

## Tradycja Czwarta

---

***Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub AJ jako całości.***

Wersja dłuższa Tradycji Czwartej (Wielka Księga AA, str. 197):

*We wszystkich własnych sprawach grupa AA kieruje się wyłącznie nakazami swego grupowego sumienia. Gdy jednak jej plany dotyczą również dobra innych grup, powinny zostać z nimi uzgodnione. Żadna grupa, żadna intergrupa czy rada regionalna ani żaden pojedynczy członek AA nigdy nie powinni podejmować działań, które mogłyby wpłynąć na AA jako całość bez uprzedniego porozumienia się z powiernikami. W takich sprawach nasza wspólna pomyślność jest absolutnie nadrzędna.*

---

**Duchową podstawą Tradycji Czwartej jest według mnie przyjęcie do wiadomości i stosowanie zasady, że mamy autonomię, ale zakres decyzji moich i mojej grupy jest ograniczony. Nie możemy decydować za innych. To, co nam służy, nie musi być dobre dla innych.**

---

Tradycja Czwarta dotyczy grupy AJ. Warto więc w tym miejscu wskazać, czym jest ta grupa. Dla starszych stażem jedzenioholików definicja grupy AJ jest z pewnością dobrze znana, ale przypomnę ją oraz przedstawię tym, którzy z tym materiałem spotykają się pierwszy raz.

Za grupę AJ uważa się dwóch lub więcej jedzenioholików, którzy spotykają się, by stosować program Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji AJ, oraz jako grupa nie wiążą się z żadnymi organizacjami czy programami z zewnątrz.

**Grupa AJ ma pozostać wolna od wpływów zewnętrznych. Co to dla mnie znaczy?** Grupa AJ ma jeden główny cel: nieść posłanie jedzenioholikowi, który wciąż jeszcze cierpi (Tradycja Piąta). Każda możliwość oddziaływania z zewnątrz zagraża realizacji tego celu. Nie możemy pozwolić, by ktoś nas finansował, aby nie tworzyć sytuacji, w której mamy wobec kogoś zobowiązania, a ten ktoś chciałby za pomocą grupy czy Wspólnoty AJ realizować jakieś własne cele, różne od programu zdrowienia AJ. Nie gloryfikujemy żadnego wyznania czy doktryny religijnej bądź ich braku, aby każdy, bez względu na to jaki jest jego stosunek do wiary, znalazł we Wspólnocie AJ swoje miejsce. Mam osobiste doświadczenie, jak trudno mi było słuchać nowej osoby, do której jeszcze nie dotarło, jaka jest waga określenia „Bóg jakim go pojmuję”. Przez pewien czas podczas mityngów mówiła o konkretnym Bogu, w konkretnej religii, nazywając go z imienia i omawiając zasady tej religii. Czułam się z tym bardzo nieswojo, bo do wspólnoty przyszedłam, aby zdrowieć z kompulsywnego jedzenia, a nie aby być nawracaną.

W mojej grupie mityngowej pracujemy według rozmaitych nurtów i różnimy się między sobą pod wieloma względami. Pomimo tego, podczas mityngów wspólnie pracujemy z Dwunastoma Krokami i Dwunastoma Tradycjami AJ. Osobiście uważam, że nie ma jedynie słusznej drogi zdrowienia w AJ. Każdy sposób, który służy zdrowieniu któregokolwiek członka Wspólnoty AJ, jest dobry. Znam jedzenioholików, którzy zdrowieją inaczej niż ja. To nie znaczy, że lepiej czy gorzej. Ważny jest skutek.

---

Materiał lokalny do użytku wewnętrznego, opracowany i zaaprobowany przez SKAJ (kwiecień 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.

