

Femte Trin

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

Femte trin krævede mod såvel som fuldstændig ærlighed. Vi var begyndt at praktisere princippet om integritet. Vi havde skrevet vores moralske opgørelse og var klar til at dele den. Hemmelighederne, som nogle af os havde svoret at vi ville tage med os i graven, var blevet en hindring for vores videre åndelige vækst. Vi var ikke alene blevet villige til at afsløre vores fejl, vi var blevet villige til at være ret specifikke og nøjagtige omkring dem. Vi var ved at blotlægge de destruktive mønstre, som var et resultat af vor vrede, frygt og egoisme, og det var tid til at dele dem med en sponsor eller åndelig vejleder for at få hjælp til at komme ud over dem.

Når vi tænkte på dette trin, var den største hindring, som mange af os stod overfor, utilstrækkelig tillid. Vi stolede ikke fuldt ud på os selv, og vi stolede endnu mindre på andre. Nogle af os nølede og insisterede på, at vi ikke kunne finde den helt rigtige person at dele vores opgørelse med. Nogle sagde, at vi brugte terapi og ikke behøvede at bruge et åndeligt redskab. For andre af os var undskyldningen, at dette trin mindede om at skrifte eller gå til bekendelse, som man gjorde i en religion, som vi tidligere havde forkastet. Alle disse undskyldninger var eksempler på en manglende ydmyghed. Vi var bange for at lade andre vide, hvem vi i virkeligheden var. Men det var på tide at fjerne de masker vi i årevis havde gemt os bag.

Til sidst slugte vi vores stolthed og mødtes med en åndelig vejleder, sponsor eller i visse tilfælde endda en totalt fremmed. Vi læste vores opgørelse op for dem og var omhyggelige med ikke at holde nogen af vores hemmeligheder tilbage. Ved at indrømme præcis hvad vi havde gjort, som havde forvoldt os selv og andre den største smerte, fik vi en ny start på livet. Mange af os følte os øjeblikkelig lettet. Vi erfarede, at det at indrømme vores fejl overfor Gud, os selv og et andet menneske hjalp med at tilvejebringe en stærk personlighedsforvandling eller åndelig oplevelse. Opgørelsen belyste mønstre i forhold til vrede, frygt og egoisme. Vi begyndte at erkende, at de var destruktive. Vi indså, måske for første gang, at disse mønstre var dårlige. Denne viden gjorde os frie til at handle på nye måder, som gjorde os gladere og oven i købet bragte vi glæde til dem, der var omkring os. Vi begyndte at vokse væk fra at være egoistiske og hen imod at være til nytte for andre.

Femte trin kan give den afhængige i helbredelse en stærk følelse af at være socialt og åndeligt forbundet. Det er en særlig øvelse i ydmyghed. Det var jo opmuntrende, da vi opdagede, at de handlinger, der havde fyldt os med skyld og skam, kunne blive forstået og accepteret af et andet menneske. Så vi var meget omhyggelige med at modstå fristelsen til at udelade små, særlige hemmeligheder. Vi lærte, at afhængige ret ofte bruger skyld og skam til at forstørre deres karakterdefekter med en slags storslået overdrivelse; vi var ikke bare slemme, vi var "de absolut

værste af de værste". Men som oftest, uanset hvilken hemmelighed vi delte, blev vi mødt af et sympatisk menneske, som havde gjort ting, der i den grad lignede det, vi selv havde gjort. Vi var ikke længere afskåret fra at få hjælp på grund af en overbevisning om, at det vi gjorde var særdeles og ekstraordinært skamfuldt. Vi fik en chance til at tilslutte os den menneskelige race.

