

Fjerde Trin

Vi lavede en grundig og frygtløs moralsk opgørelse over hvad vi indeholdt

Efter vi var blevet ærlige nok til at tage første trin, tolerante nok til at tage andet trin og villige nok til at tage tredje trin, var vi klar til at konfrontere det fjerde trin. Vi har observeret, hvad der sker med dem som modsætter sig dette trin. Nogle hashafhængige vil ikke følge forslaget om at lave dette trin eller om at gøre det uden nølen. Nogle af dem holder op med at komme til møder og begynder at bruge hash igen. Andre bliver ved med at komme tilbage, men deres åndelige bevidsthed vokser ikke. De fortæller om de samme oplevelser, udtrykker de samme følelser og lider under den samme smerte. Intet forandrer sig for dem; de synes at sidde fast. Vi lærte, at så længe vi nægtede at lave vores opgørelse, satte vi vores ædruelighed og liv over styr. Ligesom benægtelse engang afholdt os fra at opsøge helbredelse, så kan trods, skam og frygt hindre vores åndelige vækst. Når vi først havde taget en beslutning om at lægge vort liv og vor vilje over til en Højere Magt, var det bydende nødvendigt, at vi gjorde netop det. Når alt kom til alt betød den tro vi fik ved at tage tredje trin meget lidt, hvis ikke vi fulgte den op med øjeblikkelig handling.

Sygdommen afhængighed svækkede vores evne til at kende os selv og til at være ærlige over for os selv. Uanset vores livsstil, fastholdt vores benægtelse af vores sygdom, sammen med manglende selverkendelse, os i en endeløs spiral, hvor vi praktiserede den samme destruktive adfærd igen og igen samtidig med, at vi altid forventede et andet resultat. Fjerde trin er en proces, hvor vi indsamler fakta for at sætte en stopper for denne endeløse spiral ved at identificere de facetter af vores karakter, som blokerede for vores forhold til en Højere Magt. Fjerde trin krævede mod.

Nogle folk tror, at vi har fået vores instinkter fra en Højere Magt, og at der er et formål med dem. Lysten til materiel, følelsesmæssig og seksuel tryghed, sikrer artens overlevelse. Som afhængige lod vi vores sunde instinkter tage overhånd. Disse følelser drev os, dominerede os og ødelagde vores liv. De blev forkvaklede og overdrevne. Jagten på disse lyster medførte smerte og lidelse for de mennesker, der var i vores liv. De reagerede for deres del, og i sidste ende følte vi os krænkede over det.

Vi havde alle vore mønstre at finde. Nogle gange fandt vi, med hjælp fra vores sponsor, at der var visse tråde, som gik igen hos de fleste af os; vi var ikke håbløst enestående. Vi hengav os til en nyttesløs jagt på folk og omstændigheder, som vi kunne bebrejde for den åndelige tomhed i vores liv. Vi bebrejdede skiftevis os selv og andre. Vi var ofte ret barnlige. Vores evne til at mærke følelser var hæmmet. Vi holdt fast i vreden over fortiden, hvilket forhindrede os i at favne nuet og leve livet fuldt ud. Nogle af os var fulde af anger og kunne ikke tilgive os selv for at have begået fejl. Vi ville med andre ord ikke acceptere vores menneskelighed.

Vi var fyldt med frygt. Frygten afholdt os fra at gøre det, som var nødvendigt. Nogle af os led af vrangforestillinger; vi levede i vores egen verden, som ingen andre var en del af. Vi overvejede måske at begå selvmord, var deprimerede på anden vis eller fandt os selv ude af stand til at interagere med andre mennesker. Måske var vi fortvivlende ensomme. For mange af os blev vores selvmedlidenhed til vrede mod den verden, som mishandlede os, og for nogle voksede denne vrede til raseri. Nogle af os løj, snød og stjal i et forgæves forsøg på at opfylde vores begær efter materiel, følelsesmæssig og seksuel sikkerhed.

