EN GUIDE TIL AA'S STORE BOGS "VEJLEDNING I AT LEVE MED DIG SELV"
af James og Joanne Hubal baseret på materiale fra "A program for you: A Guide to the Big Book's Design for Living" udgivet af Hazelden Educational Materials

TRIN 4-7

INTRODUKTION TIL TRIN 4 TIL 7

Bogen *anonyme alkoholikere* – almen kendt som *den Store Bog* - er den basale skrift for fællesskabet Anonyme Alkoholikere(AA) Den blev udgivet i 1939 for at vise, hvordan de ca. 100 første medlemmer af AA helbredte sig fra alkoholisme. Grundlæggeren af AA var Bill W. en børsmægler fra New York og Dr. Bob en læge fra Akron, Ohio. Bill W skrev Den Store Bog med hjælp fra Dr. Bob og de andre tidlige medlemmer af AA. Han skrev de første 164 sider i en ganske bestemt rækkefølge, der ikke er blevet omskrevet siden 1939. Han skrev disse sider, så andre alkoholikere, hvis de læste forslagene til helbredelse og fulgte dem i nøjagtig den samme rækkefølge som Bill W. skrev dem, ville de også finde helbredelse.

Siden 1939 har millioner af alkoholikere og senere også afhængige af andre stoffer gjort netop sådan – de har fundet helbredelse.

Dette helbredelsesprogram er ikke en filosofi eller en religion. Det er en praktisk anvisning for at leve, der er opsummeret i de Tolv forslag eller Trin, der er beskrevet på side 76 i Den Store Bog. Hvis du ikke er bekendt med de tolv trin, skulle du læse dem omhyggeligt igennem nu.

De første tre trin viser os, hvordan vi kan opbygge et fungerende forhold til *en højere magt, eller Gud som vi opfatter Gud.* Trin et, to og tre er beskrevet i Den Store Bog fra side 19 til 80. De næste fire trin – trin fire til og med syv – viser os, hvordan vi kan leve bedre i balance med os selv. Trin fire, fem, seks og syv er beskrevet i Den store Bog på siderne 80 til 90. Endelig de sidste fem trin – trin otte til og med tolv – giver os anvisninger på, hvordan vi kan leve et meningsfyldt liv med andre mennesker og på, hvordan vi kan fortsætte et dagligt program til helbredelse i resten af vort liv. Den Store Bog beskriver dette på siderne 90 til 114

Dette hæfte dækker trinene fire til syv og er det andet af tre hæfter, der tilsammen dækker alle tolv trin. Alle tre hæfter er udarbejdet for at hjælpe dig med at studere Den Store Bog og tage det til dig, den beskriver. Meget af teksten i disse hæfter er overtaget fra bogen A Program for You: A Guide to the Big book's Design for Living(Et program til dig: en guide for dig i den Store Bogs anvisninger for at leve), der er skrevet anonymt af to af de tidlige AA medlemmer. Du kan få endnu mere ud af disse arbejdshæfter, hvis du læser denne bog først.

Bogen A Program for You er et supplement til disse arbejdshæfter, som du kan vælge at læse – det er *Den Store Bog, Anonyme alkoholikere ikke - den er helt fundamental*. Alt hvad du har brug for at vide for at være på vejen til helbredelse fra alkoholisme(eller andre stoffer) står i den Store Bog. Alt andet – også disse arbejdshæfter - kan kun hjælpe dig til at indse det, der allerede står i Den Store Bog mens du arbejder med at tage den Store Bogs forslag ind i dit liv.

Oversat af taknemmelige AA'ere 2003

Den Store Bog og fællesskabet Anonyme Alkoholikere drejer sig kun om helbredelse fra afhængighed af stoffet alkohol. Hverken den Store Bog eller fællesskabet tager nogen fortjeneste af, hvordan forslagene fra den Store bog kan gøre for andre end alkoholikere. Derfor vil vi, når vi refererer til den Store Bog og fællesskabet AA, bruge vendingerne alkohol og alkoholikere.

Lige siden den Store bog blev skrevet er der opstået mange andre tolv trins grupper til helbredelse for andre misbrug og misbrugsadfærd – f. eks. Al-Anon, Cocain Anonymous, Narkotic Anonymous(NA), Overeaters Anonymous(OA) osv. Selv om disse grupper udgiver deres egen litteratur, er deres basale program til helbredelse ikke væsentlig anderledes end den, der er beskrevet i AA's Store Bog. Vi vil derfor, når vi taler om helbredelse generelt også tale til jer, hvis stof ikke er alkohol specielt.

(Oversætterens note: i originalmaterialet tilføjes andres stoffer hver gang alkohol nævnes. Vi har tilladt os at overlade det til dem, der er afhængige af andet, selv at abstrahere og indsætte deres stof i stedet når der refereres til alkohol).

MIT FJERDETRIN

Ved at at tage 3. trin, har du taget en meget vigtig beslutning – ja en som måske har reddet dit liv. Du har besluttet, at begynde den proces, som består i at lægge din vilje og dit liv over til en Højere Magt. Dette er en vigtig beslutning, men den vil ikke hjælpe dig meget, hvis ikke den følges op af handling.

Første del af denne handling sker i 4. Trin. Her er det fjerde Trin i AA's tolvtrins program:

"Vi foretog en grundig og uforfærdet moralsk selvransagelse".

ØVELSE 1

HVAD ER EN PERSONLIG SELVRANSAGELSE?

HVOR KOMMER KARAKTERBRIST FRA?

Gå til kapitel 5 side 80 i Store Bog, og start på linje 16 og fortsæt kapitlet ud til side 86.

Hvad er en moralsk personlig selvransagelse, og hvorfor er det nødvendigt for alkoholikere at foretage en?

På side 80 linje 16-24 sammenligner Store Bog det at foretage en personlig selvransagelse med det, at lave en statusopgørelse i en virksomhed[1]. Brug ordene fra listen nedenunder til at udfylde de blanke felter på næste side.

- fortsætte med at drikke
- karakterbrist (revner i facaden)
- skadede og usælgelige
- "afdække", "se dem i øjnene".
- "gå bankerot"
- "grundig" og "uforfærdet".

[1] På linie 18 i Store Bog er den danske oversættelse uklar. Den engelske tekst: Taking a commercial inventory is fact finding and fact facing". Vi oversætter det til: "at lave en forretningsmæssig lageropgørelse er at afdække kendsgerninger og se dem I øjnene".

En virksomheds statusopgørelse er:	En personlig selvransagelse er:
1. at ……..kendsgerninger og ……	1. er ……og ……..
2. . At..... …….artikler og skaffe dem af vejen straks	2. at finde ……. For at blive af med dem
3. nødvendig eller virksomheden vil gå ……	3. nødvendigt, ellers vil alkoholikeren .....
4. altid skriftlig	4. Altid skriftlig

At være ædru alkoholiker er et arbejde i sig selv - og arbejdet består i at holde sig ædru. For at kunne gøre dette, må du ofte, og oprigtigt foretage en skriftlig selvransagelse af dit liv. Når du finder "ødelagte" og "usælgelige" ting - som er dine karakterbrist - må du se dem i øjnene - selv hvis det er smertefuldt - og se at komme af med dem straks, uden fortrydelse.

Store Bog fortæller os, at karakterbrist i vor personlige selvransagelse, alle kommer fra èn ting. På side 80 linje 24 i Store Bog kan du finde en af rødderne til alkoholikerens problemer. Udfyld det tomme felt.

"Overbeviste om, at....., tilkendegivet på forskellig vis, var det, der havde slået os ud... .