Vi afslørede ikke blot vores fejltrin, mange af os røbede også de ting, vi fortrød, at vi ikke havde gjort eller opnået. Vi gravede dybt ned i vores inderste væsen, og lavede en liste over de fejl vi tidligere havde begået. Vi så mønsteret fremkomme i fejlene og indrømmede dem så. Det at få vores opgørelse ned på papir, havde hjulpet os til at få tingene på plads i vores sind. At fortælle vores Højere Magt og et andet menneske ærligt om os selv, øgede vores selvindsigt og befriede os fra fortidens byrder. En følelse af at høre til begyndte at vokse i os.

Uden femte trin ville vores inderlige ønske om at holde os clean være forblevet rent teoretisk. Det var ikke nok blot at vide, hvad vores fejl var; vi kunne let undvige ved at retfærdiggøre, bagatellisere, overdrive eller benægte dem. Dette var ekstremt farligt. At prøve at leve et clean og ædru liv samtidig med, at vi ^{[[SEP]]} fortsætter den samme adfærd som da vi var aktive, er i bedste fald meget smertefuldt. I værste fald kan det føre til et tilbagefald eller selvmord. Femte trin åbnede en vej for den kærlighed, der kan helbrede os.

Femte trin er mere end bare at læse vores fjerde trinsopgørelse. Med Guds og et andet menneskes hjælp så vi realiteterne i øjnene. Vi tog et stort skridt på vejen mod visdom. Gennem femte trin tilegnede vi os et redskab til at få et objektivt syn på os selv. Ved at få hjælp og vejledning af et andet menneske kunne vi bekræfte vores konklusioner. Vi brugte vores menneskelige forstand, et andet menneskes vejledning og vores forhold til en Højere Magt til at blive født på ny. Det var begyndelsen på oplevelsen af at acceptere os selv.

Måske er det vigtigste ved femte trin den accept, medfølelse og tilgivelse, vi mærker fra vores sponsor og fra en Højere Magt. Skyldfølelserne fra vores fortid begynder at forsvinde. Vi begynder at føle en nærhed og intimitet med al skabelse. Faktisk begynder vores fortids vraggoods at føles som en masse erfaringer, som vi nu kan lære af og vokse med.

Idet de lyttede til vores femte trin, hjalp nogle af vores sponsorer os med at lave en foreløbig liste over de mennesker, som vi direkte skyldte at gøre det godt igen. Andre sponsorer lod den opgave være op til os selv. Vores sponsorer hjalp os til at finde ud af hvem, der havde forvoldt os skade, og hvem vi havde forvoldt skade. Vi blev befriet for en barnagtig tankegang, hvor vi havde taget skylden for andres dårlige opførsel og alligevel undladt at tage ansvar for vores egne handlinger eller manglende handlinger.

Dette trin hjalp os på vej mod sund fornuft. Det skar som et sværd igennem vores mentale spindelvæv og dræbte vrangforestillingens drager, som havde pint og plaget os. Nu behøver vi

ikke længere at opføre os på en bestemt måde på grund af en vrede, som vi anskaffede os for flere år siden. Vi behøver ikke længere den samme overlegne, egoistiske og manipulerende holdning over for vores seksuelle partnere. Vi var begyndt vores rejse mod at blive en sand ven, en værdsat medarbejder, en kærlig søskende, et pålideligt barn og en omsorgsfuld forælder. Vi vidste, hvad vi frygtede og hvorfor. Det kom frem i dagens lys, og var et anliggende vi havde fået frem i lyset for os selv, vores sponsor eller en anden fortrolig og for Gud. Vi fandt en ny nærhed og forbindelse med vores Højere Magt.

Vi troede, at femte trin ville være ydmygende, men efter at have taget det opdagede vi, at det gav os stor styrke. Vi fandt os selv igen. Vi havde fået adgang til en kilde af ærlighed omkring vores fortid, der gav os styrke og håb i nuet. At lave femte trin bragte os ind i hjertet af MA's fællesskab. Vi følte os stærkt forbundet til vores forståelse af en kærlig Gud og til de andre afhængige i vores gruppe. Det gav os den fornødne villighed til at tage sjette trin.