

Tradycja Piąta

Każda grupa ma jeden wspólny cel: nieść postanie kompulsywnemu Jedzenioliłowi, który wciąż jeszcze cierpi.

Dłuższa wersja Tradycji Piątej (wg *Wielkiej Księgi AA*):

Każda grupa AA powinna stanowić duchową jedność, posiadając tylko jeden zasadniczy cel: nieść postanie alkoholikowi, który jeszcze cierpi.

Według mnie, duchowym przestaniem Tradycji Piątej jest:

Mój dalszy rozwój duchowy zależy od tego, co mogę dać cierpiącemu jedzenioliłowi, dzieląc się doświadczeniem zdrowienia, które wcześniej przekazał mi inny zdrowiejący jedzeniolił.

Program zdrowienia AJ to program duchowy, który przyniósł rozwiązanie wielu osobom, które straciły nadzieję na wyzdrowienie z choroby kompulsywnego jedzenia. Jesteśmy odpowiedzialni za to, by AJ przetrwało dla nas oraz dla tych, którzy do Wspólnoty AJ dopiero przyjdą. Grupy AJ, jak i każdy jedzeniolił, mają obowiązek niesienia postania zdrowienia poprzez program Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji i jest to nasz główny cel.

Nieść postanie to według mnie tak żyć, aby ktoś mógł zapytać co i jak robię, bo chciałby zdrowieć tak jak ja. Podstawą jest dla mnie przebudzenie duchowe, dzięki któremu dostrzegam ścieżki nowego życia i bez lęku, a czasem również pomimo lęku, ale z ufnością, wkraczam na nie. Siła Wyższa, sponsor i inny jedzeniolił mnie wspierają i pokazują mi, jak prowadzić przez Kroki cierpiącego jedzenioliła.

Dr Bob powiedział, że „jakby tak ścisnąć cały ten program, to właściwie zostają dwie rzeczy: miłość i służba”. Zgadza się z tym stwierdzeniem całkowicie, bo już nie raz miłość i potrzeba bycia użyteczną dawały mi nową, pozytywną siłę.

Podczas mityngów dzielę się doświadczeniem zdrowienia wyniesionym z pracy na programie 12 Kroków i 12 Tradycji. Uważam, że czynnemu jedzenioliłowi prędeż pomoże osoba, która także doświadczyła bólu kompulsywnego obżarstwa, niż nawet najlepszy specjalista: lekarz, terapeuta, a także rodzina czy przyjaciele. Moje osobiste doświadczenie w tym zakresie szczególnie odnosi się do członków rodziny, którzy nie znając problemu, próbowali radzić, jaki mam mieć stosunek do jedzenia. Nieraz cierpiałam słysząc, że to takie proste „wystarczy nie żreć tyle” ☹.

Dzielenie się doświadczeniem zdrowienia jest oferowaniem cierpiącemu nowicjuszowi postania siły i nadziei, którego nie mógłby otrzymać nigdzie poza Wspólnotą. Niesienie postania zdrowienia to nie są zwykłe rozmowy o naszych problemach, to rozmowy o tym, jak w naszych Krokach i Tradycjach znajdujemy rozwiązanie naszego problemu (w tej pracy skupiamy się na: szczerości, nadziei, wierze, odwadze, uczciwości, samodyscyplinie, miłości, wytrwałości, świadomości duchowej, służbie, jedności, zaufaniu, tolerancji, odpowiedzialności, akceptacji i współnocie). Jakież było moje poruszenie, gdy pierwszy raz w życiu zobaczyłam, że ktoś mnie rozumie i stara się mi dać wszystko, co najlepsze. Takie podejście było dla mnie wyznacznikiem chęci powrotu i zdrowienia we współnocie. Jedność to dla mnie miłość, a nie towarzystwo wzajemnej adoracji. Dzisiaj nadal

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

zdrowieję, a Wspólnota AJ jest moim domem, w którym dostaję wszystko, czego mi potrzeba do godnego życia, w zgodzie z SW, z sobą, w harmonii i szczęściu, którego dzisiaj już nie muszę szukać. Troska o nowo przybyłego daje szansę, że powróci i zostanie. Bez Niego nie będę zdrowiała.

Co z Tradycji Piątej przenoszę do mojego życia rodzinnego i społecznego:

- W celu ochrony dobra rodziny zaprzestałam stosowania zasady tzw. „otwartych drzwi” i wprowadziłam zasadę funkcjonowania rodziny na naszych warunkach, zgodnych z naszym poczuciem suwerenności i z naszymi potrzebami.
- Wspieram bliskich w ich poczynaniach i staram się służyć im swoim doświadczeniem; jeśli mnie proszą o pomoc, nie narzucam swoich wizji.
- Zaczęłam traktować rodzinę jako dobro nadrzędne, a jej problemy stały się dla mnie priorytetami.
- Staram się wdrażać zasadę: rób jedną rzecz, a dobrze.
- Dowiedziałam się też, że sama nie jestem rodziną, ale jako jednostka tę rodzinę buduję, jestem za nią odpowiedzialna i mam jej z siebie dawać wszystko, co we mnie najlepsze.
- Mam bliskim dawać miłość, służyć im własnym przykładem najlepiej jak potrafię, tym samym stając się lepszą.