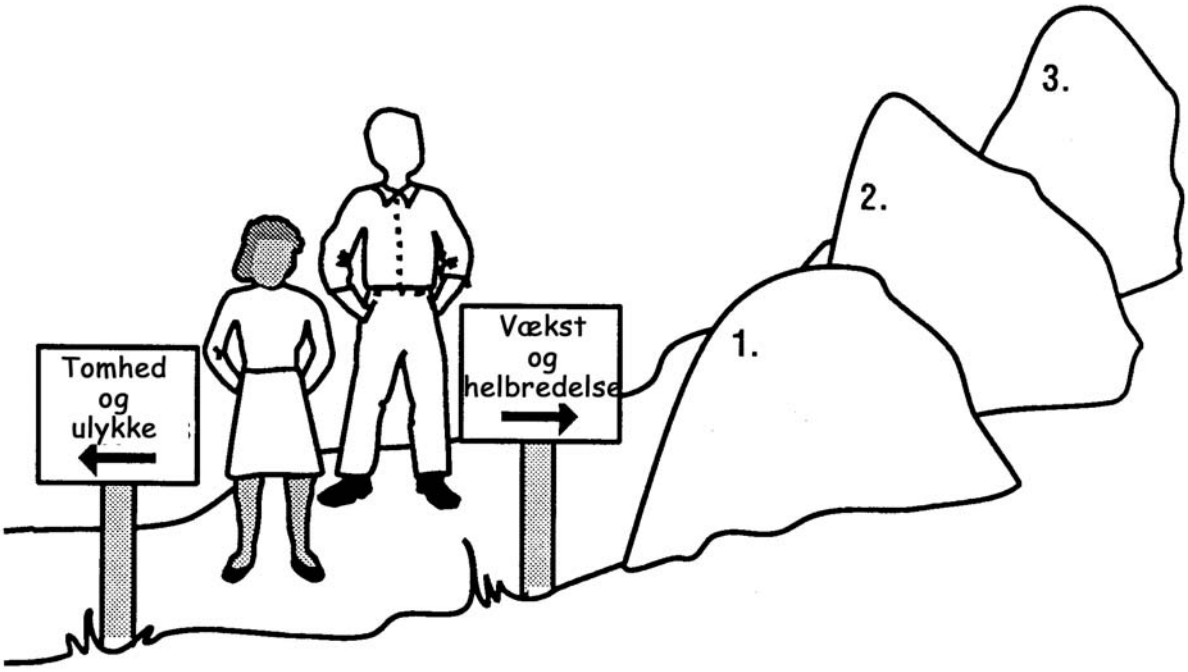
ØVELSE 2

FORHINDRINGER FOR GENVINDELSE AF HELBREDET.

Se på tegningen øverst på næste side. Du er alkoholiker og står på vejen til vækst og genvindelse af helbredet. At vende om betyder tomhed og glædesløshed. At gå fremad betyder vækst og genvindelse af helbredet og et forhold til en Højere Magt. På vejen er der dog store sten, der spærrer vejen.

På side 80-86 i Store Bog vil du se at SELVET hovedsageligt vise sig på tre måder: Vrede/harme/bitterhed[2], frygt og seksuel (og anden) skade på andre. Skriv en af disse ting på hver af forhindringerne, fra tegningen på næste side.

[2] Det engelske ord *recentment* kan ikke oversættes direkte til ét dansk ord. Ordbogens bud er: fortørnelse, forbitrelse, forurettelse, vrede, bitterhed. Vi bruger vrede/harme/bitterhed som oversættelse.



Så længe du klynger dig til din egen viljestyrke, vil disse tre barrierer blive ved at stå i vejen for din kontakt til en Højere Magt. Hvis du ønsker at komme af med disse blokeringer som dit SELV skaber, må du være fuldstændig bevidst om dem og deres skadelige effekt på dit liv. Så snart dine forstyrrede tanker - eller karakterbrist - er fjernet, vil barriererne som forhindrer dig vejen til en Højere Magt også være væk. I stedet for at føle dig rastløs, irritabel og utilfreds, kan du nu blive ædru, glad og få sindsro og føle dig fri.

Blokeringerne på vejen til vækst og genvindelse af helbredet vil være væk.

ØVELSE 3

HVORFOR FORETAGE EN MORALSK SELVRANSAGELSE?

Med hensyn til vor afhængighed til alkohol, ved vi, at vi ikke kan ændre det faktum, at vi har en fysisk sygdom, men vi kan gøre noget ved sygdommen i vor psyke. Efter at have læst, tænkt og talt om fjerde trin, vil du begynde at forstå, at det er et handlingstrin, som vil hjælpe dig med at identificere alle de måder selvet blokerer dig fra en Højere Magt. Hvis du ikke laver dit fjerde trin omhyggeligt, vil du sandsynligvis ende med at drikke igen!

Besvar nu med dine egne ord: "Hvorfor er du nødt til at foretage en skriftlig uforfærdet moralsk selvransagelse af dit liv?

Kort og godt - du vil blive bedt om at fuldføre 4 selvransagelser:
- **På vrede/harme/bitterhed**
- **På frygt**
- **Sex**
- **Andre fortrædeligheder**

Vi vil nu se nærmere på selvransagelsen for vrede/harme/bitterhed. Som ved de andre selvransagelser, vil der være en introduktion, et sæt retningslinjer, opgørelseslister du skal udfylde, og en side til at opsummere på. Brug så mange sider papir du har brug for.

ØVELSE 4

SELVRANSAGELSE AF DIN VREDE/HARME/BITTERHED

INTRODUKTION.

Vrede/harme/bitterhed er en naturlig følelse. Alle har følt dette. Sommetider kan vrede/harme/bitterhed faktisk være nyttigt, som når det får en til at handle på en positiv måde. Hvis alle dine naboer får malet deres huse og ryddet op i haverne, bliver du måske irriteret, og går i gang med dit eget.

Hvad der dog sædvanligvis sker med alkoholikere, er at vreden /harmen/bitterheden bliver brugt negativt, og forværrer tingene. Når de bliver sårede af nogen, gentager de det skete igen og igen i deres tanker. Hvis dette får lov at fortsætte længe nok, vil følelsen forstærke sig selv, og de vil ende med at svømme i selvmedlidenhed. Til sidst bliver vrede/harme/bitterhed drivkraften i deres liv..

På side 80 linje 29 kalder Store Bog vrede/harme/bitterhed for den største skadevolder, og siger at vrede/harme/bitterhed ødelægger flere alkoholikere end noget andet. Når du er travlt optaget af at være vred på nogen eller noget, styrer denne person eller ting i det øjeblik dit liv. Din vrede/harme/bitterhed tager al din tid og al din energi, og levner ingen plads for vejledning af den Højere Magt.

Når alt dette nævnes, er det fordi det er vigtigt at du starter din personlige selvransagelse med se på din vrede/harme/bitterhed. Hvis du kan skrive om din vrede/harme/bitterhed og kigge ærligt på det, vil du være meget nærmere til at komme af med det.

RETNINGSLINJER FOR SELVRANSAGELSE AF VREDE/HARME/BITTERHED.

Se listen på side 11 omhandlende vrede/harme/bitterheds selvransagelse.

Du vil bemærke, at den er delt op i 4 kolonner som vi nu vil behandle.

Kolonne 1 (jeg er vred på/harm over/bitter på):

Måden at foretage en personlig moralsk selvransagelse på, efter Store Bogs forslag, er at tage èn kolonne ad gangen. Gå ikke til kolonne 2, før første kolonne er færdiggjort!

- skriv alle de *mennesker* du er vred på/harmes over eller bærer nag til, uanset om de er i live eller ej. Nævn dem alle, uanset hvor mange det måtte være.

- Skriv derefter de offentlige instanser, du er vred på - f.eks. politiet - skattevæsenet - postvæsenet - - kirken eller hvem, det måtte være.

- Skriv derefter de principper og normer du er vred på ned - f.eks. lovgivningen – moralske normer - De ti Bud – Murphey's Lov – janteloven eller andet.

Det kan måske tage et stykke tid bare at lave en liste over personer eller ting du er vrede/harme/bitter på. Du vil måske slutte med op til flere sider om vrede/harme/bitterhed. Det er udmærket. Det vigtigste er, at din liste er grundig gennemført og færdig.

Hvis du har besvær med at komme i gang, så spørg dig selv om, hvem eller hvad du er vred på eller ophidset over. Det bliver lettere når du kommer i gang med at skrive.

Gå nu til siden med selvransagelse på vrede/harme/bitterhed, kolonne 1 (jeg er vred på/harm over/bitter på!).

Kolonne 2 (grunden).

Endnu engang, lad være med at bekymre dig med at udfylde nogle af de andre kolonner. Gå blot ned igennem kolonne 2 fra toppen og udfyld èn ting ad gangen. Se nu på hver enkelt ting som har gjort eller stadig gør dig vred. Skriv så årsagen/årsagerne til din vrede/harme/bitterhed ned, nøjagtigt som i Bill W. tænkte eksempel på side 81 i Store Bog.

F.eks., hvis det er politiet du er vred på (kolonne 1), kan årsagen (kolonne 2) måske være: "De arresterede mig for at have kørt bil i spiritus påvirket tilstand, - og jeg havde kun fået et par stykker…". ! De tog mit kørekort så nu må jeg tage bussen på arbejdet!...." "De ydmygede mig for øjnene af min familie og mine naboer……"

Hvis du er som de fleste mennesker når du læser, hvad du har skrevet i kolonne 2, vil du indse, at det ikke er menneskene eller tingene som har gjort dig vred, - det er hvad de gjorde.

