

Tjekliste omkring Traditionerne fra AA Grapevine

(oversættelse ukendt)

Disse spørgsmål blev udgivet første gang i AA Grapevine i forbindelse med en serie om de Tolv Traditioner, som startede i november 1969 og fortsatte til september 1971. De var oprindeligt lavet til personligt brug, men mange AA-grupper har siden brugt dem som grundlag for videre diskussion.

Første Tradition: Vort fælles velfærd bør komme først; personlig helbredelse afhænger af sammenholdet i AA.

1. Er jeg en helbredende, genoprettende og integreret person i min gruppe, eller er jeg en som skaber uenighed? Hvad med sladder og at tage andres 4. Trin?
2. Er jeg en fredsstifter? Eller går jeg ind i diskussioner med en uskyldig indledning, som for eksempel: "Altså med hensyn til det I diskuterer, så vil jeg lige sige, at....."?
3. Er jeg venlig mod dem, som stryger mig mod hårene (irriterer) mig, eller bliver jeg ubehagelig?
4. Laver jeg konkurrencepræget AA-bemærkninger, som f.eks. at sammenligne en gruppe med en anden eller sammenligner AA fra et sted med AA fra et andet sted?
5. Undlader jeg nogle AA-aktiviteter, hvis jeg f.eks. føler mig for god til at deltage i dette eller hint aspekt af AA?
6. Er jeg informeret om AA som helhed, eller bare de dele, som jeg forstår og anerkender?
7. Er jeg så hensynsfuld overfor AA-medlemmer, som jeg ønsker de skal være overfor mig?
8. Strør jeg om mig med banaliteter om kærlighed, mens jeg tillader mig - og hemmeligt - retfærdiggør opførsel, som er fuld af fjendtlighed?
9. Går jeg til nok AA-møder, eller læser jeg nok AA-litteratur til virkelig at holde forbindelsen?
10. Deler jeg i AA alt om mig, både det dårlige og det gode; kan jeg tage imod hjælp fra og give hjælp til Fællesskabet?

Anden Tradition: Når det drejer sig om gruppens anliggender, er der kun én autoritet – en kærlig Gud, sådan som Han måtte udtrykke sig i vor gruppesamvittighed. Vore ledere er kun betroede tjenere; de bestemmer ikke.

1. Kritiserer jeg eller viser jeg tillid og støtter op omkring min gruppes tjenere, AA komitéer og servicekontorers medarbejdere? Nykommere? Oldtimere?
2. Er jeg absolut troværdig, også hvad angår hemmeligheder i AA Tolv Trins arbejde eller anden AA ansvarlighed?
3. Søger jeg anerkendelse for mine AA jobs? Lovpriser jeg mine AA ideer?
4. Prøver jeg at redde min ære (anseelse) i diskussioner i gruppen, eller kan jeg på en god måde råbe på gruppesamvittigheden og arbejde glad ud fra den?
5. Selvom jeg har været ædru i nogle år, er jeg så stadig villig til at tage min del af AA pligterne?
6. Kæfter jeg op i gruppens diskussioner i sager, hvor jeg ikke har nogen erfaring og kun lidt viden?

Tredje Tradition: Den eneste betingelse for at blive medlem af AA er et ønske om at holde op med at drikke.

1. Dømmer jeg i tankerne på forhånd nogle af de nye AA-medlemmer som tabere?
2. Er der nogle typer alkoholikere, som jeg rent privat ikke ønsker i min AA-gruppe?
3. Sætter jeg mig til dommer over om en nykommer er oprigtig eller falsk?
4. Lader jeg sprog, religion (el. mangel på det) race, uddannelse, alder eller lignende ting indvirke på om jeg vil bringe budskabet videre?
5. Er jeg bevidst om alle dem, som jeg er ansvarlig over for i hvert et AA job?
6. Hvorfor behøver hver AA-gruppe ikke en forfatning (struktur) og vedtægter?
7. Har jeg lært at udtræde fra et AA-job på en pæn måde - og derved få gavn af det, når den tid kommer?
8. Hvad har rotation at gøre med anonymitet? Med ydmyghed?

Fjerde Tradition: Hver gruppe bør være selvstyrende, undtagen i sager der angår andre grupper eller AA som helhed.