Gdy uczestniczę w mityngach innych grup AJ, nie ma dla mnie znaczenia, jak ten mityng jest zorganizowany, gdzie i o której godzinie się odbywa – to są sprawy grupy. Każda grupa AJ ma prawo decydować we własnych sprawach, np. gdzie zorganizować mityngi, jakiego dnia i o jakiej porze, jaki scenariusz mityngu przyjęć, jakie służby obsadzić, jak informować o istnieniu grupy itp. Dla mnie najważniejsze jest, aby mityng był poświęcony pracy z programem, i jeśli nawet jest prowadzony według innego scenariusza niż nasz, to nie jest moją rolą i prawem, aby to zmieniać.

Spotykamy się w sali klubu abstynenta, za którą co miesiąc płacimy za wynajem. Moim zdaniem jest to bezpieczne miejsce i łatwo przychodzi nam zachować niezależność od czynników zewnętrznych. Wszelkie decyzje w sprawach grupy podejmuje sumienie grupy, gdy wszyscy uczestnicy mają takie samo prawo głosu, bez względu na staż w AJ czy postęp w zdrowieniu. Od początku we wspólnocie doświadczałam akceptacji i tolerancji, niezależnie od tego, czy popełniałam błędy czy nie. Uczciwym więc jest, abym dawała innym prawo do popełniania tych błędów. Na błędach się uczę.

**Moja grupa mityngowa nie może decydować w sprawach dotyczących innych grup lub AJ jako całości. Co to dla mnie znaczy?** Pojmuję to tak, że to, co dobre jest dla mojej grupy, niekoniecznie musi być dobre dla innych i niekoniecznie nasze najlepsze pomysły przyniosą zdrowienie innym członkom naszej wspólnoty. Poprzez reprezentanta grupy bierzemy udział w dyskusjach i głosowaniach dotyczących AJ jako całości. Reprezentant przedstawia głos przyjęty przez sumienie grupy. W taki sposób możemy wpływać na sprawy dotyczące innych grup lub AJ jako całości. Mamy też prawo do zgłaszania wniosków, między innymi podczas Zgromadzenia Grup i Służb Anonimowych Jedzenioholików. Wspieramy wspólnotę jako całość, wpłacając pieniądze w ramach Tradycji Siódmej.

Pomimo że ja – jako ja – nie mogę oficjalnie i na własną rękę reprezentować AJ jako całości, to czuję się wręcz w obowiązku nie przynosić ujmy wspólnocie. Staram się na co dzień zachowywać właściwą, prawą i uczciwą postawę, w której słowa i czyny wzajemnie się nie wykluczają. Tu, na miejscu, jest powiedzenie „jak cię widzą, tak cię piszą”, a według mnie przynależność do wspólnoty zobowiązuje i moja postawa może innych zachęcać do wstąpienia w szeregi wspólnoty lub nie.

Nasza grupa oferuje pomoc osobie, która pojawia się u nas po raz pierwszy, aby mogła poczuć, że AJ jest dla niej. Wręczamy broszurę *Do nowo przybyłego*, wymieniamy się numerami telefonów, dzielimy się doświadczeniami związanymi z tym, jacy byliśmy, co się z nami stało i jacy jesteśmy dziś. Czytamy pytania pozwalające nowo przybyłemu odpowiedzieć sobie na pytanie, czy jest jedzenioholikiem. Przedstawiamy „Mityng podstawy”, który przybliży nowo przybyłemu *Wielką Księgę AA* (jako pierwowzór programu zdrowienia AJ), zawierający odpowiedzi na następujące pytania: (1) Co to jest Wielka Księga AA? (2) Dlaczego studiujemy WKAA? (3) Na czym polega nasza choroba? (4) Na czym polega rozwiązanie?

Oferujemy do sprzedaży literaturę AJ, w tym również broszury o narzędziach zdrowienia. Po mityngu jesteśmy gotowi udzielić wszelkich informacji na temat wspólnoty i programu zdrowienia AJ. Chodzi nam o to, aby dać nowo przybyłemu nadzieję.

Scenariusz naszego mityngu zawiera informację o narzędziach zdrowienia. Podczas dzielenia się doświadczeniem zdrowienia w minionym tygodniu mówimy o tym, jakie narzędzia stosowaliśmy i co nam pomogło. Ma to na celu zapoznać z narzędziami tych wszystkich, którzy jeszcze o nich nie słyszeli, a pragną pracować z programem AJ oraz przypomnieć innym, że narzędzia są ważną częścią naszego programu zdrowienia.

