FJERDE TRIN:

Vi lavede en dybtgående og frygtløs moralsk opgørelse over, hvad vi indeholdt.

5. Kapitel
Sådan virker det
Læs fra tredje afsnit side 76 og resten af kapitlet

Bogen Anonyme Alkoholikere er den eneste litteratur, der anviser, hvordan AAs 12 trin udføres. 4. Trin er ingen undtagelse. Der findes et utal af forskellige tringuides, som kun i ringe grad eller absolut intet har med Anonyme Alkoholikeres program at gøre. Særlig det fjerde trin er belastet af mange myter og misforståelser.

4. Trin er ikke en liste over alt det skidt, vi lavede, mens vi var fulde. Langt de fleste af de handlinger udsprang netop af fuldskab og fortæller mere om, hvad alkohol indtaget i rigelige mængder gør ved mennesker, end det fortæller om os.

Det er ikke engang en liste over, hvor mange gange du har kørt beruset, været din partner utro, stjålet eller…

Der er intet ”farligt” ved 4. trin. Det er en yderst positiv proces, der gør dig klogere på dig selv, og danner grundlag for resten af dit program til helbredelse for alkoholisme og din stadige åndelige vækst i livet fremover.

I overensstemmelse med forordet til 1. udgave er disse sider et forsøg på at vise præcis i hvilket tempo og hvordan, forfatterne af bogen Anonyme Alkoholikere anviser, at de udførte trinene.

Så lad os se, hvad det er bogen siger. Uddrag fra bogen vil stå i anførselstegn, starte med indskudt linje og være efterfulgt af angivelse af sidetal og linjenummer, så det er nemt at adskille fra kommentarerne og nemt at slå op

”Derefter gik vi i gang med en række målbevidste handlinger. Den første af dem er en personlig mental hovedrengøring. Det var noget som der var mange af os, der aldrig har prøvet, selv om vores beslutning var nødvendig, og ikke til at komme udenom, ville den ikke have varig betydning” **(Side 76 Linje 21 – 25)**

”Skønt denne beslutning” - Hvilken beslutning? Der er naturligvis tale om 3. trin, hvor du besluttede at lægge din vilje og dit liv over til en Højere Magt, sådan som du opfatter den.

” hvis ikke den straks blev fulgt op af en ihærdig indsats”.**(side 76 linje 25 – 26)**

Så det vi får at vide er, at 4. trin skal laves umiddelbart efter det tredje.

”Vi var nødt til at se disse ting i øjnene, samt de ting i os selv, som havde låst os fast”. **(Linje 26 – 27)**

Hvad er det så du skal i 4. trin? Du skal finde det i dig selv, som har låst dig fast. Låst dig fast i hvad? I Selvet!

At lægge din vilje og dit liv over til Gud, uden at du kommer af med det i dig selv, som hidtil har holdt Ham uden for indflydelse, er som at klatre op ad en

stige og forsøge at holde begge ben på jorden samtidig - Det fører ingen steder hen.

”Alkoholen var bare et symptom." "Vi skulle i gang med årsager og omstændigheder.”
(Side 76 Linje 28 – 29)

Alkoholen var kun var et symptom - Hvordan stemmer det nu overens med den kombinerede psykiske besættelse og fysiske allergi, vi har hidtil hørt om? I afsnittet vedrørende 3. trin, stod der bl.a., at vi alkoholikere er ekstreme eksempler på selvskabte fortrædeligheder, og at selvcentrering er roden til vore problemer. Alkoholen er med andre ord et symptom på vores selvcentrering, og alkoholismen er et resultat af vores forsøg på at leve et liv med udgangspunkt i Selvet.

Hvilket du i 3.trin lige har besluttet dig for at opgive og i stedet leve dit liv med udgangspunkt i Guds vilje.

”Derfor begyndte vi på en personlig selvransagelse. *Det 4.Trin.* En virksomhed, der ikke jævnligt gør status, går som regel konkurs.” **(Side 76 Linje 30-32)**

I dette afsnit sammenlignes den selvransagelse, du skal til at lave, med den statusopgørelse en forretning laver med jævne mellemrum. Hvis en forretning undlader at lave disse opgørelser, går den sandsynligvis konkurs – og om nogen må vi alkoholikere vist siges at have spillet fallit i forhold til livet som helhed.

En statusopgørelse er en nedskrevet liste over alle ting på for eksempel et lager.

Oversættelsen af de næste afsnit på **side 76 linje 32 – side 77 linje 4** kan forvirre begreberne lidt, derfor er de næste linjer en privat oversættelse. Den originale amerikanske tekst kan ses umiddelbart efter oversættelsen.

”En forretningsmæssig status er en proces, hvor fakta søges og erkendes.”
(side 76 linje 32 – 33)
(Taking commercial inventory is a fact-finding and a fact-facing process.)

”Det er en bestræbelse på at afdække sandheden om lagerbeholdningen."
(side 76 linje 33 – side 77 linje 1)
(It is an effort to discover the truth about the stock-in-trade.)

”Et af målene er at afsløre skadede og usælgelige artikler”
(side 77 linje 1 – 2)
(One object is to disclose damaged or unsaleable goods)

”og komme af med dem straks og uden fortrydelse.”
(side 77 linje 2 – 3)
(to get rid of them promptly and without regret)

”Hvis indehaveren skal have succes, kan han ikke tillade sig at snyde sig selv angående de reelle værdier”
(side 77 linie 3 – 4)
(If the owner of the business is to be successful, he cannot fool himself about values.)

