

PORADNIK JAK STOSOWAĆ PROGRAM AA

KROK 4 :

Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.

KROK CZWARTY

Zrealizowanie Kroku Czwartego oznacza początek nowego sposobu życia. Umożliwia z dniem dzisiejszym rzeczywistą ocenę samego siebie.

Ważne są więc trzy postawy wynikające z uczciwej odpowiedzi na trzy pytania.

1. Postawa badawcza związana z działalnością poznawczą.
2. Postawa, w której nie odczuwamy obaw.
3. Postawa moralna.

Ad. 1. Czy jesteś przenikliwy? Czy naprawdę wnikasz w swoją świadomość i określasz swoje zachowanie jako takie, jakie ono jest naprawdę?

Ad. 2. Czy nie masz obaw? Wymaga to twojej odwagi, abyś uprzytomnił sobie co rzeczywiście czujesz, co dzieje się w twoim życiu.

Ad.3 Czy jesteś moralny? Przyjrzyj się dokładnie dobrem i złym stronom swego postępowania. Jak je oceniasz?

Dokonaj oceny swojej osobowości w sposób wnikliwy, moralny, bez lęku czy obawy i wystrzegaj się moralizatorskich uwag. Wiesz przecież, że twoje zachowanie posiada dobre i złe strony. Jest to fakt życiowy. Przyjrzyj się swemu zachowaniu. Bądź jego właścicielem. Nie każ siebie.

Naszym celem jest poznanie i zaakceptowanie siebie. Tylko wtedy możemy zacząć zmieniać i rozwijać siebie. Podaj przykłady swego postępowania, które w sposób szczególny określają twoją rzeczywistość. Wypisz je na papierze, podając przykłady w sposób wnikliwy i bez obaw.

Podczas pisemnego opracowywania Kroku Czwartego możecie doświadczyć uczucia własnego rozpaczliwego położenia. Jest to normalne. Możecie odnaleźć w sobie odczucia urazy, depresji, własnej winy oraz lęku towarzyszącego nie zrobieniu czegoś. Może się zdarzyć, że będziemy chcieli odłożyć sprawę na jutro.

Podzielcie się z tymi uczuciami i myślami z waszym doradcą, lub kapłanem i włączcie to co o sobie odkryjecie, do swojej własnej oceny osobowości. Ta własna ocena samego siebie może się okazać najbardziej odważnym aktem w waszym życiu.

Jeżeli potrzebujecie poparcia i pomocy – poproście o to.

Powodzenia !!!

1.Stan próżności – przesadne poczucie dumy.

Jesteśmy tak obrażliwi, że mamy kłopoty z przyznaniem się do jakichkolwiek ludzkich braków charakteru. Innym słowem oznaczającym tego rodzaju dumę jest pretensjonalność. Opiszcie jak wasze poczucie dumy wstrzymało was od spojrzenia na własne zachowanie. Podaj konkretne przykłady.

2.Pokora.

Być pokornym nie oznacza być słabym. Oznacza to zaakceptowanie samych siebie – naszych mocnych stron jak i naszych braków charakteru. Czy jesteśmy zdolni odczuwać spokój, który towarzyszy prawdziwej pokorze? Objaśnij. Podaj przykłady.

3.Perfekcjonizm.

Zbyt często niechętnie akceptujemy błędy ludzkie, swoje własne lub cudze. Obawiamy się krytyki, stawiamy sobie nierealne wzorce, a potem jesteśmy sfrustrowani jeśli nie uda się nam tego utrzymać. Gdy czujemy się w ten sposób wykazujemy brak cierpliwości w stosunkach z członkami rodziny i przyjaciółmi, jak również ze współpracownikami wtedy, gdy oni są niedoskonalimi. W jaki sposób twoja potrzeba bycia doskonałym uraziła cię? Jak uczyniłeś innych nieszczęśliwymi poprzez domaganie się, aby i oni byli doskonali? Podaj konkretne przykłady.

4.Przyznawanie się do błędów.

Wielu z nas nie miało za wiele doświadczenia w przyznawaniu się do błędów, oraz w przyznawaniu się do braku racji. Wydaje się, że stawiamy sobie tylko dwie alternatywy: albo będziemy absolutnie doskonali, albo całkowicie bezwartościowi. Jakże uspokajamy się wtedy, gdy przyznajemy się do błędów – uznajemy, iż jesteśmy tylko ludźmi. Czy możesz pomyśleć o przykładach sytuacji, w których byłeś w błędzie i uznałeś ten błąd? Czy robienie błędów jest w porządku? Podaj konkretne przykłady.

