



Kroky 4. - 6. programu Anonymních Alkoholiků

**Schváleno Radou Důvěrníků
pro vnitřní potřebu AA ČR**

Překlad: Jarda B.

**Věta č. 4 a 5. Pomůže nám všem je všechny odejmout?
Jestliže na něčem stále ještě lpíme, požádáme Boha,
aby nám pomohl získat ochotu.**

[Modrá kniha str. 83]

Známe jednoho sponzora, který po ukončení rozhovoru se sponzeem napíše seznam charakterových vad a společně ho projdou a označí každou charakterovou vadu, která má být odstraněna.

Poté sponzee vyjde se svou inventurou, seznamem charakterových vad a velkou mosaznou urnou ven.

Posadí se na dvorku a o samotě se svým Stvořitelem pouvažuje nad textem šestého kroku z Modré knihy.

Když je zcela připravený, tak se vší vážností spálí svou inventuru a charakterové vady v urně.

Tento symbol naznačuje naprostou ochotu nechat se očistit od charakterových vad za hojivé přítomnosti Boží.

K sedmému kroku přistupte okamžitě.

Princip, který je skrytý v šestém kroku:

Dvanáct Kroků Anonymních Alkoholiků

1. Přiznali jsme svoji bezmocnost nad alkoholem
– naše životy začaly být neovladatelné.
2. Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše může obnovit
naše duševní zdraví.
3. Rozhodli jsme se předat svoji vůli a svůj život do péče
Boha, tak jak ho my sami chápeme.
4. Provedli jsme důkladnou a nebojácnou morální inventuru
sami sebe.
5. Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti
přesnou povahu svých chyb.
6. Byli jsme zcela povolní k tomu, aby Bůh odstranil všechny
tyto naše charakterové vady.
7. Pokorně jsme Ho požádali, aby naše nedostatky
odstranil.
8. Sepsali jsme listinu lidí, kterým jsme ublížili a dospěli
jsme k ochotě jim to nahradit.
9. Provedli jsme tyto nápravy ve všech případech,
kdy situace dovolí, s výjimkou kdy toto počínání
by jim nebo jiným uškodilo.
10. Pokračovali jsme v provádění osobní inventury,
a když jsme chybovali, pohotově jsme se přiznali.
11. Pomocí modlitby a meditace jsme zdokonalovali
svůj vědomý styk s Bohem, jak jsme Ho chápali my,
a modlili se pouze za to, aby se nám dostalo poznání
Jeho vůle a síly ji uskutečnit.
12. Výsledkem těchto kroků bylo, že jsme se spirituálně
probudili a v důsledku toho jsme projevili snahu předávat
toto poselství ostatním alkoholikům a uplatňovat
tyto principy ve všech našich záležitostech.

4) Provedli jsme důkladnou a nebojácnou inventuru sebe samých

I toto je krok, kterým si prošli autoři Modré knihy a milióny lidí před vámi. Nicméně, opět doporučujeme, abyste si zosobnili čtvrtý krok a připravili si ho ke studiu a k dalšímu uplatňování.

Přefrázujte si ho následovně.

Čtvrtý krok:

Provádím důkladnou a nebojácnou inventuru sebe sama

Doporučené čtení čtvrtého kroku:

Modrá kniha – 5. kapitola - Jak na to, od strany 74, od věty

Začali jsme s osobní inventurou, až na stranu 79, do konce kapitoly.

Kniha Dvanáct kroků a dvanáct tradic – Krok čtvrtý

Čtvrtý krok je krok, ve kterém píšeme svou velkou inventuru.

Setkali jsme se s opravdu velkým množstvím způsobů, které jsou pro provedení inventury doporučovány.

Varianta popisovaná v knize Dvanáct kroků a dvanáct tradic využívá jako základ “sedm smrtelných hříchů”. Na počátku společenství AA používali jeho členové seznam a koncept dvaceti charakterových vad.

Mnoho sponzorů navrhuje, abyste si napsali životopis.

A další lidé využívají nesčetné množství průvodců, které nabízí společnost Hazelden.

Dokonce existuje PC program, který se vás dotazuje na váš sexuální a rodinný život.

Jestliže se zdráháte začít práci na tomto kroku, potom budete začátek práce oddalovat tvrzením, že si potřebuje dopodrobna všechny varianty prostudovat.

A jestliže na druhou stranu chcete začít žít střízlivě, je nejlepší vyzkoušet vyzkoušenou metodu popsanou v Modré knize.

Tato metoda se sestává z pěti seznamů.

Následující text vám bude pomáhat, ale nezapomeňte prosím, že četba Modré knihy, diskuze o jejím obsahu a jeho pochopení, jsou nepostradatelné a zásadní. Nespoléhejte se pouze na tento dokument.

Psaná inventura. V Modré knize najdete mezi stranami 74 a 79 nejméně desetkrát jasně napsáno, že máte dělat inventuru psanou formou.

Přečtěte si ji prosím, a pokud nejste tělesně postižení, napište vaší inventuru.

Odložte stranou diktafon, chopte se pera nebo tužky a vezměte si papír.

Jestliže vám více vyhovuje psaní s pomocí klávesnice, je možné, že vám sponzor povolí použít PC nebo psací stroj.

Mějte však na paměti, že nepíšete žádný velký román.

Pokud byste čtvrtý krok pojali tímto způsobem, bylo by to nepřípustné zneužití člověka, se kterým budete pracovat na pátém kroku.

Přístup (Attitude).

Toto je praktikování ochoty.

Ospravedlnujeme si naše myšlenky nebo chování?

Chceme pokračovat v tom, co děláme a doufáme, že dosáhneme jiného výsledku?

Nestačí, že jsme ochotni, musíme se přestat chovat podle charakterové vady.

Zde uplatněte krok 6.

Jiné možnosti (Alternatives).

Jaké další akce nebo naopak nečinnost můžeme použít při odstraňování našich vad?

Jednou z nich je zcela jistě sedmý krok.

Promluvte si s lidmi, kterým důvěřujete. Zeptejte se jich, co dělali.

Zkuste něco dalšího, ale vyhněte se opakování charakterové vady.

Přízpůsobení (Attunement).

Toto je první akce. Použijte sedmý krok a poproste Boha, aby vás zbavil vašich charakterových vad, zvyků neslučujících se s cestou, kterou vám On vybral, špatných myšlenek a jednání.

Každý den používejte kroky dva, tři a jedenáct tak často, jak to jen půjde.

Odměny, kterých se vám v AA dostane, jsou úžasné, ale přicházejí postupně:

- 1) Už nejsme opilci a cítíme radost
- 2) Objevujeme úžasné společenství, které nás přijímá a chová se k nám slušně
- 3) Usmířili jsme se s rodinou, v zaměstnání, se sousedy a zažíváme vděčnost
- 4) Dospěli jsme k poznání, kdo jsme a stali jsme se celou bytostí.

Poznali jsme dokonalost a lásku Ducha v nás a duchovně jsme se probudili

Akce (Action).