I fællesskabet opdagede vi, at mange af os havde gjort de samme slags ting, havde haft de samme slags følelser og havde haft lignende tanker. Vi var tvangsprægede, besatte og kunne ikke udtrykke det fulde spektrum af menneskelige følelser. Fulde af frygt og vrede identificerede vi os med dem, der stadig var samme sted og ønskede at følge dem, der havde fundet vejen ud.

At lave en opgørelse er ikke en tankemæssig øvelse; det er en skriveøvelse. Ved at få vores erfaringer ned på papir fik vi taget hul på processen med at skille os af med vores vrede, anger og frygt. Vi opdagede de adfærdsmønstre, der havde resulteret i, at vi var blevet sårede unødvendigt, eller som vi havde brugt til at skade andre.

Havde vores vrede, frygt, krigeriske indstilling, trods og benægtelse kombineret med vores sygdom ført os til hospitalet, fængselscellen eller rendestenen? Var vi menneskelige vrage, der ikke kunne forsørge vores familie eller os selv? Fungerede vi som perifere medlemmer af samfundet, der skjulte vores følelser og blev til et hemmelighedsfuldt, neurotisk bundt af undertrykte følelser? Var vi for hurtige til at bebrejde samfundet og vores medmennesker vores elendighed? Var vi hyklere, der retfærdiggjorde vores medvirken i en åbenlys ulovlig aktivitet? Var vi fulde af enorm indsigt, men ude af stand til at gennemføre de store projekter vi drømte om? Var vi forslugne skabninger, der brugte andre stoffer, alkohol, sex, mad eller andre mennesker i et forsøg på at vride tilfredsstillelse ud af verden? Var vi talentfulde mennesker med enormt potentiale, der, selvom vi fik succes, ikke kunne glædes over det? Var vi utilfredse på trods af vores karrieremæssige eller kunstneriske sejre? Og selv om vi havde mange sociale kontakter, følte vi så en mangel, en tomhed? Var vi egoister på evig jagt efter anerkendelse?

Når vi satte blyanten til papiret, begyndte svarene til den slags spørgsmål at komme. Vi begyndte at indse, at de krænkelser og den skade vi havde lidt, hvad enten den var virkelig eller ej, havde holdt os fast i frygten og vreden. Vi begyndte at se vores andel i det, der var sket med os. Vi fik en ny forståelse for dem, der havde forvoldt os skade. Vi opdagede ofte, at de var åndeligt syge eller vildfarne, præcis ligesom os selv. Vi indså, at vi selv havde spillet en rolle i vores tilsyneladende uheld og ulykke. En strengt ærlig opgørelse viste os, at vi måske havde trådt andre over tærerne i vores misforståede, stofpåvirkede og selvcentrerede jagt på lykke og tilfredsstillelse. Således opnåede vi indsigt i vores relationer til andre.

Mange af os var bange for at tage hul på denne proces, men til sidst blev vi så ilde til mode, at vi blev nødt til at gøre noget. På dette tidspunkt søgte vi råd og vejledning hos vores sponsor. Vi behøvede ikke at foretage denne rejse alene. Vi bad vores Højere Magt om villighed, styrke og mod til at se ærligt, frygtløst og grundigt på os selv. Vi gjorde dette hver gang vi satte os ned for at skrive uanset, om^[11]_[SEP] vi gjorde det af en eller flere omgange. Der er mange måder at lave et fjerde trin på. Det følgende er et forslag til hvordan fjerde trin kan laves.

Først lavede vi en vredesliste. Vi skrev en liste over de mennesker, steder, ting og principper, vi var vrede på. Ud for hver enkelt punkt skrev vi, hvorfor vi var vrede. Så skrev vi, hvordan det havde påvirket os. Havde det påvirket vores selvværd eller vores personlige relationer? Måske havde det påvirket vores materielle eller følelsesmæssige tryghed eller seksuelle forhold. Var vores ambitioner (sociale, fysiske eller seksuelle tryghed) truet?