Når en butik som f.eks. Bilka gør status, tælles alle varer i butikken og på lageret.

Det sker for at finde ud af præcis hvor mange varer, der er på lageret og hvilken tilstand de er i. = Fakta om lagerbeholdningen søges.

Nogle varegrupper er beskadigede, nogle har solgt meget, andre lidt. = Sandheden om lagerbeholdningen kommer for dagen og Fakta erkendes.

De varer, der beskadigede, og de der ikke sælger, smides enten ud eller sætte på tilbud til en lavere udsalgspris. = At komme af med dem straks - og uden fortrydelse.

”Vi foretog os nøjagtigt det samme med vores liv.”
(side 77 linje 5)

Du skal altså lave præcis den samme opgørelse over dit liv, som en forretning gør, når den laver statusopgørelse. Lad os se, hvordan den forretningsmæssige opgørelse passer med vores 4. trin.

4. Trin lyder: ”Vi foretog en grundig og uforfærdet moralsk selvransagelse.”

Grundig = Skriftlig

Selvransagelse = At ransage betyder at søge efter noget.

Uforfærdet = En ransagelse er nytteløs, hvis du tillader frygten at afholde dig fra at erkende fakta.

Moralsk = Moralsk betyder sandhed.

Selvransagelse = Det du skal ransage er dig selv.

Skematisk ser det sådan ud:

Forretning:		Personlig:
Skriftlig	←-----→	Grundig
Fakta søges	←-----→	Ransagelse
Fakta erkendes	←-----→	Uforfærdet
Sandheden	←-----→	Moralsk
Lagerbeholdningen	←-----→	Dig selv

Du skal med andre ord lave en skriftlig søgen efter sandheden om, hvem du er og hvad du indeholder.

Formålet med en forretningsmæssig status er, at finde beskadigede og usælgelige varer, og skaffe sig af med dem straks og uden fortrydelse.

”Vi foretog en ærlig opgørelse.”
(side 77 linje 5 - 6)

”Først søgte vi efter brister i vores karakter, som forårsagede vores nederlag”.
(side 77 linje 6 - 7)
(First, we searched out the flaws in our make-up which caused our failure.)

Formålet med en personlig selvransagelse er at se i øjnene og blive af med det i dig selv, som har låst dig fast. Erfaringen viser, at det ikke er nok med en overfladisk erkendelse af, at dine problemer er selvskabte, og at du gerne vil holde op med at være selvcentreret. Du skal lede efter årsag og virkning, ellers vil du uomtvisteligt gentage de samme mønstre igen og igen.

”Overbeviste om, at selvet, tilkendegivet på forskellig vis, var det, der havde slået os ud, gennemgik vi dets almindelige udtryk”
(side 77 linje 7 – 8)
(Being convinced that self, manifested in various ways, was what had defeated us, we considered its common manifestations.)

Skematisk ser det sådan ud.
Opgørelsessammenligning

Forretning:		Personlig:
Skriftlig	←------→	Grundig
Fakta søges	←------→	Ransagelse
Fakta erkendes	←------→	Uforfærdet
Sandheden	←------→	Moralsk
Lagerbeholdningen	←------→	Dig selv
	Formål:	
At afsløre skadede og usælgelige artikler.	←------→	At finde brister i vores karakter, der forårsager nederlag.
Lagerbeholdning af varer, der er beskadigede eller usælgelige.	←------→	Karakterbrister, der forårsager nederlag: Resentments Frygt Skade påført andre.

Brister i vores karakter er den måde, vi tænker på. Hvis vores tanker er sunde, er vores handlinger sandsynligvis også.

*Vrede** er den værste skurk. Den nedbryder flere alkoholikere end noget andet. Fra den stammer mange former for åndelig sygdom, for vi var ikke bare fysisk og mentalt syge, vi havde været åndeligt syge. Når vi har fået bugt med den åndelige sygdom, retter vi os fysisk og psykisk. **(side 77 tredje afsnit)**

Åndeligt syge. Alkoholisme er ikke primært en psykisk eller fysisk lidelse. Det er selve vores indfaldsvinkel til livet, der er forkert. I 3. Trin besluttede du at tage udgangspunkt i det åndelige. 4. Trin er den første handling, der skal sikre, at du kan leve i overensstemmelse med din beslutning.

*Oprindelig resentment. Resentment er en sammensætning af ordet Re som betyder gentagelse og Sentire som betyder at føle. Resentment er altså en gentagen følelse af dyb og bitter vrede og modvilje. Lignende ord på dansk er f.eks. harme eller nag.

På vores vej gennem livet sker det, at andre, som jo også har egenvilje, bliver lidt syge i Selvet og gør noget mod os, som truer en af vores basisdrifter. Det kan være, de gør noget, som truer dit selvværd. Måske gør de noget, som truer et personligt forhold, eller de stjæler dine penge, eller de gør noget, som influerer på dit seksualliv. Måske gør de noget, som truer en af dine planer for fremtiden.

Når de gør det, er det en fejl fra deres side, og det er ikke resentment. Det bliver først en resentment, når du genafspiller episoden i dit hoved og føler smerten endnu en gang.

Første gang gjorde de noget, der smertede dig, men når du gennemgår og afspiller episoden endnu en gang og føler smerten igen, gør du det imod dig selv. De gjorde det første gang, men du gør det anden gang. Og efter et stykke tid afspiller du det igen og føler smerten for tredje gang.

Dertil kommer, at vi ikke altid er 100 % ærlige overfor os selv. For det ser ud til, at når vi genafspiller episoder, der har smertet os, har vi en tendens til at forandre billedet en lille smule.