Treści Tradycji Czwartej znajdują przełożenie na moje życie rodzinne. Zobaczyłam, że również w domu mogę je zastosować. Są to: troska o niezależność moją i mojej rodziny od osób trzecich, w poczuciu prawa do realizacji i zaspokajania własnych potrzeb według naszych najlepiej pojętych pomysłów. Przykładem może być tutaj ingerencja dziadków, rodziców, cioć i wujków w nie swoje życie na zasadzie: „bo my wiemy lepiej”. W trosce o samodzielność zarówno własną, jak i mojej rodziny, staram się nie rywalizować, nie konkurować i nie porównywać się z kimś, u kogo jest inaczej niż u nas. Tradycja Czwarta uczy mnie, abym strzegąc własnej

---

Materiał lokalny do użytku wewnętrznego, opracowany i zaaprobowany przez SKAJ (kwiecień 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.

autonomii i autonomii mojej rodziny, szanowała potrzeby innych. Uczy mnie też poszukiwania zdrowej równowagi między odpowiedzialnością a możliwościami poszczególnych członków rodziny. O dzieci i starszych mam się troszczyć tak, jak o nowo przybyłego lub innego członka wspólnoty.

*Ajotka*

---

Przeczytałam kiedyś, że do tej Tradycji pasuje powiedzenie „Jak cię widzą, tak cię piszą”. Zrozumiałam to jako dbanie o to, by zarówno moje indywidualne czyny, jak i działania grupy, nie narażały wizerunku całej wspólnoty Anonimowych Jedzenioholików. Mogłoby to skutkować zniechęceniem osób, które mają problem z kompulsywnym jedzeniem i wciąż jeszcze cierpią. Zagrożeniem dla wizerunku wspólnoty jest zazwyczaj łamanie Tradycji AJ. Dlatego realizacja Tradycji Czwartej łączy się z przestrzeganiem innych Tradycji AJ.

Tradycja Czwarta mówi, że grupa ma być niezależna. Może podejmować własne decyzje co do terminu i miejsca spotkania. Może napisać własny scenariusz mityngu, który pasuje grupie. Może dodawać własne zasady, jeśli tylko to pomoże członkom grupy lepiej się zidentyfikować i zdrowieć. Ograniczenia dotyczą tylko spraw związanych ze wspólnotą AJ, a konkretnie tego, że w naszej wspólnocie podstawą zdrowienia jest Program Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji AJ oraz narzędzia zdrowienia, a także, że grupa nie może być zależna od przedsięwzięć zewnętrznych. Dla przykładu: właściciel lokalu, w którym spotyka się grupa, nie może ingerować w żaden sposób w działania Ajotów. Oczywiście obowiązują nas zasady wynajmu i zachowania się w lokalu.

#### **Nauka na życie płynąca dla mnie z Tradycji Czwartej:**

- działać niezależnie, ale w harmonii z otoczeniem (mieć swoje zasady, kierować się nimi, mimo nacisków zewnętrznych, ale też pamiętać, że żyję w społeczeństwie i muszę zachowywać ogólne zasady, przestrzegać praw ogólnych);
- brać odpowiedzialność za własne czyny, ponosić konsekwencje czynów, brać odpowiedzialność za zdrowienie i układanie relacji z innymi;
- zachować szacunek i tolerancję dla drogi innych;
- przyjmować pomoc od innych bez oczekiwania, że ktoś coś zrobi za mnie;
- wyznaczać granice sobie i swojej grupie;
- wyrażać swoje potrzeby otwarcie, bez nalegania, by kto inny zaspokoił je w sposób, który może mu zaszkodzić.

*Ajotka*

---

Materiał lokalny do użytku wewnętrznego, opracowany i zaaprobowany przez SKAJ (kwiecień 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.