Pomocí osmého a devátého kroku si udělejte plán na odčinění škod z minulosti a provádějte jej.

Ukončete posilování vašich charakterových vad tím, že jim nedovolíte, aby se projevovaly ve vašem životě.

V soukromí odpusťte všem, ke kterým stále cítíte opakované pocity zášti.

Výsledkem těchto aktivit bude odstranění pocitů viny, studu, výčitek svědomí a odporu k sobě samému.

Vyberte si nějakou jinou možnost chování a začněte ji uplatňovat

a vytrvejte. Pokud je to možné, noste při sobě notýsek, do kterého si zaznamenejte staronový výskyt vašich charakterových vad a přestaňte, až když uvidíte reálný pokrok.

Seznamte se s lidmi, navštěvujte místa a používejte věci, které vám pomohou posílit váš růst.

Pomocí desátého kroku si opět projděte všech pět předchozích bodů,

s pomocí jedenáctého kroku se pokuste následovat Boží vedení

a s pomocí služby druhému trpícímu alkoholiku se staňte novým člověkem.

Věta č. 3. Jsem nyní připraven, dovolit Bohu, aby mě zbavil všech věcí, které jsem uznal za nepřipustné a nežádoucí?

[Modrá kniha str. 83]

Všimněte si prosím, že tento krok nezahrnuje ochotu dovolit Bohu, aby odstranil vašeho neustále si stěžujícího manžela či manželku, soudní při s vaším sousedem, nutnost se dostavit na soudní jednání nebo vaše zvětšená játra a to i bez ohledu na vaši ochotu nechat si tyto věci odstranit.

Zde se nezabýváme vadami světa okolo vás, ale **vašimi** vadami. Jestliže se zamyslíte nad papíry, které jste si odnesl z rozhovoru pátého kroku, uvidíte, že jedním z nich je seznam vašich charakterových vad. Toto jsou ty věci, které jste „uznal za nepřipustné a nežádoucí.“ Projděte si opět tento seznam a u každé jeho položky se zeptejte sebe sama, zda jste ochotný/á, aby vám byly odstraněny.

Na počátku nebyla většina z nás ochotna nechat si ihned odstranit charakterové vady.

Vyberte si ty nejméně závažné a dospějte k ochotě, aby vám byly odstraněny okamžitě.

Potom vyberte ty závažnější a pokuste se otupit ostří jejich žádoucnosti.

Takto si sami pomůžete k nárůstu ochoty k jejich odstranění.

Co se týče těch nejzávažnějších, pomodlete se za ochotu stát se ochotným. Nicméně vám doporučujeme, abyste neodkládali sedmý krok až do okamžiku, kdy budete naprosto ochotni.

Očišťujte se od vašich vad postupně, jednu po druhé.

Jedním z měřítek naší ochoty k osvobození se od vad je zastavení růstu jejich lákavosti a síly. Nepoužívejte je v denním životě.

Praktičtější je odložit jejich projev na tak dlouhou dobu, které jste schopen/a.

Poučte se z opětovného projevu vaší vady a zjistěte, co bylo spouštěčem a zda jste z projevu charakterové vady profitoval.

Zamyslete se nad tím, zda neexistují nějaké další nástroje pro odstranění či zmenšení projevů této charakterové vady.

Zde vám nabízíme jednoduché cvičení, o které jsme přesvědčeni, že vám pomůže.

Nazýváme jej:

Pět anglických A pro změnění se (Adjustment)

Uvědomění si (Awareness).

Dokud si neuvědomíme, že nám charakterová vada přináší problémy, nedokážeme se jí pravděpodobně zbavit.

Zde uplatněte krok 4 a 5.

Kromě toho, myšlenka na objasnění vašeho životního příběhu se naprosto míjí s účelem čtvrtého kroku.

Chystáte se napsat inventuru a ne nějaké vyprávění.

Co vlastně inventura je? V roce 1939 Webster napsal, že to je: „...seznam položek zboží a cenností na skladě nebo seznam osobních vlastností, s vyznačením jejich odhadované hodnoty,..."

Preferované synonymum pro inventuru je SEZNAM, a to je přesně to, co budete dělat – a napíšete si seznamy navržené v Modré knize.

Morální inventura.

Morální – přídavné jméno

1. Týkající se nebo zabývající se principy správného chování, rozlišování mezi dobrem a zlem; etické, morální postoje.
2. Přizpůsobení se přijatým nebo zavedeným principům správného chování (protiklad nemorálního); mravnosti; čestnosti: morální člověk.
3. Vyjádření nebo vyslovení pravdy nebo rady týkající se správného chování: morální román založený na základních principech správného chování spíše než na zákoně, zvycích atd.: morální povinnosti.
4. Schopnost rozpoznat a přizpůsobit se pravidlům správného chování: morální bytost.
5. Mravný v sexuálních záležitostech: cudnost.
6. Týkající se rozumu, pocitů, vůle nebo charakteru: morální podpora.

Nyní je jasné, že nebudeme sčítat naše vlastnictví.

Ani nebudeme psát seznam lidí, institucí, zásad nebo činností za účelem jejich sečtení.

Hledáme vysvětlení podstaty či skrytých příčin našeho jednání.

Jinými slovy řečeno, hledáme, proč opakovaně a způsobem nám vlastním, nenávidíme svět.

Ve skutečnosti toto budou nejpodstatnější výsledky tohoto kroku:

- 1) Poskytnout vám a vašemu průvodci dostatek podkladů k sepsání prohlášení o podstatě vašich chyb (charakterových vad), které je součástí pátého kroku.
- 2) Poskytnout podklady pro osmý krok, což zahrnuje první seznam osob, kterým jste ublížili.
- 3) Podpořit proces vaší psychické proměny.

Jak často se má inventura dělat? Oficiální psaná inventura 4. kroku je ve vaší strážlivé kariéře nezbytná pouze jednou.

Desátý krok vám poskytne dostatek prostoru pro pravidelnou denní nebo roční namátkovou kontrolu morální inventury.

Jak důkladná má inventura být?

Zdůrazňujeme, že při inventuře potřebujete pouze důkladnost a čestnost. Otázkou je, co máte dělat s velmi citlivými informacemi. Mnoho uzdravujících se alkoholiků si z minula nese jednu nebo i více citlivých zkušeností. I pouhé vypsání těchto zkušeností na papír jim přináší silné traumatické pocity.