Vi lader det de gjorde blive en lille smule værre.

Vi lader det vi gjorde blive en lille smule mindre

Og vi lader smerten blive en lille smule dybere.

Hvis vi afspiller en episode i hovedet tilstrækkelig mange gange, vil vores andel være fuldkommen væk, og i egne øjne fremstår vi rene som nyfalden sne, mens al skyld er overført til modparten.

Det kan sammenlignes med en direkte tv transmission af en fodbold landskamp. I begyndelsen af første halvleg tackles en af de danske spillere hårdt af en modstander. Kampen standses og den skadede spiller bæres ud på sidelinien. Men, som livet, fortsættes spillet, uanset hvor skadet spilleren er. De stopper ikke kampen særlig længe, og afhængig af hvor slem skaden er, kommer spilleren enten på banen igen eller erstattes af en anden.

Men kommentatoren har en resentmentafspiller, for lidt efter siger han: ”Lad os lige se den tackling igen.” Og vi ser tacklingen igen, men denne gang ser vi ikke bare tacklingen. Nej vi ser den fra forskellige vinkler og i langsom gengivelse. Denne gang ser det dobbelt så slemt ud som første, vi kan rigtig se, hvordan benene ryger væk under ham, og hvordan smerten står mejslet i hans ansigt.

Efter et stykke tid siger kommentatoren: ”Lad os lige se tacklingen igen.” Kampen har været i gang et kvarter efter tacklingen, men kommentatoren genafspiller tacklingen og lader den stakkels spiller flyve gennem luften igen og igen. Hver gang får vi øje på nye detaljer og vores medfølelse med den danske spiller såvel som vores modvilje mod den udenlandske stiger.

Vi alkoholikere har en resentmentafspiller i vores hoveder.

Vi står op om morgenen, vi starter maskinen og renser linsen, for vi vil ikke gå glip af noget. Vi har den kørende hele dagen, hvor vi optager alt, hvad de gør mod os, og når vi kommer hjem om aftenen, tager vi en drink og genafspiller det hele i vores hoved, og gør os selv syge, og giver de andre skylden.

Nogle gange har vi en dårlig dag. Nogle gange gør de ikke noget mod os. Vi har klargjort vores maskine. Linsen er renset, og vi er klar til optagelse, og ingen gør noget mod os. Vi har ikke noget dårligt at optage. Hvad gør vi så? Vi optager det, de tænker! Så går vi hjem om aften og afspiller det i vores hoved og gør os selv syge.

Når vi er færdige med det, tager vi endnu en drink og starter gengældelsesmaskinen. Næste gang hun gør det, så… Hvis de nogensinde, så… osv., osv.

Der er en dårlig ting ved resentment. Hver gang du afspiller en i dit hoved, hver gang du sender en af sted mod andre, vender den efter et stykke tid og rammer dig selv. Når den rammer dig, sker det som en resentment mod dig selv. Du begynder at bærer nag til dig selv over, at du er i en situation, hvor disse ting kan ramme dig. Og efter et stykke tid bliver resentments mod dig selv til selvmedlidenhed. Selvmedlidenhed er det sygeste et menneske kan føle. Vi alkoholikere elsker selvmedlidenhed.

Vi elsker at stå op om morgenen og iklæde os selvmedlidenhed som en kappe af værdighed. Hvorefter vi går ud i den gamle onde verden. Vi indtager en attitude, hvor vi er rede til at bære det onde, vi ved, verden vil gøre mod os, for det har den altid gjort. Det er den sygeste måde at opbygge selvværd på. For når alt kommer til alt, må vi jo være temmelig vigtige personer, når hele verden er på nakken af os.

Vi alkoholikere elsker selvmedlidenhed. Hvis du vil prøve at gøre en alkoholiker vred, så prøv at give udtryk for medlidenhed med ham eller hende. Vi bliver tossede. Du skal ikke have medlidenhed med mig – det er mit job!

Er der nogen måde hvorpå Gud kan komme til udtryk i en hjerne, som er fyldt med alt det nonsens? Nej, vores tanker kontrolleres og domineres totalt af disse resentments, og de holder meget effektivt Gud udenfor indflydelse. Vi bliver nød til, at gøre noget ved dem.

Nu til instruktionerne for 4. Trin.

Når vi beskæftiger os med vrede*, skriver vi det ned.
(Side 77 tredje afsnit linje 14)
* (Oprindeligt resentment.)

Vi lavede en liste over mennesker, principper** eller institutioner, som vi var vrede på. **(Side 77 tredje afsnit linje 15 - 16)**
**(moralske regler eller basis sandheder)

Skriv alle dem ned du bærer nag til.
Gør god plads mellem navnene.

Eksempel

KOLONNE 1
JEG BÆRER NAG TIL
Jeg anfører mennesker, institutioner eller principper som jeg føler vrede overfor.

Hr. Brun

Fru Jensen

Min arbejdsgiver

Min kone

Vi spurgte os selv hvorfor vi var vrede.
(Side 77 tredje afsnit linje 16-17)

Skriv ud for dem alle, hvorfor du er vred på dem.

Hvad har de gjort/sagt eller ikke gjort/ikke sagt?

Er der mere end en grund så skriv alle årsagerne ned.

En årsag på hver linje.