Se engang på eksempel på side 81 i Store Bog igen. Bill W. opdigtede "alkoholiker" er ikke vred på sin kone fordi hun er hans kone, - han er vred fordi hun *misforstår* ham, *skælder ham ud* osv. osv. Hvis du ser på de mennesker, institutioner eller principperfra din liste, vil du kunne se, at det er *det* han, hun eller den gjorde ved dig, som gjorde dig vred. Der er stor sandsynlighed for at du var blevet nøjagtig lige så vred, hvis en anden person, institution eller princip havde gjort nøjagtigt det samme ved dig.

Gå nu til selvransagelsen af vrede/harme/bitterhed og udfyld kolonne 2 (årsagen)

- oppefra og ned - et emne ad gangen.

Kolonne 3 (det påvirker mig på følgende måde:)

I kolonne 3 skal du nedskrive, hvilken eller hvilke dele af dig, der blev såret. Ud for hvert navn i kolonne 1 skal du skrive det område/områder af dit liv, som blev truet eller skadet af det, den person, offentlige myndighed eller princip gjorde ved dig.

Mennesker bliver vrede, når deres instinktive behov for socialt tilhør og accept (indbefattet selvværd, stolthed og nære forhold), sikkerhed (både følelsesmæssigt som materielt), seksuelle forhold (både skjulte som accepterede) bliver truede. I næsten ethvert tilfælde har vi opdaget, at en eller flere af disse basale livsværdier, som karakteriserer vort selvfølelse, herunder vore ambitioner, er blevet forstyrret på en eller anden måde.

Vi kan opremse disse begreber til brug for at færdiggøre kolonne 3.(Det påvirker mit:):

1. Selvværd.
2. Stolthed.
3. Forholdet til mine nærmeste
4. Materiel sikkerhed.
5. Følelsesmæssig sikkerhed.
6. Accepterede seksuelle forhold (ikke skjulte).
7. Skjulte seksuelle forhold.
8. Ambitioner.

Læg mærke til at "accepterede seksuelle forhold" betyder, at du ikke behøver skjule disse for din partner, din kirke, din familie eller din omgangskreds. "Skjulte seksuelle forhold" er dem som du er nødt til at holde hemmeligt for nogen – din ægtefælle, dine børn, din præst, dine forældre og så videre..

Mens du udfylder kolonne 3 fra toppen, en ting ad gangen, henvis til den/de af de otte ting der var påvirket. Du kan endda skrive de otte ting op på et separat stykke papir, så du – når du udfylder kolonne tre - simpelthen kan tage derfra og skrive dem ned.

F.eks., hvis du var vred på politiet (kolonne 1) og årsagen til din vrede/harme/bitterhed (kolonne 2) var at "du blev ydmyget overfor din familie og naboer", kan det være at du i kolonne tre (det påvirker min..) skriver "stolthed", "forholdet til mine nærmeste".

En påmindelse: Du kan ikke få bugt med din vrede/harme/bitterhed medmindre du først er villig til at indrømme og ærligt stå ansigt til ansigt med den. At lade som om eller undvige sandheden vil kun stå i vejen for din helbredelse.

Gå nu til selvransagelsen på vrede/harme/bitterhed og udfyld kolonne 3(Det påvirker min….)

Kolonne 4 (E, UÆ, F, UB).

I kolonne 4 skal du gå til hver situation på din liste, som forårsagede vrede/harme/bitterhed og så glemme alt og alle som var involveret og se på, hvad *du* gjorde for at skabe situationen eller gøre den værre. Var du *egoistisk, uærlig, frygtsom eller ubetænksom*

Det er let at bebrejde andre mennesker, institutioner eller principper for det hele. Ved at gøre det, kan du undgå at se på dig selv, eller være nødt at indrømme, at du ikke "kun var offer".

Ind imellem bliver mennesker såret uden nogen grund og til intet formål. Du har måske været et offer for følelsesmæssig, psykisk eller seksuelt misbrug for eksempel. Når du holder op med at drikke, vil disse enorme følelser du har tilbageholdt -vreden, frygten, skylden og skammen, ofte komme op inden i dig. Hvis du har været misbrugt, vil du sandsynligvis have brug for speciel hjælp og du må gøre alt det, du har brug for, for at tage vare på dig selv. Tøv ikke med at gå til de specialister, der kender til dette specielle område, for at arbejde dig igennem disse følelser, der ofte kræver mere hjælp end det du kan opnå ved at gennemføre fjerde og femte trin.

Normalt, hvis du er ærlig, vil du opdage at i de fleste tilfælde vil du have mindst en del af skylden for det, som hændte dig (undtagen i tilfælde af misbrug). Dette betyder, at du spiller en rolle for din egen vrede/harme/bitterhed. Efter at de ærligt har set på deres selvransagelser, finder nogle alkoholikere ud af, at ikke en af deres oplevelser af vrede/harme/bitterhed er sand. De har bare kastet skylden over på andre mennesker, myndigheder eller normer.

Det du skulle gøre nu er, at se på kolonne 1 af hvert enkelt punkt i din liste med vrede/harme/bitterhed igen. Undtagen I tilfældet med misbrug. Glem så, hvad andre personer, institutioner , principper og normer gjorde mod dig. I stedet for skal du prøve at huske på nøjagtigt hvilken rolle du spillede I hver situation.

Start med den første ting du har skrevet om vrede/harme/bitterhed på din liste.

Lad os antage, at det er din chef, som er involveret. Se på, hvad du har skrevet I hver kolonne.

Tænk så på, hvad du måske har gjort, der skabte problemet med din chef, så han/hun gav dig problemer.

Vær nu uforfærdet, omhyggelig, frygtløs og ærlig om, hvad du husker.

Som du nu ser på hver situation fra din liste og finder ud af, hvad der var din egen part i det hændte, skal du spørge dig selv om, hvad der fik dig til at gøre det. Var det *EGOISME, UÆRLIGHED, FRYGT eller UBETÆNKSOMHED?* I sidste kolonne af din selvransagelse omkring vrede/harme/bitterhed kan du nu skrive et *E* for egoisme, et *UÆ* for uærlighed, et *F* for frygt eller et *UB for ubetænksomhed*. Nogle gange kan det være nødvendigt, at skrive to af disse, eller endda alle fire. Skriv det til din vrede/harme/bitterhedsliste nu.

Min vrede/harme/bitterhedsliste

Jeg er vred /harmfuld/ bittter på	**ÅRSAGEN**	**DET PÅVIRKER MIN**	E	UÆ	F	UB

Oversat Århus Januar 2003

Min vrede/harme/bitterhedsliste

Jeg er vred /harmfuld/ bittter på	**ÅRSAGEN**	Det påvirker min	E	UÆ	F	UB

Oversat Århus Januar 2003

OPSUMMERING AF SELVRANSAGELSEN FOR VREDE/HARME/BITTERHED

Nu hvor du er færdig med din selvransagelse på vrede/harme/bitterhed, skal du gå den grundigt igennem fra begyndelse til slut.

Brug det, du har fundet ud af om dig selv i din selvransagelse, til at svare på følgende spørgsmål:

Det kan være at du får øje på i kolonne 1, at megen af din vrede/harme/bitterhed er rettet mod familiemedlemmer. Du får måske øje på, at mange af årsagerne til din vrede/harme/bitterhed i kolonne 2 har med dit job at gøre. Du får måske at se, at selvværd eller skjulte seksuelle forbindelser viser sig ofte i 3 kolonne. Se på 4 kolonne: "Har du været uærlig igen og igen, eller egoistisk eller noget andet?" *"Hvilket mønstre - ting du gør igen og igen - ser du i din selvransagelse?"*

Skriv hvad du har fundet ud af omkring dine mønstre: F.eks.: "Meget af tiden bebrejder jeg min kone, når jeg drikker for meget. Det påvirker forholdet til mine nærmeste, men meget af problemet kommer af min uærlighed omkring mit alkoholforbrug. (Brug mere papir hvis det er nødvendigt).

Når først du ved, hvad du gør eller tænker på det igen og igen kan du arbejde på at ændre det. Se på de mønstre du fandt i spørgsmål 1: Hvilke kræver mest arbejde?

Denne selvransagelse kan på anden vis hjælpe dig til at vise hvor dit raseri og din vrede/harme/bitterhed virkelig kommer fra. Se på hvad du skrev i kolonne 3, hvilken del eller dele af dig bliver oftest såret? Hvordan kan dette, at vide det, gøre det nemmere for dig at komme af med din vrede/harme/bitterhed?