Efter dette var vi nødt til at tage fat på en dyb selvransagelse. Hvilke fejltrin og misgerninger havde vi begået? Hvor lå vores fejl, mangler eller defekter? Hvilken andel havde vi i forhold til hvert enkelt vredespunkt? Var vi egoistiske eller uærlige? Havde vi været egennyttige eller bange? Havde vi været hensynsløse? Husk på, dette var vores personlige opgørelse. Vi var nødt til at se bort fra andres side af sagen og udelukkende koncentrere os om vores egen andel. Vi var nødt til at være fuldstændig ærlige over for os selv og indrømme vores fejl og mangler på skrift.

Vi gentog processen i forhold til alt hvad, vi frygtede. Vi skrev en liste over vores frygt, og derefter skrev vi ved hver enkelt punkt, hvorfor vi frygtede det. Vi skrev, hvordan hver enkelt frygt påvirkede os, og hvad der var vores andel i det.

Dernæst gennemgik vi vores seksuelle adfærd og lavede en liste over vores partnere og afgjorde i hvilke forhold, vi havde været egoistiske. Hvem havde vi skadet? Hvem havde vi brugt? Hvem havde vi udnyttet? Hvad gjorde vi? Hvad kunne vi have gjort i stedet? Hvordan påvirkede det os? Vi var grundige i alt dette.

Herefter lavede en liste over alle andre moralske problemer, der ikke syntes at passe ind i de foregående kategorier, herunder de gange vi havde løjet, snydt, skadet eller stjålet fra andre. Vi skrev også alle de hemmeligheder, vi ikke havde nævnt hidtil. Vi ved af erfaring, at vi er lige så syge som vores hemmeligheder.

Efter vi havde nedskrevet og analyseret vores vrede, opdagede vi, at den ikke længere havde så stor magt over os. Vi begyndte at indse, at de negative træk og den negative adfærd vi før havde praktiseret, og måske oven i købet engang havde nydt eller set som tiltalende, ikke længere ville virke i vores liv. Med hjælp fra vores Højere Magt blev det muligt at se vores frygt i øjnene. Vi vidste, hvad vi var bange for og hvorfor. I samme øjeblik som vi så vores frygt i øjnene, begyndte

vi at overvinde den. Efter vi havde gjort status over vores forhold (både i seksuel og anden henseende), begyndte vi at se anderledes og mindre selvisk på disse forhold.

Da vi først havde nedskrevet alt det, som vi så længe havde været uvillige til at forholde os til, var vi endelig fri til at se på det, der var rigtigt og godt ved os selv. For mange af os var det lige så vigtigt at skrive en liste over vores gode sider og egenskaber. Mange af os opdagede, at vi havde lavt selvværd. Vi indså, at vi hverken er udelukkende dårlige eller gode mennesker. Vi er ganske enkelt mennesker.

Fjerde trin åbnede døre for os. Vi genopdagede de mange mennesker, der havde hjulpet os undervejs, og vi værdsatte vores nærmeste, vores venner, vores åndelige vejledere og lærere på en ny måde. Vi begyndte at omdanne vores frygt til tillid og fandt en ny kærlighed, som var betingelsesløs. Vores benægtelse og trodsighed begyndte at forvandle sig til en taknemmelighed.

Nogle af os fik ikke det hele med første gang, så vi lavede nye selvransagelser i takt med, at minderne dukkede op. Det er der ikke noget i vejen med. At lave selvransagelser er noget, som vi kan gentage til hver en tid. Når vi først var begyndt at se på vores indstilling og adfærd med energi og ærlighed forekom processen os mere glædelig end svær. Smerten ved at lave fjerde trin var ikke større end den smerte, vi ville have fastholdt ved ikke at lave dette trin. Udbyttet er langt større end man kan forestille sig.

Efter at have skrevet vores fjerde trin opdagede vi, at vi kunne værdsætte vores styrker og acceptere vores svagheder på en ny måde. Vi genlæste vores lister. Vi sad alene og gennemgik dem omhyggeligt. Vi bad Gud hjælpe os med at finde vigtige ting, som vi måske havde udeladt. Vi sikrede os, at vores indrømmelser var tilbunds gående og ærlige. Vi var klar til at tage femte trin.