Je to buď proto, že při vzpomínce na tuto událost cítí silný pocit studu (dokonce i hrůzy, o které se neodvažují promluvit a plánují vzít si toto tajemství do hrobu) nebo proto, že by prozrazení těchto skutečností způsobilo jim nebo jiným lidem závažné osobní nebo právní škody. A proto navrhuje:

- 1) Vždy mějte inventuru uloženou na bezpečném místě, o kterém víte pouze vy, aby se k ní nemohla dostat žádná jiná osoba. Výjimkou je situace, kdy ji chcete někomu ukázat. Nezapomeňte, že existují zvědaví lidé a proto přijměte taková opatření, abyste si zajistili ochranu soukromí.
- 2) Při inventuře nevynechávejte nic a to i přesto, že jde o závažnou věc.
- 3) Jestliže máte dobré a prozíravé důvody přijmout mimořádná opatření proti bezděčnému odhalení některých skutků z vaší minulosti, můžete si je zašifrovat použitím nějakého kódu, například „událost A“. Musíte si však zapamatovat, co se pod „událostí A“ skrývá. Toto šifrování vás zajistí pře odhalením vašich skutků komukoliv, kdo by náhodou četl vaši inventuru, ale zároveň uspokojí nutnost zahrnout tuto událost do vaší inventury. Jak s touto událostí nakládat v pátém kroku probereme v materiálu k tomuto kroku.

Jak se vyhnout zbytečnému prodlužování inventury?

Vynechte zbytečné opakování znovu prožívaných pocitů hněvu, strachu nebo chyb, pokud jste již objevili související charakterovou vadu. Jestliže například opakovaně prožíváte zášť vůči lidem, kteří vám do tváře vyfukují kouř z cigarety, stačí, když do seznamu uvedete pouze jednoho z nich. Bude stačit, pokud si zapíšete „Kuřák Sam a všichni ostatní bezohlední kuřáci, kteří mi foukají do tváře kouř.“ V případě závažnějších charakterových vad jako je násilí, vůči druhým lidem, si vypište seznam všech protagonistů vašich rvaček, zejména těch, které jste v pěstních soubojích zranili a dostatek situací, které vám pomohou osvětlit různé provokace a zdánlivá ospravedlnění, které vás do rvaček přivedly. Zároveň je prozíravé zapsat do seznamu všechny osoby, vůči kterým budete provádět nápravy v devátém kroku.

Jakmile je člověk schopen prohlásit, že věří, nebo je ochoten věřit, důrazně ho ujistíme, že se dal na správnou cestu. [Modrá kniha str. 61]

Okolnosti ho přinutily k tomu, aby byl ochoten věřit. Skromně se odevzdal svému Tvůrci – a tehdy pochopil. Přestože Bůh navrátí zdravý rozum nám všem, ne všechny z nás potká takové náhlé odhalení. Někteří k němu dojdou mnohem pomaleji. Avšak On neodmítne nikoho, kdo Ho poctivě hledá. Když jsme se Mu přiblížili, prozradil nám svou přítomnost! [Modrá kniha str. 69] Hlavní je, že jsme ochotni růst po duchovních liniích. [Modrá kniha str. 71]

Může si vybrat jakoukoliv koncepci, jen aby dala smysl. Nejdůležitější je, aby se stal ochotný věřit v sílu mocnější než je on sám, a aby se snažil žít podle duchovních principů. [Modrá kniha str. 96]

Ochota je základem strýzivého života:

Víra v Boží moc, dostatek ochoty, poctivost, upřímnost a pokorná skromnost byly nezbytné a základní požadavky ke stanovení a udržení nového řádu věcí. [Modrá kniha str. 35]

Teprve tehdy, když se rozhodnete, že vskutku chcete to, co vidíte u nás a budete ochotni jít do krajnosti, abyste toho dosáhli, dá se říci, že jste připraveni podniknout určité kroky. [Modrá kniha str. 69]

Alkoholik, který je schopný a ochotný se uzdravit, nepotřebuje a ani nevyžaduje přílišnou dobročinnost v běžném slova smyslu. [Modrá kniha str. 100]

Zopakovat to, co se podařilo nám, je jen otázka ochoty, trpělivosti a usilovné práce. [Modrá kniha str. 150]

Máme za to, že s duchovní podstatou našeho programu nemusí mít nikdo problémy. Ochota, upřímnost a otevřenost jsou základem uzdravení. Jsou však pro ně nezbytné. [Modrá kniha str. 171]

Když mu bankovní makléř vysvětlil popis alkoholismu a jeho beznadějnost pocházející z pera Dr. Silkwortha, začal tento lékař používat duchovní způsob uzdravení se ze své nemoci s **ochotou**, kterou nikdy před tím nedokázal projevit.

Od tohoto okamžiku žil střízlivě a nikdy se nenapil až do své smrti v roce 1950. [Modrá kniha str. xvi]

Existuje člověk, který si **není ochotný** přiznat, že se nenapije.

Neustále plánuje různé způsoby, jak se napít. Neustále mění styl života a prostředí, ve kterém žije. [Modrá kniha str. xxviii]

Bez milosti jsem se postavil tváří v tvář svým hříčům a byl **ochoten** je celé i s kořeny předat svému nově nalezenému Příteli.

Od té doby jsem se nenapil. [Modrá kniha str. 34]

Ale tento muž dosud žije, a to naprosto svobodně.

Je mu dovoleno vše, co je běžné pro ostatní lidské bytosti, aniž by způsoboval pohromu, je-li **ochoten** přijmout jistý jednoduchý a prostý postoj.

[Modrá kniha str. 45]

Převážná většina z nás si **nebyla ochotna** přiznat, že jsme skuteční alkoholici. Nikdo nemá rád pomýšlení, že je tělesně a duševně odlišný od ostatních.

[Modrá kniha str. 47-48]

Třetím dnem advokát předal svůj život do péče své Vyšší moci a prohlásil, že je naprosto ochoten učinit vše, co je nutné.

[Modrá kniha str. 147]

Ochota je základem víry v Boha:

Konečně jsem se ocitl ve slunečním svitu.

Jediné, na čem záleželo, byla moje ochota věřit v moc vyšší než jsem já sám.

[Modrá kniha str. 33]

Pocítil jsem pokornou ochotu mít Boha v mé přítomnosti – a ON přišel.

[Modrá kniha str. 34]

Netoužíme nikoho přesvědčovat, že k získání víry vede pouze jediná cesta.

A jestliže vůbec záleží na něčem z toho, co jsme poznali, cítili a viděli, pak je to skutečnost, že my všichni, bez ohledu na rasu, víru a barvu pleti, jsme dětmi živoucího Stvořitele, se kterým můžeme navázat vztah, založený na jednoduchých a srozumitelných pravidlech.

A to se stane, jakmile jsme **ochotni** a upřímně se o to pokusíme...

[Modrá kniha str. 46].

Zjistili jsme, že jakmile se nám podařilo zbavit se předsudků a naznačit třeba jen **ochotu** uvěřit v Moc vyšší než jsme my, začaly se dostavovat výsledky.

Navzdory tomu, že žádný z nás by to nedokázal plně definovat nebo této Moci, kterou nazýváme Bůh, porozumět. [Modrá kniha str. 60]

Zbývalo nám položit si stručnou otázku: „Věřím teď, nebo jsem alespoň ochoten věřit, že existuje síla větší, než jsem já sám?“

Varování!

