

# 4. Trin opgørelse

En af **betingelserne** for ædrulighed er behovet for indrømmelse af personlige defekter, en moralsk opgørelse. 4. Trin er lavet præcist til dette. Der er en masse historier og frygt om dette trin (For det meste frembragt af dem der endnu ikke har lavet det). Disse skemaer er lavet for at gøre opgave så enkel og let som muligt. Alt i disse skemaer kommer fra Store Bog: [Anonyme Alkoholikere](#), Der er ingen holdninger, udelukkende fakta. For at kunne starte på dette trin, skal de tre forgående trin naturligvis være færdiggjort.. **Før** du starter så check med din sponsor, åndelige vejleder, behandler etc. om du er klar.

Mange mennesker bliver fulde eller opfører sig besynderligt, når de når dette trin. Hvorfor? De vil sige at smerten, ved at grave gamle minder, begravet for længe siden, frem igen, var for mere end de kunne bære, eller en hvilken som helst af 1000 forklaringer. Det enkle og simple faktum er simpelthen, at smerten ikke kommer af at skrive denne opgørelse, smerten kommer fra **modstanden** mod at skrive. Alkoholikere og andre afhængige vil nogle gange hellere gå på druk, end at se nogle sandheder om dem selv. Friheden fra selvet bliver umuliggjort af at holde fast i frygt og hemmeligheder, som vi har gemt hele livet. Vejen til styrke ligger parakdoksalt i at blive sårbare.

Her er nogle tips til at hjælpe dig med din moralske opgørelse

Forsøg at samle vrede i grupper. F.eks familie, skole, forhold, arbejde etc.

Hvis du bliver usikker på nogen områder, så ring til nogen, og spørg om deres **erfaring**.

Kom ind i vanen med at skrive lidt hver dag, selvom det blot er 10 minutter.

På vredeslisten, skriv **ikke** på tværs, skriv i kolonner: dvs. alle navne først, derfter årsager etc.

**Vær ærlig!** Den eneste person som har glæde af denne øvelse, er dig, lad være med at snyde dig selv for den ubeskrivelige erfaring, som dette trin er.

## FJERDE TRINS OPGØRELSE

### VREDE, FRYGT OG SEXUAL ADFÆRD/ SKADE FORVOLDT ANDRE

#### VREDE

Læs fra øverst på side 80 til side 83 øverst

**1. Kolonne: Hvem**

Skriv alle personer, steder, ting, institutioner, idéer eller principper som du er vred på, føler nag mod, som du føler dig truet eller såret over.

**2. Kolonne: Årsagen**

Hvad skete der? Vær specifik om hvorfor du er vred.

**3. Kolonne: Berører mit.....**

Hvad fik det dig til at føle? Specielt hvordan påvirkedes de syv dele af selvet?

**4. Kolonne: Hvad var min andel?**

Læs første afsnit på side 83 før du svarer på dette

Hvad er sandheden her? Hvor var mit ansvar i forholdet? Hvad skulle jeg have gjort i stedet? Hvor var mine fejl.

#### FRYGT

Læs Store bog, side 83 de 2 midterste afsnit

Skriv hvad du frygter. Beskriv hvorfor du har denne frygt. Har selvtilliden svigtet dig?

#### SEKSUEL ADFÆRD/SKADE FORVOLDT ANDRE

Læs omhyggeligt fra side 84 og resten af kapitlet i Anonyme Alkoholikere.

Igen, skriv en liste til dig selv. Hvad skete i hvert tilfælde? Hvordan fik det dig til at føle.

#### De syv dele af selvet:

**Selvtillid** – Hvordan jeg tænker om mig selv

**Stolthed** – Hvordan jeg tror andre ser mig

**Tegnebog** – Basale ønsker om penge, ejendom Basic desire for money, property, ejendele, etc.

**Personlige relationer** – Vores relation med andre mennesker

**Ambitioner** – Vores mål, planer og tanker om fremtiden

**Følelsesmæssig sikkerhed** - General følelse af personlig velvære

**Sex Relationer** - Basal jagt på sexuel intimitet.

## BASIS INSTINKTER SOM FORMER SELVET

SOCIALT INSTINKT	SIKKERHEDS INSTINKT	SEX INSTINKT
<p>KAMMERATSKAB – Ønske om at tilhøre eller blive accepteret.</p> <p>PRESTIGE – Ønske om at blive anerkendt eller blive accepteret som en leder.</p> <p>STOLTHED – En over-dreven og uberettiget mening om sig selv, enten positivt (selvglæde) eller negativt (selvhad).</p> <p>PERSONLIGE RELATIONER- Vores relationer med andre mennesker og verden omkring os.</p> <p>AMBITIONER – Vores planer om at opnå accept, magt, anerkendelse, prestige etc.</p>	<p>MATERIALLE – Ønske om penge huse, tøj, biler etc., for at føle os sikre i fremtiden.</p> <p>FØLELSEMÆSSIGE - Baseret på vores behov for et andet menneske eller mennesker. Nogle er tilbøjelige til at dominere, andre er over- afhængige af andre.</p> <p>AMBITIONER – Vores planer om at opnå materiel rigdom eller at dominere eller være afhængige af andre.</p>	<p>ACCEPTABLE – Vores sexliv som er accepteret af samfundet, Guds eller egne principper.</p> <p>SKJULTE – Vores sexliv som er imod samfundet, Guds eller egne principper.</p> <p>AMBITIONER—Vores planer vedrørende vores sexliv både skjulte og acceptable.</p>
	<div>↓</div>	
	SELVET	
	↓	
	DEFEKTER	
	<div>↓</div>	
NAG/ VREDE	FRYGT	SKADE ELLER FORTRÆD
<p>Følelser af bitterhed eller vrede som kommer fra falske eller rigtige følelser af at blive såret eller fornærmet.</p> <p>(Forkerte tanker)</p>	<p>Følelser af ophidselse, bekymring, at være bange, urolig etc.</p> <p>(Forkert tro)</p>	<p>Handlinger som resulterer i smerte, sårede følelser, bekymring, finansielle tab, etc. , for andre og en selv.</p> <p>(Forkerte handlinger)</p>

