

## Tradycja Trzecia

---

### **Jedynym warunkiem przynależności do AJ jest pragnienie zaprzestania kompulsywnego jedzenia.**

Wersja pełna Tradycji Trzeciej według Wielkiej Księgi AA (str. 197):

*Nasza wspólnota powinna obejmować wszystkich, którzy cierpią z powodu alkoholizmu. Toteż nie mamy prawa odrzucić nikogo, kto pragnie zdrowieć. Przynależność do AA nigdy nie powinna być uzależniona od postuszeństwa czy pieniędzy. Nawet dwóch czy trzech alkoholików spotykających się w celu utrzymania trzeźwości może określić się jako grupa AA, pod warunkiem, że jako grupa nie mają żadnych innych celów ani powiązań.*

---

### **Dla mnie duchową podstawą Tradycji Trzeciej jest otwartość, tolerancja i niewykluczanie.**

---

Pragnienie to uczucie, które jest mi bardzo dobrze znane. Często było najważniejszym uczuciem, na które zwracałam uwagę i które chciałam zaspokoić. Miałam wiele pragnień, ale zaspokojenie chęci jedzenia często okazywało się najprostsze. Z czasem zastąpiło niemal wszystkie inne pragnienia. **Tradycja Trzecia mówi mi, że ważniejsze jest pragnienie zaprzestania niż pragnienie kompulsywnego, irracjonalnego zachowania wobec jedzenia.**

Najważniejszą wspólną, łączącą nas, Jedzenioholików, sprawą, jest cierpienie, jakie sprowadzamy na siebie jedząc lub zachowując się kompulsywnie. Wydaje mi się, że dość ważną informacją do zrozumienia i przekazania jest, że nie objawy, a sposób reagowania na nie mamy wspólne i właśnie to się liczy. Nie muszę wyjadać ze śmietnika, by czuć wstyd, że robię coś niewłaściwego, irracjonalnego z powodu przymusu. Widzę to tak, że ten, kto wypowiadał się na mityngach, na zlotach, kto utracił wolność decydowania o tym, co robi ze sobą i swoim ciałem, czuje podobnie: wstyd, poczucie winy, pogardę do siebie, złość, lęk, żal. To nas łączy, a niekoniecznie wspólne doświadczenia zachowań kompulsywnych.

Niezwykle cenna była dla mnie wypowiedź Jedzenioholika z Włoch, który powiedział, że gdy pojawił się na mityngu, usłyszał od kogoś, że nic nie musi robić, nie musi przejść na dietę, ćwiczyć, że może tylko przychodzić. Bardzo uwolniła mnie ta zasada – uwolniła mnie od przymusu robienia czegokolwiek, uwolniła mnie od przymusu buntowania się przeciwko zmuszaniu mnie do konkretnych działań. Dlatego wszystko, co zrobiłam ze swoim jedzeniem, zachowaniem, charakterem, było tylko moją decyzją, realizacją mojego pragnienia zaprzestania jedzenia i zachowań kompulsywnych.

Rozumiem, że nikt nie może być wydalony z tego powodu, że nie pracuje z Programem 12 Kroków, nie utrzymuje abstynencji, nie używa narzędzi. Jednak to nie jest miejsce bez zasad – obowiązuje mnie przestrzeganie zasad mityngu: anonimowości, niewymieniania produktów, nieprzerywania, niekomentowania, nieodnoszenia się do wypowiedzi, nieudzielania rad, niemówienia o innych. Dla mnie zdrowienie w AJ jest podróżą, a 12 Kroków to droga. Tradycja Trzecia zapewnia, że ta droga jest dostępna dla wszystkich, którzy chcą nią ruszyć. Można nic nie robić, a być, funkcjonować we wspólnocie AJ. Jednak żeby zdrowieć, doświadczać tego, co inni zdrowiejący Ajoci doświadczali, stosuję Program AJ i narzędzia, utrzymuję abstynencję. Tradycja Trzecia zapewnia mi miejsce we wspólnocie, zawsze. Samo jednak przebywanie w tym miejscu nie gwarantuje zdrowienia. Gwarantuje towarzystwo ludzi, którzy rozumieją, wspierają, zawsze są.