Vedle ochrany sebe sama před předčasnými rozpaky či dokonce před uvězněním, způsobenými neplánovaným odhalením vaší inventury, byste se měli vyhnout provádění náprav bez vedení sponzorem. Dobře zamýšlené, ale předčasné odhalení vašich skutků, použité jako součást nápravy, může mít pro vás i druhé zničující následky. S výjimkou drobných poranění, které dopředu prodiskutujte se sponzorem, provádějte nápravy až v devátém kroku, kam patří.

Kdy s inventurou začít?

Ukončení třetího kroku je popsáno v Modré knize na straně 74.

Povšimněte si, že se v následujícím odstavci říká:

Vykročili jsme na cestu rázných akcí...okamžitě....

[Modrá kniha, strana 74]

Když se na počátku společenství AA nováčků zeptal, kdy má začít s osobní inventurou, dostal odpověď: „Když budeš chtít přestat zraňovat druhé lidi“.

Kdy chcete přestat zraňovat druhé?

Ukážeme vám, jak si práci rozdělit na jednoduché části.

Dnes si napište první sloupec prvního seznamu.

Zabere vám to něco mezi 5 až 30 minutami.

Zbytečně se nepřetěžujte, abyste se neodradili.

Kolik budete dělat seznamů?

V Modré knize je zmíněno pět (možná čtyři) různé seznamy.

Detailně budeme tyto seznamy diskutovat v následujících odstavcích.

Pokud budete mít naléhavou potřebu přidat dodatečné informace nebo váš sponzor navrhne vytvořit další pracovní materiál, poslechněte ho a jděte do toho.

Čtvrtý krok se skládá z těchto seznamů:

Krok 4a. Znovu opakované pocity hněvu. [Strana 74]

Krok 4b. Chyby [Strana 77]

(může být kombinován se seznamem 4a.)

Krok 4c. Strachy [Strana 77]

Krok 4d. Sexuální poranění [Strana 78]

Krok 4e. Způsobená poranění [Strana 79]

Psaná část: Krok 4a sloupce č. 1 až č. 3.**Krok 4.a Znovu opakované pocity zášti Sloupec č.1 KDO**

Opakovaně se hněvám na:
Kuřák Sam a ostatní kuřáci
Petr Rvačka
Matka
Otec
Firma IRS
První žena

První sloupec nazýváme sloupcem **KDO**.

Kdo je osoba, instituce nebo princip, na které se opakovaně hněváme?

Opakované pocity hněvu jsou negativní pocity, které jsou mnohem intenzivnější než pouhá zloba a jsou méně agresivnější než vztek.

Opakované pocity hněvu si můžete představit jako doutnající vztek.

Váš seznam by měl obsahovat obojí, osoby, vůči kterým cítíte opakované pocity hněvu ale i ty, na které jste navztekani (nebo je dokonce nenávidíte, protože nenávisť je ještě intenzivnější než vztek).

Do tohoto sloupce si osoby, instituce a principy nejprve vypíšete a potom je seřadíte tak, abyste navrchu měli ty, ke kterým cítíte nejméně intenzivní pocity a vespod ty, ke kterým jsou vaše pocity nejintenzivnější. Jestliže máte v seznamu 50 položek, je to příliš mnoho a naopak deset je příliš málo.

V této fázi je se dobré sejít s člověkem, kterého jste si vybrali pro pátý krok, abyste se s jeho pomocí ujistili, že jste na správné cestě. Existuje ještě další důvod pro toto setkání. Sepsat seznam vám nedá příliš práce, obvykle se to dá zvládnout za několik hodin.

Rozdělení tohoto seznamu do sloupců vám může přinést mylnou představu, že inventura musí být udělána dokonale.

....a poprvé poznal, co znamená žít ve vědomém společenství se svým Stvořitelem.

Tak byl položen **základní kámen** pro uzdravení našeho přítele. [Modrá kniha str. 68]

Další otázkou je, co drží kameny pohromadě?

Pocit sdíleného nebezpečí je jednou ze složek **tmelu**, který nás drží pohromadě. [Modrá kniha str. 38]

Nicméně ti, kteří nemají klíč, nemohou pod obloukem projít.

Vrátili jsme se ke svému seznamu, neboť tam se skrýval **klíč** k budoucnosti. [Modrá kniha str. 76]

Přilněte k myšlence, že vaše tmavá minulost v Božích rukách je tím nejvýznamnějším majetkem, který máte, **klíčem** ke štěstí pro všechny. [Modrá kniha str. 120]

Vraťme se nyní zpět k závěru pátého kroku. Instrukce nás směřují k prověření, zda je naše dosavadní práce provedena pořádně.

Jsou **kameny** správně zasazeny? [Modrá kniha str. 83]

Neošidili jsme **cement** určený na základy? [Modrá kniha str. 83]

Pokoušeli jsme se udělat **maltu** bez písku? [Modrá kniha str. 83]

Jestliže je vaše dosavadní práce přijatelná, potom jste připraveni k šestému kroku a k přijetí vašeho nového údělu, který vás v budoucnu očekává.

V hloubi naší bytosti jsme objevili „Velkou Realitu“.

Podle posledních analýz je právě naše nitro místem, kde Ho můžeme najít.

V našem případě tomu nebylo jinak.

Můžeme vám pouze nepatrně poodhalit realitu.

Jestliže vám naše svědectví pomůže odstranit zaujatost, umožní vám čestně myslet, povzbudí vás k pečlivému zkoumání vašeho nitra, potom, jestliže si to budete přát, se můžete připojit k našemu putování po široké duchovní dálnici. [Modrá kniha str. 67]

Věta č. 2. Zdůraznili jsme, že ochota je nezbytná.

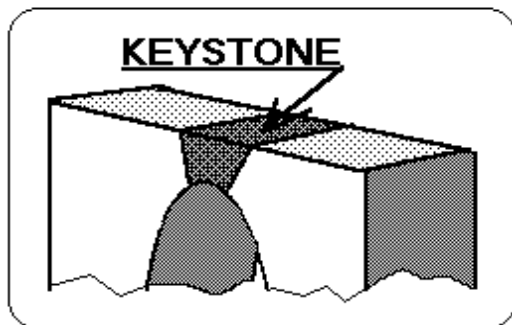
[Modrá kniha str. 83]

Alkoholické myšlení nemá problém změnit význam slova nezbytná na navrhovaná.

Ale pokud je základem našeho uzdravování naprostá ochota, je otázkou, zda to bez ní zvládneme.

Ochota je základem abstinence!

Anonymita je duchovním **základem** všech našich tradic, která nám navždy připomíná, že máme dávat přednost zásadám před osobními zájmy. [Modrá kniha str. 165]



Měli bychom věnovat speciální pozornost **závěrnému kameni (keystone)** v konstrukci oblouku. Tento kámen je umístěn na vrcholu oblouku, v jeho středu. Obě strany oblouku jsou o něj opřeny. Bez závěrného kamene by se celá konstrukce zřítla.

A protože je váš oblouk spíše duchovní podstaty než materiální, symbolizuje tudíž váš závěrný kámen něco jiného než prostý kámen klínového tvaru.

Dále jsme se rozhodli, že Bůh se od nynějška stane režisérem našeho životního dramatu. On je hybnou silou, my jen jeho zprostředkovatelé.