Eksempel

KOLONNE 1 JEG BÆRER NAG TIL: Jeg anfører mennesker, institutioner eller principper som jeg føler vrede overfor.	KOLONNE 2 ÅRSAGEN: Jeg spørger mig selv, hvorfor jeg er vred, hvad gjorde de mod mig, som forårsager vreden?
Hr. Brun	Hans opmærksomhed over for min kone
	Fortalte min kone om min elskerinde.
	Brun får måske mit job på kontoret
Fru Jensen	Hun afviste mig, hun er en idiot.
	Beskyldte sin mand for at drikke. Han er min ven.
	Hun er en sladderkælling.
Min arbejdsgiver	Urimelig
	Uretfærdig
	Overbærende.
	Truer med at fyre mig for druk
	og klager over repræsentationskontoen
Min kone	Misforstår og skælder ud.
	Kan lide Brun.
	Vil have huset skrevet i sit navn

På vor »vredesliste«* skrev vi ud for hvert navn årsagen til vores harme. **(Side 77 fjerde afsnit linje 22-32)**

*Oprindeligt Grudge list. Grudge betyder resentments, der er stærke nok til at retfærdiggøre gengæld.

I de fleste tilfælde viste det sig, at vor selvrespekt, vores tegnebog, vores ambitioner og vores personlige forhold (seksuelle inklusive), det var gået ud over, eller også var de truede. Derfor var vi krænkede - vi og vi var rasende. **(Side 77 fjerde afsnit linje 17-21)**

Var det vores selvrespekt, vores sikkerhed, vores ambitioner, vores personlige forhold eller vores sexrelationer, man havde skadet? **(Side 77 fjerde fjerde linje 23-25)**

Her er det, du skal bruge den viden, du fik i tredje trin, om basisdrifter. Man kan ikke blive vred på mennesker, grundprincipper eller institutioner, medmindre de udgør en trussel mod et eller flere af ens basisinstinkter.

Så når du bærer nag og føler bitterhed mod nogen eller noget, så har det, de har gjort eller undladt at gøre, truet et eller flere af dine basisinstinkter. Ellers ville du simpelthen ikke bære nag til dem.

Skriv hvilke(n) af dine basisinstinkter, der er blevet påvirket af det, som den anden har gjort, sagt eller ikke har gjort og ikke sagt.

Var det dit Sociale instinkt (selvagtelse og personlige forhold), Sikkerhedsinstinkt (materielle og følelsesmæssige), Sex instinkt (acceptable og skjulte seksuelle forhold) og/eller din planer for fremtiden, (Socialinstinkt, Sikkerhedsinstinkt, Sex instinkt), der var påvirket.

Eksempel

KOLONNE 1	KOLONNE 2	KOLONNE 3
JEG BÆRER NAG TIL:	ÅRSAGEN:	BERØRER MIN:
Jeg anfører mennesker, institutioner eller principper som jeg føler vrede overfor.	Jeg spørger mig selv, hvorfor jeg er vred, hvad gjorde de mod mig, som forårsager vreden?	På min liste over nag opfører jeg overfor hvert navn, hvad der krænkede mig. Var det mit selvværd, mine ambitioner, mine personlige eller seksuelle forhold, der var berørt heraf?
Hr. Brun	Hans opmærksomhed over for min kone	Sex-forhold = Sex instinkt Selvagtelse = Socialinstinkt
	Fortalte min kone om min elskerinde.	Sex-forhold = Sex instinkt Selvagtelse = Socialinstinkt
	Brun får måske mit job på kontoret	Sikkerhed = Sikkerhedsinstinkt materielt Selvagtelse = Socialinstinkt
Fru Jensen	Hun afviste mig, hun er en idiot.	Personlige forhold = Socialinstinkt Selvagtelse = Socialinstinkt
	Beskyldte sin mand for at drikke. Han er min ven.	Selvagtelse (frygt)
	Hun er en sladderkælling.	
Min arbejdsgiver	Urimelig	
	Uretfærdig	
	Overbærende.	
	Truer med at fyre mig for druk	
	og klager over repræsentationskontoen	
Min kone	Misforstår og skælder ud.	
	Kan lide Brun.	
	Vil have huset skrevet i sit navn	

Når du har fået udfyldt tredje kolonne, vil du opdage, at et eller flere af dine basisbehov går igen oftere end andre. Det er en meget værdifuld information, for det fortæller dig på hvilke områder, du primært har problemer.

I forhold til AAs program er det ligegyldigt, hvorfor lige netop de områder er blevet særlig problematiske. Det vigtige er, at når du oplever problemer fremover, ved du, hvor du skal være særlig opmærksom, og du er bedre i stand til, at bede Din Højere Magt holde dine basisdrifter på det niveau, de oprindeligt var tiltænkt.

Vi arbejdede os baglens i vores liv. Vores Eneste målestok var grundighed og ærlighed.. **(Side 78 sidste afsnit)**

Atter bliver vi mindet om, at vi skal være grundige og ærlige. Du skal altså skrive **alle** dem ned som du har resentments mod. At undlade nogen fordi, du eksempelvis føler, du ikke kan være bekendt at føle resentments, eller fordi, du mener, du ikke længere bærer nag, nu hvor du har erkendt din alkoholisme, er uærligt og sinker din helbredelse.

Når vi var færdige, tænke vi det omhyggeligt igennem. Det første, der slog os, var, at verden og dens mennesker ofte havde uret. Det sædvanlige resultat var, at de andre blev ved med at være onde mod os, og vi blev ved med at være sårede. **(Side 78 sidste afsnit)**

Mange går ind til 4. Trin med den fejlagtige holdning, at de skal kunne se deres karakterbrister i øjnene. Hvis vi kunne se vores fejl, var der ingen grund til at lave et 4. Trin. Du er i gang med en proces. Hele ideen i
4. Trin er at bibringe dig ny viden, der gør, at du bliver klogere på dig selv. Så hvis du når samme konklusion som mange af de første 100 medlemmer af AA, er det ikke underligt og helt okay.

