



**NARCOTICS
ANONYMOUS**

**ETT SÄTT ATT NÄRMA SIG
FJÄRDESTEGS
INVENTERINGEN**

**Inte till försäljning – endast för nytryck
"Du kan inte behålla det du har om du inte
ger bort det."
www.nahelp.se**

Ett sätt att närma sig fjärdestegs inventeringen

Anonyma Narkomaners Tolv Steg

1. Vi erkände att vi var kraftlösa 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 inför 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.”

Ett sätt att närma sig fjärdestegsinventeringen

Syftet med en grundlig och orädd inventering är att sortera bort förvirringen och motsägelserna i våra liv så att vi kan ta reda på vilka vi verkligen är. Vi börjar ett nytt sätt att leva och behöver göra oss av med bördorna och fällorna som har kontrollerat oss och som har stoppat vår tillväxt.

När vi närmar oss detta steg, är de flesta av oss rädda att det finns ett monster inom oss som kommer att förgöra oss om vi släpper det fri. Denna rädsla kan få oss att lägga ner vår inventering eller till och med hindra oss från att göra detta avgörande steg överhuvudtaget. Vi behöver komma ihåg att rädsla är brist på tro och nu när vi har funnit en personlig älskande Gud att vända oss till, behöver vi inte längre vara rädda.

Vi har varit experter på självbedrägeri och rationalisering, genom att skriva vår inventering kan vi komma över dessa hinder. Att skriva en grundlig inventering kommer att låsa upp delar av vårt undermedvetna som aldrig kommit fram när vi bara har tänkt och pratat om vilka vi är. När allt är skrivet på papper är det mycket lättare att se och mycket svårare att förneka vår sanna natur. Ärlighet mot oss själva är en av nycklarna till vårt nya sätt att leva.

Det enda sättet att bli ren är att sluta använda och det enda sättet att göra en inventering är att sätta sig ner och göra den. Många specifika inventeringsmetoder har använts framgångsrikt av våra medlemmar. Denna inventeringsmetod har fungerat för en del av oss och den kan fungera för dig med, om du går hela vägen. Kom ihåg, du kan inte skriva en dålig inventering - bara en bättre sådan och du kan skriva för lite – men aldrig för mycket.

Instruktioner

1. Du kommer att behöva ett block med linjerat papper eller ett ämnesblock, en penna och en bra ordbok.
2. Sitt och skriv vid ett bord eller ett skrivbord. Se till att du har gott om utrymme och att du inte blir störd i onödan.
3. Slå upp orden du inte förstår i guiden i en ordbok och kolla definitionerna av dem.

4. När du väl skriver så lämna ett stort mellanrum mellan raderna så att du senare kan lägga till eller kommentera.
5. Försök att skriva ner det första som kommer till dig och ändra inte din inventering.
6. Bekymra dig inte över stavning eller att det ska se snyggt ut. Din inventering ska vara möjlig att läsa men det behöver inte vara ett konstverk.
7. Ta inte bort eller sudda något du skriver, utan stryk bara över "felaktiga" ord med ett streck som går att läsa igenom.
8. Om du kommer på något som ska med i inventeringen medan du arbetar med något annat, skriv då ner det eller gör en anteckning på ett separat papper så att du kan gå tillbaka till det senare och fortsätt sedan med det du höll på med.
9. Du skriver din inventering för dig själv. Just nu existerar inte det Femte Steget. Skriv ner allt, även de saker du är ovillig att dela med dig av, du kan alltid ta bort något senare men genom att skriva ner det får du åtminstone en chans att få se det klarare.
10. Skriv tills att du inte har något kvar att skriva. Att skriva din inventering kommer förmodligen kräva mer än en sittning. Försök att stanna vid slutet av en del och kör igång igen så snart som möjligt.
- I.** Börja din inventering genom att skriftligt ta det tre första stegen; vad dem betyder för dig och hur du arbetar dem.

- a) Erkänn och skriv ner din kraftlöshet och diskutera hur ditt liv är ohanterligt.
- b) Skriv om "Kraften starkare än dig själv" som du har kommit till tro på och vad du hoppas på att denna Kraft kan göra för dig.
- c) Skriv om ditt beslut att lägga din vilja och ditt liv i händerna på Gud och gör det åtagandet skriftligt

II. HARM är hur det flesta av oss har reagerat på det förflutna. Det är att återuppleva gamla erfarenheter om och om igen. Desto oftare du har återupplevt en händelse eller hamnat i "borde ha" och "om bara" desto mer betydelsefull är förmodligen den händelsen.