On je otcem, my jeho dětmi. Mnohé velké ideje jsou jednoduché, a toto pojetí bylo **závěrným kamenem**... [Modrá kniha str. 73]

Všichni jsme už slyšeli o základním či nárožním kameni.

Pro stavebníky a zedníky je to první kámen, který kladou do základů.

Je to také kámen, který je součástí základu nejdůležitějšího rohu stavby tvořeného dvěma zdmi, a který se používá pro slavnostní poklepání při zahájení stavby.

Obvykle na něm najdeme datum zahájení a nezřídka obsahuje dutinu, do které jsou vloženy významné dokumenty, záznamy či relikvie.

V obecném významu je základní kámen něčím, co má zásadní význam.

Může to být vlastnost nebo skutečnost, na kterých se ostatní prvky skládají do úhledné stavby.

Později uvidíme, že se svým významem se podobá závěrnému kameni.

Zbývalo nám položit si stručnou otázku: „Věřím teď, nebo jsem alespoň ochoten věřit, že existuje síla větší, než jsem já sám?“

Jakmile je člověk schopen prohlásit, že věří, nebo je ochoten věřit, důrazně ho ujistíme, že se dal na správnou cestu.

Opakovaně se nám potvrzuje, že na tomto **základním kameni** se dá vybudovat skvěle fungující duchovní struktura.

[Modrá kniha str. 61]

Krok 4.a Znovu opakované pocity zášti Sloupec č. 2 Co mi udělali.

Opakovaně se hněvám na:	Protože mi způsobili:
Kuřák Sam a ostatní kuřáci	Foukal na mě kouř, slovně mě napadl
Petr Rvačka	Udeřil mě
Matka	Vždy stála při tátovi Zemřela
Otec	Mlátil mě
Firma IRS	Viz příloha
První žena	Rozvedla se se mnou, viz příloha

Druhý sloupec nazýváme sloupcem **CO**.

V Modré knize na straně 75 je nazýván „Příčina“.

Stručně popisuje, co udělaly osoby či instituce, které iniciovaly opakované pocity hněvu. Tento sloupec nepopisuje naši reakci na jejich skutky.

Příklady uvedené v Modré knize jsou celkem jasné.

Pokračujte v tom, co jste začali ve sloupci **KDO**.

V případě, že osoba nebo instituce udělaly více akcí, které iniciovaly vaše opakované pocity hněvu, pokuste se si jich zapsat tolik, kolik vám jich bude nápomocných ve zjišťování vašich vad.

Pravděpodobně budete muset přepsat celý seznam, abyste získali dostatek řádků pro vypsání všech skutků a důvodů.

Krok 4.a Znovu opakované pocity zášti Sloupec č. 3 Důvod (Proč)

Tabulka spouštěčů:

1. Ambice	6. Pýcha
2. Strach	7. Sebeohodnocení
3. Finanční jistota	8. Sexuální vztahy
4. Osobní bezpečnost	9. Zdraví
5. Osobní vztahy	10. Smysl pro spravedlnost

[Body 1 až 8 jsou použity z Modré knihy. 9 a 10 jsme přidali, protože si myslíme, že jsou potřebné]

Třetí sloupec nazýváme sloupem **PROČ**.

Druhý sloupec vyžaduje více přemýšlení než sloupec první a třetí sloupec vyžaduje hluboké zamyšlení se a poctivé hledání.

Čeho v mém nitru či v mojí povaze se dotýčný dotkl, co ve mně odstartovalo mojí nepříjemnou reakci?

Do seznamu zahrňte všechny spouštěče, na které přijdete.

Prvních osm spouštěčů v tabulce

(patří do sloupce Má nepříznivý vliv na:) najdete v Modré knize.

Přidali jsme dva další, 9. (Zdraví, které bychom mohli zahrnout pod 4.) a vše zahrnující desítku, s jejíž pomocí můžete objasnit, co s vámi dělají bezohlední řidiči a lidé, kteří se vám posmívají.

A opět zdůrazňujeme, že je výhodné promluvit si se sponzorem po vyplnění prvních čtyřech až pěti lidí či institucí ve sloupečku **PROČ**, protože odhalení pravých spouštěčů není jednoduché.

Psaná část: Krok 4b. Chyby

Tento seznam lze připojit k předchozímu seznamu opakovaně prožitých hněvů jako čtvrtý sloupec.

V Modré knize se říká: „Inventura byla naše, ne těch ostatních.

Jakmile jsme přišli na naše nedostatky, hned jsme je zaznamenali – černé na bílém“. [Modrá kniha, str. 77]

Nezapomeňte, že Seznam opakovaně prožívaných hněvů (Krok 4.) zahrnuje osoby, instituce a principy, vůči kterým opakovaně cítíte hněv.

Obvykle mají naše opakovaně prožívané pocity hněvu základ v tom, že věříme, že nám tyto lidé, principy nebo instituce ukřivdili nebo způsobili škodu.

Ve čtvrtém sloupci identifikujeme náš podíl na nám způsobené škodě nebo křivdě.

A také náš podíl na škodě způsobené druhému člověku.

Jestliže se rozhodnete nepřipojovat tento seznam k předchozímu, napište si seznam, ve kterém uvedete jméno osoby, instituce nebo principu a v čem jste se zachovali špatně.

Zřídka jsme poznali člověka, který by selhal, pokud důsledně následoval naši cestu. [Modrá kniha str. 69]

Oba, vy i váš klient, musíte kráčet den po dni **cestou duchovního růstu**. [Modrá kniha str. 102]

Tyto opakující se očividné kalamity se stávaly příznivým znamením, protože začaly ukazovat na **cestu vedoucí k nalezení Boha**. [Modrá kniha str. 114]

A kde budujeme náš **oblouk**?

Ujistěte se, že stojíte na pevných duchovních **základech** a že váš motiv v případě, že půjdete, je naprosto správný. [Modrá kniha str. 103]

Co při jeho stavbě používáme?

Když nám pomoc nabídli ti, jejichž problém byl vyřešený, nezbylo nám nic jiného než si zvolit a použít jednoduchou sadu duchovních **nástrojů**, která nám ležela u nohou. [Modrá kniha str. 43]

Bože, nabízím se ti, abys se mnou **činil**, jak žádáš. [Modrá kniha str. 73]

Součástí stavby, na které všechno ostatní včetně základů spočívá, je podklad.

Jestliže jsme zůstali nablízku a konali jeho dobře dílo, poskytl nám to, co jsme potřebovali. Zakotvení v takovémto **podkladě**, stále méně jsme se zajímali o sebe sama, o naše malicherné plány a koncepce. [Modrá kniha str. 73]

Základy jsou v Modré knize popsány poměrně detailně:

Na **základech** dobré vůle mohu vystavět to, co jsem viděl u mého přítele. [Modrá kniha str. 33]

Pomoc druhým je **základním** kamenem vašeho uzdravování. [Modrá kniha str. 99]

...ho nechat, ať ve své pomoci ostatním alkoholikům jde tak daleko, jak chce. Nic jiného během prvních dnů jeho rekonvalescence nemůže jeho abstinenci zajistit lépe.