5. Udawanie kogoś innego. Nie bycie sobą.

Udawanie kogoś innego i patrzenie przez palce na niektóre sprawy staje się częścią naszego życia wtedy, gdy nie jesteśmy uczciwi. Wydaje się nam, że musimy wypaść dobrze w oczach innych i czasami po prostu bycie sobą nam nie wystarcza. W jaki sposób nie jesteś sobą teraz? Podaj konkretne przykłady.

6. Być sobą.

Dzisiaj robisz coś ważnego, jesteś uczciwy i odpowiedzialny. Nareszcie jesteś sobą. Czy czujesz się z tym dobrze? Czy wystarczająco uznajesz siebie za to? Czy klepiesz się po plecach w dowód uznania? W jaki sposób twoje nowe samopoczucie wpływa na twoje stosunki z innymi? Podaj konkretne przykłady.

7. Egoizm.

Chce mieć to co chce i wtedy kiedy chce. Zastanowimy się nad tym stwierdzeniem. Czy poświęcasz dużo czasu na zamartwianie się swoimi własnymi potrzebami? Może nie otrzymujesz tego czego chcesz? A jeśli chodzi o całą twoją energię, która tak czy inaczej poświęcasz na sprawianie sobie samemu przyjemności, czy też zrobienie czegoś po swojemu, co możesz o tym powiedzieć? W jaki sposób uraziłeś innych przedkładając swoje potrzeby nad potrzeby innych? Podaj konkretne przykłady.

8. Potrzeba zrobienia czegoś dla innych.

Wtedy, gdy mamy dobre samopoczucie zaczynamy dbać o dobro i szczęście innych. Czy nauczyłeś się słuchać innych ludzi, widzieć i poznawać ich? Czy wiesz jak zareagować na potrzeby innych? Czy nauczyłeś się robić coś dla innych i dbać o nich? Czy czujesz się z tym dobrze? Podaj konkretne przykłady.

9. Niecierpliwość.

Kiedy nas opanuje niecierpliwość, wtedy nie tylko chcemy, tego czego chcemy, ale chcemy mieć to zaraz. Wtedy, gdy się tak czujemy sprawy nie układają się tak jak powinny i w takim czasie jak powinny, podnosi to nasze ciśnienie krwi i wtedy naprawdę możemy poczuć się przygnębieni. Opisz niektóre sytuacje, w których twoja niecierpliwość wywołała szkodę dla ciebie lub dla innych. W jaki sposób twoja niecierpliwość przeszkadza ci teraz? Podaj konkretne przykłady.

10. Cierpliwość.

Cierpliwość jest celem trudnym do osiągnięcia, nad którym musimy codziennie pracować. Może nigdy nie staniemy się prawdziwie cierpliwymi ludźmi, ale sprawą najwyższej wagi jest to, że nasza niecierpliwość nie jest stale motorem naszego działania. W miarę opracowywania naszych problemów czy zauważasz, że jesteś bardziej cierpliwy w stosunku do siebie i innych osób? Czy umiesz być na luzie? Podaj przykłady.

11. Stan litowania się nad sobą samym.

Jest to sprawa trudna do uznania i jest to stan, do którego nikt nie lubi się przyznawać. Jest to stan rozczulenia się nad samym sobą. Może z tego powodu, iż uważamy, że ludzie nas nie rozumieją. Lub też może czujemy, iż ludzie nas nie szanują, lub kochają nas wystarczająco. Oznacza to zrozwyczajenie i czucie się jako ofiara okoliczności. Czy kiedykolwiek litowałeś się nad samym sobą? Czy rozczulasz się nad sobą teraz? Podaj konkretne przykłady.

12. Dobre samopoczucie.

Posuwając się dalej w opracowywaniu rozwoju indywidualnego możemy teraz zrozumieć prawdziwe znaczenie wypowiedzi, która brzmi: „Kochaj bliźniego jak siebie samego”. Nie oznacza to ani „Bardziej niż”, ani „Mniej niż”. Jeżeli potrafimy mieć szacunek dla siebie samych to potrafimy obdarzać innych miłością, a to jest podstawowym uczuciem wartym poświęcenia i wysiłku. Czy widzisz siebie jako osobę, której wysiłek się opłaca? Czy jesteś zdolny mieć dobre samopoczucie? Spróbuj to zilustrować przykładami ze swoich ostatnich doświadczeń.

13. Uraza.

Osoby noszące w sercu urazę, noszą w sobie uczucie złości. Uczucia urazy do tego jak, gdzie i kiedy żyją. Noszenie w sercu złych uczuć może doprowadzić nas do rozpacz. Urazy są zawsze dobrym usprawiedliwieniem dla naszego nieodpowiedzialnego postępowania. Porozmawiaj o urazach, które masz w sobie teraz. Czy trzymasz się kurczowo uczucia gniewu, ponieważ uważasz, że twój gniew jest usprawiedliwiony? Podaj konkretne przykłady.

