

Ottende Trin

Vi lavede en liste over de mennesker, vi havde gjort fortræd og blev villige til at gøre det godt igen

Ottende trin indeholder mange åndelige principper: ærlighed, åbenhed, villighed, tillid, accept og i særdeleshed kærlighed og tilgivelse. På de første syv trin arbejdede vi på at genopbygge vores forhold til vores Højere Magt og os selv. Når først dette fundament nu var på plads, var vi klar til at genopbygge vores forhold til andre.

Ved at handle på vores karakterdefekter forvoldte vi skade på os selv og dem omkring os. På syvende trin bad vi vores Højere Magt fjerne vores fejl. Ottende trin mindede os om at der er en grund til at trinnene kommer i en særlig rækkefølge. Før end vi havde taget syvende trin havde vi ikke tilegnet os den nødvendige ydmyghed til at gøre det godt igen på en oprigtig og meningsfuld måde.

Efter vi havde været til de første par møder, begyndte den skade vi havde forvoldt vores venner, familie og nærmeste at gå op for nogle af os. Vores umiddelbare indskydelse var at fare ud og gøre det godt igen over for dem vi holdt af og havde forvoldt skade. Men hvis vi gør det for tidligt i processen risikerer vi at opleve nederlag og afvisning, og det kan sætte vores helbredelse over styr.

Mange os plejede at rende rundt og undskylde konstant, og det ville derfor blot være en fortsættelse af gammel adfærd. Hvordan kunne vi forestille os at nogen ville stole på os eller tro på at vi ønskede at gøre det godt igen, før end de havde set os få en vis grad af ydmyghed og konstateret en ægte forandring i vores adfærd? Det var denne proces vi tog fat på ved tage syvende trin.

For at opnå den virkelige frihed som programmet tilbyder, er vi nødt til at tage ansvar for de handlinger og reaktioner som vores karakterdefekter har forårsaget. Indledningsvist kan det virke som om at det primære fokus i at gøre det godt igen er på andre. Men i virkeligheden er det os der er i fokus – det egentlige formål med ottende trin er at fremme vores egen helbredelse.

Formålet var at få ryddet op i vores fortids ødelæggelser for at gøre en åndelig opvågnen mulig for os. Efterhånden som vi arbejdede os igennem processen med at gøre det godt igen, opdagede vi til vores forbløffelse en helt ny grad af frihed.

For at komme i gang med ottende trin skrev vi en liste over hvem vi, som følge af vores karakterdefekter, havde forvoldt skade, og nøjagtigt hvordan vi havde gjort det. Denne liste indbefattede ofte personer der var gået bort, eller som vi kun havde ringe chance for nogensinde at møde igen. Men på dette tidspunkt i vores helbredelse var vores reelle mulighed for at gøre det godt igen irrelevant. I stedet koncentrerede vi os om vores *villighed* til at gøre det. Vi placerede de

mennesker, steder og ting der stod på vores liste i forskellige kategorier: Dem hvor det var på sin plads at gøre det godt igen med det samme, dem som vi var villige til snart at opsøge, dem som vi var villige til at opsøge sidenhen, og dem som vi ikke i vores vildeste fantasi kunne forestille os at blive villige til at opsøge.

Vi gennemgik vores liste fra et nyt perspektiv. Hvilken slags skade havde vi forvoldt? Hvor alvorlig havde den været? Hvordan kunne vi ændre det? Den slags skade vi havde forvoldt faldt i fem overordnede kategorier: Åndelig, social, mental, fysisk og økonomisk. At rippe op i gamle sår som vi måske følte var mere eller mindre helet kunne synes meningsløst og smerteligt, men vi opdagede at denne proces var afgørende for vores nye start på livet.

Nægtede vi rent åndeligt vores nærmeste at have en tro? Tvang vi dem til at abonnere på vores egen overbevisning uden respekt for deres? Underminerede vi deres overbevisninger med kynisme eller sønderrev deres sjæl med sarkasme? Var vi et voksent forbillede på en medfølelse, åndeligt søgende person?

Isolerede vi os rent socialt i forhold til samfundet og nægtede vores venner vores selskab og støtte? Var vi fraværende i forhold til vores familie og forsømte vi deres behov? Satte vi hash, arbejde, penge, sport eller underholdning over vores ansvar for vores familie og venner? Tilbragte vi vores dage med at prøve at styre vores nærmeste eller vores kolleger ved at konstant at plage dem, indtil de gav efter for vores krav? Spillede vi vores venner ud imod hinanden? Var vi ondskabsfulde eller ubehagelige over for de mennesker der var i vores liv? Behandlede vi dem som vi selv ønskede at blive behandlet? Udelod vi bevidst visse ting, eller stak vi andre en lodret løgn? Overspillede vi vores egen vigtighed samtidig med at vi nedgjorde andres? Løb vi med sladder eller bagtalte og kritiserede vi uretmæssigt vores venner, kolleger eller nærmeste?

På et mentalt plan levede vi så i vores hovede frem for at være til stede her i nuet? Foretrak vi at hengive os til dagdrømmerier, tankespind og ønsketænkning frem for at bruge vores mentale evner på et formål, der gav os selv og andre? Snød eller pinte vi vores nærmeste med psykisk terror og julelege? Begik vi fejl og fik det til at se ud som om det var andres skyld?