---

Materiał lokalny do użytku wewnętrznego, opracowany i zaaprobowany przez SKAJ (marzec 2017). Autorem publikacji jest Komitet ds. Dwunastu Tradycji AJ. Jej treść odzwierciedla doświadczenie, siłę i nadzieję lokalnych członków AJ. Nie jest to publikacja zatwierdzona przez Konferencję Służb Światowych AJ i nie wyraża stanowiska AJ jako całości.

Przed przyjściem do AJ często nie akceptowałam ludzi, ale nie mówiłam im o tym. Inaczej było w mojej rodzinie – tam ciągle stawiałam takie warunki mężowi. Praca z Programem pozwoliła mi zrozumieć, że kocham go i akceptuję takim, jakim jest, bo to wielka naiwność sądzić, że mogę kogoś zmienić, albo wierzyć, że jestem taka mądra i taka ważna, żeby inni się dla mnie zmieniali. Co prawda, w pojęciu „Będę Cię kochał, jeśli...” wyrosłam, ale dziś wiem, że jestem dorosła, wartościowa i nie muszę zasługiwać na miłość, daję także takie prawo innym ludziom. To wspaniała nauka płynąca z AJ: nie jestem ważniejsza od innych, nie mam prawa mówić im, jak mają żyć, a tym bardziej stawiać warunki.

Przyjaźnię się z osobą, która ma inne poglądy niż ja: polityczne, społeczne, duchowe. Kocham ją i akceptuję, dzięki czemu wiem, że tak samo mogę akceptować innych z ich odmiennymi poglądami.

*Ajotka*

## **Zastosowanie Tradycji Trzeciej w mojej grupie mityngowej i w moim życiu rodzinnym**

**Dla mnie duchową podstawą Tradycji Trzeciej jest uznanie, że to nie ja decyduję o tym, kto jest jedzeniolikiem, a kto nim nie jest. Jeżeli ktoś się nim czuje, to jest nim, i ani ja, ani nikt inny nie może tej Osoby ze Wspólnoty AJ wykluczyć, nie może też decydować, jak ma zdrowieć.**

Do Wspólnot AJ wstąpiłam w bardzo późnym wieku. Nie miało to jednak znaczenia. Nikt nie zapytał, co robiłam do tej pory i dlaczego dopiero teraz pragnę zdrowieć. Nikt nie stwierdził, że na taką starą szkoda czasu i energii. Poczułam się przyjęta z troską i akceptacją. Moja decyzja o wstąpieniu do Wspólnoty AJ była moim świadomym wyborem. Dziś jestem wdzięczna, że jedynym warunkiem przynależności do AJ jest pragnienie zaprzestania kompulsywnego jedzenia.

Tradycja Trzecia jest również o tym, że nowa osoba ma sama uznać, czy jest jedzeniolikiem czy nie jest. Ma również sama zdecydować, czy chce wstąpić do wspólnoty. Uczestniczyłam kilkakrotnie w mityngach, podczas których przyjmowano nowych członków na pierwszym mityngu. Jeśli nowa osoba jest zdecydowana, wie, dokąd i po co przyszła, to takie działanie jest według mnie w porządku. Co jednak z tymi, którym nie dano czasu na zastanowienie się? Takie rozwiązanie jest pewną formą przymusu i rozmija się z duchem Tradycji Trzeciej.

Nasza grupa nie ma doświadczenia z przyjmowaniem osób „znanych” / „stawnych”, ale Tradycja Trzecia zachęca nas, aby wszystkich nowicjuszy traktować tak samo. Mam osobiste doświadczenie z okresu, gdy pojawiła się informacja, że prawdopodobnie przyjdzie na mityng ważna urzędniczka z Urzędu Miasta. Nie przyszła do tej pory, ale myśl o tym do dziś wzbudza we mnie lekki niepokój. Teraz widzę to jako chore podejście. Przyjście nowej osoby nie oznacza, że mam występować i się popisywać, to nie jest konkurs ze mną w roli głównej. W roli głównej jest nowa osoba, która ma odczuć, że jest mile widziana, że może liczyć na pomoc i wsparcie.

