

# **AA tradicijų pasitikrinimo klausimai**

Šie klausimai kartu su 12 tradicijų AA žurnale *Grapevine* buvo pradėti spausdinti 1969 m. lapkritį ir peržiūrėti 1971 m. rugsėjį. Nuo tada jais naudojasi dauguma AA grupių, norėdamos pasitikrinti, ar jos gyvena pagal AA tradicijas. Galėtume nuolat vadovautis šiais principais...

## ■ Pirmoji tradicija

Svarbiausia turėtų būti mūsų bendra gerovė; kiekvieno gijimas priklauso nuo AA vienybės.

1. Ar grupėje stengiuosi sutaisyti ir suvienyti žmones, sušvelninti prieštaravimus, ar sukeliu nesutarimus? Ar neskleidžiu paskalų ir neanalizuoju kitų narių?
2. Ar esu taikytojas? O gal apsimesdamas geručiu ir ragindamas diskutuoti iš tikrųjų sukeliu vaidus?
3. Ar esu švelnus su tais, kurie mane erzina, ar šiurkščiai su jais elgiuosi?
4. Ar vertinu, o gal lyginu vieną AA grupę su kita arba vieną AA regioną su kitu?
5. Ar tarnaudamas nesijaučiu pranašesnis, ar nemenkinu AA draugijos?
6. Ar gerai suprantu, kas yra AA visuma? Ar palaikau visas jos nuostatas bei principus, ar tik tuos, kuriems pritariu?
7. Ar esu atidus AA nariams taip, kaip norėčiau, kad jie būtų atidūs man?
8. Ar negražbyliauju apie meilę elgdamasis šiurkščiai, ar nemėginu pateisinti šiurkštaus elgesio?
9. Ar skaitau AA literatūrą, ar lankau pakankamai susirinkimų, kad galėčiau laisvai bendrauti su kitais AA nariais?
10. Ar AA susirinkime dalinuosi tiek gerąja, tiek blogąja savo patirtimi? Ar priimu pagalbą? Ar padedu kitiems?

## ■ Antroji tradicija

Mūsų grupės veikloje yra tik vienas aukščiausias autoritetas – mylintis Dievas, koks jis pasireiškia mūsų grupės sąmonėje. Mūsų patikėtiniai mums tarnauja, bet mūsų nevaldo.

1. Ar nekritikuoju grupės, AA regionų tarnautojų, biuro darbuotojų, naujokų, senbuvų? Ar pasitikiu ir remiu juos? Ar manimi galima pasitikėti?
2. Ar man galima patikėti 12 žingsnio veiklą, kitus AA įpareigojimus?
3. Ar tarnaudamas nesiekiu garbės, pagyrimo?
4. Ar kalbėdamas neapsimetinėju? Ar esu geranoriškas grupės nuotaikoms ir priimu ją?
5. Ar vis dar noriu tarnauti AA?
6. Ar nediskutuoju apie dalykus, kurių neišmanau, norėdamas pasipuikuoti?

## ■ Trečioji tradicija

Vienintelė sąlyga tapti AA draugijos nariu – noras mesti gerti.

1. Ar neturiu išankstinių nuostatų apie naujokus? Ar kartais nemanau, kad jie yra prastesni už mane?
2. Ar yra koks nors alkoholikas, kurio nenorėčiau matyti AA grupės susirinkimuose?
3. Ar nevertinu naujų grupės narių pasisakymų: nuoširdus, nenuoširdus?
4. Ar man netrukdo perduoti AA žinios naujoko kalba, tikėjimas, rasė, išsilavinimas, amžius?
5. Ar per daug nesizaviu įžymybėmis, o gal kokiu gydytoju, šventiku, buvusiu kaliniu? Ar elgiuosi su naujoku paprastai ir natūraliai, nes jis toks pat sergantis kaip ir aš?
6. Ar prašant kam nors pagalbos, informacijos apie AA, man iš tikrųjų nerūpi, kaip ir iš ko tas žmogus gyvena, ar yra buvęs AA grupėje anksčiau, kokių kitų problemų jis turi?

## ■ Ketvirtoji tradicija

Kiekviena grupė turėtų veikti savarankiškai, išskyrus tuos atvejus, kai sprendžiami reikalai, susiję su kitų grupių ar visos AA draugijos veikla.

