



Narcotics Anonymous[®]

Anonyma Narkomaner

IP nr 10-SW

**Att arbeta
med steg fyra
i Anonyma
Narkomaner**

Det här är ett förslag för hur en grundlig fjärdestegsinventering kan se ut. Fast vi strävar efter grundlighet kan vi, framförallt i vårt första försök, finna att vi inte kan svara på alla dessa frågor. Faktum är att många av oss till och med kan känna sig överväldigade, men vi låter inte det avleda oss från att vara så grundliga vi bara kan.

nc

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alla rättigheter förbehållna

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



Detta är en översättning av en publikation godkänd av NA-gemenskapen.

Narcotics Anonymous,   , och The NA Way

är inregistrerade varumärken i

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated

ISBN 978-1-63380-245-2 Swedish 2/20

WSO Catalog Item No. SW3110

Att arbeta med steg fyra i Anonyma Narkomaner

“Vi gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.”

Denna guide är tänkt att användas som ett stöd när vi skriver en fjärdestegsinventering. Det är extremt viktigt att vi arbetar tillsammans med en NA-sponsor. Om du inte redan har en sponsor så är det här ett bra tillfälle att hitta någon någon som kan vägleda dig igenom dessa steg. Efter att du har läst denna guide på egen hand, föreslår vi att du läser igenom den en gång till tillsammans med din sponsor, innan du påbörjar det fjärde steget. Det är också väldigt hjälpsamt att använda annan NA-litteratur och stegmöten för att få mer information om steg fyra. Det finns många olika metoder för att skriva inventeringar, och ingen enskild metod passar alla. Den här guiden inrymmer erfarenheter, styrkor och förhoppningar från många beroende som har funnit tillfrisknande i Anonyma Narkomaner. Oavsett vilken metod vi använder kommer vårt fjärde steg att vara framgångsrikt om vi är grundliga och orädda.

Grundlig och orädd

Steg fyra uppmanar oss att vara grundliga och orädda. Vi ombeds att se noggrant på oss själva och tränga igenom självbedrägerierna som vi har använt för att dölja sanningen från oss själva fram tills nu. Vi söker inombords, som om vi skulle gå in i ett mörkt hus med ett enda ljus som vägleder oss. Vi rör oss framåt, trots vår rädsla eller motstånd för det okända. Vi behöver vara villiga att lysa upp vartenda hörn i varje utrymme i vårt sinne, som om våra liv hängde på det, för det är faktiskt så det är.

Det vi söker är en komplett och fullständig bild av oss själva. Vi har funnit att det kräver ärlighet: ärlighet att granska våra beteenden, känslor, tankar och motiv, oavsett hur oväsentliga

de än verkar vara. Vår ärlighet gentemot oss själva är viktigast eftersom den hjälper oss att upptäcka hur vår sjukdom har påverkat våra liv. Vi har agerat med en förvrängd självbild där vi aldrig har sett hela bilden på en och samma gång. Nu, kanske för första gången i våra liv, börjar vi se oss själva som vi verkligen är snarare än som vi föreställde oss eller fantiserade om. Ju mer precis och fullständig den här bilden är, desto mer frihet kommer vi att uppnå.

Här behöver vi betona att det inte är samma sak att vara noggrann som att vara perfekt. Det finns inga *perfekta* fjärde steg. Vi gör vårt bästa för att vara så noggranna som möjligt. Med uthållighet och ihärdighet, så skriver vi så ärligt vi kan. Våra egna krav på att vi ska vara perfekta kan ibland vara ett sätt att undvika att skriva i steg fyra. Vi kan även ha hört folk säga: "om du inte gör en noggrann inventering kommer du börja använda igen". Men här behöver vi återvända till steg tre och lita på Gud utan förbehåll. Om vi fokuserar på rädslan för att vår inventering inte blir bra nog, eller om vi oroar oss för vad vår sponsor kommer att säga när vi delar den, kanske vi aldrig kommer igång. Det här kommer inte att bli vår sista inventering. Det är inte nödvändigt att skriva en kioskvältare. Det enda som krävs är att vi gör en ärlig ansats och att vi är så noggranna som vi kan. En av sakerna vi lärde oss i steg tre var att lita på Gud. Nu kan vi vara orädda och skriva sanningen. Det här fjärde steget är en befrielseprocess och en helandeprocess. Vi har tillit till en kärleksfull Gud och litar på att det vi skriver, vad det än är, kommer att vara exakt det vi är meningen att skriva, om vi på riktigt är grundliga och orädda.