Přesto, že určité příznaky jeho chování jsou neuspokojivé a my jsme daleci toho, abychom s ním souhlasili, myslíme si, že táta stojí na pevnějších **základech** než muž, který cení svůj úspěch v podniku či staví svoji kariéru nad vývoj duchovní.

Je méně pravděpodobné, že by opět propadl pití, a to samo o sobě je úspěch. [Modrá kniha str. 124-125]

6) Byli jsme zcela připravení,

aby Bůh odstranil všechny naše charakterové vady

I toto je krok, kterým si prošli autoři Modré knihy a milióny lidí před vámi. Nicméně, opět doporučujeme, abyste si zosobnili šestý krok a připravili si ho ke studiu a k dalšímu uplatňování.

Přefrázujte si ho následovně.

Šestý krok: *Byl/a jsem zcela připraven/a, aby Bůh odstranil všechny moje charakterové vady*

Doporučené čtení šestého kroku:

Modrá kniha – 6. kapitola – Zahajujeme akci, strana 83, 1. odstavec.

Knihy Dvanáct kroků a dvanáct tradic – Krok šestý

V tomto okamžiku by bylo dobré, abyste se znovu podívali na diskuzi v rámci pátého kroku, kde jsme definovali seznam velkého množství vad, které jsou kandidáty na odstranění a jejich podstatu. Před ukončením pátého kroku byste měli mít sestavený seznam vašich charakterových vad.

6. krok, předmět naší současné diskuze, se zabývá vaší **ochotou** nechat si tyto vady charakteru **odstranit**.

Zcela jistě jste zaznamenali, že v Modré knize je šestý krok rozebírán pouze v pěti větách. Všechny je postupně rozebereme.

Věta č. 1.

Jestliže můžeme uspokojivě odpovědět, podíváme se na 6. krok.

[Modrá kniha str. 83]

Na co odpovídáme? V předchozích řádcích dostáváme přesnou instrukci, co máme udělat po ukončení pátého kroku.

Tato instrukce zahrnuje:

Po přečtení prvních pěti navržených bodů si položíme otázku, zda jsme něco nezapomněli, neboť si uvědomujeme, že pro sebe budujeme **oblouk**, pod kterým budeme jednou procházet jako svobodní lidé. [Modrá kniha str. 83]

Váš oblouk zahrnuje 7 z 12 kroků.

Vkročili jste pod něj ve třetím kroku, když jste se rozhodli předat vaši vůli a váš život do péče Boha, jak mu rozumíte vy sami.

Po ukončení devátého kroku, což stále ještě čeká, vejdete do „říše duchovna“ (krok 10).

Ale moment. Koncepce cesty nezáleží na vás.

Ptejte se tedy, kdo bude vaší cestu koncipovat?

Krok 4a. Opakované pocity zášti spolu s Krokem 4b. Chyby

1. Kdo	2. Co	3. Proč	4. Moje chyba
Opakovaně se hněvám na:	Protože mi způsobili:	Má nepříznivý vliv na:	Moje chyba byla:
Kuřák Sam a ostatní kuřáci	Foukal na mě kouř	Zdraví	
	Slovně mě napadl	Sebeohodnocení	Přispěl jsem k jeho strachu
Petr Rvačka	Udeřil mě	Osobní bezpečnost	Udeřil jsem ho
Matka	Vždy stála při tátovi	Strach	
	Zemřela	Osobní vztahy	Nepečoval jsem o ní
Otec	Mlátil mě	Osobní bezpečnost	Rozbil jsem mu trofeje
		Strach	
Firma IRS	Viz příloha	Finanční jistota	Zatajil jsem část výnosů
První žena	Rozvedla se se mnou	Osobní vztahy	Podváděl jsem ji
	Viz příloha	Finanční jistota	Nestaral jsem se o děti

Psaná část: Krok 4c. Strach

Napište si další seznam. Už v prvním seznamu jste si poznamenali, že některé vaše reakce způsobil váš strach. Pečlivě si strachy rozeberte a zaznamenejte si vzorce chování, které vás dovedou ke strachu. Do seznamu si přidejte i takové situace, kdy opakovaně necítíte hněv.

Krok 4c. Strach

Obávám se:
Onemocnění rakovinou, protože dýchám kouř (Sam kuřák)
Že budu poražen (Firma IRS, první žena...)
Že budu napaden a zbit (Petr Rvačka)
Že budu žít bez sexu (První žena)
Fialových příšer ve svých snech
Že se mi budou druzí vyhýbat, protože jsem tlustý a ošklivý

Psaná část: Krok 4d. Sexuální poranění

Tento seznam obsahuje osoby, kterým jsme způsobili újmu našimi sexuálními praktikami a chováním.

Zaznamenejte si situace, kdy jste byli sobečtí, nečestní, bezohlední nebo jste působili bolest.

Dále situace, kdy jste neospravedlnitelně vzbuzovali žárlivost, podezřavost či zatrpkllost.

Tento seznam je velmi podobný seznamu opakovaně prožívaných hněvů s tím, že tentokrát je to seznam lidí, kteří opakovaně cítí hněv vůči nám.

Krok 4d. Moje sexuální praktiky a chování ublížily:

Kdo	Co jsem udělal	Způsobené poranění
První žena	Odepřel jsem jí lásku	Zranil jsem její sebeúctu
Současná manželka	Pořídil jsem si milenku	Zranil jsem její sebeúctu
	Dal jsem jí facku	Strach (Bojí se mě)
Neteř	Vzrušoval jsem ji	Strach (Bojí se mě)

Psaná část: Krok 4e. Zranění.

„Zaznamenali jsme si všechny ty, kterým naše chování ublížilo,”

[Modrá kniha, str. 79]

Toto je předběžná verze seznamu pro osmý krok.

V tomto okamžiku není nutné, aby byl naprosto vyčerpávající, ale měl by obsahovat všechny osoby a instituce, kterým jsme způsobili újmu a které jsme uvedli v předchozích seznamech 4a až 4d.

Jestliže jsme už způsobené poranění odčinili, není potřeba tuto osobu či instituci do seznamu uvádět.

Můžete také odložit zahájení procesu nabývání ochoty odstranit způsobená zranění do doby, než dojdete k osmému kroku.

Jinými slovy tento proces zahrnuje vytvoření seznamu a nezahrnuje vaši ochotu cokoli s tímto seznamem dělat.