Mishandlede vi folk omkring os rent fysisk? Så vi passivt til at andre mishandlede og slog os eller vores børn? Overfaldt, voldtog eller myrdede vi nogen? Skadede vi andre seksuelt ved bruge eller bedrage dem? Brugte vi vores krop i byttehandler? Var vi dovne og undlod at gøre vores del af arbejdet?

Var vi økonomisk grådige og frarøvede andre ting de havde brug for? Eller gav vi den i rollen som flottenhejmer og gav efter for enhver indskydelse uden nogensinde at lægge så meget som en øre til side til fornødenheder? Snød eller stjal vi fra nogen? Var vi til at stole på?

En ærlig gennemgang af vores liste gav os alle stof til eftertanke. Da vi havde lavet vores liste, viste vi den til vores sponsor eller åndelige vejleder. Vi havde brug for vejledning, fordi vi som afhængige ofte går til ekstremerne. Nogle af os mente at vi havde såret alle, eller næsten alle, vi havde mødt på vores vej. Nogle af os benægtede at vi nogensinde havde såret nogen. Ingen af de to perspektiver er rimelige. Det er opblæst at tro at vi har såret alle. Så betydningsfulde er vi trods alt heller ikke. Vi er ikke verdens navle, selv om vi måske nok selv troede det. Det er lige så arrogant at tro at noget menneske kan gå gennem livet uden at såre nogen. Vores gøren og laden berører dem der er omkring os, og nogle gange forvolder vi skade. Vores sponsor hjalp os med at se og forstå disse ting.

Nogle gange er det svært for os at vurdere om en person på vores liste har skadet os, eller om vi har skadet dem. De af os der havde traumatiske oplevelser fra barndommen troede ofte at det var vores egen skyld, hvis andre havde forvoldt os skade. En anden god grund til at dele vores liste med en sponsor eller åndelig vejleder er at et objektive perspektiv kan være til stor hjælp i denne sammenhæng. Indimellem var det lige så svært for os at indrømme vores eget ansvar i situationer, hvor vi overså vores egen andel og kun havde øje for hvad der var blevet gjort mod os.

Fra tid til anden var vi uvillige til at gøre det godt overfor folk som vi mente havde gjort os uret i en bestemt situation. For at blive villige til at gøre det godt igen overfor disse mennesker var det vigtigt, at vi koncentrerede os om vores egen adfærd uden tanke for hvilken uret der blev begået imod os. Vi var nødt til at lære at tilgive andre, før vi kunne gøre det godt igen overfor dem. Vi var nødt til at tilgive dem, ellers risikerede vi aldrig at blive villige til at gå direkte til dem og gøre det godt igen. Vi gjorde dette selv om vi måske ikke følte os særligt indstillede på at tilgive dem. Følelsen af tilgivelse kan komme nogen tid efter selve handlingen i at tilgive. Det er en af de måder hvorpå princippet om tro og tillid praktiseres i ottende trin.

For at finde villigheden til at gøre det godt igen overfor alle dem vi vidste vi havde såret, var vi nogle gange nødt til at bede om villigheden til at blive villig. Vi indså at det at starte i MA er begyndelsen på at gøre det godt igen. Vi er ikke længere aktive afhængige der praktiserer vores sygdom; Vi er afhængige i helbredelse som praktiserer en sund livsførelse.

Udsigten til at vi snart ville stå ansigt til ansigt med folk som måske ville være fjendtligt stemte, eller måske ikke engang var klar over at vi havde gjort dem uret, var en intimiderende barriere i forhold til processen i at gøre det godt igen. Det var svært nok at indrømme disse ting overfor os selv, vores Højere Magt og til et andet menneske, men rent faktisk at skulle skrive til eller besøge de mennesker eller organisationer vi havde gjort uret virkede overvældende. Det var nogle af de følelser der gjorde det svært for os at skrive vores lister ærligt. Det var derfor nødvendigt at lave ottende trin som om der intet niende trin fandtes.

Nogle af os var nødt til at gøre det godt igen overfor os selv førend vi kunne gøre det godt igen overfor andre. Uanset hvordan vi greb det an opdagede vi, at det var mere smertefuldt at fastholde fortidens ødelæggelser end at blive villige til at ændre vores facon.

Et af miraklerne ved ottende trin er at det giver os lov til at være ærlige overfor os selv. Vi holdt op med at praktisere vores karakterdefekter og udryddede de af vores adfærdsmønstre som havde forvoldt os selv og andre skade igennem meget af vores liv. Vi havde det bedre med os selv og fik mere tillid til vores evne til at være sammen med andre. Vi fik en ny evne til at stole på os selv og på folk omkring os. Vi indså hvilke af vores handlinger der var skadelige og blev villige til at stoppe dem. Vores følelser af skyld og skam blev mindre i takt med at vores villighed til at ændre os, voksede. Vi havde et spirende ønske om at viske tavlen ren og møde hver dag fri af skyld. Vi følte os mindre draget af drama og traumer og mere draget af fornuft og sindsro. Vi blev villige til at gøre det godt igen overfor dem som vi havde forvoldt skade. Ottende trin var begyndelsen på afslutningen af vores isolation. Vi var klar til niende trin.