Ajotka napisała:

Aby wziąć coś dla siebie, na swoje prywatne życie z tej Tradycji, jeszcze raz przytoczę ważne zdania. „Lepiej zrobić dobrze jedną rzecz niż wiele kiepsko” oraz „Koncentrując się na jednym celu nie zajmujemy się sprawami nieistotnymi”. Zastosowanie we własnych życiowych sprawach i problemach hierarchii wartości i ważności, skupianie się na tych, które na ten moment są najpilniejsze – do tego służy mi narzędzie zdrowienia – plan działania. Tradycja Piąta przypomina mi, że nie jestem wszechmocna, że mam ograniczenia, że jestem tylko człowiekiem, który błądzi. Akceptując to, nie próbuję, jak kiedyś, załatwić wszystkiego naraz i perfekcyjnie.

Ajotka

W książce „Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji Anonimowych Żartoków” zamieszczony jest szereg pytań związanych z Tradycją Piątą. Poniższy tekst powstał w oparciu o te pytania.

- Nie mam wątpliwości, że wszystkie Tradycje mnie dotyczą. Grupa nie może istnieć zarówno beze mnie, jak i bez Ciebie. Również ja nie mogę istnieć we wspólnocie bez grupy. A jak to wygląda u Ciebie?
- Ajotka napisała: Tradycja Piąta mówi również o tym, czym się nie zajmujemy. Nie udzielamy pożyczek, nie udzielamy profesjonalnych porad w sprawach rodzinnych, zdrowotnych, prawnych, nie zajmujemy się organizacją imprez, promowaniem stylów życia, form terapii, nie propagujemy żadnych prądów religijnych czy filozoficznych. Nie popieramy ugrupowań, stronnictw, nie wdajemy się w publiczne dyskusje. Historia Wspólnoty AA pokazała, że rozproszenie się na podobne, nawet szczytne cele, powoduje nieuchronnie spadek jakości zdrowienia członków i jakości postania, które nie jest już nieskalane i czyste. Niestety oznacza to także, że na mityngach zamkniętych nie ma miejsca na osoby nieuzależnione od jedzenia, nawet jeżeli bardzo cierpią z powodu innych uzależnień. Jest to zrozumiałe, kiedy przypominamy sobie to, jak przyszlismy na pierwszy mityng i odczuliśmy ulgę, że Wszyscy obecni mają ten sam problem.
- Dla mnie wspólnota i drugi uzależniony nie są po to, aby wyświadczać „nadzwyczajne przysługi”. Największą przysługą jest dzielenie się doświadczeniem zdrowienia. A Ty jak to widzisz?

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

- Nigdy nie wiem, kogo poprowadzę przez Kroki. Nie oczekuję i nie wybieram. Dopiero w trakcie wspólnego zdrowienia mogę zobaczyć, czy jest nam w zdrowieniu po drodze. I jest to jedyny powód, dla którego mogę podziękować za wspólne zdrowienie, jak również przyjąć rezygnację podopiecznej. Nie jestem jedyną sponsorką we Wspólnocie AJ, a proponowana przeze mnie droga zdrowienia niekoniecznie musi być tą, której poszukuje osoba podopieczna. Jeśli masz inne doświadczenia w tym względzie, podziel się nimi.
- Nieść postanie to nie tylko sponsorować. Na mityngach systematycznie pracujemy z programem Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji, mamy służbę witania nowo przybyłego, dysponujemy broszurką Do nowo przybyłego, oferujemy rozmowę i wymianę danych do kontaktu, informujemy i wyjaśniamy, czym jest Wspólnota AJ, finansowo wspieramy Służby Krajowe, a za ich pośrednictwem Służby Światowe AJ. Roznosimy ulotki i dajemy ogłoszenia do lokalnej prasy. Mamy też służbę do kontaktu telefonicznego. Realnie proponujemy i realizujemy dowiezenie i odwiezienie na mityng osobom, które mają trudności z dojazdem, godzinę mityngu ustalamy tak, aby była odpowiednia dla możliwie największej liczby członków grupy, serdecznie witamy osoby, które nie przychodziły przez jakiś czas, zachęcamy do przychodzenia i pokazujemy, że nam na Nich zależy i że są dla nas ważni. Sponsorzy z naszej grupy w miarę możliwości podejmują się sponsorowania nowo przybyłych. Kontaktujemy się ze „starymi Ajołami”, gdy nagle przestają przychodzić, oferujemy im pomoc i wsparcie.

A jak jest w Twojej grupie?

- Ajołka napisała: Są też Ajołci, którzy z różnych względów przestali przychodzić na mityngi. Niesienie postania zdrowienia dotyczy także ich, nie możemy o nich zapomnieć, tym bardziej jeśli Tradycja Piąta przypomina o każdym cierpiącym jedzenioliłku, niezależnie od stażu bycia we wspólnocie AJ.
- Jest też przypadek jedzenioliłki, który cierpi, pomimo że chodzi na mityngi i stara się pracować z programem, a mimo to w sposób widoczny nie zdrowieje. Co z taką osobą? Według mnie wspierać, dawać nadzieję i dać jej prawo do szukania własnej drogi. Czy też tak uważasz?

Z doświadczeń różnych jedzenioliłków spisała Ajołka