Charakterové vady

<input type="checkbox"/> Urážení druhých lidí	<input type="checkbox"/> Strach *	<input type="checkbox"/> Otálení *
<input type="checkbox"/> Hněv 7	<input type="checkbox"/> Nečistotnost	<input type="checkbox"/> Lehkovážnost
<input type="checkbox"/> Hádavost	<input type="checkbox"/> Nenasytnost 7	<input type="checkbox"/> Opakované pocity zášti *
<input type="checkbox"/> Arogance	<input type="checkbox"/> Pomlouvání *	<input type="checkbox"/> Pomstychtivost
<input type="checkbox"/> Vychloubání se	<input type="checkbox"/> Chamtivost 7	<input type="checkbox"/> Jízlivost
<input type="checkbox"/> Podvádění	<input type="checkbox"/> Nenávisť *	<input type="checkbox"/> Uzavřenost
<input type="checkbox"/> Zatvrzelost	<input type="checkbox"/> Zoufalství	<input type="checkbox"/> Sebeodsuzování*
<input type="checkbox"/> Bezcitnost	<input type="checkbox"/> Vychloubačnost	<input type="checkbox"/> Požitkářství
<input type="checkbox"/> Donášení	<input type="checkbox"/> Netrpělivost *	<input type="checkbox"/> Sebeospravedlňování *
<input type="checkbox"/> Manipulování druhými	<input type="checkbox"/> Nespravedlnost	<input type="checkbox"/> Sebelítost *
<input type="checkbox"/> Špatná společnost	<input type="checkbox"/> Pokrytectví *	<input type="checkbox"/> Sobectví*
<input type="checkbox"/> Zbabělost	<input type="checkbox"/> Urážlivost	<input type="checkbox"/> Lenost 7
<input type="checkbox"/> Kritizování *	<input type="checkbox"/> Netolerance	<input type="checkbox"/> Kradení
<input type="checkbox"/> Závislost	<input type="checkbox"/> Nezodpovědnost	<input type="checkbox"/> Vyhledávání vzrušení
<input type="checkbox"/> Touha ničit věci	<input type="checkbox"/> Žárlivost *	<input type="checkbox"/> Bezohlednost
<input type="checkbox"/> Prohnanost	<input type="checkbox"/> Lenost *	<input type="checkbox"/> Plýtvání
<input type="checkbox"/> Nečestnost *	<input type="checkbox"/> Obscénnost	<input type="checkbox"/> Vulgárnost
<input type="checkbox"/> Závist * 7	<input type="checkbox"/> Chtíč 7	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Zveličování	<input type="checkbox"/> Lhaní *	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Stěžování si	<input type="checkbox"/> Lakomost	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Výstřednost	<input type="checkbox"/> Negativní myšlení *	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fanatismus	<input type="checkbox"/> Pesimismus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Nadržování	<input type="checkbox"/> Předpojatost	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Vměšování se	<input type="checkbox"/> Pýcha 7	<input type="checkbox"/>

* Jedna z dvaceti charakterových vad, které identifikovali počáteční členové AA

7 Jeden ze „Sedmi smrtelných hříchů“

1. Prvním bude seznam vašich charakterových vad.
Pokud chcete, použijte seznam na následující straně, ve které si zaškrtnete charakterové vady, které se na vás vztahují. Poslouží vám jako průvodce v šestém a sedmém kroku.
2. Také byste měli mít předběžný seznam osob, kterým jste ublížili. Poslouží při práci na osmém kroku.
(Měl by být kombinací seznamu sexuálních poranění [4d] a seznamu osob, které jste zranili [4e]. Tyto seznamy jsou součástí čtvrtého kroku.
3. Doneste si také seznam lidí, ke kterým stále chováte opakované pocity zášti. Pravděpodobně zjistíte, že je nezbytné jim odpustit, abyste se jich zbavili.

Dobrou myšlenkou je návrh spálit inventuru, kterou jste si vzali s sebou. Více o tom budeme mluvit v sedmém kroku.

Princip pátého kroku je: -----

Krok 4e. Zranění, která jsem způsobil

Komu jsem způsobil újmu:	Co jsem udělal:
Petr Rvačka	Posmíval jsem se mu, že je starý
Mike Mauler	Přerazil jsem mu v baru nos
První zaměstnavatel	Ukradl jsem mu 546,65 dolarů
První manželka	Nezaplatil jsem jí 2500 dolarů výživného na děti
Otec	Rozbil jsem mu trofeje
Manželka	Vystavil jsem jí psychickému nátlaku
Můj syn	Podvedl jsem ho při výběru školy
Matka	Vystrašil jsem jí k smrti
Dcera	Zničil jsem jí šaty, které jsem považoval za vyzývavé

Zhodnocení.

Právě jste dokončili psanou inventuru.

Nebyl to takový těžký úkol, jak to prohlašovali ostatní, že ano?

Ale ještě nejste se čtvrtým krokem hotovi.

V Modré knize je jasně napsáno, abyste si nyní prošli vaše seznamy, analyzovali jejich význam a poučili se z toho, co jste napsali.

Vaše analýzy budete podrobně rozebírat v pátém kroku,

kde probereme body uvedené v Modré knize jeden po druhém.

Princip čtvrtého kroku je -----

Tabulka 4a a 4b.

1. Kdo	2. Co	3. Proč	4. Moje chyba
Opakovaně se hněvám na:	Protože mi způsobili:	Má to nepříznivý vliv na moje/í:	Moje chyba byla:

Provádění vašeho pátého kroku bude řídit váš partner, kterého skutečně potěšíte, jestliže si s sebou nevezmete nějaký román. Naopak ho potěšíte, když se budete řídit Modrou knihou a jejími formulacemi. Zřejmě vás požádá, abyste mu přečetli svůj čtvrtý krok. Kromě verbální komunikace budou v rámci rozhovoru s partnerem velmi užitečné i vaše výrazy a síla hlasu. Jestliže si bude dělat poznámky, což se stává zřídka, vrátí vám je před vaším odchodem. Jsou totiž vaše. Rozhovor může trvat dvě až osm hodin, to záleží na vás. Rezervujte si dostatek času, a to i s ohledem na to, že mnoho sponzorů kombinuje dohromady pátý, šestý, sedmý a osmý krok v rámci jednoho setkání.

Přísliby: v Modré knize nejdeme celou stránku příslibů. Nedokážeme odolat a zopakujeme zde, co je vše členům AA slibováno po úspěšném zakončení pátého kroku.

Jakmile ukončíme pátý krok a nic nevynecháme.

Budeme potěšeni.

Můžeme se světu podívat do očí.

Můžeme být v dokonalém klidu a míru.

Odpadnou z nás všechny obavy.

Začneme pociťovat blízkost našeho stvořitele.

Mohli jsme mít jisté duchovní přesvědčení, ale teď začínáme mít duchovní zkušenost.

Často se dostaví silný pocit, že se problém s pitím vytratil.

Cítíme, že jsme na široké cestě a kráčíme ruku v ruce s Duchem Vesmíru.“

Na mnoha setkáních se čte údajných „12 příslibů (přísliby devátého kroku)“ (ve skutečnosti je jich 18 a začínají na straně 89). Po dobrém zvážení by mohli být přísliby pátého kroku mnohem báječnější.

Psané cvičení:

Tentokrát není v rámci pátého kroku žádného psaného cvičení potřeba.

Pouze musíte napsat svou inventuru.