Moralisk inventering

I steg fyra ombeds vi göra en *moralisk inventering*. När vi först hörde ordet *moral* hade några av oss felaktiga uppfattningar om vad det betydde, medan andra inte hade någon uppfattning alls. Moral är helt enkelt värderingar, de principer som vi väljer att leva enligt i vårt tillfrisknande idag. Den här guiden

har varken som syfte att definiera moral, eller att definiera en uppsättning moraler som andra ska leva efter. Vi inser att de flesta av oss har egna personliga värderingar. Vi kan välja att definiera det *goda* som det som har kraften att ta fram det bästa inom oss och som förstärker vårt tillfrisknande, och det *dåliga* som det som har kraften att ta fram det sämsta hos oss och som motverkar vårt tillfrisknande.

Det kan också vara väldigt hjälpsamt att betrakta våra egna känslor här. Medan vi skriver i vårt fjärde steg behöver vi inte bara titta på vad vi gjorde, utan även på hur vi kände. Vår moral kan ha varit vag eller odefinierad, men vi hade moraler även när vi var i aktivt beroende. I situationer där vi mådde dåligt, eller kände att något var fel, var det troligtvis för att vi kompromissade kring våra moraler, eller för att vi var oförmögna att upprätthålla dem.

När vi kom till den insikten såg vi hur stegen hänger ihop. Vi började se den *exakta karaktären* av våra fel. Det innebar mer än bara de orätta saker vi gjorde. Det innebar att se bakom den orätta saken vi gjorde till orättens *karaktär*. Om vi till exempel stal pengar från våra föräldrar för att köpa droger så var det en orätt. Vad var orättens karaktär? Orättens karaktär var vår självcentrering, vår rädsla, vår oärlighet, och vår elakhet. Vi var självcentrerade genom att vilja ha det vi ville ha på någon annans bekostnad. Vi var rädda för att inte få det vi ville ha. Vi var oärliga genom att vi tog pengar utan den andra personens vetskap eller tillåtelse. Vi var elaka genom att vi gjorde något som skadade en annan människa.

Av oss själva

Det är viktigt att komma ihåg att det här är *vår* inventering. Det är inte en plats där vi skriver ner andras brister eller förseelser. När vi ser på våra liv på det här sättet ser vi att våra orätters karaktär, våra svagheter, är egenskaper i våra liv som står i motsats till andliga principer. Vår inventering blir därmed en process där vi upptäcker hur våra svagheter inte bara ger oss

själva, utan även andra, smärta och obehag. Och hur vårt nya liv, grundat i de tolv stegen, är ett liv som kan ge oss sinnesro, välbehag och glädje. Ur det fjärde steget upptäcker vi vilka saker som hindrar oss, och vilka saker som fungerar för oss.

Allmänna riktlinjer

När vi är beredda att börja, ber vi Gud att hjälpa oss att vara grundliga och orädda i den här inventeringen. Några av oss skriver till och med en bön i början av vår inventering. Det viktiga är att vi sätter oss och börjar skriva. När känslor kommer upp till ytan måste vi vara villiga att möta dem och fortsätta skriva. En del av känslorna kan vara obekväma eller upprörande, men oavsett vad som sker vet vi att Gud är med oss. Vi kan må bra av det faktum att vi gör en positiv handling för vårt tillfrisknande. Vi ber sedan en älskande Gud att hjälpa oss och försöker påminna oss själva om att vårt skrivande är mellan oss och Gud som vi uppfattar honom.

Följande disposition ger en struktur för att undersöka oss själva. Den innehåller de grundläggande elementen som vi använder i vår inventering. Håll kontakten med din sponsor för att undvika att du fastnar. Några hjälpsamma råd är:

- 1 Följ dispositionen och ta en fråga i taget;
- 2 Lämna en bred marginal så att det finns plats för att anteckna tankar som kommer upp medan du skriver;
- 3 Sudda eller stryk inte över något och redigera inte din inventering.

I guiden finns exempel på den typ av frågor som vi ställer oss själva. En del av frågorna kanske inte verkar gälla dig. De finns med för att stödja dig i din inventering. Skriv varje fråga på ditt papper allteftersom. När svaret är ett enkelt "ja" listar du exempel. I varje situation, försök se var du var orädd, vad dina motiv var, och hur din del i det såg ut.