Når du tidligere tænkte på mennesker eller ting, der gjorde dig vred, tænkte du sikkert på de smertefulde ting, de gjorde ved dig. Lige nu - se nu på selvransagelsen på en anden måde. Spørg dig selv, hvad hvert enkel af dine oplevelser af vrede/harme/bitterhed/ har gjort ved dig. Hvordan har det gjort dig ulykkelig eller holdt dig borte fra din Højere Magt? Hvordan har det brugt din tid og energi? Og værst af alt, hvordan har du brugt din vrede/harme/bitterhed til at blive ved med at drikke? *Med andre ord, hvordan har din vrede/harme/bitterhed kontrolleret dig?*

Uanset om du føler, at din vrede/harme/bitterhed er retfærdig eller uretfærdig. Hvis du holder fast i den, vil den kontrollere dit liv. Faktum er, at du er nødt til at komme af med din vrede/harme/bitterhed, så du kan lægge din vilje og dit liv over til din Højere Magt og standse dit drikkeri.

Store Bog fortæller dig nøjagtigt, hvordan du kan gøre det. Læs fra bunden af side 82 linje 30, til linje 7 side 83. At gøre det Store Bog fortæller dig kan synes fremmed eller svært til at begynde med, men erfaringerne fra utallige alkoholikere før dig har vist, at det er nødvendigt *bare at gøre det.* Gør det èn gang om dagen, hver dag, lige meget hvad der sker og din harme og vrede/harme/bitterhed vil forsvinde.

Hvad er det Store Bog fortæller dig, at du skal gøre for at komme af med din harme og vrede/harme/bitterhed? (Læs specielt linje 8-16 på side 83 i Store bog.)

Når du èn gang har frigjort dig fra vrede/harme/bitterhed er der andet, der vil begynde at udfylde pladsen. Det er kærlighed, tålmodighed,tolerance og velvilje overfor dine medmennesker.

Måske er det eneste, der lige her og nu holder dig tilbage fra at gøre dig fri for din vrede/harme/bitterhed din frygt for at leve uden den. Du er sikkert bange for hvordan livet vil være med sindsro, lykke og ro i tankerne. Først og fremmest er du sikkert bange for at skulle ændre dig?

I den næste del af din personlige selvransagelse skal du se på din frygt og finde ud af at erstatte den med mod og håb.

ØVELSE 5

MIN SELVRANSAGELSE AF FRYGT

INDLEDNING

De fleste alkoholikere som stadig drikker er dybt påvirket af frygt. Faktisk siger Store Bog på linje 19-21 side 83, at frygt påvirker så godt som alle dele af deres liv.

Det kan ikke være særlig overraskende. For hvis du ikke kan stole på andre mennesker, hvis du ikke vil stole på en Højere Magt, og hvis du kan se dit eget JEG begynde at svigte dig, så vil du blive helt fyldt med frygt. Før eller siden vil du ikke have nogen eller noget - inklusiv dig selv - du kan stole på,

Selvransagelsen af frygt er en måde hvorpå du kan se nærmere på det, du frygter, for at finde en måde at komme af med det på. Lige som med vrede/harme/bitterhed vil du gerne af med det, du frygter, så den Højere Magt kan komme til at vejlede dine tanker.

Noget af vores frygt er god nok. Det giver os vores sunde fornuft, der fortæller os at vi skal flytte os for en kørende bil, eller ikke spise giftige svampe.

Den frygt du vil af med, er den frygt der dukker op på de forkerte steder og på de forkerte tidspunkter og som kontrollerer dit liv. Den bedste måde at komme af med den på er, at gøre lige som du gjorde med din vrede/harme/bitterhed. Skriv ned hvad du frygter – undersøg det nærmere, forstå hvilken andel du havde i at skabe det og tænk på, hvad dine bevæggrunde var for at gøre det. Med andre ord, du skal lave en selvransagelse af frygt magen til den du lavede af vrede/harme/bitterhed.

RETNINGSLINJER FOR SELVRANSAGELSE PÅ FRYGT.

Se på listen for frygt på side 18. Vi vil nu gennemgå de fire kolonner dit skema er opdelt i.

Kolonne 1 (jeg er bange for:)

Fat en blyant og begynd i kolonne 1 og arbejd med selvransagelsen af frygt.

Lige som du gjorde før, skal du udfylde hele kolonnen før du går videre til kolonne 2.

Skriv alle de mennesker, institutioner og normer/principper op, som gør dig bange. Skriv alle de typer frygt op du kender - fysiske, mentale, følelsesmæssige, økonomiske mv. Giv dig god tid i din søgen, og forsøg at være så omhyggelig som mulig. Hvis du kommer i tanke om et eller andet senere, så gå tilbage og tilføj det til eller lav om på din liste.

Nogle af de ting du er bange for kunne have med dit arbejde, din kone, dine børn, politiet, skattevæsenet osv. at gøre. Det kunne være angst for hvad andre mennesker tænker om dig eller måske vil gøre imod dig. Noget af det du er bange for er forståeligt (rationelt) andet er ikke (irrationelt). Det kan være 5 eller 100 ting. Skriv dem ned alle sammen. Vær grundig og ærlig.

Gå nu i gang med selvransagelsen på frygt - kolonne 1(Jeg er bange for..).

Kolonne 2 (årsagen)

Start fra oven og gennemgå hvert enkelt emne du er bange for på din liste. Èn for èn. Hvad var årsagen? Var det noget den anden person, institution eller princip gjorde? Var det noget du gjorde? Noget der skete for år tilbage? Noget der skete i går? Vær enkel og ligefrem. Lad være at psyko-analysere dig selv. Skriv ned ud for hver ting, den mest åbenbare, eller direkte årsag, du kan komme i tanke om.

Hvis du ikke ved det eller ikke kan finde ud af hvad årsagen var, så skriv: "Jeg ved det ikke" i kolonne 2.

Stands her og udfyld kolonne 2 (årsagen) på skemaet – oppefra og ned – på selvransagelseslisten for frygt.

Kolonne 3 (det påvirker min?)

Her nedskriver du nøjagtig, hvilken del eller dele af dig, der er påvirket af det, du frygter – den del af dig, du frygter, vil blive skadet eller ødelagt.

Gå kolonne tre igennem oppefra og ned, en frygt af gangen, og skriv hvilket område af dit liv, der tilsyneladende er truet i hvert tilfælde. Du har måske igen lyst til at skrive de otte punkter på et stykke papir som guide. For det meste vil du kunne vælge et eller flere ord fra listen til at sætte ind i din selvransagelse. Hvis der er mere end et område, der er påvirket af din frygt – så skriv dem alle.

1. Selvværd.
2. Stolthed.
3. Forholdet til mine nærmeste
4. Materiel sikkerhed.
5. Følelsesmæssig sikkerhed.
6. Accepterede seksuelle forhold (ikke skjulte).
7. Skjulte seksuelle forhold.
8. Ambitioner.

Gå i gang med kolonne 3 (det påvirker min) i din selvransagelse på frygt fra øverst til nederst. En ting ad gangen.

Kolonne 4 (E, UÆ, UB)

Ligesom du gjorde med selvransagelsen på vrede/harme/bitterhed, går du listen igennem èn gang til, og kikker på hver af de ting du er angst for en efter en. Denne her gang skal du imidlertid glemme alt om hvad andre mennesker, institutioner eller principper kunne have gjort mod dig, for at få dig til at blive bange. Kik i stedet på hvad du kan have gjort for at true hver person, institution eller princip.

Hvad gjorde du, der kan have forårsaget et problem for andre, således at de havde grund til at gøre noget mod dig?

Skriv i hver situation et E, hvis du var egoistisk, et *UÆ* hvis du var uærlig og UB, hvis du er ubetænksom.

Hvis du har brug for mere end èt bogstav til at beskrive din del af problemet, så skriv dem alle ned. Gør det nu i din selvransagelse på frygt.

Min selvransagelse for frygt

JEG FRYGTER	**ÅRSAGEN**	**DET PÅVIRKER MIN**	E	UÆ	UB

Oversat Århus Januar 2003

Min selvransagelse for frygt

JEG FRYGTER	**ÅRSAGEN**	**DET PÅVIRKER MIN**	E	UÆ	UB

Oversat Århus Januar 2003

OPSUMMERING AF SELVRANSAGELSEN FOR FRYGT

Nu hvor du er færdig med din selvransagelse på frygt, skal du gå den grundigt igennem fra begyndelse til slut.

1. Brug det, du har fundet ud af om dig selv i din selvransagelse, til at svare på følgende spørgsmål:

Kig på hver kolonne. Dukker de samme mennesker op igen og igen?
Hvad gør du igen og igen for at skabe problemet? Hvilken del eller dele af dig synes at være truet? Hvilke bogstaver optræder tiest i kolonne fire? *Med andre ord, hvilke mønstre – ting du gør igen og igen – ser du i din selvransagelse?*

Skriv det ned, du har fundet ud af. om dine mønstre (brug mere papir om nødvendigt).

2. Når først du kan se dine mønstre, kan du bruge dem til at lave forandringer. Des mere et problemområde viser sig på din selvransagelse, jo større behov er der for at du skal arbejde med det. Se på de mønstre du fandt i spørgsmål 1: Nævn nogle ting omkring din frygt, der kræver mest arbejde?