Læs omhyggeligt 1., 2. og 3. afsnit på side 79.

Det, der står, er, at uanset om de mennesker, du bærer nag til eller måske ligefrem hader, har gjort dig noget eller ej, så holder du Gud ude af dit liv i præcis det omfang, du tillader hjernen at beskæftige sig med bitterhed og nag, og, som om det ikke var nok, så lader du dig reelt styre og kontrollere af de mennesker, du bærer nag til.

I første omgang er konsekvensen, at du spolerer enhver chance for sindsro, men når din højere magt ikke kan få indpas i dit liv, vil det i sidste ende fører til et tilbagefald. Og for os alkoholikere er det at drikke - at dø

Vi lader os altså ikke bare styrer og kontrollerer af de mennesker, vi bærer nag til, vi giver dem rent faktisk magt til at dræbe.

At have resentments er som at tage gift
og forvente, at andre dør af det!

Vi får også at vide, at vores liste er nøglen til friheden.

Vi har alle siddet over diverse alkoholiske drikke og forbandet chefen, ekskæresten, far, mor, politiet, skattevæsenet, eller...Men noget af det sørgeligste, vi desværre se alt for ofte i AA, er mennesker, der i kraft af fællesskabet formår, at afholde sig fra at drikke i en periode, men som ikke udfører de forslåede handlinger.

Resultatet er, at når de står op om morgen, starter de stadig resentment-maskinen, og når de har kørt den en tid, skifter de til gengældelsesmaskinen.

En ting er, at de ikke opnår sindsro og et tilfredsstillende ædru liv, men det virkelig tragiske er, at en alkoholiker, der ikke drikker, er meget bedre til at huske og planlægge. Så disse mennesker, der stadig lever et liv baseret på sit syge Selv, formår med hidtil uset effektivitet at gøre livet til et helvede for deres nærmeste og mennesker omkring dem.

Overvej nu hvad din bitterhed og nag gør mod dig. Lader du dem styrer dine følelser, tanker og dit liv?

Den første forudsætning for at prøve noget nyt er, at man opgiver det gamle. Hvis du for eksempel skal samle en reol og vender dyvlerne forkert, og derfor ikke kan få dem til at passe i hullerne, er den første betingelse for, at du forsøger at vende dem, at du får tanken, at den måde du hidtil har prøvet måske ikke virker.

Mennesker er utilbøjelige til at forandre noget, medmindre de kan se, at det kan betale sig. Det bedste eksempel på det, er måske AAs 1. Trin. Ingen af os tog imod den foreslåede løsning, før vi havde erkendt, at vi var magtesløse overfor alkohol, og at vi ikke længere kunne klare vores eget liv. Vi var altså blevet parate til at opgive de gamle måder, hvorved vi havde prøvet at løse vores problemer med alkohol.

Hvis du når den konklusion, at det er absolut nødvendigt, at få hold på din vrede, er du parat til at gå videre.

Måden at slippe fri af vreden beskrives i sidste afsnit på **side 79**. Med den indsigt du nu har fået i dig selv og dine medmennesker, ved du, at vi alkoholikere ikke er de eneste, der kan være åndeligt syge. Du erkender, at syge mennesker kan udvise ubehagelige symptomer, men at de bør mødes af tolerance og tålmodighed.

Løsningen er en bøn. Du beder din Højere Magt holde dig fri af vreden og vise dig, hvordan du evt. kan hjælpe det menneske, der vækker din vrede.

Når et menneske irriterede os sagde vi til os selv: "**Han er syg. Hvordan kan jeg hjælpe ham? Gud hjælp mig til ikke at blive vred. Din vilje ske."**

Nu vender vi tilbage til vores liste igen. Vi ser bort fra de handlinger, der er begået af andre, og ser beslutsomt på vores egne handlinger.
(side 80 andet afsnit)

Når du således i rimeligt omfang er kommet fri af vreden, vender du tilbage til listen. Nu skulle du gerne være klar til at se alt fra en helt ny vinkel.

Under 3. Trin fik vi at vide, at vores problemer er selvskabte, og at de opstår ud fra os selv.

Se nu på dine egne fejltagelser:

I fjerde kolonne skriver du. Hvad du gjorde eller sagde, som bevirkede, at den anden gjorde eller sagde det, som du bærer nag over?

Eller, lige så vigtigt, hvad undlod du at gøre eller sige, som bevirkede, at den anden gjorde eller sagde det, som du bærer nag over?

Hvis du bærer nag over noget, nogen ikke har gjort eller ikke har sagt. Spørger du dig selv, hvad du gjorde eller sagde, som bevirkede, at den anden undlod at gøre eller undlod at sige noget.

Eller, lige så vigtigt, hvis du bærer nag over noget, nogen ikke har gjort eller ikke har sagt. Spørger du dig selv, hvad du undlod at gøre eller sige, som bevirkede, at den anden undlod at gøre eller undlod at sige noget.

Hvad så med dem, hvor jeg ikke har gjort eller undladt at gøre noget, spørger du måske. Er der slet ingen situationer, som jeg er uden skyld i?

Jo! Der er måske mennesker, som har skadet dig, uden du på nogen måde har skyld eller andel i det. Særlig situationer fra barndommen falder ind under denne kategori. Hvis for eksempel en af dine forældre var alkoholiker, har det haft store konsekvenser for dig, og du kan **aldrig** have haft nogen skyld eller del i det!