När vi tittar på vårt beteende innan, medan och efter aktivt beroende börjar mönster framträda. Syftet med en grundlig

och orädd moralisk inventering är att komma åt sanningen. Att ta en ordentlig titt på verkligheten. Det vi försöker göra här, i det fjärde steget, är inte bara att se var vi begick fel, utan även att förstå hur vår egen del i det såg ut, och hur vi upprätthåller de mönstren. Den här upptäckten och identifieringen gör det möjligt för oss att bli befriade från våra svagheter i kommande steg. Även om det ibland kan vara pinsamt, eller till och med smärtsamt att vara ärliga mot oss själva om våra fel och svagheter, så skadar det oss inte att bara skriva ner den här informationen.

Återblick på de första tre stegen. Vid det här laget har du tagit de första tre stegen med din sponsor. De ger den nödvändiga förberedelsen och underlaget för en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva. Många av oss har funnit att processen att skriva de första tre stegen var värdefull. Gå tillbaka och gå igenom dina första tre steg nu, innan du skriver din inventering. Här påminns vi om att det bara är genom en högre kraft, inte genom vår egen kraft, som vi kan fortskrida, orädda. Innan vi börjar skriva tar vi några minuter i tystnad för att be Gud, som vi uppfattar honom, om modet att vara orädda och noggranna. Nu är vi redo att börja skriva vårt fjärde steg.

I. *Harm.* Vår harm orsakade oss obehag. Vi återupplevde obehagliga erfarenheter från det förflutna, om och om igen i våra tankar. Vi var arga för saker som hade skett, och höll en mental harmlista. Vi ångrade de kvicka sakerna vi aldrig sa och planerade vedergällning, som kan ha ägt rum eller inte. Vi var besatta av det förflutna och av framtiden, och på det sättet berövade vi oss på nuet. Vi behöver skriva om denna harm nu, för att se vår egen del i hur den skapades.

A. *Skriv en lista över de människor, institutioner och koncept som du känner harm för.* De flesta av oss börjar med vår barndom, men vilken ordning som helst fungerar så länge som den är fullständig. Ta med alla människor (föräldrar, partners, vänner, fiender,

oss själva, osv.), institutioner och organisationer (fängelser, sjukhus, skolor, osv.) och koncept (religioner, politik, fördomar, sociala seder, Gud, osv.) som du är arg på.

B. *Ange orsaken eller orsakerna till varje harm. Med varje harm undersöker vi orsakerna för vår ilska och hur de har påverkat oss. Dessa är en del av frågorna vi ställer oss själva för att hjälpa oss att identifiera våra känslor:*

- Sårades mina känslor på grund av stolthet?
- Hotades min säkerhet eller trygghet på något vis?
- Skadades eller hotades en personlig eller sexuell relation?
- Gjorde min äregirighet att jag kom i konflikt med andra?

C. *För varje harm försöker vi se var vi hade fel och vilken roll vi själva spelade i situationen. Hur reagerade vi på våra känslor i varje situation? Vi måste vara så ärliga vi kan, och upptäcka vilka svagheter som spelade en roll i våra handlingar. Dessa är en del av frågorna vi ställer oss själva:*

- När låg girighet eller ett behov av makt till grund för mina handlingar?
- Till vilka ytterligheter bar jag min harm?
- På vilka sätt manipulerade jag andra, och varför?
- På vilka sätt betedde jag mig själviskt?
- Ansåg jag att livet på något sätt stod i skuld till mig?
- På vilka sätt orsakade mina förväntningar på andra problem?

- Hur visade sig stolthet och egoism i dessa situationer?
 - Hur drev rädsla mig?
- D. *Situationer där vi är övertygade om att vi har rätt kräver noggrann uppmärksamhet och diskussion med vår sponsor. Att besvara dessa, och andra frågor som gäller oss, hjälper oss att identifiera våra svagheter. Vi behöver göra det ärligt, utan att ignorera någonting. När andra har förorättat oss måste vi inse att vi behöver sluta förvänta oss perfektion ifrån dem. Det finns inget utrymme för självgodhet i vårt tillfrisknande. Om vi någonsin ska kunna uppnå sinnesro måste vi lära oss att acceptera andra som de är.*

II. **Relationer.** Det här kommer att innefatta mer än bara en lista på sexuella relationer. Vi har haft problem i alla våra relationer. Många av våra svagheter kommer igång och hindrar oss från att ha friska eller lyckade relationer.