3. For mange mennesker kan bare det at skrive deres frygt ned få frygten til at virke mindre truende, endda fjollet. Nu da du har set de ting, du frygter skrevet ned. Virker de så så kæmpestore, truende og magtfulde, som de gjorde før?

Hvordan har din frygt forandret sig ?

4. Som vrede/harme/bitterhed tager frygt en masse tid og energi. Har du undgået at se bestemte mennesker, - at gå til bestemte steder, - at gøre bestemte ting på grund af din frygt? Hvordan har frygt blokeret dig for kontakt med din højere magt? *Med andre ord, hvordan har din frygt kontrolleret dig?*

Nu da du har set nærmere på din frygt, har du måske indset, hvor meget af det, der startede med dine egne handlinger og din egen personlighed? Det betyder at hvis du kan forandre dine handlinger og din personlighed, kan du blive fri for kilden til din frygt.

På side 83 linie 26 til side 84 linie 13 siger Store Bog en hel del om frygt. I slutning af dette afsnit fortæller den Store bog dig nøjagtigt, hvad du skal gøre for at blive fri for din frygt. Den siger også at resultaterne vil komme med det samme.

5. Hvad er det Store Bog fortæller dig, at du skal gøre for at komme af med din frygt?

I takt med at din frygt forsvinder, vil du føle dig mindre rastløs, irritabel og utilfreds. Du vil begynde at føle sindsro og fred i tankerne. Dit liv vil forandre sig fra at være et med vrede/harme/bitterhed og frygt til et liv med glæde.

ØVELSE 6.

SELVRANSAGELSE AF SEKSUELLE SKADER

Introduktion

Et andet område af dit liv, som kan blokere dig fra din Højere Magt er dine seksuelle forhold.

Dette område synes også at være et af de hurtigste og nemmeste måder at såre et andet menneske på.

I modsætning til dyrene, der tilsyneladende parrer sig uden følelser, kan mennesker bruge en hel del tanker og planlægning på seksuelle forhold.

Mennesker er også ansvarlige for deres seksuelle adfærd og de valg de foretager i den forbindelse.

Store Bog (side 84) siger ligeud at alle har problemer med sex. Den siger også, at AA ikke skal være dommer over nogens seksuelle adfærd. Store Bog giver dig ingen retningslinjer for, hvad du skal eller hvad du ikke skal.

Det skal derimod skal gøres helt klart er, at seksuelt misbrug ikke kan undskyldes på nogen måde. Hvis du har voldtaget nogen eller været involveret i incest eller anden seksuel omgang med børn må du tage specielle tiltag udover dine anstrengelser i dit 4-5 trin. Uanset hvad du skal gøre, om det indebærer juridisk eller psykologisk rådgivning eller ej, skal du gøre dette for at befri dig fra denne blokering for din ædruelighed.

Det Store Bog gør, er at give dig en måde at se på dit tidligere sexliv, for at se om du har skadet andre mennesker. Hvis du har det - så kan Store Bog hjælpe dig med at opbygge et nyt sexliv for fremtiden - èt som ikke skader andre og èt som du kan leve med uden at blive rastløs, irritabel og utilfreds.

Det vil blive sex uden skam, frygt, skyld eller anger. Dit nye sexliv vil måske blive med èn du har været involveret i gennem nogen tid og som du måske har skadet tidligere. Ved at tage denne selvransagelse, vil det blive baseret på noget andet - nemlig på basis af ærlighed og omsorg.

VEJLEDNING TIL SELVRANSAGELSEN PÅ SEX

Kig på listen til seksuel selvransagelse på side 26 i denne arbejdsbog. Som de to føste selvransagelser opdeles skemaet i 4 kolonner. Men du vil lægge mærke til, at overskrifterne er lidt forskellige fra tidligere. Du har sandsynligvis også fundet ud af nu, at det at tage en selvransagelse ikke handler så meget om hvem der har gjort dig fortræd, men om hvem du har behandlet såret eller truet og hvorfor du gjorde det. De nye kolonneoverskrifter tager højde for dette. **Selvfølgelig inbefatter dette ikke seksuelle overgreb på dig hverken som barn eller voksen. Du var helt klart den, der blev gjort fortræd i de situationer, og du skal gøre alt hvad du kan, for at blive fri af skylden og skammen og begynde at hele, som foreslået i afsnittet for vrede/harme/bitterhed (side 9).**

Kolonne 1 (jeg har skadet eller truet).

I kolonne 1 kan du skrive alle de mennesker, institutioner eller normer/principper, hvor du har skabt problemer med din seksuelle adfærd. Som du har gjort før skal du udfylde hele denne kolonne et før du går videre til kolonne to.

Husk, at det er muligt at skade mange forskellige mennesker på mange forskellige måder med seksuel adfærd. Hvis f.eks.du er gift og har børn og du tilbringer aftener med at have sex med en anden, så har du skabt problemer for mange mennesker: din ægtefælle, dine børn, personen du har sex med, dennes ægtefælle, dennes børn og selvfølgelig dig selv.

Nedskriv også navnene på de personer du har skadet eller truet med din seksuelle adfærd uanset deres alder og om du har haft sex med dem eller ej. Måske var det èn du flirtede med, eller sagde sexede ting til. Måske gik din opførsel ud over en, der var meget ung. Gør din liste ærlig og fuldstændig.

Gå nu til skemaet side 26 og udfyld kolonne 1 fuldstændigt.

Kolonne 2 (hvad jeg gjorde).

Gennemgå nu din listes kolonne 1, og skriv ned i kolonne 2, hvad du gjorde, der skabte smerte eller problemer for hver enkelt person, institution eller normer/principper. Du kan have skadet nogen ved at have haft sex med ham eller hende, eller ved at have sex med nogen udover denne person. Måske ignorerede du din partners ønsker, idet du insisterede på, at din partner skulle have sex med dig på den måde du ønskede det, eller når du ønskede det. Måske holdt du dig tilbage fra sex og var kold overfor nogen for at straffe vedkommende. Måske havde du en affære med din bedste vens partner og dermed forrådte både dit venskab og dine egne etiske/religiøse normer.

Alle disse ting skal skrives ned i kolonne 2

Stop her og udfyld kolonne 2 (Det, jeg gjorde) på side 26 af dette arbejdshæfte.

Kolonne 3 (årsagen)

Her er det, du skal skrive hvad der fik dig til at gøre det, du har skrevet i kolonne to. Da dette er en selvransagelse på sex, er de to seksuelle kategorier du har brugt før ikke indbefattet og du skal derfor vælge en af de seks årsager som er nævnt herunder:

1. Selvværd
2. Stolthed
3. Forholdet til mine nærmeste
4. Materiel sikkerhed
5. Følelsesmæssig sikkerhed
6. Ambitioner

Du vil måske kopiere listen til et separat stykke papir til at bruge som guide,mens du udfylder kolonne tre – oppefra og ned.

Sommetider tror menneske, at årsagen til at de sårer andre mennesker med deres seksuelle adfærd, er deres seksuelle instinkt. "Seksuelt instinkt" er ikke en gang på listen. Seksuelt instinkt er ikke en undskyldning for en seksuel adfærd, som skader andre. At være liderlig og absolut ikke føle noget andet, er næsten umuligt.

Nogle alkoholikere opdager imidlertid, at de har specielle problemer med sex, som deres drikkeri dækkede over – såsom sex med tvang eller gentagen rituel seksuel adfærd, der skadede både dem selv og andre. Hvis det passer på dig, skal du måske have speciel vejledning for at få styr på denne anden seksuelle forstyrrelse.

Alligevel - generelt hvis du ser ærligt på din fortid, finder du ud af, at du søgte efter noget mere end sex. Måske forsøgte du at føle dig stolt og sikker. Der er ikke noget galt med mange af disse følelser.

Problemet opstod, når dit ønske om disse ting fik dig til at såre andre mennesker. Så, selv om instinkt for sex kan være involveret, er det behovet for at opnå en af de seks ting på "årsagslisten"(øverst på siden) , der skader det andet menneske.

Kolonne 4 (E,UÆ,F,UB)

Som du gjorde i de andre selvransagelser, skal du gå tilbage og se på de ting du gjorde for at skade andre personer med dine seksuelle aktiviteter. Glem alle andre og alt andet , der var involveret og spørg dig selv om, hvad der fik dig til at gøre som du gjorde.

Skriv E i kolonne fire, hvis du var egoistisk, UÆ hvis du var uærlig, F hvis du frygtfuld og UB hvis du var ubetænksom. Det overordnede, du skal vide, er at dit sex drive er ikke årsagen til dine problemer med sex. Årsagerne er Egoisme, Uærlighed, Frygt og ubetænksomhed.