Nowo przybyli nie znają zasad i Tradycji, często chcą narzucać swój sposób bycia i wypowiedzi. Zakłócają harmonię mityngu, ale czy ja nie byłam kiedyś nowa? Czy ktoś inny nie musiał z mojego powodu doświadczać takiego dyskomfortu?

Podzielię się teraz doświadczeniem z pracy z podopieczną, która uważała, że wystarczy mieć sponsora. Do takiej wizji zdrowienia często wracała. Zdrowiała z różnymi sponsorami na przestrzeni wielu lat, a mimo to posiadanie sponsora miało być warunkiem wystarczającym, aby nie umrzeć. To doświadczenie bardzo mi uświadomiło, że drogą do zdrowienia jest praca z programem w obecności towarzyszącego i prowadzącego przez Kroki sponsora, a nie sam fakt, że ma się sponsora. Wydaje mi się to ważne, szczególnie w kontekście warunków przynależności do AJ. Rzeczywiście, we wspólnocie nic nie muszę, ale jeśli chcę zdrowieć, to nie wystarczy samo „być”. Moje doświadczenie jest takie, że warunkiem zdrowienia jest praca z programem pod kierunkiem sponsora.

---

Materiał lokalny do użytku wewnętrznego, opracowany i zaaprobowany przez SKAJ (marzec 2017). Autorem publikacji jest Komitet ds. Dwunastu Tradycji AJ. Jej treść odzwierciedla doświadczenie, siłę i nadzieję lokalnych członków AJ. Nie jest to publikacja zatwierdzona przez Konferencję Służb Światowych AJ i nie wyraża stanowiska AJ jako całości.

Wspólnota staje się moim domem, gdzie znajduję zrozumienie i przyjaciół. Tu uczę się szukania tego, co łączy, a nie dzieli. Zasadę tę staram się również zaszczepiać we wszystkich sferach mojego życia. Tu się uczę tego, czego nie dostałam od bliskich – na przykład dawania innym prawa do własnego punktu widzenia, do życia i własnych wyborów. W chorym życiu miałam negatywny stosunek do kolegów męża. Ciągle mi coś przeszkadzało. Zarówno mąż, jak i ja, żyliśmy w dyskomforcie. Dzisiaj, z pomocą SW, staram się podążać za hasłami: *żyj i daj żyć innym, nie komplikuj, to ma być proste.*

Ajotka

### **Inne cytaty i myśli związane z Tradycją Trzecią:**

Z „Codziennych refleksji” AA:

- *Tradycja Trzecia wg Billa W. stanowi gwarancję osobistej wolności i stoi na jej straży.*
- *Gdyby moje członkostwo obwarowane było jakimiś wymogami natury fizycznej, psychicznej, etycznej czy religijnej - to dziś bym już nie żył.*
- *Największe wrażenie wywarła na mnie akceptacja, jakiej zaznałem ze strony uczestników AA, którzy przyjęli mnie do Wspólnoty i tolerowali mnie w niej.*

Z „Na dziś. Rozważania AJ”:

- *Jeśli się poślizgnę, spróbuję jeszcze raz. Praktyka czyni mistrza, a ja zamierzam praktykować abstynencję aż do chwili, kiedy ją złapię na dobre. Jakie mam inne wyjście? To dobry znak, jeżeli potrafię dać sobie szansę, aby powrócić i zacząć jeszcze raz, lecz już w odmienny sposób, bez oszczędzania czy samopotępienia.*

Z „Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji Anonimowych Jedzeniocholików”:

- *Ktokolwiek uważa, że jest członkiem Wspólnoty AJ, jest nim.*

Ajotka