- A. *Gör en lista över dina personliga relationer. Det inkluderar dina relationer med kollegor, vänner, släkt, familjemedlemmar, grannar osv. Granska de positiva och negativa aspekterna av var och en, och var ärlig om dina styrkor och svagheter. Undvik att spendera tid på orätterna som andra har gjort. Vi fokuserar på våra misstag, och tar oss an områden där självcentrering och andra svagheter tycktes råda. Vi måste titta inombords och ärligt granska våra motiv. Vi granskar hur våra svagheter yttrar sig i våra relationer som till exempel intolerans. Ibland förvägrade vi antagligen andra att komma till tals eller ens ha en åsikt, och denna attityd orsakade likgiltighet, fientlighet och andra problem. Vi hade ett behov av "att alltid ha rätt", som var grundad i rädsla. Vi var onödigt kritiska mot andra, men var trots det inte alls mottagliga när konstruktiv kritik riktades mot*

oss. Dessa är en del av de frågor vi ställer till oss själva:

- När var jag intolerant mot andra?
- När kände jag mig överlägsen?
- Hur använde jag och utnyttjade jag andra?
- På vilka sätt försökte jag få andra att känna sig värdelösa?

Ett annat exempel är självömkan. Det är ett av sätten som vi manipulerar andra på för vår egen nytta. Att hänge sig åt självömkan var ett sätt att be andra att ändra sig eller att vika sig för våra krav. Det var ett sätt att försöka undvika ansvar. Vi frågar oss själva:

- Hur använde jag självömkan för att få som jag ville?
- Ljög eller tånjde jag på sanningen? Om så var fallet, varför?
- På vilka sätt fick jag andra att känna sig skyldiga?
- Vilken roll spelade egenvilja och självcentrering i mina relationer?
- Blev jag rädd och agerade med avundsjuka eller oärlighet när jag inte fick som jag ville?
- Var jag så självupptagen att jag saknade perspektiv och förståelse för andra?

B. *Gör en lista över dina sexuella relationer. Detta kan inkludera djupa relationer eller korta affärer, makar, älskare eller andra. För varje relation svarar vi på frågor som dessa:*

- Manipulerade och ljög jag för att få mina egna behov mötta?
- Brydde jag mig om den andra personen?
- Hur visade jag det?

- Kände jag mig bättre eller mindre värd än min partner?
- Hur fick mina beroenden mig att göra eftergifter?
- Hur ofta sa jag "ja" när jag ville säga "nej"? Och varför?
- Slutade det med att jag kände mig värdelös, använd eller utnyttjad?
- Trodde jag att sex skulle "fixa" mig och göra så att allt blev bra?
- Slutade mina relationer i smärta och bedrövelse för mig själv och andra?
- Vilken typ av partner valde jag att vara med i min sjukdom? Är det på samma sätt idag?
- Var sex något som köptes eller såldes?
- På vilka sätt var jag oärlig i mina relationer?
- När tillfredsställde jag mina egna sexuella behov på någon annans bekostnad?

En del av oss har sexuella erfarenheter som inte faller under kategorin "relationer". Vi behöver skriva om dessa erfarenheter och våra känslor, särskilt i de fall där skam eller skuld ingick.

- C. *För varje relation som du har angett i sektion A och B, sammanfatta hur de har påverkat dig, och försök att identifiera vilka svagheter som uppenbarades. Många av våra svagheter skadade våra personliga relationer. Som beroende blir våra känslor ofta extrema - de går bortom gränsen för vad som är lämpligt. Att skriva vår inventering hjälper oss att se var vårt beroende spelat en viktig roll i våra kontakter med människor, platser och saker.*

III. *Självbesatthet och självcentrering.* En del av steg fyra är att titta på hur vi har varit upptagna med oss själva. Många av våra känslor, och även svagheter, härstammar från vår totala självcentrering. Vi är som små barn som aldrig växte upp. Genom vår tid som aktiva beroende, och kanske även som drogfria, har vi ständigt fokuserat på våra egna önskningar, våra behov, våra begär. Vi ville ha allt för ingenting. Vi var inte villiga att arbeta för det vi ville ha, eller att betala priset. Vi har funnit att vi ställde orimliga krav på allt och alla. Vi ville att personer, platser och saker på något sätt skulle göra oss lyckliga, nöjda och hela. Nu i tillfrisknandet finner vi att bara Gud kan åstadkomma det.

