

---

# Dialog nr. 3

## ”Ransagelse og genoprettelse”

Nærværende materiale er kun nogle hovedtræk af den ransagelses og genoprettelsestrinene og dets intention er hverken at erstatte eller stå i stedet for:

- a. omhyggelig læsning og genlæsning af Store Bog
- b. regelmæssig deltagelse i ugentlige møder
- c. studering af programmet
- d. daglig praktisering af programmet
- e. læsning af konferencegodkendt materiale om alkoholisme
- f. uformelle drøftelser med andre gruppemedlemmer

### Stil spørgsmål

Ingen spørgsmål i relation til at drikke eller til at holde op med at drikke er fjollet eller irrelevant. Emnet er **for alvorligt**. Dette er ikke en genvej til AA. Det er en introduktion – en hjælp – et kort kursus i det grundlæggende. I AA lærer vi ved hjælp af spørgsmål og svar, vi lærer ved at udveksle vores tanker og erfaringer med hinanden. Et hvert spørgsmål du stiller kan måske hjælpe en anden. For at besvare så mange spørgsmål som muligt i den korte tid vi har til rådighed, vil alle svar være begrænset til 3 minutter.

Dette møde dækker Trin 4, 8, 9 og 10. Vi vil gennemgå dem i rækkefølge

---

---

### Trin 4 Vi lavede en dybtgående og frygtløs moralsk opgørelse over, hvad vi indeholdt.

---

Intentionen og formålet med dette trin er tydelig. Alle alkoholikere har absolut et behov for en grundig selvanalyse - en slags selvsvurdering. Andre mennesker har bestemt analyseret, vurderet, kritiseret, og tilmed dømt os. Det ville måske være en god ide, at bedømme os selv, roligt og ærligt. Vi har behov for selvransagelse fordi:

1. **Enten** er vores fejl, svagheder og karakterdefekter årsagen til vores drikkeri,
2. **eller** også har vores drikkeri svækket vores karakter og ledt os ind i alle mulige forkerte handlinger, forkerte attituder og forkerte synsvinkler.

I begge tilfælde har vi et åbenlyst behov for en selvransagelse og den eneste form for selvransagelse, der er værd at lave, er en **grundig**. Hvad mere er, det er op til **os selv** at

“An Interpretation of the Twelve Steps” Published by Alcoholics Anonymous in Detroit  
Oversat og udgivet af AA-gruppen *Der findes en løsning* i Kolding 2007

gøre arbejdet. **Vi** skabte eller **vi** lod udvikle alle de antisociale handlinger, som førte **os** på afveje. Så **vi** er nødt til at arbejde med det. **Vi** skal lave en liste over vores fejl, og derefter skal **vi** gøre noget ved det.

### **Selvransagelsen skal være fire ting:**

1. Den skal være **ærlig**. Hvorfor spille tid på at narre os selv med en falsk liste? Vi har snydt os selv i årevis, vi prøvede at snyde andre, og nu er det på tide at se os selv lige i øjnene.
2. Den skal være **søgende**. Hvorfor springe over, hvor gæret er lavest i så vigtig en sag. Vores problem er en alvorlig mental sygdom, forvirret af forskruet tankegang. Derfor bliver vi nødt til at søge omhyggeligt og frygtløst for at nå til sandheden om, hvad der er i vejen med os. - bare grav og søg.
3. Den skal være **frygtløs**. Vi skal ikke være bange for, at vi måske finder ting i vores hjerte, bevidsthed og sjæl, som vi vil hade at erfare. Hvis vi finder sådanne ting, er de måske roden til vores problem.
4. Det skal være en **moralsk** selvransagelse

Nogle tror fejlagtigt, at selvransagelsen er en masse skyldig gæld, plus en liste af ugjorte undskyldninger. Vores problemer ligger endnu dybere.

Vi vil finde, at roden til vores problem ligger i nag, falsk stolthed, misundelse, jalousi, egoisme og mange andre ting. Dovenskab er en vigtig del. Med andre ord, vi laver en selvransagelse af vores karakter: Vores tilgang til andre, hele vores måde at leve på.

Vi laver ikke en finansiell opgørelse. Men vi vil helt afgjort betale vores regninger, for uden ærlighed kan vi end ikke begynde at praktisere vores AA liv.

---

### **Trin 8 Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og blev villige til at gøre det godt igen over for dem alle.**

---

Under dette trin vil vi skrive liste over dem, vi har skadet. Vi beder **Gud** lade sin vilje ske, ikke **vores** vilje, og spørger om styrken og modet til at blive villig til at glemme nag og falsk stolthed og gøre afbigt overfor dem, vi har skadet. Vi skal ikke tage dette trin modstræbende eller som en ubehagelig opgave, der hurtig skal overstås. Vi skal gøre det **villigt**, retfærdigt og ydmygt - uden nedladdenhed.