Problemet er bare, at uanset hvor berettigede resentments kan forekomme, så forhindrer de din Højere Magt i at få indpas i dit liv.

I disse tilfælde lader du dig styrer og kontrollerer af de mennesker, der har skadet dig mest, og længe efter skaden blev påført dig, lader du dem reelt skade dig igen og igen. Du giver dem rent faktisk magt til at dræbe!

Din bitterhed og nag har ingen effekt på dem, du nærer det over for. Den eneste, dine resentments går ud over, er dig selv.

Disse resentment er ikke nemme at have med at gøre, men hvis vi vil leve et liv i harmoni med Gud og verden og menneskene i den, bliver vi nød til at gøre noget ved dem.

Hvad kan du så gøre?

Ved at iagttage din liste, kan du måske se, at det de gjorde, som skadede dig, ville de have gjort overfor enhver anden, der havde været i dit sted? Det skete altså ikke, fordi du som menneske ikke fortjente bedre, eller fordi du er den, du er, men fordi du var på det forkerte sted på det forkerte tidspunkt.

Skaden de forvoldte gik udover dig, men den er et udtryk for deres åndelige sygdom, og din person har ingen andel i, at de gjorde, som de gjorde.

Hvis du tænker over det, ville du så ikke have båret nag til enhver som havde gjort det samme imod dig? Din bitterhed og nag er sikkert lige så meget rettet mod det, han eller hun gjorde, som mod mennesket, der gjorde det.

Med andre ord alle, der var blevet udsat for det samme, ville have båret nag mod enhver, som havde forvoldt den skade, uanset hvem skadevolderen er.

Så der er ingen grund til, at du bærer på en personlig skyld og skam over det passerede.

Du havde og har ikke noget ansvar for, at de skal forbedre sig. Det er deres liv, deres ansvar, og som alle andre, må de tage konsekvenserne af deres handlinger.

Skal du tilgive det de gjorde? På ingen måde. Det, de gjorde, er måske utilgiveligt.

Skal du tilgive dem? Nej, vi mener heller ikke, det er livsnødvendigt, at du for alt i verden tilgiver andre, men din nye indsigt i dig selv og din bevidste kontakt til din Højere Magt vil uvilkårligt medfører, at du får et mere nuanceret og tolerant syn på dine medmennesker.
– Ikke handlingerne - menneskene bag.

På **side 509 og 510** er der et godt forslag til, hvordan du kan blive fri af resentments mod andre på trods af, at du stadig ikke kan eller vil tilgive dem. Det bliver foreslået, at du hver dag i fjorten dage beder for modpartens helbred, velstand, og lykke. Med andre ord, hvis du beder for, at de får det i deres liv, som du ønsker i dit eget, bliver du fri.

Hvis du føler voldsom modvilje og absolut ikke ønsker at bede for den eller de, der har skadet dig, kan det måske være en hjælp at erindre, at ligesom dig, var eller er de åndeligt syge og for at de skal få det samme ind i deres liv, som du ønsker i dit eget, bliver de også nødt til at gennemgå en 100 % psykisk forandring, så det menneske der i givet fald får de samme elementer ind i sit liv, vil ikke længere være den samme.

Som sagt er det ikke let, men du bliver nød til at komme fri af dine resentments mod andre, hvis du skal opnå sindsro.

Hvis vi igen vender os mod fjerde kolonne, hvad kan du så skrive? Du kan skrive, hvad du i dit voksne liv har brugt din bitterhed og nag til, og hvordan. På samme måde som kvinden, der deler sin historie på **side 509**, er der mange mange alkoholikere, der beklager sig over, at de er endt, som de er, for eksempel fordi deres mor eller far drak. Vrøvl! Vi blev alkoholikere, fordi vi drak en for stor mængde alkohol i en for lang periode.

Uanset hvor dårlige forhold vi voksede op under, er det vores personlige ansvar at komme videre og leve livet på livets præmisser.

Ligesom med fodboldlandskampen går livet videre, uanset om vi vælger at deltage eller ej.

For eksempel betaler en arbejdsgiver sine ansatte for deres arbejdskraft. Uden at være umenneskelig er han nok ret uinteresseret i, hvorfor du har svært ved at udføre dine opgaver, det, der interessere ham, er, hvad du gør for at kunne komme til det.

Nogle gange kan det være svært, og vi bliver nød til at få hjælp til at komme over nogle gamle traumer, men **ansvaret er ene og alene vores!**

Der er ikke nogle eksempler på fjerde kolonne i bogen, men et par eksempler kunne f.eks. være:

Hvis jeget i eksemplet ikke havde drukket og horet, ville han måske ikke have været usikker på sin kones troskab. I så fald havde jeget muligvis ikke været så vred på Hr. Brun. (Måske havde han ligefrem været smigret på sin kone vegne)

Hr. Brun kunne antagelig ikke have fortalt jegets kone om jegets elskerinde, hvis han ikke havde haft en.

Hr. Brun kunne sikkert ikke true jegets stilling på kontoret, hvis jeget havde passet sit job samvittighedsfuldt.

Se eksemplet på næste side.