- a) Skriv om varje händelse i ditt liv som du har fått återuppleva i dina tankar vid något senare tillfälle. Detta innefattar både bra och dåliga erfarenheter.

- b) Skriv om dina gamla handlingar som du skulle ha ändrat på om du fick möjligheten.
- c) Skriv om händelser, vilka som helst, som du känner har orsakat en förändring i dig.
- d) Skriv en ordboks definition och åtminstone tre meningar om följande känslor, hur dom tillämpades mot människor, platser, saker och idéer.

Självömkan

Högmod

Förakt

Hat

Svartsjuka

Avundsjuka

Oärlighet

Girighet

lust

Intolerans

Apati

Förändringsmotstånd

Själviskhet

III. Ilska är hur det flesta av oss har reagerat på nuet. Det är vår reaktion på- och förnekelse av verkligheten.

- a) Skriv om de saker som gör dig arg, irriterar dig eller som får dig att känna dig illa till mods. Vilka är dina "triggers" och hur triggas dom igång? Finns det några nyckelord, fraser, handlingar eller situationer som säkerligen får dig att "gå igång"? Följande är en lista med några av de saker som vi ofta reagerar på med ilska. Några av dessa kommer att passa in på dig och andra inte. Använd

denna lista som en utgångspunkt och för att få dig att tänka i termer om ilska.

Att bli kritiserad

Att bli motsagd

Att bli ignorerad

Att bli hånad

Practical jokes

Att någon skrattar åt dig

Att bli skvallrad om eller pratad om

Att bli kallad namn (Dum, fet, mager, skitstövel, bitch, hora, horunge etc.)

Att bli berörd

När någon blir för närgången (står för nära).

Att bli hyllad.

IV. Rädsla är sättet vi har reagerat på framtiden. Det är vårt svar till det okända, en omvänd fantasi. Skriv åtminstone tre meningar om alla dina rädslor, gamla och nuvarande (speciellt dom som du tror är irrationell eller dom som du tror inte längre bekymrar dig). Följande är en lista med rädslor, några kommer att passa in på dig och andra inte. Använd denna lista som en utgångspunkt och för att få dig att tänka i termer om rädsla.

Människor	Principer	Gud
Vansinne	Döden	Polisen
Bestraffning	Institutioner	Fängelser
Auktoriteter	Avvisande	Psyket
Acceptans	Misslyckande	Framgång
Själv bedömning	Ärlighet	Religion
Osäkerhet	Olyckor	Djur
Ormar	Spindlar	Insekter
Mörkret	Höjder	Sjukdomar
Cancer	Hjärtattack	Fetma
Svält	Sjukhus	Mediciner
Impotens	Försummelse	Sex
Giftermål	Disciplin	Våldtäkt
Att bli illa omtyckt	Moraliska regler	Spelande
Ansvar	Att skada andra	Att stjäla
Gamla brott	Rättvisa	Smärta
Uppblåst ego	Underlägsenh et	Besattheter
Prata inför folk	Klaustrofobi	Att bli attackerad
Att kvävas	Sarkasm	Andra ethniciteter
Vatten	Misstag	Begär
Högmod		

V. SEX är ett område där de flesta av oss har haft problem. En av våra old timers refererar till oss som "älskare i nöd" och detta är verkligen sant. De flesta av oss bär på falsk skam och skuld för att vi har försökt att leva upp till orealistiska eller falska moraliska regler.

- a) Skriv om din "perfekta" relation (tillfällig förbindelse, älskare eller respektive) och hur de verkliga relationerna har levt upp till eller kommit till korta mot detta ideal.
- b) Skriv om dina sexuella fantasier, oavsett om du agerat på dom eller inte.
- c) Skriv åtminstone tre meningar om varje följande sex relaterad handling eller begär som passar in på dig eller som du har starka känslor kring. Använd denna lista som utgångspunkt och lägg till fler saker du kan tänka på.

Otrohet	Våldtäkt	Sadism
Incest	Masochism	Pornografi
Prostitution	Ofredande	Tjuvkika på andras Sexuella umgänge
Homosexualitet Sex mellan två olika etniciteter	Sex med djur	Frestande
	Onani	Hjälpmedel
Blottning	Sexuell Svartsjuka	Abort
Oralsex	Gruppsex	Fetischer

Droganvändande som sexuell handling

Sexrelationer eller handlingar som du känner är onormala eller onaturliga.