1. Ar netvirtinu, kad yra keli teisingi AA gyvavimo būdai?
2. Ar grupei, kurią lankau, tikrai svarbi visos AA draugijos ir kitų AA grupių gerovė?
3. Ar nežeminu kitų AA narių už tai, kad jie elgiasi ne taip, kaip aš norėčiau? Ar mokausi iš jų?
4. Ar nepamirštu, kad būdamas AA nariu, visuomenėje tam tikra prasme atstovauju visai mūsų draugijai?
5. Ar „neperlenkiu lazdos“ stengdamasis padėti naujokui?
6. Ar dalinuosi su kitais AA nariais savo patirtimi ir žiniomis apie Draugijos veiklą?

## ■ Penktoji tradicija

Kiekvienos grupės pagrindinis tikslas – perduoti savo patirtį dar kenčiančiam alkoholikui.

1. Ar nevingiu atsakomybės teigdamas, kad viena kita tradicija manęs tiesiogiai neliečia?
2. Ar aiškiai pasakau naujokui, ko nedaro AA, net jeigu jis ant manęs širsta, kad neskolinu jam pinigų?
3. Ar nesinaudoju kokio nors AA nario paslaugomis vien dėl to, kad abu esame alkoholikai?
4. Ar užsiimu 12 žingsnio veikla negalvodamas, kokį žmogų sutiksiu ir kokia man iš to nauda?
5. Ar pakankamai padedu grupei visada siekti pagrindinio tikslo?
6. Ar neužmirštu, kad senbuviai taip pat gali būti vis dar kenčiantys alkoholikai? Ar stengiuosi jiems padėti, pasimokyti iš jų?

## ■ Šeštoji tradicija

Nė viena AA grupė neturėtų remti, finansuoti jokios jai artimos įstaigos ar pašalinės organizacijos nei leisti naudotis AA vardu, kad pinigai, nuosavybės ar garbės reikalai nenukreiptų mūsų nuo pagrindinio tikslo.

1. Ar neturėtų grupės nariai skirti pinigų mūsų vietos ligoninės narkologijos skyriui paremti?
2. Ar tinka grupei nuomoti nedidelį pastatą?
3. Ar negalėtų mūsų grupės sekretorius būti mero patarėjas alkoholizmo klausimais?
4. Ar nederėtų grupei įsigyti televizoriaus, o gal biliardo stalo, nes tik su tokia sąlyga ją lankytų kai kurie AA nariai?

## ■ Septintoji tradicija

Kiekviena AA grupė turėtų išsilaikyti pati, atsisakydama pašalinių įnašų.

1. Ar pakankamai prisidedu prie to, kad AA išliktų savarankiška? Ar paaukoju pinigų ir už naują, kuris šiandien jų galbūt dar neturi? Ar prisimenu, koks dosnus būdavau gerdamas?
2. Ar neturėtų AA leidiniai pelnytis iš vaistų firmų ar spaustuvių reklamos, kad taptų mums pigesni?
3. Ar nebūtų gerai, jei savivaldybė skirtų pinigų AA grupėms ligoninėse ir kalėjimuose?
4. Ar geriau gauti iš keleto žmonių daug pinigų, ar iš daugelio – po mažai?
5. Ar grupei svarbi išdininko ataskaita? Ką apie tai mano pats išdininkas?
6. Ar man svarbu, kad galiu sveikti išsilaikydamas pats, nesijausdamas niekam skolingas?

## ■ Aštuntoji tradicija

Anoniminių alkoholikų draugija visada turėtų likti neprofesionali, tačiau mūsų tarnybos gali samdyti reikiamus darbuotojus.

1. Ar aš visuomet laikausi tradicijų? Jei ne, kaip turėčiau keistis?
2. Ar susierzinu dėl kokios nors tradicijos? Ar suprantu, kaip toks mano elgesys veikia kitus grupės narius?
3. Ar kartais nesistengiu už savo veiklą AA gauti kokį nors atlygį, nebūtinai pinigais?
4. Ar kartais nesijaučiu alkoholizmo, sveikimo, AA programos, medicinos, sociologijos, psichologijos bei dvasingumo sričių žinovas?
5. Ar suprantu, kuo skiriasi tarnavimas AA draugijoje nuo darbo priklausomybės ligų sferoje?
6. Ar turiu šios tradicijos taikymo asmeninės patirties pavyzdžių?
7. Ar esu atidžiai skaitęs knygą „Dvylika žingsnių ir dvylika tradicijų“?