14. Przebaczenie i zrozumienie.

Nauczenie się jak akceptować sytuacje, których zmienić nie możemy oraz jak rozumieć ludzi, którzy nas skrzywdzili, stanowią oznakę indywidualnego rozwoju. Co wiesz o przebaczeniu i zrozumieniu? Czy zdolność akceptowania sytuacji, których zmienić nie możesz stała się częścią twego życia teraz? Podaj konkretne przykłady.

15. Nietolerancja.

Brak tolerancji – nietolerancja – może wyrastać ze stanu litowania się nad samym sobą oraz z uczuć urazy. Z chwilą gdy nauczymy się, jak łatwo zwalamy winę na innych za stan naszych uczuć. Szczególnie łatwo

robimy się nietolerancyjni wobec innych, gdy różnią się oni od nas sposobem myślenia i życia. Jakkolwiek łatwo być również nietolerancyjnym wobec osób nam bliskich i ważnych w naszym życiu. W jaki sposób byłeś nietolerancyjny w stosunku do innych w przeszłości? Skup się na tym pytaniu. Czy nadal jesteś nietolerancyjny w stosunku do innych? Podaj przykłady.

16.Tolerancja.

W miarę jak uczysz się być odpowiedzialny za swoje uczucia, czy uważasz się za osobę bardziej tolerancyjną? Czy tolerujesz siebie? Czy tolerujesz innych? Czy jesteś w stanie wyraźniej zauważać potrzeby innych osób, oraz zaakceptować ludzi jako równych sobie? Czy potrafisz ich zrozumieć? Czy jesteś w stanie akceptować siebie teraz? Podaj konkretne przykłady.

17.Usprawiedliwianie się. Alibi.

Jak wiele zainwestowaliśmy w usprawiedliwianie się innym osobom z naszego postępowania, poprzez tłumaczenie się? Czasami takie wyjaśnienia są prawdziwe, niekiedy półprawdziwe natomiast często są one oczywistą fikcją. Czy potrafisz przypomnieć sobie jak szukałeś dla siebie alibi? Jakie miałeś samopoczucie, kiedy miałeś alibi? Czy dostrzegasz w sobie, iż układasz sobie alibi obecnie? Podaj konkretne przykłady.

18.Nieuczciwy sposób myślenia.

Ma on miejsce wtedy, gdy wymyślamy sobie jakieś alibi i wierzymy w nie, wtedy rzeczywiście zaczynamy Wierzyć w swoje urazy, wtedy gdy rzeczywiście czujemy się obrzuceni obelgami i niezrozumiani. Wtedy niebezpieczeństwem jest to, że tracimy całkowity kontakt z rzeczywistością. Jak oszukiwałeś siebie w przeszłości? W jaki sposób mógłbyś teraz oszukać samego siebie odnośnie ważnych spraw w swoim życiu? Podaj konkretne przykłady.

19.Uczciwy sposób myślenia.

Być uczciwy wobec samego siebie jest najtrudniejszą formą uczciwości. W miarę jak uczymy się akceptować siebie takimi jakimi jesteśmy naprawdę, możemy zaśmiać się z siebie, z tego, iż kiedyś próbowaliśmy udawać kogoś innego. Czy jesteś w stanie śmiać się z samego siebie, za to, teraz? Podaj konkretne przykłady.

20.Odkładanie rzeczy na potem.

Często odkładamy to co mamy do zrobienia na potem, czyli aż do momentu pojawienia się w nas odpowiedniego natchnienia i aż uwierzmy, że nadszedł właściwy czas. Ale ten właściwy czas jakoś prawie nigdy nie nadchodzi. Gdy piętrzą się kłopoty z wykonaniem pracy, mamy skłonność do następujących reakcji: stajemy się osobami trudnymi we współżyciu, robimy się niecierpliwi oraz nieodpowiedzialni. Podaj przykłady projektów, które odłożyłeś na później do momentu, gdy nadejdzie właściwy czas. Jak się czułeś , gdy piętrzyły się kłopoty z wykonywaniem twojej pracy? Jak zachowywałeś się wtedy? Podaj konkretne przykłady.

21.Ukończenie danej pracy.

Czy wiesz jak dobrze się będziesz czuł, gdy ukończysz daną pracę, dane zadanie, ale nie dlatego, że ktoś ci każe, ale dlatego, że sam chcesz ją ukończyć? Jakie jest to dla ciebie uczucie? Podaj niektóre przykłady prac niedawno ukończonych, w wyniku których miałeś dobre samopoczucie. Co sądzisz o pracy, którą teraz wykonujesz i która ma na celu scalenie twojego życia?

