.
10. Prowadziliśmy nadal obrachunek osobisty, natychmiast przyznając się do popełnianych błędów.
11. Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do umocnienia świadomego kontaktu z Bogiem, *jakkolwiek Go pojmujemy*, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo w wyniku realizacji tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym uzależnionym i stosować te zasady we wszystkich sferach naszego życia.

Polish