## ■ Devintoji tradicija

AA draugija niekada neturėtų būti griežtai organizuota, tačiau mes galime steigti tarnybas ar komitetus, tiesiogiai atsakingus tiems, kam tarnauja.

1. Ar kartais nesistengiu vadovauti AA?
2. Ar esu pakankamai subrendęs suprasti ir vadovautis visomis AA programos nuostatomis? Ar jaučiu už tai atsakomybę?
3. Ar tarnaudamas visuomet esu kantrus ir nuolankus?
4. Ar pažįstu savo regiono, šalies AA tarnautojus?
5. Ar atskirai AA grupei nereikalingi kokie nors papildomi įstatai?
6. Ar sugebu, kai reikia, ramiai pasitraukti iš kokios nors AA tarnavimo pareigybės?
7. Ar draugijos veikloje svarbi rotacija? Ką bendro ji turi su anonimiškumu ir nuolankumu?

## ■ Dešimtoji tradicija

Anoniminiai alkoholikai nereiškia savo nuomonės pašaliniais klausimais, todėl AA vardo nederėtų traukti į viešus ginčus.

1. Ar aš kartais nesudarau įspūdžio kitiems, kad AA draugija turi savo nuomonę apie įvairius gydymo metodus, vaistų vartojimą, gydytojus, psichiatrus, bažnyčią, ligonines, kalėjimus, vyriausybę ir kt.?
2. Ar galiu dalintis savo mintimis įvairiais klausimais, nesudarydamas įspūdžio, kad reiškiu „AA nuomonę“?
3. Ar žinau, kodėl atsirado 10-oji tradicija?
4. Ar galiu pateikti susijusių su šia tradicija pavyzdžių iš savo patirties?
5. Kas būtų su AA draugija, jei ne ši tradicija?  
Kur tuomet būčiau aš?
6. Kaip laikausi šios tradicijos draugijoje ir už jos ribų?

## ■ Vienuoliktoji tradicija

Mūsų bendravimas su visuomene grindžiamas labiau idėjų patrauklumu negu įtikinėjimu. Žiniasklaidoje visada privalome išsaugoti asmens anonimiškumą.

1. Ar neaukštinau AA draugijos tiek, kad ji tampa atgrasi?
2. Ar visuomet stengiuosi saugoti man patikėtas kitų AA narių paslaptis?
3. Ar be reikalo neminiu AA narių vardų, net bendraudamas su draugijos nariais?
4. Ar drįstu viešai vadintis sveikstančiu arba pasveikusiu alkoholiku?
5. Kokia būtų AA draugija, jei nesivadovautume šia tradicija?  
Kur tuomet būčiau aš?
6. Ar mano blaivybė patraukli tiek, kad ir kitiems alkoholikams būtų siektina?

## ■ Dvyliktoji tradicija

Anonimiškumas yra visų mūsų tradicijų dvasinis pamatas, nuolat primenantis, kad šios nuostatos svarbiau už asmenybes.

1. Kodėl bendra AA narių gerovė yra svarbiau už vien manąją?  
Kas atsitiktų man, jei AA draugija iširtų?
2. Ar pasitikiu esamais AA tarnautojais? Jei ne, ką turėčiau daryti?
3. Ar neišsakau pastabų apie kitas AA grupes? Ar tuomet mintyse turiu tik norą išlikti blaivus?
4. Ar kartais nesiekiu, kad grupė vadovautųsi mano reikalavimais?
5. Ar padėdu savo AA grupei siekti pagrindinio tikslo?  
Koks mano vaidmuo?
6. Ar visuomet laikausi 6-osios tradicijos nuostatų?
7. Ar pakankamai remiu draugiją finansiškai? Ar esu anonimiškai nupirkęs naujokams AA literatūros?
8. Ar nemenuoju samdomų AA darbuotojų darbo vien dėl to, kad jiems mokama alga?
9. Ar tikrai sąžiningai tarnauju AA?
10. Ar visuomet laikausi 10-osios tradicijos? Ar savo pasisakymais ko nors nenuiteikiu prieš AA?
11. Ar turėčiau savo narystę AA draugijoje laikyti paslapyje, ar norėdamas padėti kitam alkoholikui galiu ją atskleisti kalbėdamas asmeniškai? Ar esu pakankamai patrauklus pavyzdys būsimiems AA nariams?
12. Kuo aš esu svarbus tarp milijonų AA narių?