

## Tradycja Pierwsza

---

***Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Jedzenioholików.***

Duchowym przesłaniem Tradycji Pierwszej AJ jest odpowiedzialne chronienie wspólnotowego ducha jedności i wzajemnego wspierania się.

### Moja droga do 12 Tradycji AJ.

Mam na imię Zo... i jestem jedzenioholicką. Od wielu lat cierpię na chorobę kompulsywnego objadania się. Przez długie lata nie dostrzegałam mojego problemu. Po kolejnej diecie jakaś siła (dziś wiem, że to Siła Wyższa) zaprowadziła mnie do Wspólnoty AJ. Początkowo sceptyczna i podejrzliwa, z przewagą myślenia w kategoriach „ja” i „oni”, szybko dostrzegałam, że ten program, którego wówczas nie rozumiałam, zaczyna działać. Coś się ze mną działo dziwnego i niewytłumaczalnego, ale lubiłam te zmiany i czułam się z nimi dobrze. Ten okres to dominacja mojego ego. W pracy z programem skupiałam się wyłącznie na tych jego elementach, które zaspokajały moją indywidualną potrzebę zdrowienia. Mitingi o Tradycjach były dla mnie wówczas stratą czasu. Zupełnie do mnie nie docierał ich przekaz. Z pomocą programu, Siły Wyższej i innych AJotek zdrowiałam w bardzo wymiernym zakresie. Każdy niemal dzień przynosił zmiany i w końcu dostrzegałam, że potrzebuję czegoś więcej. Tym, co było mi potrzebne do dalszego zdrowienia, okazały się Tradycje.

Mitingi o Tradycjach już nie były takie zbędne, zaczęło do mnie przemawiać ich duchowe przesłanie. Zobaczyłam Wspólnotę AJ w szerszym kontekście. Dotarło do mnie, że to już nie tylko ja i moje potrzeby, lecz również troska o innych jedzenioholików zdrowiejących na programie oraz tych, którzy dopiero do wspólnoty przyjdą. Zobaczyłam, że jestem coś winna tym, którzy do tej pory chronili wspólnotowego ducha Tradycji. Z takim oto przemyśleniem zgłosiłam się do odpowiedniej służby. Przez kilka miesięcy, pod okiem sponsorki od służby, zgłębiałam Tradycje.

### Jak pojmuję zasady zawarte w Tradycji Pierwszej?

**Przez nasze wspólne dobro rozumiem jedność Anonimowych Jedzenioholików. Tradycja Pierwsza zaś pokazuje nam, jak tę jedność osiągnąć i utrzymać.**

Dziś Tradycje są dla mnie jak drogowskazy pokazujące jak ma funkcjonować wspólnota, grupa i poszczególni członkowie, aby każdy mógł bezpiecznie zdrowieć.

We wczesnym okresie mojego zdrowienia dziwiłam się, że obcy ludzie bezinteresownie przekazują mi swoje doświadczenie. Podejrzewałam nawet, że za chwilę będą oczekiwać czegoś w zamian. Z upływem czasu zaczęłam dostrzegać zasady, jakimi się kierują. To wszystko było w imię jedności – tej jedności, o której mówi Tradycja Pierwsza. Dziś ze wzruszeniem patrzę na nowe, zagubione osoby i czuję wdzięczność, że nadszedł czas, abym to ja przekazała swoje doświadczenie. Pamiętając własne cierpienie rozumiem, jak ważne może być dla kogoś to, że jest ktoś, kto chce się dzielić, że jestem jedną z wielu, którzy otrzymali łaskę zdrowienia, a teraz chcą się podzielić swoim doświadczeniem i pokazać, jak to osiągnęli.

Gdy ktoś płakał na mityngu, miałam wrażenie, że dokładnie rozumiem, jak się czuje. Czułam się wówczas blisko i w jedności. Gdy dostrzegałam, że łączy nas wspólny problem, osoby z grupy stały mi się bliskie. Starłam się, aby nikogo nie wyróżniać, aby nikt nie poczuł się na uboczu. W sprawach dyskusyjnych zaczęłam wypowiadać się w sposób tonujący nastroje, co sprzyjało klimatowi zaufania i poczucia, że jestem we właściwym miejscu. W imię jedności czuję się w obowiązku dzielić się wszystkim, co sama otrzymałam. Dziś sponsoruję i jestem

sponsorowana. Każdego dnia doświadczam jedności, zarówno wtedy, gdy z miłością wspieram potrzebującego, jak wtedy, gdy drugi jedzenioholik pokazuje mi, kim jestem i w jakim jestem miejscu.