Genom vårt fjärde steg har vi granskat situationer för att se vad som låg bakom våra handlingar. Det hjälper också att fokusera på känslorna. Det är viktigt att vi lär oss att identifiera de känslor vi kan ha. Vi kanske vill söka upp ord i en ordbok så att vi kan börja förstå vad de betyder. Det är enkelt att säga "jag mådde dåligt för det där", men vi behöver undersöka djupare än så och förstå vilka känslor det rör sig om. Följande är en lista med ord som kan hjälpa dig att fokusera på känslor:

skuld	skam	intolerans
självömkan	harm	ilska
depression	frustration	förvirring
ensamhet	ångest	svek
hopplöshet	misslyckande	rädsla
förnekelse	arrogans	otillräcklighet

A. *Undersök var och en av känslorna på listan, liksom andra känslor du har identifierat i din inventering. För de känslor som du upplever ofta, gör en lista på flera situationer där de vanligtvis uppstår. Undersök omständigheterna kring varje situation. Ange orsakerna till att du kände som du gjorde. Fråga dig själv:*

- Hur påverkade den här känslan mig?
- Var den här känslan lämplig för situationen?
- Var mitt beteende lämpligt för situationen?
- Vad påminde det mig om?

B. *Försök att se vilken roll självbesatthet och självcentrering spelade utifrån varje känsla och situation. Fråga dig:*

- I den här situationen, kände jag mig självgod, eller agerade jag på ett självgott sätt?
- Uppförde jag mig själviskt?
- Vad var mina förväntningar på mig själv och på andra?
- Envisades jag för att saker skulle vara på mitt sätt, eller blev jag arg när det inte blev på mitt sätt?
- Hur reagerade jag på mina känslor?

IV. **Skam och skuld.** En av de mest vanligt förekommande rationaliseringar vi möter när det gäller att inte arbeta med det fjärde steget är våra "mörka, djupa hemligheter". De här situationerna som har orsakat oss så mycket skam och skuld, sakerna som vi aldrig riktigt har tittat på, är ofta några av de svåraste att skriva om och dela. Ovillighet att bemöta dessa situationer kan vara ett hinder i vårt tillfrisknande. När vi har att göra med skam och skuld måste vi komma ihåg att många saker inträffade på grund av vår sjukdom. Det är viktigt att komma ihåg att vi inte bär ansvar för många av de saker som vi gjorde under vårt beroende, fast vi är ansvariga för vårt tillfrisknande.

Du kan redan ha upptäckt en del känslor av skam under ditt skrivande fram till den här punkten. Det är väldigt viktigt att fortsätta utforska de situationerna, eftersom dessa känslor ligger till grund för många av

våra handlingar. Av den anledningen uppmuntrar vi dig att skriva så ärligt du kan. Vi skriver om situationer som får oss att känna oss skyldiga. Vi skriver också om situationer där vi egentligen inte gjorde fel. Ibland har vi tagit på oss skuld för situationer som egentligen inte var vårt ansvar. Det är viktigt att se efter noggrant även här så att vi kan identifiera de känslorna och se hur de kanske påverkar oss än idag.

A. *Det är viktigt att vi identifierar våra känslor och våra svagheter även i dessa fall. Fråga dig själv:*

- Vad har jag aldrig berättat för någon?
- Vad var det som fick mig att hålla det här hemligt?
- Fanns det några erfarenheter (till exempel sexuella, ekonomiska, familj- eller arbetsrelaterade) som skapade känslor av skam, skuld eller förvirring?
- Gav jag eller tog jag emot fysisk misshandel?
- Var kom rädsla och självcentrering in?
- Varför höll jag fast vid skulden och skammen?
- Hur reagerade jag när saker inte gick som jag förväntade mig?
- Klandrade jag mig själv för någon annans felaktiga beteende?
- Hur påverkade mina känslor av skam och skuld andra delar av mitt liv?

