OTTENDE TRIN:

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.

6. Kapitel

Handling

Læs fra sidste afsnit på side 87 til og med første afsnit side 88

Mennesket er skabt til at leve i tre dimensioner.

1. **En åndelig dimension.**
2. **En psykisk dimension.**
3. **En fysisk dimension.**

Og vi alkoholikere er åndeligt, psykisk såvel som fysisk syge, men ved at antage AAs levevis og gennemarbejde trinnene bliver vi raske i alle tre dimensioner.

I trin 1, 2 og 3 kom du overens med den Højere Magt.

Da du indså, at du var magtesløs, 1. trin, så du behovet for Magt, 2. trin.

I 3. Trin besluttede du dig for at søge den Magt, og du besluttede at Gud skulle lede dine tanker og handlinger.

Ved hjælp af 1., 2. og 3. trin fik du en relation, der var stærk nok til, at du kunne begynde at se ind i din psyke.

I 4 og 5 fandt du det i dig selv, som dels holdt Gud ude af dit liv, dels forhindrede dig i at få et godt forhold til dine medmennesker.

I 6. og 7. begyndte du at få orden på det psykiske og åndelige.

Den fysiske dimension er verden og alt hvad der er i den, og nu er det tid til at få rettet op i forholdet til andre.

Gennem trin 4, 5, 6 og 7, kom du fri af nag og frygt samt de mest iøjefaldende karakterbrister.

Dermed skulle du nu være i stand til at begynde at kigge på dit forhold til verden og menneskene i den.

> **Ingen** slår hænderne sammen i begejstring og udbryder: ”Det lyder fedt, jeg glæder mig til at komme i gang med 8. og 9. trin!”
>
> Men hvis vi ikke laver dem, vil skylden og skammen nage os. Den vil påvirke vores forhold til menneskene omkring os – og langsomt begynder vi igen at få en forskruet selvcentreret tankegang og bliver syge i hovedet.
>
> Og efter et stykke tid er der bygget tilstrækkeligt op til at holde Gud ude af vores liv, og vi ender med at drikke igen!

Efter et grundigt 8 og 9 trin vil skylden og skammen mindskes, og dit forhold til andre menneskene vil blive præget af harmoni, snarere end disharmoni.

Grundlæggende består ottende trin af to elementer:

1. At lave en liste over dem, du har gjort fortræd.
2. At *opnå* villighed til at gøre det godt igen.

Nu har vi brug for noget mere handling, for ellers opdager vi at »
Tro uden handling er _____«.

Der kan ikke herske tvivl om, at AA er tænkt som et handlingsprogram, at tro uden handling eller gerning er død gentages tre gange i bogen, så det er en pointe, de gerne vil slå fast.

Lad os se på *det ottende og niende trin.* Vi har vores liste over alle dem, vi har gjort fortræd, og som vi er villige til at gøre det godt igen overfor. Den skrev vi, da vi foretog vores selvransagelse.

Listen lavede du, da du lavede 4. Trin.

Da du i femte trin gennemgik dit fjerdetrins skema omkring resentments med din sponsor, opdagede du, at mange af skærmydslerne i virkeligheden var forårsaget af noget, du selv havde gjort eller undladt at gøre, og som følge der af havde andre gjort gengæld.

Så i stedet for at bære nag til dem for det de havde gjort, opdagede du, at du snarere skyldte dem at rette op på det forgangne.

Ligeledes så du, at meget af frygten, du nærede til dem på din frygtliste, havde bund i handlinger, du enten havde gjort eller undladt at gøre, og at du også skyldte disse mennesker en genopretning.

Det er ikke alle de mennesker, der står på dine resentments- og frygtskemaer, som du har gjort fortræd og skylder en genoprettelse.

Nogen af dem vil antagelig have gjort noget, som du følte skadede dig. Dit selvcentrerede og ubetænksomme livssyn gjorde så, at du kom til at bære nag til dem.

Det var ikke særlig hensigtsmæssigt, men hvis du ikke gjorde dem fortræd, er der heller ikke noget at rette op, og så skal de ikke på ottende-trinslisten.

Så du overfører simpelthen navnene på dem, du har skadet, fra kolonne 1 i dine 4 trins skemaer til dit 8 trins skema.

Det er vigtigt at du skriver **alle** dem du har skadet på listen
– uanset om du er villig til at gøre det godt igen eller ej!

Vi udsatte os selv for en gennemgribende vurdering af os selv.

Det gjorde du, da du lavede dit fjerde og femte trin. Her er det måske tiden at stoppe lidt op og se om der er nogen, du har glemt.

Hvad vil det egentlig sige ”at gøre skade?”

I 12+12 forklarer Bill, hvordan vi mennesker gør hinanden fortræd:
”For på en forståelig måde at belyse ordet “fortræd” kan vi kalde det et sammenstød af drifter, som afstedkommer fysisk, psykisk, følelsesmæssig og åndelig skade på andre.”

Og han nævner flere eksempler:

Hvis dit humør bestandig er dårligt, fremkalder du vrede hos andre.

Hvis du lyver og bedrager, fratager du andre deres følelsesmæssige tryghed og harmoni. Og du fremkalder deres foragt og gør dem hævngerrige.

Hvis din seksuelle adfærd er egoistisk, fremtvinger du jalousi, lidelse og diverse former for hævntørst.

