



ERFÐAVENJURNAR 12

Nokkrar spurningar til íhugunar

Upphaflega voru þessar spurningar settar fram af Bill W. í AA Grapevine í sambandi við ritröð þar sem fallað var um erfðavenjurnar tólf. Sú ritröð hófst í nóvember 1969 og stóð til loka september 1971. Þó þær hefðu upphaflega verið ætlaðar fyrst og fremst fyrir einstaklinga hafa margar AA-deildir síðan notað þær sem grunn að breiðari umræðum.

Fyrsta erfðavenjan: *Sameiginleg velferð okkar situr í fyrirrúmi. Bati hvers og eins er undir einingu AA-samtakanna kominn.*

1. Varðveiti ég heildina með nærveru minni, er ég til fyrirmyndar og traustur hlekkur í minni deild, eða er ég einn þeirra sem veld sundrunu? Ástunda ég söguburð, undirróður eða hættir mér til að gera siðferðileg reikningskil fyrir aðra en mig sjálfan?
2. Er ég til friðs og sátta þegar á reynir? Eða blanda ég mér inn í annarra umræður með annað í huga en hag heildarinnar, til dæmis til að sýna hvað ég er klár?
3. Er ég vinsamlegur við þá sem fara í taugarnar á mér, eða er ég fráhrindandi? Er ég jafn tillitssamur við AA-félaga mína og ég vil að þeir séu við mig?
4. Kem ég með athugasemdir um AA sem ýta undir rígg og meting, til dæmis með því að bera eina AA-deild saman við aðra, eða AA-samtökin í einu landi saman við samtökin í öðru?
5. Er nokkur AA-starfsemi sem ég geri lítið úr, finnst mér ég t.d. of góður til að taka undir einhver sjónarmið eða hefðir innan samtakanna?
6. Er ég upplýstur um AA-samtökin sem heild? Styð ég heildina á hvern þann hátt sem ég get, en ekki bara þá hluta hennar sem ég skil eða er sammála?
7. Slæ ég um mig, t.d. um vináttu og kærleika á meðan ég leyfi mér í leyndum að ástunda hugarfar eða hegðun sem er sprottin af óvild?
8. Stunda ég nógu marga AA-fundi eða les ég nægilega mikið í AA-fræðunum til að viðhalda traustum tengslum við samtökin?
9. Fjalla ég um sjálfan mig í AA, eins og ég er, bæði hið betra og hitt sem mér finnst lakara? Get ég bæði þegið hjálp og gefið samtökunum hana?

Önnur erfðavenjan: *Í málum deilda er aðeins einn leiðtogi, kærleiksríkur Guð eins og hann birtist í samvisku hvers hóps. Forsvarsmenn okkar eru þjónar sem við treystum en ekki stjórnendur.*

1. Sýni ég þjónum deildarinnar minnar, fólki sem þjónar í nefndum innan AA-samtakanna og starfsfólki þjónustuskrifstofunnar tillitssemi og stuðning, eða er ég meira gefinn fyrir að gagnrýna störf þeirra? Gagnrýni ég nýliða eða gamla félaga til að sýna fram á að ég viti betur en þeir?
2. Er mér algjörlega treystandi hvað viðkemur leyndarmálum sem upp koma í tólftasporþjónustu við AA-félaga sem og annarri ábyrgð sem samtökin fela mér á hendur?
3. Þyrstir mig í viðurkenningu fyrir AA-störf mín?
4. Reyni ég að halda mínu fast fram þegar umræður eru í deildinni, eða get ég með góðum hætti virt samvisku deildarinnar og tekið þátt í því starfi sem hún ákveður?
5. Er ég ennþá fús til að taka á mínar herðar eðlilegan hluta af þjónustu vegna AA-samtakanna, enda þótt ég hafi verið án áfengis í nokkur ár og jafnvel vanist hinu allsgáða lífi svo vel að mér hætti til að „halla mér aftur í sófanum“?
6. Læt ég að mér kveða í umræðum innan deildarinnar um hluti sem ég hef enga reynslu af og aðeins litla vitneskju um?

