FEMTE TRIN:

Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vore fejl.

6. Kapitel

Handling

Læs fra starten af kapitlet til og med første afsnit på side 87

Det første, du får at vide i kapitel 6, er, at ved at lave 4. trin fandt du de mest markante af de brister i din karakter, som forhindrer dig i at få et meningsfyldt forhold til din Højere Magt. For en god ordens skyld skal det nok præciseres at i denne sammenhæng, betyder fejl, defekter og karakterbrists det samme.

Allerede i 1. trin indså du, at ingen menneskelig magt kunne få bugt med drikkeriet, og i 2. trin kom du til at tro på, at en Højere Magt kunne og ville løse problemet, hvis Han blev søgt. I 3. trin besluttede du dig til at lægge din vilje og dit liv over til Gud, sådan som du dengang opfattede Ham.

Som omtalt under fjerde trin forhindrer disse karakterbrister dig altså reelt i at efterleve din beslutning fra 3. trin. Så for at opnå et harmonisk og ædrueligt liv bliver du nød til at få skilt dig af med dem. Et vigtigt led i den proces er at lave 5. Trin.

Hvad angiver kapitlet som den væsentligste begrundelse for at tage 5. trin?

_____

Gang på gang har nykommere forsøgt at holde visse sandheder om deres liv for sig selv. I forsøget på at undgå denne ydmygende oplevelse har de forsøgt sig med lettere metoder.

De gik næsten altid på _____

De første 100 medlemmers erfaring viser altså, at hvis du som nyt medlem forsøger at holde visse ting for dig selv, formår du ikke at opnå varig ædruelighed. Hvordan kan det mon være?

Hvad er det vi alkoholikere gør i højere grad end andre mennesker?

_____

Hvad bliver denne mangel på sammenhæng forstærket af?

_____

Hvad er det vi efter bedste evne forsøger at gøre med vores erindring om ubehagelige episoder?

_____

Konsekvensen af et dobbeltliv baseret på løgn og fortrængning er konstant spænding og frygt, som i sidste ende fører til druk, men det er ikke den eneste konsekvens. Dobbeltlivet medfører også, at vi isolerer os, selv når vi er sammen med andre, medfører det en følelse af ensomhed, der cementerer vores følelse af at være anderledes.

Det er almindelig anerkendt viden, at ingen mennesker kan kende hele sandheden om sig selv.

Dit 4. Trin afslørede, hvordan du havde manipuleret dig selv til at tro, at andre var skyld i din ulykke, mens sandheden viste sig at være, at dit liv er en konsekvens af dine tanker og de handlinger de foranlediger.

Derfor er det ikke kun når det gælder alkohol, som lægen fastslår i kapitlet ”Lægens synspunkt”, at vi har mistet evnen til at skelne sandhed fra usandhed. Vores fordrejninger og bevidste såvel som ubevidste forsøg på at fortrænge de ubehagelige erindringer har den konsekvens, at lægens konstatering også er gældende for mange andre af livets områder.

Så hvordan kan du være sikker på, at din analyse er sand? Er det ikke overvejende sandsynligt, at i hvert fald nogle af dine konklusioner er udtryk for selvretfærdige rationaliseringer, overdramatiseringer, eller fejlfortolkninger?

Med andre ord, vi alkoholikere har baseret vores liv på løgne i et omfang, der helt uafvendeligt medfører, at vi ikke er ret gode til at skelne sandhed fra usandhed, vi har hårdt brug for et nøgternt syn på sagen fra et andet menneske.

Kapitlet gør en del ud af at fortælle, hvor og hvordan du kan finde det menneske, du vil dele dit 5. Trin med. Grunden til dette er, at da bogen udkom i 1939 var der næsten ingen AA grupper, og ofte heller ikke nogen AA medlemmer, som nye kunne dele deres 5. Trin med. Dette har gudskelov ændret sig, og kapitlet ”Arbejdet med andre” omtaler da også muligheden for at dele med sin sponsor, mens senere AA litteratur, som for eksempel bogen 12 Trin og 12 Traditioner, omtaler det givtige i at dele, såvel som at overhøre et 5. Trin.

Hvad er det så du skal dele i 5. Trin?

Vi sluger vores stolthed og tager fat. Hvad er det vi har fokus på ?

_____

5. Trin siger netop "Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vores **fejl**."

Det vil sige, at du aftaler et møde med din sponsor. Til det møde medbringer du dine fjerde trins skemaer, men hvor du tidligere udfyldte hver kolonne fra top mod bund, tager du nu hver række fra venstre mod højre og fortæller, hvad der står.

Din sponsor vil spørge ind til hver enkelt række. Han vil ikke ændre noget i hverken første eller anden kolonne, men lejlighedsvis vil han antagelig får dig til at se nye sider af dit selv, som er berørt, ligesom han nogen gange vil kunne får dig til at se med andre øjne på din rolle i det forløbne - og sidst, men ikke mindst, vil I få en god snak om hvilke **karakterbrister**, der fik dig til at handle, som du gjorde.

Som omtalt i 4. Trin, er det ikke så 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.

Det er derfor, det er en fordel, at dele med et andet AA medlem. For vedkommende har selv været processen igennem og ved præcis, hvad det er du er i gang med. Så på den måde bliver det mere end blot en indrømmelse, din indsigt i dig selv øges betydeligt, men hvis du foretrækker at dele hele eller noget af 5. Trin med et menneske uden for AA fællesskabet, er det imidlertid fuldt ud så godt, blot du sikre dig, at den du taler med forstår betydningen af og processen i det, du foretager dig.

Input fra et menneske, der ikke er følelsesmæssigt involveret og som forstår processen du er i gang med, er vigtig for din fortsatte vækst - og som sidegevinst brydes din isolation!

I **sidste afsnit på side 86 til første afsnit side 87** skrives hvilket resultat du kan forvente af et veludført 5. Trin.

Når vi først har taget dette trin, uden at holde noget tilbage, _____. Vi kan se verden i øjnene, og være i fred og ro med os selv. _____.Vi begynder at føle vores _____. Det kan godt være, at vi har haft på fornemmelsen, at der er mere mellem himmel og jord, men nu begynder vi at få _____. Vi vil ofte få en stærk følelse af at _____ er forsvundet. Vi nm _____ at vi er kommet _____ den vej, hvor vi _____.

Løfterigt ikke sandt?

Under arbejdet med 2. trin fandt du ud af, at tro altid er et valg, og at troen altid kommer før handling, mens tillid er erfaringsbaseret og derfor altid kommer efter handling.

Måske har vi haft visse åndelige overbevisninger, men nu begynder vi at få åndelig erfaring.

Som følge af de handlinger du har foretaget, når du har gennemført 5. trin, vil du altså have høstet lidt af den åndelige erfaring, der er nødvendig for at opnå en begyndende tillid.

Ingen kan sige, at AA programmet ikke kræver viljestyrke, men jo før du kommer i gang, desto hurtigere opnår du de lovede resultater, så synk klumpen i halsen og ring til din sponsor og aftal, hvornår du kan aflægge dit 5. Trin!