1. Insisterer jeg på, at der kun er nogle få "rigtige" måder at gøre tingene på i AA?
2. Tager min gruppe altid resten af AA's velfærd med i betragtning? Af grupper i nærheden? Af Loners i Alaska? Af fremmede, der er langt væk hjemmefra? Af en gruppe i Rom eller El Salvador?
3. Er jeg fordømmende overfor andre medlemmers opførsel, når den adskiller sig fra min, eller lærer jeg noget af det?
4. Har jeg altid med i tankerne, at jeg til nogle af dem "udenfor", der ved, at jeg er i AA, kan række en hånd ud og derved repræsentere hele vores kærlige Fællesskab?
5. Er jeg villig til med en nykommer at "gå hele vejen" - hans og ikke min - for at han kan forblive ædru?
6. Deler jeg al min viden om AA's redskaber med andre medlemmer, som måske ikke har hørt om dem?

Femte Tradition: Hver gruppe har kun et hovedformål – at bringe budskabet videre til alkoholikeren, som stadig lider.

1. Kryber jeg nogensinde udenom ved at sige; "Jeg er ikke nogen gruppe, så den eller den tradition gælder ikke for mig"?
2. Er jeg villig til bestemt at forklare en nykommer begrænsningerne af AA's hjælp, selv om han bliver vred på mig, fordi jeg ikke vil give ham et lån?
3. Har jeg i dag udnyttet et andet AA-medlem, til at opnå en speciel tjeneste eller belønning, bare fordi jeg er en med-alkoholiker?
4. Er jeg villig til at lave Tolv Trins arbejde med en nykommer uden at tænke på, hvad jeg kan få ud af det?
5. Hjælper jeg på alle måder min gruppe med at opfylde vores hovedformål?
6. Husker jeg på at AA Oldtimere også kan være alkoholikere, som stadig lider? Prøver jeg på både at hjælpe dem og at lære af dem?

Sjette Tradition: En AA-gruppe bør aldrig støtte, finansiere eller låne AA-navnet ud til noget beslægtet formål eller noget fremmed foretagende, for at problemer med penge, ejendom og prestige ikke skal aflede os fra vort egentlige formål.

1. Burde jeg og mine gruppekammerater gå ud og rejse penge til at skænke AA nogle faste sengepladser på det lokale hospital?
2. Er det godt for en gruppe at forpagte en lille bygning?
3. Er alle tjenere og medlemmer i vores lokale klub for AA'ere bekendt med "Guidelines on Clubs" (Den kan få gratis hos G.S.O.)?
4. Bør sekretæren i vores gruppe tjene i borgmesterens rådgivende komité om alkoholisme?

Syvende Tradition: Enhver AA-gruppe bør klare sig selv økonomisk og afslå bidrag udefra.

1. Helt ærligt gør jeg alt, hvad jeg kan for at hjælpe AA (min gruppe, mit hovedkontor, mit GSO) til at forblive selvforsynende? Kunne jeg lægge lidt mere i "hatten" på vegne af den nye fyr, som endnu ikke har råd? Hvor rundhåndet var jeg, når jeg var beruset på værtshuset?
2. Burde "The Grapevine" (eller Box 334) sælge annoncespalter til bogudgivere og medicinalfirmaer, så det kunne lave en god fortjeneste og blive et større blad i farvetryk og til en lavere pris pr. stk.?
3. Hvis GSO et år løber tør for penge, ville det så ikke være okay at lade regeringen give tilskud til AA-grupper på sygehuse og i fængsler?
4. Er det vigtigere at få en stor AA-indsamling fra nogle få folk, end at få en mindre indsamling, hvor flere medlemmer har deltaget?
5. Er Gruppekasserernes regnskab uvigtig AA-forretning? Hvad føler kassereren omkring det?
6. Hvor vigtig er følelsen af selvrespekt i min helbredelse, i forhold til følelsen af altid at stå i taknemmelighedsgæld ved at modtaget godgørelse?

Ottende Tradition: Anonyme Alkoholikere bør altid forblive ikke-professionelle, men vore servicekontorer kan ansætte kvalificeret personale.