Þriðja erfðavenjan: *Til að gerast AA-félagi þarf aðeins eitt: Löngun til að hætta að drekka.*

1. eru nokkrir AA-nýliðar sem ég dæmi fyrirfram í huganum að sé ekki viðbjargandi? Fólk sem ég jafnvel ákveð að eigi ekki heima í AA-samtökunum?
2. Fyrirfinnast alkóhólistar sem ég kæri mig persónulega ekki um að mæti á „mína“ fundi?
3. Set ég mig í dómarsæti um það hvort nýliði er einlægur eða ekki í tjáningu og framkomu? Þarf nýliði að uppfylla einhverjar væntingar hjá mér til að ég taki vel á móti honum?
4. Læt ég tungumál, trú eða trúleysi, kynþátt, menntun, skoðanir, aldur eða annað álíka hafa áhrif á hvort ég kæri mig um að deila með fróðleiksfúsam nýliða því sem ég hef lært í AA?
5. Verð ég yfir mig hrifinn af þekktri manneskju sem kemur á fundinn minn eða í samtökin? Af lækni, presti, rokkstjörnu eða fyrrum fanga? Get ég tekið á móti þessum nýja félaga á einfaldan og eðlilegan hátt, sem manneskju og jafningja okkar allra?

Fjórða erfðavenjan: Sérhver AA-deild á að vera sjálfstæð nema í málum er varða aðrar deildir eða AA-samtökin í heild.

1. Held ég fast við það að í AA eigi hlutirnir að ganga fyrir sig eftir örfáum en "réttum" reglum?
2. Tekur deildin mín tillit til velferðar allra samtakanna? Tekur hún tillit til nágrannadeilda sinna? Til ókunnra manna sem eru komnir langt að heiman eða til nýliða?
3. Fordæmi ég fundarhefðir annarra deilda sem eru ekki eins og í minni deild, eða eins og mér finnst það ætti að vera? Ellegar dreg ég einhvern lærdóm af því fyrir sjálfan mig?
4. Átta ég mig á því að sérhver AA-deild er sjálfstæð í öllum sínum málefnum nema þau snerti AA-samtökin sem heild? Að hver deild á að njóta vilja- og athafnafrelsis á öllum sviðum öðrum? Að sérhver AA-deild hefur rétt til að gera skyssu?
5. Er ég fús til að kynna mér og tileinka mér ástæður þess að þessi erfðavenja varð til um sjálfstæði hvorrar AA-deildar?
6. Reyni ég nokkurn tíma að fá einhverja AA-deild til að hegða sér eftir mínum hugmyndum og mínum hagsmunum, í stað sinna eigin?

Fimmta erfðavenjan: Sérhver deild hefur aðeins eitt meginmarkmið: Að flytja alkóhólistum sem enn þjást boðskap samtakanna.

1. Skáskýtt ég mér nokkurn tíma undan þjónustu, til dæmis með því að segja: „ég tilheyri engri sérstakri deild svo þessi erfðavenja gildir ekki fyrir mig?“
2. Er ég fús til að útskýra fyrir nýliða ákveðnar takmarkanir á hjálp innan AA-samtakanna enda þótt hann geti reiðst mér, til að mynda að ég láni honum hvorki peningaupphæðir né útvegi honum húsnæði, föt eða annað slíkt?
3. Hef ég rætt við annan AA-félaga nýlega til að njóta sérstakrar þjónustu hans, eingöngu af því að við erum báðir alkóhólistar?
4. Er ég fús til að vinna tólftasporsvinnu með nýliða, án þess að setja mín eigin skilyrði um hvað skuli hafast upp úr því – eins og hann vill en ekki ég – svo hann geti orðið allsgáður?
5. Hjálpa ég deildinni minni á allan þann hátt sem ég get til að uppfylla þetta meginmarkmið hvorrar AA-deildar – að flytja alkóhólistum sem enn þjást boðskap samtakanna?
6. Hef ég tekið eftir því að gamlir og grónir AA-menn geta verið alkóhólistar sem ennþá þjást? Reyni ég bæði að hjálpa þeim sem og að læra af þeim?
7. Segjum að einhver mæti á AA-fund og þurfi á upplýsingum eða hjálp að halda (jafnvel þó hann sé ekki fær um að spyrja beinlínis). Gildir það mig einhverju á hverju hann lifir, hvar hann býr, hver fjölskylda hans er, hvort hann hefur verið í samtökunum áður eða hvort hann á við önnur vandamál en alkóhólisma að stríða? Eða er hjálp mín einfaldlega til reiðu?