Eksempel			
KOLONNE 1	KOLONNE 2	KOLONNE 3	KOLONNE 4
JEG BÆRER NAG TIL:	ÅRSAGEN:	BERØRER MIN:	HVAD GJORDE JEG?
Jeg anfører mennesker, institutioner eller principper som jeg føler vrede overfor.	Jeg spørger mig selv, hvorfor jeg er vred, hvad gjorde de mod mig, som forårsager vreden?	På min liste over nag opfører jeg overfor hvert navn, hvad der krænkede mig. Var det mit selvværd, mine ambitioner, mine personlige eller seksuelle forhold, der var berørt heraf?	Ved at lægge andres uret begået mod mig til side, så jeg beslutsomt på mine egne fejltagelser. Hvad gjorde jeg, om noget, for at igangsætte den række af omstændigheder, der siden fik mennesker eller institutioner til at begå uret over for mig og som til sidst førte til at jeg bar nag til dem for at have gjort sådan?
Hr. Brun	Hans opmærksomhed over for min kone	Sex-forhold = Sex instinkt Selvagtelse = Socialinstinkt	Drikker og er utro.
	Fortalte min kone om min elskerinde.	Sex-forhold = Sex instinkt Selvagtelse = Socialinstinkt	Er min kone utro
	Brun får måske mit job på kontoret	Sikkerhed = Sikkerhedsinstinkt materielt Selvagtelse = Socialinstinkt	Sløser og er ustabil
Fru Jensen	Hun afviste mig, hun er en idiot.	Personlige forhold = Socialinstinkt Selvagtelse = Socialinstinkt	
	Beskyldte sin mand for at drikke. Han er min ven.	Selvagtelse (frygt)	
	Hun er en sladderkælling.		
Min arbejdsgiver	Urimelig		
	Uretfærdig		
	Overbærende.		
	Truer med at fyre mig for druk		
	og klager over repræsentationskontoen		
Min kone	Misforstår og skælder ud.		
	Kan lide Brun.		
	Vil have huset skrevet i sit navn		

Skriv dine fejltagelser ned ud for navnene på din egen liste.

I hvilke situationer havde vi været *selviske, uærlige, **self-seeking og frygtsomme? **(Side 80 første afsnit)**

(Where had we been selfish, dishonest, self-seeking and frightened?)

*Selvisk betyder, at man kun er interesseret i opfyldelsen af egne ønsker eller behov, uden tanke for andre menneskers behov eller ønsker. **Self-seeking betyder, at man forsøger at fremme egne interesser.

Nu begynder du at nærme dig kernen af problemet. De karakterbrister, du har udviklet for at kunne overleve som alkoholiker, er de samme, som har fået dig til at handle, som du beskrev lige før.

På **side 80 andet afsnit** nævnes self-seeking og frygt, selviskhed, og uærlighed. På **side 81 sidste afsnit** nævnes ubetænksomhed. Det du nu skal prøve at finde ud af er, præcis hvilke karakterbrister der fik dig til at handle, som du gjorde i hver enkelt situation. Eller finde ud af præcis hvilke karakterbrister, der fik dig til at afstå fra at handle i de situationer, hvor det var tilfældet.

Igen er der ikke noget eksempel i bogen, men hvis vi prøver at gennemgå jegets vrede over Hr. Bruns opmærksomhed overfor jegets kone, kan vi spørge os selv om jeget var »Selvisk« »Uærlig« » Self-seeking og bange« »Ubetænksom«.

I dette tilfælde skal besvarelsen nok deles i to.

Da jeget drak, var han da:	
»Selvisk«	**Ja,** vi skal have vores alkohol uanset hvilke afsavn, det betyder for andre.
»Uærlig«	**Ja,** en alkoholiker kan ikke være ærlig om omfanget af drikkeriet, og stadig drikke, vi er ”nødt” til at lyve.
» Self-seeking og bange«	**Ja,** alle alkoholikere er skræmt til døde over konsekvenserne af vores tilsyneladende uforklarlige drikkeri.
»Ubetænksom«	**Ja,** jeget har ikke tænkt på sin kones og evt. børns velfærd.
Da jeget begik utroskab, var han da:	
»Selvisk«	**Ja,** han ville have en elskerinde uanset hvilke omkostninger, det måtte have for hende, konen og evt. børn.
»Uærlig«	**Ja,** konen ved jo ikke noget om hans utroskab
» Self-seeking og bange«	**Ja,** da alle alkoholikere uvægerligt vil begynde at føle temmelig usselt om sig selv, er det måske rimeligt at antage, at jeget blandt andet har fundet en elskerinde for at føle sig bekræftet. En af de dele af Selvet, der har givet anledning til, at jeget er sin kone utro, er altså manglende selvværd eller selvagtelse. Ligeledes har han været bange for, at hvis han ikke oplevede en elskerinde nu, nåede han det måske aldrig.
»Ubetænksom«	**Ja,** jeget har ikke tænkt på sin elskerindes, kones og evt. børns velfærd.
Da jeget sløsede og var ustabil på kontoret, var han da:	
»Selvisk«	**Nej**
»Uærlig«	**Måske,** han har sikkert løjet for at dække over sin mangelfuldhed.
» Self-seeking og bange«	**Ja,** han forsøgte at leve et liv baseret på Selvet og var bange for at miste jobbet, fordi han ikke passede det godt nok.
»Ubetænksom«	**Ja,** han tænkte ikke på, hvordan det må have været for Hr. Brun at arbejde sammen med en ustabil kollega, som han hele tiden skulle holde hånden over og rydde op efter.

På dit eget skema skal du skrive, om det var Self-seeking og frygt, selviskhed, uærlighed, og/eller ubetænksomhed, som fik dig til at handle eller undlade at handle i hver enkelt situation?

Som du kan se, er det ikke interessant, hvor mange gange du har kørt beruset, været din partner utro, stjålet eller… Det, der er afgørende, er, hvilke karakterbrister, der fik dig til at gøre det, du gjorde.