Min selvransagelse omkring sex

JEG HAR SÅRET ELLER TRUET	HVAD GJORDE JEG:	ÅRSAGEN	E	UÆ	F	UB

Oversat Århus Januar 2003

Min selvransagelse omkring sex

JEG HAR SÅRET ELLER TRUET	HVAD GJORDE JEG:	ÅRSAGEN	E	UÆ	UB

Oversat Århus Januar 2003

OPSUMMERING AF DIN SELVRANSAGELSE AF SEX.

Nu da du er færdig med din selvransagelse på sex, må du kaste et nærmere blik på den.

Ved at anvende hvad du har lært i din selvransagelse på sex, kan du besvare følgende spørgsmål:

Hvilke slags mennesker skader du mest? Hvilken seksuel adfærd giver dig flest problemer? Sagt med andre ord.- hvilke mønstre kan du se ud fra din selvransagelse? Se nøje på hver kolonne og skriv ned, hvad der går igen og igen.

Skriv, hvad du har lært om dine mønstre(brug gerne mere papir).

Som du måske har set før, jo oftere en årsag dukker op i kolonne 3, jo mere ønsker du den. Jo mere du ønsker den, jo mere kontrollerer den dig. Det er derfor vigtigt at vide, hvad du egentlig ønsker med din seksuelle adfærd, så du kan arbejde med den del af det, der er årsagen til at du skader dig selv og andre. Du har måske haft en række affærer for at puste dit selvværd op eller for at fremme din karriere (ambitioner). Hvis dine seksuelle problemer ikke er forårsaget af dine almindelige behov, hvad er det så du egentlig vil have? Brug informationerne i kolonne 3 til at hjælpe dig med at beslutte dig.

Som med vrede/harme/bitterhed og frygt , er det at være seksuel selvisk, uærlig, frygtsom og ubetænksom personlige defekter, som har kontrol over dig. Disse defekter tager en masse af din tid og energi og afskærer dig fra din Højere Magt. På hvilken måde har din seksuelle adfærd styret dig?

Store Bog giver dig et klart, praktisk sæt af forslag for din seksuelle adfærd. De står på side 85 linie 6 - 33

Skriv herunder, hvad den Store Bog siger.

Når du er lukket inde i et problem er du også lukket inde i dig selv. Men når du gør noget for at hjælpe et andet menneske, bliver du så optaget af det, du er i gang med at du automatisk åbner dig. Straks er dit ego glemt, en højere magt kan tage dets plads og begynde at virke i dit liv.

ØVELSE 7

SELVRANSAGELSE AF DIVERSE (ANDRE SKADER)

Introduktion

Nu har du lavet tre personlige ransagelser. – en for vrede/harme/bitterhed, en for frygt og en for seksuel adfærd. I disse selvransagelser har du remset de fleste mennesker, institutioner og normer/principper op, du har gjort fortræd eller truet i dit liv. Men måske er der stadig nogen, som du ikke har skrevet på nogen af dine lister. Måske er der mennesker, institutioner eller normer/principper, du har voldt problemer, på måder, der ikke har meget med din vrede/harme/bitterhed, frygt eller seksuelle adfærd at gøre.

For at færdiggøre trin 4, skal du lave en fjerde og sidste selvransagelse. Du kan kalde den en diverse selvransagelse. Skriv på den alle mennesker, institutioner eller normer/principper du har gjort fortræd eller truet.

VEJLEDNING TIL SELVRANSAGELSEN AF DIVERSE(ANDRE SKADER)

Kig på listen til diverse selvransagelse på side 32 i denne arbejdsbog. Som de to første selvransagelser opdeles skemaet i 4 kolonner. Den er opdelt i fire kolonner

Kolonne 1 (jeg har skadet eller truet).

I kolonne 1 kan du skrive alle de mennesker og ting, hvor du har skabt problemer for. Tænk på mennesker, institutioner eller principper, der måske ikke er på dine andre lister. Måske har du aldrig egentlig såret dem men truet dem. I forhold til denne listes formål er det det samme.

Gå nu til skemaet og udfyld kolonne 1

Kolonne 2 (hvad jeg gjorde).

I kolonne to skriv hvad du gjorde, der forvoldte skade i hver situation eller hvordan du truede nogen eller noget. Det kunne være noget du gjorde eller sagde eller truede med at gøre eller sige.

Stop her og udfyld kolonne 2 (Det, jeg gjorde) på side 26 af dette arbejdshæfte.

Kolonne 3 (årsagen)

Som du har gjort ved de tidligere selvransagelser, skriv i kolonne tre årsagen eller årsagerne til hver af dine handlinger eller adfærd som du skrev i kolonne to. Vælg blandt ordene eller begreberne i listen her.

1. Selvværd
2. Stolthed
3. Forholdet til mine nærmeste
4. Materiel sikkerhed
5. Følelsesmæssig sikkerhed
6. accepteret seksuel adfærd
7. Skjult seksuel adfærd.
8. Ambitioner

Du vil måske kopiere listen til et separat stykke papir til at bruge som guide,mens du udfylder kolonne tre – oppefra og ned.

Kolonne 4 (E,UÆ,F,UB)

Som du gjorde i de andre selvransagelser, skal du gå tilbage og se på de ting du gjorde for at skade andre personer med dine seksuelle aktiviteter. Glem alle andre og alt andet , der var involveret og spørg dig selv om, hvad der fik dig til at gøre som du gjorde.

Gå tilbage og se på den opførsel du skrev i kolonne to. Afgør hvad der motiverede dine handlinger. Igen skriv i kolonne fire - E , hvis du var egoistisk, UÆ hvis du var uærlig, F hvis du frygtfuld og UB hvis du var ubetænksom.

Min selvransagelse af diverse (andre skader)

JEG HAR SÅRET ELLER TRUET	HVAD GJORDE JEG:	ÅRSAGEN	E	UÆ	F	UB

Oversat Århus Januar 2003

OPSUMMERING PÅ DIN SELVRANSAGELSE AF DIVERSE

Nu da du er færdig med denne selvransagelse, må du kaste et nærmere blik på den.

Ved at anvende hvad du har lært i din diverse selvransagelse , kan du besvare følgende spørgsmål:

1. Hvilke mønstre kan du se ud fra din selvransagelse (mennesker, steder, affærds mønstre, årsager til adfærd) Se nøje på hver kolonne og skriv ned, hvad der går igen og igen.

   Skriv, hvad du har lært om dine mønstre.

2. Hvilken af de otte årsager fra listen giver flest problemer? Igen – de, der volder de fleste problemer er det vigtigt at fokusere på fordi de vil kræve arbejde af dig, for at forandre sig. *Med andre ord, hvilke ord og sætninger dukker oftest op i kolonne tre?*

Du har nu afsluttet fjerde trin. Du har gennemført en frygtløs, ærlig, grundig selvransagelse. Det skulle du gemme for at kunne se tilbage på det i fremtiden.

Er der andet, du har opdaget omkring dig selv ved at lave disse selvransagelser, så beskriv det herunder.

ØVELSE 8

EVALUERING AF MIT FJERDE TRIN

Brug spørgsmålene herunder til at evaluere fjerde trin som beskrevet på side 80 til 86 i Store Bog. Sæt en ring om det svar, du vælger.

1. Alkoholikeren bliver nødt til at opfatte mennesker, der har gjort ham fortræd som

    a. Ikke værd at hjælpe

    b. Bare "brådne kar"

    c. Åndelig syge

2. Den bedste måde at slippe af med dårlige følelser overfor andre mennesker er

    a. Ønske, at følelserne går væk

    b. Bede om tolerance

    c. Holde dig fra mennesker, du ikke kan lide.

3. Det er vigtigt at alkoholikeren undgår

    a. Hævn eller skænderi

    b. Frygtsomme mennesker

    c. At tænke på sine karakterbrist

4. Ordet som den Store Bog kalder en "grusom og fortærende fjende
    a. Frygt
    b. Stoffer
    c. Selvværd

5. Kuren for problemer med selvværd er
    a. At lave en liste
    b. At tro på en højere magt
    c. Mere tillid

6. Sex er et problem for
    a. Kun for alkoholikere og misbrugere
    b. Mænd mere end kvinder
    c. Alle

7. Som med andet vil viden om, hvad man skal stille op med seksuelle problemer komme
    a. Fra en højere magt
    b. Fra gode venner
    c. Naturligt med tiden

8. Formålet med at opremse vrede/harme/bitterhed og indse alle de problemer, de er årsag til, er at lære

    a. Tålmodighed

    b. Tolerance

    c. Velvilje overfor andre

    d. Alle disse tre

At lave de fire selvransagelser på en ærlig og omhyggelig måde, var et stort arbejde. Du skulle nu have et klart billede af, hvordan SELVET har været en blokering på din vej til at kende en højere magt og begynde helbredelse. Du skulle også forstå, at det er helt væsentligt at du fortsætter med at handle og med at bruge det, du har fundet ud af i dit hverdagsliv for at komme videre mod vækst og helbredelse.
Forfatterne til Store Bog vidste det, og kaldte sjette trin for "handling"

Fra side 87 til 90 linie 31 er trinene fem, seks og syv beskrevet. Stop nu og læs dem omhyggeligt.