Sjötta erfðavenjan: AA-deild ætti aldrei að ljá öðrum samtökum eða málstað nafn sitt, fjármagn eða fylgi svo lausafé, eignir eða upphæfð fjarlægj okkur ekki upphaflegum tilgangi.

1. Ættum við félagarnir í deildinni minni að safna fé til góðra verka, til dæmis að gefa AA-samtökunum nokkur föst sjúkrarúm á næsta spítala, eða taka á annan hátt þátt í rekstri meðferðarstöðva með beinum hætti?
2. Hvers vegna ættum við ekki að styrkja virðingaverða starfsemi á sviði mannúðarmála með vinnuframlagi deildarinnar okkar, eða með því að leyfa þeim að kynna okkar starf t.d. inni á heimasíðu sinni, eða í bæklingi?
3. Ef við félagarnir í deildinni ihugum að reka einhverskonar AA-klúbb fyrir AA-menn, er okkur þá kunnugt um að til er ritlingurinn "Leiðarljós um klúbba" – sem fæst ókeypis hjá aðalskrifstofunni í New York? Hvers vegna ætli sá ritlingur hafi annars verið skrifaður?
4. Ætti fulltrúi frá deildinni okkar að sitja í ráðgefandi nefnd bæjarins um alkóhólisma?
5. Vitað er að sumir alkóhólistar kæmu því aðeins á AA-fundi, að við gætum boðið uppá ýmis þægindi á staðnum, svo sem sjónvarp, spilaborð eða annað slíkt. Ættum við að hafa uppá þetta að bjóða, ef þetta er það sem þarf til að flytja þeim boðskapinn? Væri jafnvel heppilegt fyrir deild að komast yfir lítið hús, þar sem mætti hafa ýmsa aðstöðu, auk fundaraðstöðu?

Sjöunda erfðavenjan: Sérhver AA-deild ætti að standa á eigin fótum og hafna utanaðkomandi fjárhagsaðstoð.

1. Geri ég með bestu samvisku allt sem ég get til að hjálpa AA-samtökunum (deildinni minni, landsþjónustunni, heimsskrifstofunni) að standa á eigin fótum fjárhagslega? Gæti ég lagt svolítið meira í pottinn fyrir nýliðann, sem enn er blankur? Var ég óniskari á fé á knæpunni forðum?
2. Hvers vegna ættu deildir eða samtökin í heild, ekki að þiggja peningagjafir velgjörðarmanna sem vilja samtökum okkar ekki annað en gott? Gengi okkur ekki bara enn betur að koma lausninni til þeirra sem þjást, í krafti meiri peninga?
3. Ef Landsþjónustunefnd fengi ekki næg framlög frá AA-deildum til að reka AA-skrifstofuna hér heima eitt árið, væri þá ekki í lagi að láta hið opinbera styrkja AA-starfið með fjárframlagi til að rétta við hallann?
4. Eru stór framlög í pottinn frá fáum AA-félögum meira virði en minni framlög þar sem fleiri hafa tekið þátt? Veit ég að flestir gera eins vel og þeir geta en enginn betur en hann kann?
5. Er bókhald gjaldkerans þýðingalítil AA-starfsemi af því það er „bara pappírsvinna?“ Hvað finnst gjaldkeranum um þetta?
6. Hve þungt vegur tilfinningin um sjálfstæði mitt, í samanburði við að standa í þakklætisskuld vegna velgjörða annarra? En hve þungt vegur þetta sjálfstæði í sjálfsmynd AA-samtakanna, í samanburði við það, að vera haldið uppi af öðrum, t.d. af hinu opinbera eða með framlögum félagasamtaka? Hvar liggur mín ábyrgð í þessu efni?

Áttunda erfðavenjan: Félagar í AA-samtökunum eru ætíð einungis áhugamenn, en þjónustumiðstöðvar okkar mega ráða launað starfsfólk.