---

“An Interpretation of the Twelve Steps” Published by Alcoholics Anonymous in Detroit  
Oversat og udgivet af AA-gruppen *Der findes en løsning* i Kolding 2007

---

## Trin 9 Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville skade dem eller andre.

---

Det er her, vi opnår fred med os selv ved at indgå fred med dem, vi har skadet. De oprejsninger, vi foretager, skal være *direkte*. Vi skal betale tilbage i venlighed for den skade, vi har forvoldt dem.

Hvis vi har snydt, skal vi genoprette.

Hvis vi har såret deres følelser, skal vi bede om deres tilgivelse.

Listen over de skader vi har forvoldt er måske lang, men listen af oprejsning har tilsvarende længde. For hver *uret*, vi har gjort, er der en tilsvarende *ret*, vi må gøre for at kompensere.

Der er kun en *undtagelse*. Vi bliver nødt til at udvikle en sans for retfærdighed, en ånd af hæderlighed, en sund fornuftig indstilling. Hvis vores forsøg på at gøre godt igen ville medføre mere skade eller forårsage skandale, må vi droppe den direkte oprejsning og klare problemet under trin fem.

---

## Trin 10 Vi fortsatte vor personlige opgørelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.

---

I begyndelse af vores gang i AA, vil vi sædvanligvis have en ret lang liste at arbejde med, som i trin fire, otte og ni. Men selv efter det, vil vi ikke være perfekte. Vi har en lang vej at gå. Vi vil forsætte med at lave fejl og vil have tilbøjelighed til at forøve forkert tænkemåde og handling. Så med mellemrum **forsætter** vi med at lave selvransagelse. Her er formålet at holde øje med vores udvikling. Vi kan bestemt ikke blive perfekte, så behovet for regelmæssig selvransagelse er åbenbar.

Disse selvransagelser er **personlige**. Vi begrænser ransagelsen til os selv. Vi er dem, som har behov for den. Glem den anden mand! Han har sandsynligvis også sine problemer og er nødt til at foretage sin egen selvransagelse.

Når vi laver disse selvransagelser, er den bedste metode nok at starte med at gå over (et efter et) hver enkelt af de tolv trin og prøve at afdække, hvad (i disse trin) vi ikke følger.

Med jævne mellemrum er en forretningsmand **nødt til** at foretage en fysisk opgørelse. Fra tid til anden er vi nødt til at foretage en selvransagelse, hvis vi vil komme os over en alvorlig mental lidelse.

## Karakterdefekter og svagheder

Så meget om selvransagelsestrinene - Nu skal vi se på de *emner*, vi ville være tjent med at komme omkring i en ransagelse:

1. Egoisme- den almindelige svaghed hos alle alkoholikere.
2. Indbildskhed: Hvem kan sige sig helt fri for det? Selvhævdende. Mr. Big.
3. Falsk stolthed - for stor til at indrømme en fejl eller vildfarelse.
4. Utålmodig - det spolerede barn i en voksen mand
5. Nag - en alkoholiker er sædvanligvis vred på hele verden. Alle andre tager fejl!
6. Mangel på almindelig ærlighed - sædvanligvis narre vi os selv og *prøver* at narre andre. Skuespil, skam.
7. Bedrag
8. Had—udkommet af vrede og nag.
9. Jalousi - vil bare *ha'*, hvad andre arbejdede for at få.
10. Misundelse - en sikker følge af utilstrækkelighed og ulykkelighed
11. Dovenskab - kun ren dovenskab

Og så videre gennem en lang liste.

---

## Omvendt kunne vores ransagelse vise en liste af fortrin

som vi afgjort mangler og bør arbejde for at udvikle såsom:

Ærlighed  
Retfærdighed  
Rimelighed  
Generøsitet  
Sandfærdighed  
Beskedenhed  
Ydmyghed  
Ærlig stolthed over veludført arbejde  
Enkelthed i levevis  
Tålmodighed  
At gå stabilt på job og virkelig *arbejde*

Og så videre gennem en lang liste

---

## Overvej nu nogle få VIGTIGE dyder

- Tro** Hvis vi har tabt troen, må vi arbejde desperat for at få den tilbage. Bed Gud om at give os tro på ham, vor medmennesker og os selv
- Håb** Hvis vi har tabt håbet, er vi døde. Kun de, der har været grusomt såret og i desperat nød, kender den vidunderlige følelse af sikkerhed, der ligger i håbet om, at det kan blive bedre.
- Tillid** Siden vores selvtilstrækkelige håndtering af vores eget liv har svigtet os, bliver vi nødt til at sætte vores lid til **Gud**, som aldrig har svigtet.

---

## Ydmyghed

En tilstand af ydmyghed er meget svær at opnå, men målet er rigeligt indsatsen værd, den opnåede sindsro taget i betragtning.

---