V. *Tillfällen då vi har känt oss som offer.* Under hela våra liv kan vi ha sett oss själva som offer. Vi kan ha känt så av alla möjliga anledningar. Till exempel blev en del av oss fysiskt, mentalt och/eller känslomässigt misshandlade av vuxna som barn. Vi var offer i ordets sanna bemärkelse eftersom vi inte hade någon förmåga att

skydda oss själva ifrån att bli skadade. Olyckligtvis, och oavsett orsak, utvecklade många av oss en vana av att ständigt reagera på livet och se på världen som om vi var eviga offer. Att vilja vara hjälplös, att vilja bli räddad och att inte ta ansvar för oss själva är tydliga kännetecken på vår sjukdom. Vi anklagade och kände harm gentemot andra för alla våra problem, och var oförmögna att se vår egen del i våra egna problem. Det är ett självbevarande kretslopp. Gång på gång finner vi oss själva i situationer där vi blir offer eller förövare.

När vi granskat vårt förflutna har vi funnit att vi behöver titta på var vi kan ha varit initiativtagare eller mottagare i kränkande relationer. Vi lider av en självdestruktiv sjukdom som förstärker den här typen av problem. Vår önskan om tillfrisknande kan göra den här frågan särskilt viktig för oss att inventera i detalj. Att ärligt utvärdera dessa situationer ger oss ett nytt perspektiv och hjälper oss att se hur vi har försatt oss i offerställning. Genom den här processen får vi möjlighet att finna frihet ifrån vårt offertänkande och våra offerreaktioner.

A. Vi svarar på frågor som dessa:

- Kände jag mig som ett offer i någon av de situationer som jag redan har skrivit om (eller i några som jag inte har skrivit om)?
- Vilka förväntningar hade jag på mina föräldrar?
- Bär jag fortfarande med mig de förväntningarna idag?
- Vad var min reaktion som barn när jag inte fick som jag ville?
- Hur reagerar jag idag när jag inte får som jag vill?
- På vilka sätt betar jag mig som offer idag?
- Vilka känslor har jag i dessa situationer?

- Vad är förhållandet mellan min självkänsla och dessa situationer?
- Vad är mitt ansvar för att mönstret fortsätter?

VI. Rädsla. Genom att ha tagit en noggrann titt på vår självcentrering, harm, och våra relationer, ser vi att rädsla, tvivel och osäkerhet har varit kärnan i mycket av vårt beteende. Vi ville ha vad vi ville ha när vi ville ha det, och vi var skräckslagna av tanken på att vi kanske inte skulle få det. Poängen var att vi var rädda för att vi inte skulle bli omhändertagna. Många av våra svagheter och hur de manifesterade sig var bara våra egna otillräckliga försök att möta våra behov och ta hand om oss själva. Om vi tittar noga finner vi att vi var rädda för nästan allting. Våra rädslor har hindrat oss från att göra de saker som vi ville göra och bli de personer som vi ville bli.

A. *Vi gör en lista på alla våra rädslor.* Några av dessa är: rädsla för det okända, rädsla för smärta, rädsla för att bli avvisad, rädsla för att bli övergiven, rädsla för ansvar, rädsla för åtaganden, rädsla för att bli vuxen, och rädsla för att lyckas och/eller misslyckas. Vi fruktade att vi aldrig skulle få tillräckligt av de saker vi ville ha, eller att vi skulle förlora det vi hade.

B. *Vi besvarar följande frågor om våra rädslor:*

- Varför har jag denna rädsla?
- Hur förlamar den här rädslan mig, eller på vilket sätt hindrar den mig ifrån att förändras?
- Är jag rädd för att jag känner att jag bara har mig själv att förlita mig på?
- Hur reagerar jag på den här rädslan?
- Hur yttrar sig den här rädslan i mitt liv idag?

VII. Styrkor. Vi har granskat våra handlingar och våra känslor, och vi har upptäckt den exakta karaktären av våra fel. Nu är det dags att titta på våra styrkor.