1. Er min egen opførsel nøjagtig beskrevet af denne tradition? Hvis ikke, hvad er jeg så nødt til at ændre på?
2. Når jeg irriteres over en bestemt tradition, er jeg så klar over, hvordan det påvirker andre?
3. Forsøger jeg nogle gange at opnå "bare lidt" belønning- selv om det ikke er penge, for min personlige AA indsats?
4. Forsøger jeg i AA at lyde som en ekspert på alkoholisme? På helbredelse? På medicin? På sociologi? På selve AA? På psykologi? På åndelige spørgsmål? Eller, må Gud hjælpe mig, på ydmyghed?
5. Gør jeg en indsats for at forstå, hvad AA ansatte laver? Hvad ansatte i andre foretagender om alkoholisme laver? Kan jeg skelne klart mellem dem?
6. Har jeg i min egen tid i AA nogle erfaringer, der illustrerer visdommen i denne tradition?
7. Har jeg koncentreret mig nok om bogen "Tolv Trin og Tolv Traditioner"? Om AA folderen "AAs Traditioner - Hvordan de udvikledes"? (Endnu ikke udgivet på dansk)

Niende Tradition: AA som sådan bør aldrig organiseres, men vi kan nedsætte arbejdsudvalg eller komiteer, der er direkte ansvarlige over for dem, de tjener.

1. Prøver jeg stadig at holde styr på tingene i AA?
2. Har jeg modstand over for AA's formelle synspunkter, fordi jeg frygter dem som autoritative (bydende)?
3. Er jeg moden nok til at forstå og bruge alle bestanddelene i AA programmet - selv når ingen får mig til at gøre det - med en følelse af personlig ansvarlighed?
4. Udøver jeg tålmodighed og ydmyghed i hvert AA job, som jeg tager?
5. Er jeg over-imponeret af en prominent person? Af en læge, en præst, en tidligere straffet? Eller kan jeg bare behandle dette nye medlem på en enkel og naturlig måde, som værende endnu et sygt menneske, på lige fod med os andre?
6. Når nogen møder op til et AA-møde og har behov for information eller hjælp (også hvis han ikke er i stand til at spørge direkte), har det så nogen betydning for mig, hvad han lever af? Hvor han lever? Hvordan hans familieforhold ser ud? Om han har været i AA før? Hvad han har af andre problemer?

Tiende Tradition: Anonyme Alkoholikere tager ikke stilling til spørgsmål uden for Fællesskabet; AA navnet bør derfor aldrig inddrages i offentlige debatter.

1. Giver jeg nogensinde det indtryk, at der virkelig ER en "AA holdning" til antabus? Beroligende midler? Læger? Psykiatere? Kirker? Hospitaler? Fængsler? Alkohol? Kongedømmet eller regeringen? Legalisering af marihuana? Vitaminer? Al-anon? Alateen?
2. Kan jeg ærligt dele om mine egne personlige erfaringer uanset hvilke det er, uden at give det indtryk af, at jeg fastslår en AA holdning?
3. Hvad i AA's historie gav anledning til vores Tiende Tradition?
4. Har jeg haft lignende erfaringer i min egen tid i AA?
5. Hvad ville AA være uden denne tradition? Hvor ville jeg være?
6. Bryder jeg denne eller nogen af dens understøttende traditioner på en eller anden spidsfindig måde, måske ubevidst?
7. Hvordan kan jeg vise ånden i denne tradition i mit personlige liv uden for AA? Inden for AA?

Elvte Tradition: Vor udbredelse af kendskabet til AA er i højere grad baseret på tiltrækning end hvervning og reklame; når det gælder presse, radio og TV, bør personlig anonymitet altid bevares.

1. Reklamerer jeg nogle gange så fanatisk for AA, at jeg får det til at virke utiltrækkende?
2. Er jeg altid omhyggelig med at bevare tilliden til mig som et AA-medlem?
3. Er jeg omhyggelig omkring det at kaste mig med AA navne - selv inden for fællesskabet?
4. Skammer jeg mig over at være en rask alkoholiker eller en alkoholiker en under helbredelse?
5. Hvordan ville AA være hvis vi ikke blev ledet af ideerne i Elvte Tradition? Hvor ville jeg være?
6. Er min AA ædruelighed tiltrækkende nok til, at en syg brandert ville ønske sådan en kvalitet for sig selv?

Tolvte Tradition: Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vore traditioner, der til stadighed minder os om, at principper går forud for personer.

1. Hvorfor er det en god idé for mig at sætte den fælles velfærd af alle

AA medlemmer før den personlige velfærd? Hvad ville der ske mig, hvis AA som helhed forsvandt?

2. Når jeg ikke stoler på AA's nuværende tjenere, hvem ville jeg så ønske havde autoriteten til at smide dem ud?

3. I mine meninger og bemærkninger om andre AA'ere, har jeg så andre betingelser end et ønske om at holde sig ædru?