VI. TILLGÅNGAR måste också ses över om vi ska få en fullständig bild av oss själva. Detta är mycket svårt för de flesta av oss för att det är svårt för oss att acceptera att vi har goda egenskaper. Vi har alla en kombination av tillgångar och belastningar och genom detta program försöker vi att göra oss av med det negativa och lyfta fram det positiva.

a) Skriv om varje händelse i ditt liv när du gjorde något gott utan att förvänta dig något tillbaka.

b) Skriv åtminstone tre meningar om följande tillgångar. Använd denna lista som utgångspunkt och lägg till fler tillgångar som du kommer på.

Att vara ren	Sinne för humor	Kärlek
Öppet sinne	Villighet	Ödmjukhet
Gudsmedvetenhet	Vänskap	Blygsamhet
	Ärlighet mot dig själv	Tålamod
Själv acceptans	Förlåtelse	Enkelhet
Ärlighet mot andra	Mod	Tillit
Sinnesro	Acceptans	Generositet
Tro	Omtanke	Punktlighet
Positiv handling		
Självförsörjning	Delar med dig	Tacksamhet

VII. Svara skriftligt på följande frågor.

1. Hur ser du på dig själv? Vad är din självbild?
2. Vem vill du vara när du växer upp?
3. Vad vill få ut av livet?
4. Vilka saker har du gjort som du egentligen inte ville för att bli accepterad?
5. Vilka saker gjorde du när du använde som du känner att du inte kan göra idag?
6. Vad kan du göra idag som du tidigare inte kunnat göra?
7. Vad är dina fantasier och drömmar (förutom sex)?
8. Vad är din definition av frihet?
9. Har du medvetet utelämnat något i din inventering?
10. Är det några händelser i din inventering som egentligen aldrig har hänt?
11. Är det något annat du kan komma på som specifikt hjälper dig att vara du?
12. Vilka rädslor och problem har inträffat under processen av att skriva den här inventeringen?
13. Vad är din definition av kapitulation?
14. Hur påverkar tristess, isolering och ensamhet dig och hur tar du hand om dem?

Vem som helst som har lite tid i programmet och som har arbetat med dessa steg kommer att berätta för oss att Fjärde Steget var en vändpunkt i deras liv. I slutändan finner vi att vi bara är mänskliga, med samma rädslor, längtan och problem som alla andra. En av de största fördelarna med programmet är upptäckten att vi aldrig behöver vara ensamma igen. Andra har känt sig som vi känner oss. Andra har misslyckats där vi har misslyckats. De är här nu, styrkta av Gemenskapen, redo och ivriga att hjälpa oss.

Detta Fjärde Steg kan bli ett fantastiskt äventyr, att gå igenom våra tidigare prestationer och våra nuvarande beteenden för att se vad vi vill behålla och vad vi vill bli av med. Ingen tvingar oss att ge upp vårt elände. Detta steg har rykte om sig att vara svårt, när det i själva verket är rätt enkelt.

Som tillfrisknande beroende har vi nu rätt att uppnå nivåer av riktigt välbefinnande och vi kan nå dem genom att få grepp om vad vi har gjort fel. Om vi vill må bra måste vi sluta att göra de saker som får oss att må dåligt.

Vi kommer inte att bli perfekta.

Om vi vore perfekta, vore vi inte mänskliga. Det viktigaste är att vi gör vårt bästa. Vi använder de verktyg som finns tillgängliga för oss och vi utvecklar förmågan att överleva våra känslor. Vi vill inte förlora något av det vi har vunnit, vi vill fortsätta i programmet. Det är vår erfarenhet att ingen inventering har någon långvarig effekt, det inte spelar någon roll hur sökande och grundliga vi varit, om den inte genast följs upp med ett lika grundligt Femte Steg.

BARA FÖR IDAG

Säg till dig själv -

Bara för idag ska jag tänka på mitt tillfrisknande, leva och glädjas åt livet utan att använda droger.

Bara för idag ska jag ha tillit till någon som tror på mig och som vill hjälpa mig i mitt tillfrisknande.

Bara för idag ska jag ha ett program. Jag ska försöka följa det efter bästa förmåga.

Bara för idag ska jag försöka få ett bättre perspektiv på mitt liv.

Bara för idag ska jag vara orädd, mina tankar ska vara hos mina nya vänner, människor som inte använder och som har funnit ett nytt sätt att leva. Så länge jag följer den vägen har inget att vara rädd för.