Tradycja Pierwsza to również serdeczność, zrozumienie, troska, kompromis, tolerancja, równość, pokora, anonimowość, cierpliwe słuchanie... I nie ma znaczenia, że ktoś pozornie mówi o tym, co mnie nie dotyczy. Nigdy nie wiem, które zdanie będzie dla mnie tym właściwym, tym, którego właśnie szukam. Słucham więc w skupieniu i pytam siebie, co dla mnie znaczy to, co usłyszałam. Jedność to dawanie, ale też umiejętność brania – dla dobra wspólnego. Jednoczesne branie i dawanie dają mi poczucie równości pomiędzy jedzenioholikami. Jedność to również ciągła troska o chronienie wspólnotowego ducha jedności i wzajemnego wsparcia.

Podczas pracy z Tradycją Pierwszą dowiedziałam się, co dla mnie znaczy słowo miłość. Nie wiedziałam tego, bo nikt mi nie powiedział. Z ogromną wdzięcznością odkryłam, że teraz mogę kochać różnych ludzi i nie być w sprzeczności ze sobą. To odkrycie bardzo mi pomogło w utrzymywaniu dobrych relacji z innymi AJotkami/tami. Dziś, wypowiadając słowo „kocham”, przekazuję informację, że bezwarunkowo akceptuję i jestem gotowa dać swój czas, uwagę i wsparcie. Są to dla mnie rewolucyjne odkrycia, które – dzięki programowi – dają mi radość z kontaktów z drugim człowiekiem. W tak pojętym kontakcie nie ma miejsca na pouczanie, ocenianie, krytykanctwo, wyśmiewanie, odbieranie godności czy wolności. Tych wartości strzegą zasady, które wynikają między innymi z Tradycji Pierwszej (np. zasady obowiązujące na mityngu).

Być może ktoś powie: „To utopia”. Moja prawda na dziś jest taka, że ta „utopia” dzieje się tu i teraz, a utrzymanie jedności we Wspólnocie AJ jest możliwe, gdyż zawsze znajdzie się ktoś, kto zauważy, że łamane są zasady i będzie się starał, aby Tradycje z miłością przekazać następnemu.

### **Co z Tradycji Pierwszej przenieśliśmy do własnego życia?**

Tym, co wzięłam z tej Tradycji dla siebie na życie prywatne, jest pamięć, że wszyscy jesteśmy jednością. Także moje dzieci i mąż :-). W rodzinie staram się zatem nie oceniać, dostrzegam siebie, swoje wady i zalety w innym człowieku, akceptuję, nie próbuję zmieniać, nie atakuję, nie krytykuję. Tradycja Pierwsza uczy mnie, że nie jestem sama, że to było chore myślenie. Żyję we wspólnocie ludzkiej, pomagam jej i proszę o pomoc – tak możemy przetrwać wszyscy.

*(AJotka)*

Z pracy z Tradycją Pierwszą wyciągnęłam wniosek, że jeśli jest możliwe utrzymanie jedności w grupie mityngowej, to mogę tego samego spróbować w domu. Zadziałało! Dziś już nie muszę być tą najmądrzejszą, wymagającą respektu i posłuszeństwa. Zaczęłam też słuchać, co mówią moi bliscy, bo nagle otrzymałam świadomość, że oni „też mają swoją opowieść”. Dowiedziałam się też, jak mam pojmować rolę żony i matki – dzisiaj to dla mnie jest służba, a ja mam w ramach tej służby swoje powinności. Ważne, że słowo „muszę” z pożytkiem zamieniłam na „chcę”, a słowo „nie” na „tak”.

Poznałam magię takich zdań, jak:

- “Jestem innego zdania, ale będę cię wspierać w Twoich dążeniach i zrobię wszystko, aby ci pomóc.”
- “Jestem innego zdania, ale nie zamierzam cię przekonywać; pozostaniemy więc każdy przy swoich poglądach i zakończmy ten spór.”