MIT FEMTE TRIN

Det femte trin i AA`s program lyder: **"Vi indrømmede overfor Gud, for os selv og for et andet menneske nøjagtigt, hvordan det forholdt sig med vore fejl."**

ØVELSE 1:

At være ærlig overfor en anden person.

Femte trin består af tre dele. Alkoholikeren må indrømme sine fejl til:

1.....

2.....

3.....

Efter du har lavet dine selvransagelser, burde det ikke være særligt svært at indrømme dine fejl overfor dig selv og din Højere Magt. Men at indrømme disse ting til et andet menneske kan være meget vanskelig. Hvorfor det er nødvendigt for en alkoholiker at fortælle sin historie til en anden person ifølge Store Bog side 87-90? Skriv, hvad Store Bog siger er: "den vigtigste årsag". Skriv derefter de andre årsager.

På side 88 linje 7, fortæller Store Bog, at alkoholikere mere end andre mennesker, fører en dobbelttilværelse. For at sige det rent ud, så er alkoholikere skuespillere. De vil gerne have at nogen ser dem på èn måde (ædru, ansvarsbevidste osv..), medens andre ser den fordrukne og ukontrollerede side. Derfor er det specielt svært for en alkoholiker, at kunne være total ærlig overfor en anden person omkring denne skjulte side af dem selv.

Men femte trin siger at alkoholikere må være totalt ærlige overfor en anden person, for at undgå at komme til at drikke igen. Dette vil sige, at din næste opgave vil være at finde den rigtige person at fortælle din historie til.

ØVELSE 2.

AT FINDE DEN RIGTIGE PERSON

Skriv enhver person ned som du kunne tænke dig, der var en mulig kandidat til opgaven at høre på din historie.

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

- kig på listen
- sæt en cirkel omkring de personer, som du mener du kan stole på
- sæt et mærke ved dem du mener, der ville være villige og har mulighed for at lytte til dig
- sæt et andet mærke ved dem som er lidelsesfæller eller ville forstå din erfaring som alkoholiker, enten ud fra deres egen erfaring eller ud fra et professionelt ståsted
- sæt et andet mærke omkring de personer, den kender AA's tolv trin godt.
- sæt en streg over dem som du mener vil blive såret eller dømme dig på hvad du fortæller.

På nuværende tidspunkt burde det være klart for dig, hvilken person der er bedst egnet til at dele din livshistorie med.

Skriv personens navn her:.....

Har du stadigvæk svært ved at skulle fortælle din historie?

Hvis "ja",- så stop nu og tænk på hvordan du kan overvinde dine bekymringer for at få færdiggjort dit femte trin.

Nu er der så ikke andet at gøre end at kontakte den person og aftale et tidspunkt til femte trin – medmindre du ikke har været i stand til at finde en person du kan stole på endnu og derfor må udsætte dette midlertidig(se Store Bog side 89 linje 16-26). Du har fundet frem til en, der vil lytte til din historie. Du har fundet frem til, hvordan du overvinder din frygt og bekymring over at skulle tale til denne person. Nu er tidspunktet til at gå videre og gøre det. Det kan godt være, du får brug for mere end en aftale med ham/hende. Du skal afsætte mindst tre til fire timer i begyndelsen.

På side 89 i Store Bog kan du se en nøjagtig vejledning til, hvordan du fortæller en anden person din historie. Læs side 89 linje 27-36, og gå så i gang

ØVELSE 3.

POSITIVE ÆNDRINGER, DER VIL SKE.

Der vil ske mange slags forandringer efter at du har fortalt din historie til en anden person.

Kig på punkterne nedenunder og markér, hvilke af punkterne som findes på side 90 i Store Bog.

- Du kan se verden i øjnene.
- Du kan få det job du altid drømte om.
- Du kan vandre hånd i hånd med universets Ånd.
- Du kan være alene i harmoni og fred med dig selv.
- Du kan nu drikke kontrolleret.
- Du kan glemme alt om din selvransagelse.
- Du kan føle din Højere Magts nærhed.
- Du kan føle dine bekymringer forsvinde.

Kig på fordelene du har afkrydset. Hvordan har du det med at se disse forandringer ske i dit liv?

ØVELSE 4.

AT BYGGE EN HVÆLVING TIL FRIHEDEN

Store Bog siger, at ved at gennemføre de første fem trin, bygger alkoholikere en hvælving, hvor de kan vandre igennem som frie mænd og kvinder.

De er ikke længere alene. Der er en hjælpsom lytter og en Højere Magt. Klippestykkerne, som var forhindringer i dit fjerde trin, er blevet grundstenene til din nye livsstil og alkoholikeren er derfor parat til at fortsætte rejsen mod vækst og helbredelse.

Skriv på hver byggesten i din nye hvælving. Skriv ordene, der opsummerer, hvad hver af de fem første trin er kommet til at betyde for dig i dit liv.

6. OG 7. TRIN

ØVELSE 1.

FØR DU GÅR VIDERE

Se endnu engang på side 90 andet afsnit i Store Bog.

Hvad foreslår Store Bog dig, at du skal gøre efter du har femte trin?

Før du går i gang med sjette trin må du bruge noget tid på at gå tilbage og se på dine karakterdefekter som du nedskrev i din personlige selvransagelse.

	Ja	nej
Undlod du noget i din selvransagelse?	☐	☐

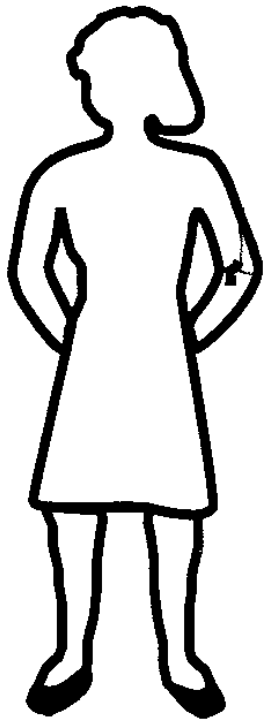
	Ja	nej
Var du ærlig?	☐	☐

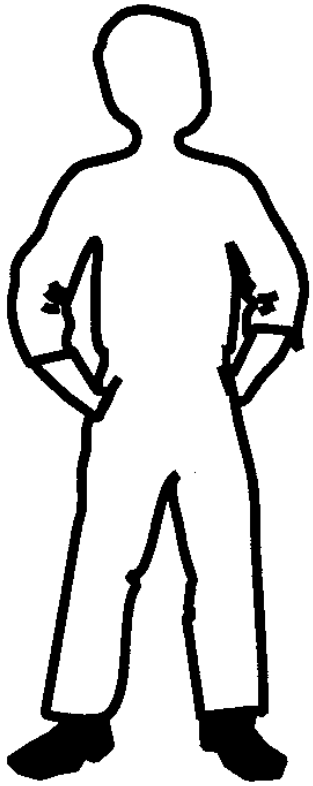
	Ja	nej
Er din selvransagelse fuldstændiggjort?	☐	☐

Hvis alle dine svar til disse punkter er "ja", er du parat til sjette trin - at lade din Højere Magt hjælpe dig til at komme videre. Her er sjette trin foreslået i AA`s 12 trins program: "**Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse karakterbrist**".

Skriv på en af figurerne på næste side, dine største karakterdefekter, - de som har voldt dig og andre mennesker de største problemer. Udvælg mindst 5.

Først ser du tilbage på dine selvransagelser og opsummeringssider, for at gennemgå dine karakterdefekter.





De ting du har skrevet på de viste figurer er, hvad du identificeret som dine værste defekter. Husk 6-trin siger, at du skal være *parat* til at lade Gud fjerne dem!

ØVELSE 2.