Tänk på att vår granskning av oss själva ska omfatta både våra styrkor och våra svagheter. När vi ser på våra beteenden, är det viktigt att se på hur vi skulle vilja bete oss annorlunda. Våra styrkor ger oss ideal som vi kan sträva mot. Vi uppnår ödmjukhet när vi ärligt accepterar att vi är människor, varken fullständigt bra eller fullständigt dåliga. Vi består av styrkor och svagheter, och det finns alltid utrymme för förbättring. Om vi inte kan finna några bra egenskaper hos oss själva behöver vi se efter lite noggrannare. Om vi letar kommer vi säkerligen att upptäcka en del styrkor. Följande lista kan hjälpa dig identifiera några styrkor hos dig själv:

villighet	tro	ärlighet
öppet sinnelag	gudsmedvetenhet	tålmod
acceptans	positiv handling	mod
delande	generositet	tillit
vänlighet	omtanke	förlåtande
tolerans	drogfrihet	kärlek
tacksamhet		

Dessa styrkor visar oss att vi inte är "dåliga människor" som vi trodde ifrån början, och de ger oss modet och styrkan att fortsätta. Vi är drogfria, vi har villigheten att förändra och växa, och vi går till positiv handling för vårt tillfrisknande. Vi har lagt vår vilja och våra liv i händerna på en kraft som är större än oss själva, och vi lär oss att leva enligt en ny uppsättning principer. Genom att fortsätta med stegen kommer de attityder och beteenden som inte har fungerat för oss eller för vår sinnesfrid att ändras. Vi strävar efter att skapa lyckliga liv i tillfrisknande, och steg fyra är ett tydligt försök till det.

- A. *Skriv ett stycke om var och en av styrkorna som listas ovan i del VII. Försök att komma på en händelse i ditt förflutna eller nutid när dessa styrkor blev uppenbara. Skriv en lista med exempel på hur du utövar de här styrkorna i ditt liv idag. I det här avsnittet är det precis lika viktigt som i de tidigare avsnitten att inte exkludera något. Om du tycker att det är svårt att identifiera en viss styrka hos dig själv, föreslår vi att du pratar med din sponsor om det. Vi kan också prata med andra medlemmar som vi respekterar och i våra hemmagrupper.*

Förmågan att identifiera det goda hos andra är en styrka i sig. Nu är det dags att använda den här förmågan till gagn för oss själv; att vara lika vänliga mot oss själva som vi skulle vara mot andra. Vi upptäcker att många styrkor helt enkelt börjar som en potential och blir styrkor först när de utövas.

Vilka är de resultat som kommer ifrån att göra en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva? Vårt fjärde steg hjälper oss att bli av med våra vanföreställningar och felaktiga uppfattningar om livet, verkligheten och oss själva. Fantasivärlden som vi levde i under aktivt beroende bleknar när vi börjar se och acceptera livet som det är.

Nu när vi har blottlagt våra hemligheter är det dags att släppa dem. Genom att fortsätta att arbeta i stegen börjar svagheter som har förstört vår sinnesfrid att förändras. Att se den exakta karaktären av våra fel visar oss hur maktlösa vi verkligen är. Vi ser hur fåfängt det är att försöka leva på vår egen kraft. Genom att arbeta i stegen börjar vi tro på en kraft större än oss själva. Ärligheten i steg fyra bekräftar vårt tredje steg för vi ser, i skarp tydlighet, vilken enorm lättnad det är att förlita oss på en kraft större än oss själva. Genom att tillämpa de andliga principerna ärlighet, öppet sinne och villighet upptäcker vi att kärlek, acceptans, tolerans, tro, självrespekt och tillit blir möjliga. När vi lever enligt de tolv stegen börjar

vi erfara frihet ifrån det förflutna, frihet att vara oss själva och kunskap om vem och vad vi verkligen är. Den här processen är helande. Ett stort steg i riktning mot frihet. I den här andan är vi redo att gå vidare mot steg fem, för att dela vår inventering med Gud och en annan människa.

Anonyma Narkomaners tolv steg

- 1 Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt beroende, att våra liv hade blivit ohanterliga.
- 2 Vi kom till tro på att en kraft starkare än vi själva kunde ge oss vårt förstånd tillbaka.
- 3 Vi tog ett beslut att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, *som vi uppfattade honom*.
- 4 Vi gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
- 5 Vi erkände för Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av våra fel.
- 6 Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
- 7 Vi bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
- 8 Vi gjorde en förteckning över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
- 9 Vi gottgjorde dessa människor direkt, varhelst möjligt, utom när detta skulle skada dem eller andra.
- 10 Vi fortsatte vår personliga inventering och erkände genast när vi hade fel.
- 11 Vi sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, *som vi uppfattade honom*, varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrkan att utföra den.
- 12 När vi som ett resultat av dessa steg hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi att föra detta budskap vidare till andra beroende och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.