KOLONNE 1	KOLONNE 2	KOLONNE 3	KOLONNE 4	KOLONNE 5
JEG BÆRER NAG TIL:	ÅRSAGEN:	BERØRER MIN:	HVAD GJORDE JEG?	HVOR HAVDE JEG VÆRET:
Jeg anfører mennesker, institutioner eller principper som jeg føler vrede overfor.	Jeg spørger mig selv, hvorfor jeg er vred, hvad gjorde de mod mig, som forårsager vreden?	På min liste over nag opfører jeg overfor hvert navn, hvad der krænkede mig. Var det mit selvværd, mine ambitioner, mine personlige eller seksuelle forhold, der var berørt heraf?	Ved at lægge andres uret begået mod mig til side, så jeg beslutsomt på mine egne fejltagelser. Hvad gjorde jeg, om noget, for at igangsætte den række af omstændigheder, der siden fik mennesker eller institutioner til at begå uret over for mig og som til sidst førte til at jeg bar nag til dem for at have gjort sådan?	»Selvisk« »Uærlig« » Self-seeking og bange« »Ubetænksom« Hvilken af de anførte karakterbrist fik mig til at gøre, hvad jeg gjorde, eller til at holde fast ved gamle krænkelser, selvom jeg måske ikke havde gjort noget for at have forårsaget dem?
Hr. Brun	Hans opmærksomhed over for min kone	Sex-forhold = Sex instinkt Selvagtelse = Socialinstinkt	Drikker og er utro.	»Selvisk« »Uærlig« » Self-seeking og bange« »Ubetænksom«
	Fortalte min kone om min elskerinde.	Sex-forhold = Sex instinkt Selvagtelse = Socialinstinkt	Er min kone utro	»Selvisk« »Uærlig« » Self-seeking og bange« »Ubetænksom«
	Brun får måske mit job på kontoret	Sikkerhed = Sikkerhedsinstinkt materielt Selvagtelse = Socialinstinkt	Sløser og er ustabil	»Uærlig« » Self-seeking og bange« »Ubetænksom«
Fru Jensen	Hun afviste mig, hun er en idiot.	Personlige forhold = Socialinstinkt Selvagtelse = Socialinstinkt		
	Beskyldte sin mand for at drikke. Han er min ven.	Selvagtelse (frygt)		
	Hun er en sladderkælling.			
Min arbejdsgiver	Urimelig			
	Uretfærdig			
	Overbærende.			
	Truer med at fyre mig for druk			
	og klager over repræsentationskontoen			

Karakterbrister er konsekvensen af, at leve et liv baseret på Selvet. Når vi ikke får opfyldt vores basis behov til det niveau, vi gerne ville have, træder karakterbristerne til, og vi begynder uafvendeligt at skære hjørner.

Når vi gør det, træder vi andre over tæerne, og de gør gengæld. Vi begynder at føle bitterhed og nag mod dem og retfærdiggør samtidig vores egen opførsel. Det er en meget effektiv måde, hvorved vi kan undlade at se egne fejl i øjnene.

Hvis vi et kort øjeblik går tilbage til den skematiske oversigt over sammenligningen af en forretningsmæssig status og personlig selvransagelse, er du formodentlig i stand til at se, hvordan dine karakterbrister har været skyld i alle dine problemer. Og er blevet parat til at skille dig af med dem straks og uden fortrydelse.

Skematisk ser det sådan ud.
Opgørelsessammenligning

Forretning:		Personlig:
Skriftlig	←------→	Grundig
Fakta søges	←------→	Ransagelse
Fakta erkendes	←------→	Uforfærdet
Sandheden	←------→	Moralsk
Lagerbeholdningen	←------→	Dig selv
	Formål:	
At afsløre skadede og usælgelige artikler.	←------→	At finde brister i vores karakter, der forårsager nederlag
Lagerbeholdning af varer, der er beskadigede eller usælgelige.	←------→	Karakterbrister, der forårsager nederlag: Nag Frygt Skade påført andre.
At skaffe sig af med dem straks og uden fortrydelse.	←------→	At skaffe sig af med dem straks og uden fortrydelse.

Det er imidlertid ikke noget vi kan gøre alene. Det er de karakterbrister du skal bede Gud om at fjerne i 7. Trin.

Frygt. Tredje afsnit på **side 80** til og med andet afsnit på **side 81** handler om frygt. Metoden er den samme som ved resentment, så det vil vi ikke komme nærmere ind på i dette hæfte.

Sidste linje fremhæver essensen af programmet.

_____

Løsningen på frygt beskrives også

_____

_____

Sex. Tredje afsnit på **side 81** til og med første afsnit på **side 83** beskriver selvransagelsen omkring det seksuelle.

Det seksuelle behandles fuldstændig som frygt og resentments.

Ingen har ret til at prøve at forme din seksualitet, også på dette område er løsningen i bogen.

_____

_____

På **side 83** omtales en liste over de mennesker, du har gjort fortræd, som du skal bruge i 8. Trin. **Skade påført andre.** Det sidste du mangler er at lave en liste over de mennesker, du har gjort fortræd på områder, hvor der ikke har været resentments, frygt eller sex involveret.

Bemærk! Spørgsmålene over hver kolonne ikke er de samme på alle skemaerne.

Formålet med 4. trin er at finde de brister i din karakter, der forhindrer dig i at få en ny holdning og et nyt forhold til din Højere Magt.

Så frem med den store blyant – når du er færdig,
ville du for alt i verden ikke have været det foruden!