AT HOLDE FAST I KARAKTERDEFEKTER

- Store Bog fortæller på side 90, at alkoholikere ikke altid ønsker at opgive deres defekter. Somme tider er det nemmere at være i den aktuelle smerte, end at tage chancen og prøve noget andet. Du ved, hvordan din smerte føles og du har lært at leve med den, men du ved ikke, hvordan fremtiden være uden denne smerte.
- En anden grund til, at det kan være svært at give slip på visse defekter, kan være fordi nogle defekter er "meget rare at have". Disse kan være skyld i problemer for andre mennesker og føre til rastløshed og mismod hos alkoholikere, men de er rare og du er uvillig til at give slip på dem.
- Andre alkoholikere bekymrer sig over, at hvis en Højere Magt fjerner alle deres defekter, vil der ikke være noget af deres personlighed tilbage. Hvad der virkelig vil ske er, at karakterstyrke vil træde i stedet og indtage defekternes pladser. Men nogle alkoholikere forstår ikke eller tror ikke, at dette vil ske, derfor holder de fast ved de karakterdefekter som de er bekendt med.

Holder du stadig fast i nogle af dine defekter ud fra de grunde, der lige er nævnt? Eller andre grunde? Hvis dette er tilfældet, så skriv dem her! (Brug mere papir, hvis nødvendigt).

ØVELSE 3.

AT ERSTATTE KARAKTERDEFEKTER MED KARAKTERSTYRKE

Lad os se nærmere på hvorfor nogle alkoholikere ønsker at holde fast i deres karakterdefekter. Frygten, for at de vil ende med et "hul" i deres personlighed.

Dette vil simpelthen ikke ske. Karakterdefekterne vil blive erstattet af karakterstyrke. Det vil sige, at hvor karakterdefekterne før var dominerende, vil der nu findes *kærlighed, medfølelse, en Højere Magts vilje, fred, sindsro og lykke.*

Skriv ordene: "Jeg er fyldt med..... og skriv så hver af disse nye karaktertræk.

Sig derefter disse sætninger højt for dig selv! Hvordan føles det, at udtrykke dem som en del af dig selv?

Øv dig i at tænke på dig selv med disse kvaliteter og styrker

Når du fuldt ud forstår, at dine karakterdefekter vil blive erstattet af karakterstyrke, er du helt sikkert klar til at lade en Højere Magt fjerne alle dine gamle defekter - og du har taget 6-trin.

Herfra skulle det ikke være slemt at tage det syvende trin i AA's tolv trinsprogram: **Vi bad Ham ydmygt fjerne vore fejl.**

Først var du *parat* til at bede, nu *beder* du Gud - som du forstår ham - om at fjerne dine fejl. Men hvordan?

ØVELSE 4.

AT ARBEJDE MED SYVENDE TRIN - AT BEDE OM!

Læs bønnen på side 90 (næstsidste afsnit) i Store Bog. Skriv den herunder eller skriv en af dine egne bønner, idet du beder Gud fjerne alle dine karakterdefekter. At bede Gud er det vigtigste, - ikke hvordan du siger det. Skriv hvad du føler der er rigtigt for dig - derefter kan du øve dig i at bede din bøn stille for dig selv.

Når du har bedt din Højere Magt om, at fjerne dine karakterdefekter og når disse er blevet erstattet af nye positive karaktertræk, er det på tide at praktisere disse i din hverdag. Dette vil kræve handling og disciplin. Som ved enhver anden ny *færdighed*, vil disse nye måder at tænke på og behandle andre mennesker på, blive lettere når du *øver dig*.

Disse nye positive karaktertræk er ærlighed, uselviskhed, betænksomhed og mod. At praktisere disse karaktertræk i dit liv, betyder at du måske først skal få dig selv til at gøre det, du ikke vil og ikke gøre det, du vil. Dette kræver daglig overgivelse og hårdt arbejde. Langsomt, vil de nye positive karaktertræk synes naturlige.

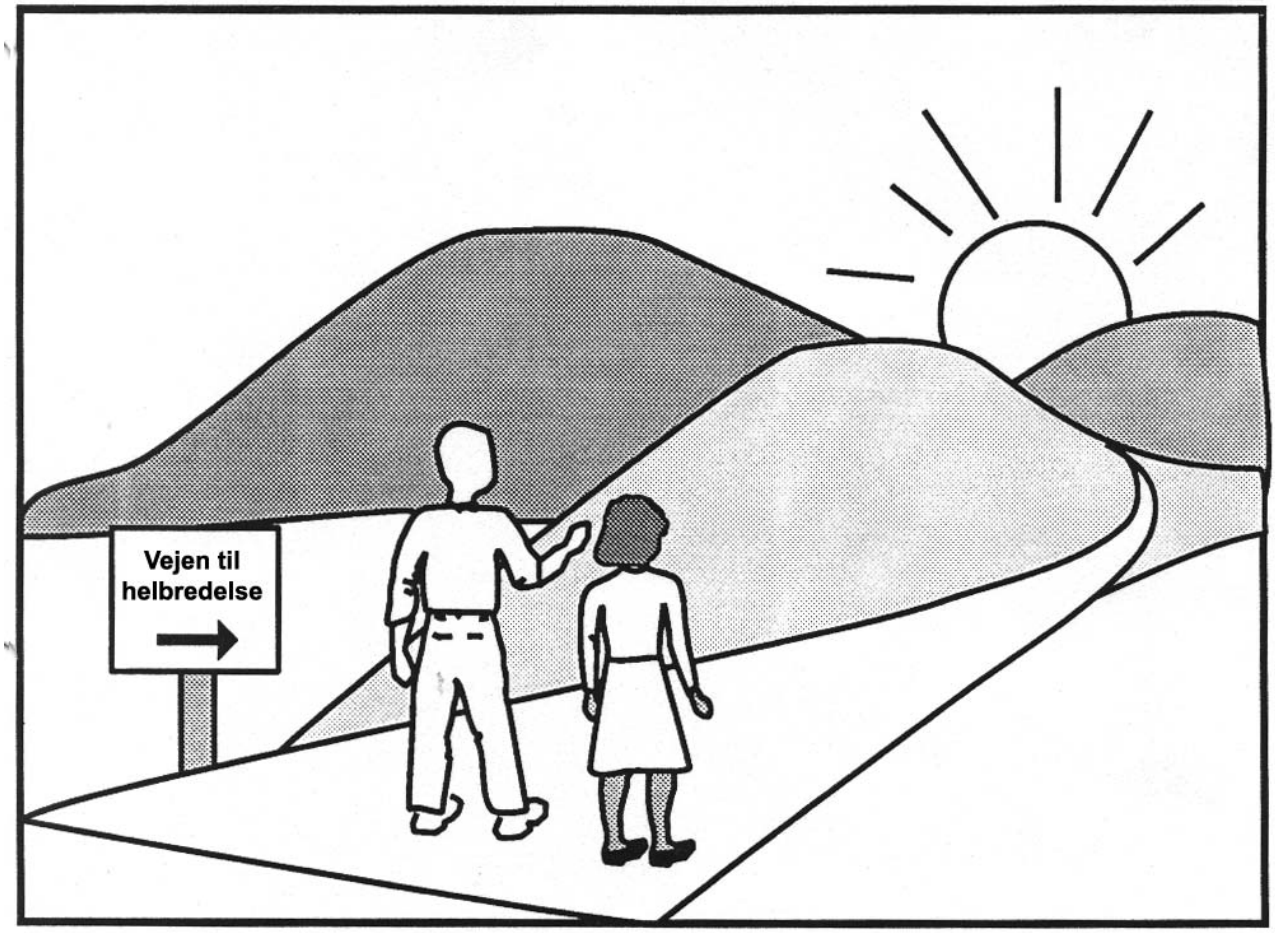
ØVELSE 5.

AT PRAKTISERE NYE, POSITIVE KARAKTERTRÆK

Se nu på efterfølgende skema. Efter hver af **de nye karaktertræk**, skal du skrive en situation fra dit liv, i hvilken du vil blive udsat for at skulle praktisere disse nye ting. - måske en situation, hvor det har været yderst vanskeligt at praktisere dette tidligere. F.eks., hvis du har løjet for din kone/mand i årevis om, hvordan du har forbrugt af fælles penge - dette kunne være "situationen" som du vil skrive om i skemaet under *at være ærlig*.

Under overskriften Ny Måde beskriv med nogle få ord, hvordan du planlægger at håndtere hver situation, nu da du har lagt dine gamle metoder over til en højere magt.

Nye karaktertræk	**Situation**	**Ny måde**
være ærlig		
være uselvisk		
være betænksom		
være modig		

Når du begynder at praktisere *ærlighed, uselviskhed, betænksomhed og mod* vil noget forbløffende begynde at ske. Det gamle "dig" vil forsvinde og dø, og en ny personlighed vil træde i stedet. Du vil også føle at denne nye personlighed og det liv, der følger med, er langt bedre end det du havde før.

Som tiden går og efterhånden som du fortsætter med de resterende fem trin, vil du opdage store forandringer i dit liv til det bedre. Du vil være på vej til, hvad Store Bog beskriver (side 90 linje 7-8-9) som: "vi er kommet på den brede landevej, hvor vi går hånd i hånd med universets Ånd."