1. Þessi erfðavenja er nákvæmlega um mitt starf innan AA. Ef svo er ekki, hverju á ég þá að breyta?
2. Ef ég er svekktur yfir þessari erfðavenju, íhuga ég hvort hún virkar einnig þannig á aðra?
3. Þrái ég nokkru sinni að hljóta "bara pínulítið" að launum – jafnvel þótt það séu ekki beinharðir peningar – fyrir mitt persónulega framlag til AA-samtakanna?
4. Reyni ég í AA samtökunum, eða utan þeirra, að láta á mér heyra að ég sé sérfræðingur um alkóhólisma eða viti allt um alkóhólisma? Eða um lausnir á sviði læknisfræði, félagsfræði eða í geðlækningum? Um AA-samtökin? Andlega hluti? Eða að ég viti allt um auðmýkt?
5. Legg ég mig fram til að skilja eðli þess starfs sem AA-menn eru að skila með þjónustu sinni? Hvað starfsmenn í öðrum stéttum sem vinna með alkóhólistum eru að gera? Að gera greinarmun á atvinnumennsku og áhugamennsku?
6. Hvað um starfsfólk þjónustumiðstöðva, af hverju ætti að ráða fólk á launum? Getum við ekki rekið samtökin okkar í krafti sjálfbodastarfs og bara skiptst á að sinna þessu?
7. Hef ég lesið um áttundu erfðavenjuna í bókinni Tólf reynsluspor og tólf erfðavenjur? Hef ég öðlast skilning á henni með þeim lestri?

Niunda erfðavenjan: AA-samtökin sem slík ætti aldrei að skipuleggja, en við getum myndað þjónustunefndir og ráð sem eru ábyrg gagnvart þeim sem þau starfa fyrir.

1. Reyni ég að stýra, stjórna og hafa hemil á ýmsum hlutum og atburðum innan AA-samtakanna?
2. Hef ég andúð á formlegum sjónarmiðum AA-samtakanna af því að ég óttast að þau séu of ströng eða flókin? Veigra ég mér við að kynna mér ástæðurnar fyrir þessari erfðavenju?
3. Er ég nógu þroskaður til að skilja og nota alla þætti AA-leiðarinnar og til að vinna fyrir samtökin með tilfinningu fyrir persónulegri ábyrgð minni? Ber ég virðingu fyrir þeirri ábyrgð sem aðrir félagar takast á hendur með nefndarstarfi innan AA-samtakanna, svo sem í landsþjónustunni eða við einstök verkefni?
4. Hef ég til að bera þolinmæði og sveigjanleika í sérhverju AA-starfi sem ég tek að mér? Kann ég að skiptast á verkum, til að vel takist til í störfum, án þess að stjórna öllu? Sýni ég auðmýkt?
5. Er ég meðvitaður um alla þá sem ég er ábyrgur gagnvart, í allri AA-þjónustu sem ég gegni?
6. Þarf AA-deild ekki einmitt á reglum að halda, svo allt fari ekki í vitleysu? En samtökin í heild?
7. Hef ég lært að veita þjónustu mína í AA með ró og æðruleysi, til að geta þannig notið hennar?

Tíunda erfðavenjan: AA-samtökin taka ekki afstöðu til annarra mála en sinna eigin. Nafni þeirra ætti því að halda utan við deilur og dægurþras.

1. Gef ég nokkru sinni í skyn að til sé einhver „AA afstaða“ til hluta og hugtaka, til dæmis róandi lyfja? Lækna eða geðlækna? Til einstakra trúarbragða? Spítala eða fangelsa? Til áfengis eða lögleiðingar fikniefna? Jafnvel annarra samtaka svo sem Al-Anon? Eða einhvers annars málefnis?
2. Get ég á heiðarlegan hátt miðlað af minni persónulegu reynslu, sama hver hún er, án þess að gefa í skyn að ég sé að lýsa „afstöðu AA-samtakanna?“
3. Veit ég hvað í sögu AA-samtakanna var upphaflega uppsprettan að tíundu erfðavenjunni?
4. Hef ég upplifað klofning og ófrið í minni eigin AA-göngu? Togstreitu vegna ólíkra sjónarmiða um hin ýmsu málefni? Hvar væri AA án þessarar erfðavenju?
5. Brýt ég þessa erfðavenju á einhvern klókan máta, án þess að horfast í augu við það?
6. Hvernig get ég sýnt kjarnann í þessari erfðavenju í persónulegu lífi mínu utan AA-samtakanna? En innan AA-samtakanna?