22.Poczucie winy.

Czasem nie pozbywamy się złych uczuć do siebie, tak samo, jak nosimy w sercu urazy w stosunku do innych. Poczucie winy może stać się ważną częścią naszego stylu życia, gdyż zawsze będzie obecne i w ten sposób stanowi kolejne usprawiedliwienie naszego stanu rozpaczy i nieodpowiedzialnego postępowania. Opisz poczucie winy, które nadal w sobie masz. Czy poczucie winy nadal zajmuje ważne miejsce w twoim życiu? Podaj konkretne przykłady.

23.Uwolnienie się od poczucia winy.

Czy możesz teraz uwolnić się od poczucia winy? Czy wiesz jak ważne jest to abyś przestał nienawidzić siebie i żebyś zaczął mieć szacunek dla siebie? Czy widzisz, że szacunek dla siebie samego jest podstawa indywidualnego rozwoju?

24.Obawa.

Niekiedy obawiamy się określonych spraw – obawiamy się, że ktoś nas zostawi, obawiamy się, że nasze plany nie sprawdzą się, obawiamy się, że ktoś znajdzie nas w stanie nieopanowania; a czasami w bliżej nieokreślony sposób i raczej ogólnie obawiamy się, że nie spełnimy swego zadania oraz tego, że nic się nie uda a także, że załatwimy wszystkie sprawy źle. Porozmawiaj o swoich obawach. O tych, które masz teraz i o tych, które wpływają destrukcyjnie na twój spokój wewnętrzny. Podaj konkretne przykłady.

25. Akceptowanie.

W miarę jak rozwijamy w sobie zdolność akceptowania siebie, rozwijamy również zdolność akceptowania otaczającego nas świata. Nie musimy mieć tylu obaw i nie musimy zajmować postawy obronnej dlatego, że mamy tyle zmartwień. Wiemy, że możemy tylko robić wszystko najlepiej jak umiemy, a co ma być to będzie. Czy uczysz się ufać sobie oraz innym? Czy teraz obawiasz się mniej? Czy już mniej fałszujesz swoje myśli? Podaj konkretne przykłady.

26. Przyjmowanie spraw za oczywiste.

Wielu z nas ma tendencje do przyjmowania pewnych spraw czy sytuacji za oczywiste, gdy układają się one pomyślnie. Niekiedy zapominamy o naszym wysiłku, postępowaniu, oraz dyscyplinie, które włożyliśmy aby naprawić różne sytuacje. Istotnym zagrożeniem dla naszego nowego sposobu życia jest zadowolenie i lenistwo. Czy potrafisz przywołać w pamięci wypadki, gdy zadowolenie oraz lenistwo spowodowały twój powrót do nieodpowiedzialnego postępowania? Podaj konkretne przykłady.

27. Być wdzięcznym.

Jak się czujesz na swojej nowej drodze życia? Czy okazujesz swa wdzięczność osobom, które pomogły ci zbudować nowe życie? Jakie posiadasz okazje aby wyrazić wdzięczność właśnie teraz? Czy zdajesz sobie sprawę z tego, jak pozytywnie może na ciebie wpłynąć poczucie wdzięczności i w jaki sposób może ono uchronić cię przed wpadaniem w pułapkę zadowolenia, lenistwa i depresji? Podaj konkretne przykłady.

28. Plan życia.

Po ukończeniu własnej oceny zawartej w Kroku Czwartym, na jakim jesteś obecnie etapie odnośnie swojej świadomości i akceptacji siebie? Jaki jest twój stosunek do zmian oraz do rozwoju? Czy zobowiązujesz się do wprowadzenia pewnych zmian? Jak odbierasz Krok Czwarty i Piąty jako część programu składającego się z 12 Kroków? Aby dopomóc wam w odpowiedzi na te ważne pytania zachęcamy was do ułożenia własnego planu życia. Sugerujemy abyście spróbowali wyszczególnić w nim swe własne wady, swoje postawy i postępowanie, które sprawiają wam najwięcej kłopotów, oraz żebyście zaplanowali jak należy uporać się z tymi wadami. Spiszcie niektóre wasze zalety i włączcie do swojego planu rozwoju indywidualnego. Może udało się wam odkryć pewne przykłady z życia codziennego, które są wam pomocne? Proponujemy również abyście ułożyli sobie nowy program rozwoju duchowego. Opracujcie plan pisemnie. Bądźcie tak dokładni przy opracowywaniu planu, jak byliście dokładni przy ocenie siebie, a potem życie według własnego programu.