Podejście przyniesione do domu ze Wspólnoty AJ zaowocowało tym, że nie muszę na swoich plecach dźwigać wszystkich problemów całej rodziny, bo większość tych spraw niepostrzeżenie przeszła w gestię osób bezpośrednio zainteresowanych. Nauczyliśmy się szanować nawzajem swoje potrzeby i zamiast narzucać – uzgadniamy. Wydaje się, że dzisiaj nie mamy powodów do kłótni, a życie się toczy jak dawniej, z tą tylko różnicą, że jest o wiele przyjemniejsze i bardzo zbliżyliśmy się do siebie. Dajemy sobie prawo do wolności i własnych wyborów. Dzięki temu dzisiaj mogę bez obaw zajmować się zdrowieniem na programie, bo daję sobie prawo do zaspokajania własnych potrzeb, a mąż to rozumie.

Dzięki pracy z programem mam szansę nadrabiać to, co jest mi potrzebne, a czego nie miałam. Jestem za to bardzo wdzięczna.

(ZoAJ)

W relacjach z moim mężem i dorosłymi dziećmi widziałam dobro wspólne w podtrzymywaniu wzajemnych kontaktów. Nie pytałam moich bliskich, jaka forma spotkań im odpowiada. Przygotowywałam uroczystości rodzinne według zwyczajów wyniesionych z domu i wymuszałam uczestnictwo obrażaniem się i wymówkami. Dziś rozumiem, że dobro rodziny wymaga wspólnego poszukiwania rozwiązań. Dostosowuję się do terminów wspólnie ustalonych. Rezygnuję z tradycyjnych potraw dla zdrowia i okazania szacunku bliskim.

Chowam moje wyobrażenia, gdy chodzi o oddziaływanie wychowawcze dzieci wobec wnuków. Moją opinię wypowiadam, gdy mnie pytają. Szczere dzielenie się radościami i smutkami z bliskimi tworzy poczucie bezpieczeństwa i dodaje odwagi do działania.

W pracy zawodowej często krytykowałam zwierzchników za niesprawiedliwe czy niemądre postępowanie. Pracowałam w napięciu i zniechęceniu. Dzięki programowi przyjąłam, że moja praca zawodowa jest służbą społeczną i niezależnie od tego, jak zachowują się moi zwierzchnicy czy współpracownicy, wykonuję swoje zadania najlepiej jak potrafię. Zamiast obrażać się i izolować, pytam o to, czego nie rozumiem i przyjmuję wyjaśnienia z pogodą ducha.

Ucząc się stosowania Tradycji w moim życiu, poznaję coraz więcej prawdy o moich chorych mechanizmach obronnych trzymających mnie w izolacji. Z odwagą przyjmuję krytyczne uwagi, wierząc, że nie osiągnę jedności ze wspólnotą bez uczciwości.

Dziękuję za zrozumienie.

(AJAJ)

### **I jeszcze kilka zwrotów oddających ducha Tradycji Pierwszej:**

- „Jedność polega dziś dla mnie na tym, że moje zdanie wyrażam spokojnie, odnoszę się z szacunkiem do tych, którzy mają inny ogląd sytuacji.”
- „Wspólnota jest jak morze, a pojedynczy AJot to kropla. Każdy może istnieć oddzielnie, ale falę stworzymy tylko razem.”
- „Jedność to nie to samo co jednomyślność.”
- „Jedność oznacza dziś dla mnie akceptację, troskę, szacunek, cierpliwość, wsparcie, odpowiedzialność... na drodze utrzymywania duchowej siły wspólnoty, w której na pierwszym miejscu jest stawiane zdrowienie każdego z nas.”
- „To jest też szacunek dla odmienności i wspieranie się w zdrowieniu pomimo różnic.”
- „Jest to też rezygnacja z własnych egoistycznych zachcianek na rzecz dobra wspólnego.”
- „Wspólnota to nie 'oni', wspólnota to 'my'.”
- „Pozostając we wspólnocie nie muszę się obawiać, że działając dla jej dobra coś stracę. Będąc jej częścią i działając dla jej dobra działam również dla dobra własnego.”

Przekonania tu przedstawione są indywidualnymi przekonaniem poszczególnych członków wspólnoty i nie reprezentują Wspólnoty AJ jako całości.