Ellefta erfðavenjan: Afstaða okkar út á við byggist fyrst og fremst á aðlöðun en ekki áróðri. Í fjölmiðlum ættum við ætíð að gæta nafnleyndar.

1. Held ég nokkurn tímann málstað eða boðskap AA-samtakanna fram með slíkri ágengni að það verður fráhrindandi? Hvað merkir orðið aðlöðun og hvernig er hún í reynd? En áróður?
2. Leitast ég við að vinna til og viðhalda trausti sem borið er til mín sem AA-félaga?
3. Gæti ég þess vel að slá ekki um mig með AA nöfnum – utan sem innan samtakanna?
4. Hvers vegna ætti ég ekki að koma fram í fjölmiðlum og segja batasögu mína til að aðrir geti nýtt sér hana og lært af henni? Er það ekki bara mitt mál?
5. Hvar væru AA-samtökin ef hugmyndir elleftu erfðavenjunnar leiddu þau ekki? Hvar væri ég?
6. Er mitt allsgáða líf í AA-samtökunum nógu aðlaðandi til þess að sjúkur fylliraftur myndi óska slíks lífs fyrir sjálfan sig? Geri ég allt sem ég get til styrkja AA-samtökin með aðlöðun?

Tólfta erfðavenjan: Nafnleyndin er hinn andlegi grundvöllur allra erfðavenja okkar og minnir okkur á að setja málefni og markmið ofar eigin hag.

1. Hvernig stendur á því, að það þjónar hagsmunum mínum best, að taka velferð AA-samtakanna fram yfir mína persónulegu velferð eða óskir? Hvað yrði um mig ef AA-samtökin hyrfu af vettvangi?
2. Hef ég nokkuð annað í huga en óskina um að ég sjálfur, eða aðrir, haldist allsgáðir, þegar ég á samskipti við eða hugsa um aðra AA-menn?
6. Deili ég vitneskju minni um aðferðir AA-samtakanna með öðrum félögum, sem ef til vill hafa ekki heyrt um þær?
4. Ber mér skylda til að hjálpa AA-deild til að ná höfuðmarkmiðum sínum? Hver er minn hlutur? Hef ég alltaf í huga að til eru þeir, utan samtakanna, sem vita að ég er í AA og sem ég get verið til staðar fyrir, eða rétt hjálparhönd – og þannig komið fram fyrir hin kærleiksríku samtök okkar?
5. Dregur persónuleg framkoma mín dóm af sjálfstæði sjöttu erfðavenjunnar og af hógværd þeirrar tólftu, það er: virði ég sérstöðu og nafnleynd AA-samtakanna?
6. Hvernig getur auðmýktin eins og hún birtist í nafnleyndinni verið hin öruggasta vörn sem AA-samtökin geta nokkurn tíma eignast?
7. Axla ég minn hluta ábyrgðarinnar á nafnleyndinni þannig að það fullnægi minni eigin samvisku? Er ég viss? Hvað felst í því að virða nafnleyndina?
8. Endurspeglar það sem ég segi hlutleysi tíundu erfðavenjunnar og auðmýkt þeirrar tólftu, eða gef ég þeim sem gagnrýna AA, meiri vopn í hendur með því að tala „fyrir hönd“ AA-samtakanna?
9. Held ég því leyndu að ég er félagi í AA-samtökunum í einkasamtölum eða gef ég það upp, ef það getur hjálpað öðrum alkóhólista? Er nýtt líf mitt og AA-lífsmáti það eftirsóknaverður að aðrir drykkjumenn sækist eftir að öðlast það sama?
10. Hvaða þyngd og vægi hef ég í rauninni á metaskálinni, meðal milljón AA-félaga? Er það vægi í hlutfalli við hversu ég vanda mig – eða vanda mig ekki – sem AA-maður?

..