Hvis du har optrådt nærigt, uansvarligt, hjerteløst eller koldt.

Hvis du har været irritabel, kritisk, utålmodig eller sur og tvær.

Hvis du har kastet al din kærlighed på ét familiemedlem og overset de andre totalt.

Hvis du forsøger at dominere hele familien ved jernhård disciplin eller med en syndflod af direktiver om, hvordan de skal bete sig - minut for minut.

Hvis du vælter dig i depressioner og lader selvmedlidenheden fosse ud over dine nærmeste.

Alle disse ting gør livet med os aktive alkoholikere besværligt, til tider direkte uudholdeligt.

Når vi fører sådanne personlige træk ind på vores arbejdspladser og i fællesskabet med vores venner, kan de forvolde lige så megen skade som i hjemmet.

Det indlysende at vores egen adfærd har kaldt det værste frem i andre
og et tilbageblik skulle nok kunne føje nye navne på listen.

Det er vigtigt at de nye mennesker eller situationer, du finder frem til her, bearbejdes på fuldstændig samme måde, som de øvrige.

Hver enkelt skrives på det relevante fjerdetrinsskema og analyseres på samme måde som tidligere. Først derefter overføres de til din ottende-trinsliste.

Inden du går videre er det måske værd at dvæle lidt ved ovenstående.
Når du ser tilbage på den måde, du har behandlet andre, ønsker du
så retfærdighed eller overbærenhed og nåde? _____.

Nu henvender vi os til vores medmennesker og udbedrer den skade, vi tidligere har forvoldt. Vi forsøger at skaffe os af med alt det, der har hobet sig op _____ Det er resultatet af at vi har levet på _____ og selv har villet styre _____

Igen får vi uomtvisteligt at vide, at det er vores forsøg på at leve med udgangspunkt i Selvet, som er den grundlæggende årsag til samtlige vores problemer, alkoholisme inklusive.

Hvis vi mangler _____til at gøre det, bliver vi med at _____, indtil den indfinder sig. **Husk på, at fra begyndelsen var vi indstillet på: at *gå hele vejen for at besejre alkoholen.***

Afsnittet startede med at sige, at vi var villige, men af teksten her og selve ordlyden i ottende trin, "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," fremgår det, at der er mere arbejde, som skal gøres.

Du skal *blive* villig.

Som allerede fastslået flere gange er AAs program en proces, og igen er det vigtigt, at du ikke tillader en hurdle eller to stå i vejen for din vækst.

Når du ser tilbage på den måde, andre har behandlet dig, ønsker du
så retfærdighed eller overbærenhed og nåde? _____.

"At lade nåde gå for ret" betyder netop at tilgive trods de fejl der begået. Og hvis du ønsker nåde for dig selv, mon så ikke det er Guds vilje, at du starter med at udvise den over for andre?

Ville det ikke være hyklerisk at bede om tilgivelse for dig selv, hvis du ikke selv er villig til at give den? _____.

> Bill skriver på **side 80** i 12+12 at:
> Hvis man er **villig** til at gå i gang, vil de store fordele hurtigt vise sig, og smerten forsvinder, efterhånden som den ene hindring efter den anden overvindes.

Så ikke alene er opnået villigheden udtryk for en kolossal personligheds-ændring, den vil også **i sig selv** indebære betydelige gevinster, men hvordan skal vi opnå den fornødne villighed?

Bogen siger: Hvis vi mangler viljen til at gøre det, fortsætter vi med at spørge, til den indfinder sig. Så du skal altså bede din Højere Magt, sådan som du opfatter Den, om, at give dig den fornødne villighed.

En metode til at forbedre bønnen og komme videre er at inddele din liste i fire kolonner efter opnået villighed:

Nu	**Senere**	**Måske**	**Aldrig**

I kolonnen **Nu** skriver du dem du allerede er villig at gøre det godt igen over for. Det kan f.eks. være din nærmeste familie.

I kolonnen **Senere** skriver dem, du ved, du er villig til at gøre det godt igen over for, men som du mener, du kan vente lidt med. Det kan f.eks. være tidligere kolleger.

I kolonnen **Måske** skriver du dem, du tvivler på, at du vil opnå villighed til at gøre det godt igen over for.

Og endelig i kolonnen **Aldrig** skriver du dem, som du ikke kan forestille dig, at du nogensinde vil opnå villigheden til at gøre det godt igen over for.

> Du skulle på nuværende tidspunkt helst ikke have mere end en 5 – 6 stykker i måske og et par stykker i aldrig. I modsat fald bør du gå tilbage til trin fire og sammen med din sponsor kigge en ekstra gang på din selvransagelse.

Derfra går du videre med dem, hvor du har opnået villighed, samtidig med at du beder om at opnå villighed over for dem hvor den mangler.

Bill skriver på **side 84** i 12+12 at:

Hvis hånden skulle ryste en smule, kan vi finde styrke og opmuntring ved at erindre, hvad AA's erfaring med dette Trin har betydet for andre. Det er begyndelsen til enden på vor isolation, fra fællesskabet med andre - og med Gud.

Så der er løfter for frugten af veludført arbejde.

Efterhånden som du opnår villighed over for navnene på din liste, er det tid til at se på præcis, hvordan du har skadet hver enkelt, og hvad du kan gøre for at rette op.

Det kigger vi på under trin ni.