Mějte na paměti, abyste při dokončení vaší inventury měli alespoň tři listy papíru, které si vezmete s sebou:

Tabulka 4d.

Kdo	Co jsem udělal	Způsobené poranění

V takových okamžicích se nám zdá, že máme přímo povinnost si je zakotvit. Důvodem je, že máme pocit, že by potom ti, kteří nás podvedli, vyvázli bez potrestání. A to by přece nebylo správné, že ano? A tak mrháme čas daný nám Bohem, abychom soudili a trestali lidi okolo nás. Oprostit se od opakovaných pocitů zášti je pro alkoholika jednou z nejtěžších zkušeností.

Ale i přesto to musíme udělat. Máme pozoruhodný důkaz o tom, že opakované pocity zášti tvoří v našich tělech jed a ten je živnou půdou pro duševní a duchovní nemoci.

Jak se zbavíme těchto opakovaných pocitů zášti?
Doufáme, že tento proces začal ve čtvrtém kroku.
Klíč je v našem seznamu.

a) Podívejte se na názvy jednotlivých sloupců:

První sloupec **Proti komu** chováte pocity zášti?
Druhý sloupec **Co** urážlivého vám udělali?
Třetí sloupec **Jak jste přispěli** k jejich jednání?
Čtvrtý sloupec **Proč** jste reagovali opakovanými pocity zášti?

První poznatek je, že se nedokážete zbavit opakovaných pocitů zášti, dokud si nebudete vědomi, že je v sobě chováme a proč.
Druhým poznatkem je, že jsme se tím ve velkém rozsahu oslabili a stali se lehce zranitelní. Vytvořili jsme si představu o sobě na základě názorů a chování druhých lidí a na základě našich starých představ, kým bychom mohli být a kým jsme byli.

b) Dále je nezbytné, abychom byli ochotni oprostit se od opakovaných pocitů zášti. Více se o tom dozvíte v šestém kroku.
Kromě toho, musíme odpustit člověku, vůči kterému cítíme opakované pocity zášti (Modrá kniha nám zde příliš nepomůže).
O odpuštění druhým se více dozvíte v osmém kroku a možná si budete chtít přečíst materiál *Odpuštění* (bude přeložen později).
Přijměte skutečnost, že budete muset odpustit. Není totiž jiné cesty.

Nyní se podívejme na váš seznam strachů.
Pro většinu z nás strach představuje základnu pro opakované pocity zášti, nenasytosti a negativního chování vůči druhým.
O tomto problému budeme opět hovořit v šestém kroku.

Nakonec musíme důkladně promyslet poranění, která jsme způsobili druhým, otázku sexu nevyjímaje.
Proč jsme zraňovali?

5) *Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb*

I toto je krok, kterým si prošli autoři Modré knihy a milióny lidí před vámi. Nicméně, opět doporučujeme, abyste si zosobnili pátý krok a připravili si ho ke studiu a k dalšímu uplatňování. Přefrázujte si ho následovně.

Pátý krok: Přiznal/Přiznala jsem Bohu, sám/sama sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.

Doporučené čtení pátého kroku:

Modrá kniha – 6. kapitola Zahajujeme akci, od strany 88, až na stranu 91 k větě *Pokoušeli jsme se udělat maltu bez písku?*
Knihy Dvanáct kroků a dvanáct tradic – Krok pátý

Proč?

Tento krok je doopravdy léčebným krokem.

„Přiznání“, (toto není výraz používaný společenstvím AA), bylo jedním z šesti kroků požívaných Oxfordskými skupinami, které byly jedním ze zdrojů, že kterých vzešlo společenství AA.

Od antických časů ho najdeme v různých formách jakou součást téměř každého náboženství.

Úplné otevření se jiné lidské bytosti představuje nezbytnou a tajemnou sílu.

V pátém kroku můžeme vytušit počátek očištění procesu.

Zcela jistě jste zaslechli, že se nedokážete úplně zbavit vaší nemoci, dokud se nezbavíte vašich nejhlubších tajemství.

Toto tvrzení je naprosto pravdivé.

Přizvání druhé osoby ve spojení s vaším čtvrtým krokem dává hluboký smysl. Vypsali jste, jak jste nejlépe uměli, vaše skutky, myšlenky a emoce, které bude potřeba napravit a které vám pomohou identifikovat vaše charakterové vady.

Opravdu jste udělali to nejlepší, čeho jste byli schopni.

Ale pouze ti nejdokonalejší jsou schopni nahlížet na sebe sama naprosto objektivně.

Chyby ve vašem chování, které jsou vám velmi často skryty, neuniknou pozornosti vašeho partnera v rozhovoru pátého kroku, zejména pokud si váš partner prošel několika podobnými rozhovory.

Proto je hlavním užitkem jeho zpětná vazba, která vám pomůže, až budete pokračovat k dalším krokům.

Jeden z našich členů napsal na straně 90 v Modré knize: „... přistoupíme k rozhovoru a osvětlíme všechna pokřivení svého charakteru....a nic nevynecháme...”

Myslel si, že seznam vytvořený ve čtvrtém kroku nespĺňuje podmínku „všechna“.

Je zřejmé, že se tato podmínka vztahuje k 5. kroku, ale ne k 4. kroku. Při rozhovoru pátého kroku máme obvykle k prodiskutování mnohem více bodů a jdeme mnohem dál, až za rámec inventury. Rozhovor by měl probíhat právě takto.

S kým?

Jistě jste slyšeli o členech AA, kteří si vybrali naprostého cizince (dokonce takového, který mluví pouze cizím jazykem), aby vyslechl sdělení jejich pátého kroku.

Tím lze vyhovět prvnímu z výše uvedených důvodu pro rozhovor.

Ale tak se připravujete o odezvu, která je životně důležitá pro váš osobní růst. Největší smysl dává, když budete hovořit o pátém kroku se svým sponzorem nebo s osobou, na kterou se budete obracet o pomoc a vedení v budoucnu.

Jestliže bude mít sponzor povědomí o vašem pátém kroku, může vám pomoci při pochopení vašich vzorců chování a ukáže vám spojitosti, které jsou nezbytné pro odnaučení se starých zvyků a osvojení si nových, zdravějších.

Nejlepší přístup je, že si vyberete vašeho partnera pro pátý krok ještě před začátkem práce na čtvrtém kroku.

Můžete si i vzájemně stanovit určité podmínky.

Takto si může sponzor udělat obrázek o tom, co s vámi chce probrat v pátém kroku.

Pochopitelně že budete od svého partnera chtít více než jenom pochopení, zkušenost a moudrost.

On či ona musí být naprosto důvěryhodný/á.

Ani jedna z epizod, které jemu či jí sdělíte, by nikdy neměla vyjít z jeho či jejích úst.

Jedním z nejlepších způsobů, jak zjistíte schopnost vašeho partnera zachovávat soukromá tajemství, je poslouchat, jak mluví o druhých lidech.

Zda se nenechá se zatáhnout do pomlouvání.

Anebo zda neříká o druhých lidech věci, které nechcete, aby říkal o vás?