

## Tradycja Dziesiąta

---

### **Anonimowi Jedzenioholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich Wspólnoty, ażeby imię AJ nie zostało uwikłane w publiczne polemiki.**

Wersja pełna według WKAA:

*Żadna grupa ani żaden członek AA nie powinien nigdy wyrażać opinii na temat kontrowersyjnych spraw spoza Wspólnoty, a w szczególności na temat polityki, ustawodawstwa alkoholowego lub sekt religijnych, w taki sposób, który mógłby sugerować, że jest to opinia AA. Grupy Anonimowych Alkoholików nie walczą z nikim, a w tego rodzaju sprawach w ogóle nie wyrażają swoich opinii.*

---

**Duchową podstawą Tradycji Dziesiątej jest:  
Zachowanie neutralności wobec spraw spoza Wspólnoty tak, aby nie stracić z oczu naszego głównego celu  
– niesienia postania tym, którzy wciąż jeszcze cierpią.**

**Hasło Tradycji Dziesiątej: „Żyj i pozwól żyć innym.”**

---

Nawiążę w tym miejscu do historii Tradycji Dziesiątej. AA nie jest pierwszą strukturą, zajmującą się zdrowieniem z alkoholizmu. Wcześniej, w Baltimore, powstało Towarzystwo imienia Waszyngtona – ruch alkoholików, który niemalże odkrył sposób na alkoholizm. Byli na dobrej drodze. Pozwolili sobie jednak wówczas na publiczne polemiki. Zajmowali stanowisko m.in. wobec problemu niewolnictwa. Publicznie też zaczęli propagować abstynencję od alkoholu i w ten sposób wpływać na całe społeczeństwo. Wówczas całkowicie utracili zdolność pomagania alkoholikom.

Później członkowie AA wyciągnęli wnioski z tego doświadczenia i postanowili trzymać się z daleka od jakiegokolwiek publicznej polemiki. W ten sposób narodziła się Tradycja Dziesiąta: „Anonimowi Alkoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza Wspólnoty, ażeby imię AA nie zostało uwikłane w publiczne polemiki”.

Jak moim zdaniem wyglądałoby funkcjonowanie AJ, gdyby nie Tradycja Dziesiąta? Co stałoby się ze mną samą?

Obawiam się, że moje chore ego, ciągle jeszcze gotowe pokazywać swoje prawdziwe oblicze (kłótniowość, pamiętliwość, poczucie, że jest największe i najmądrzejsze) byłoby w swoim żywiole. Gdyby podczas mitingu było możliwe wyrażanie swoich opinii w różnych pozawspólnotowych sprawach, bez wątplenia powstałyby warunki do kłótni, przekonywań, do urazy, poczucia wyższości lub niższości oraz utraty poczucia bezpieczeństwa. Te i podobne im warunki dominowały w moim chorym życiu. Nie było mi z tym dobrze. Najprawdopodobniej nie miałabym w takich warunkach możliwości, aby zdrowieć i aby nieść postanie tym, którzy wciąż jeszcze cierpią. Do dziś byłabym czynnym jedzenioholikiem. Nie widziałabym dla siebie nadziei.

#### **Sugestie dla nas, członków Wspólnoty AJ:**

- żyj i pozwól żyć innym,
  - nie popieraj przedsięwzięć spoza Wspólnoty,
  - nie krytykuj ich,
  - nie wyróżniaj,
- 

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

- nie umniejszaj,
- bądź neutralny – inni też mają prawo do funkcjonowania, a ty zadbaj o to, aby robić to, co do Ciebie należy.

„Każda grupa AJ ma jeden wspólny cel – nieść postanie jedzenioliłowi, który wciąż jeszcze cierpi.”

Jednocześnie pamiętaj, że poza Wspólnotą każdy z nas ma prawo do swoich poglądów i do zajmowania stanowiska w różnych sprawach.

### **Co z Tradycji Dziesiątej biorę do własnego życia rodzinnego i społecznego?**

1. Skupiam się na sprawach ważnych dla mnie i dla moich bliskich. Z nikim się nie porównuję i nie tłumaczę się z moich czynów.
2. W sprawy bliskich ingeruję tylko na tyle, na ile potrzeba, pozostawiając im możliwość dokonywania własnych wyborów i decyzji, w myśl hasła „Żyj i pozwól żyć innym”.
3. Jeśli muszę wyrazić własną opinię na jakiś temat, to staram się ograniczyć do wyrażenia własnego zdania i wsparcia go argumentami. Unikam przekonywania kogokolwiek do swoich racji, jednocześnie dając możliwość wypowiedzenia się innym.
4. W stosunkach sąsiedzkich nikomu nie umniejszam ani nikogo nie wyróżniam – sprzyja to zachowaniu właściwych relacji międzyludzkich.

### **Pytanie dla Ciebie:**

- W jaki sposób możesz dać wyraz duchowi Tradycji Dziesiątej we Wspólnocie i poza nią?

*Ajotka*

Tradycja Dziesiąta jest dla mnie w obecnych czasach niezwykle ważna, kiedy podziały polityczne silnie weszły w moją rodzinę. Zawsze byłam załęczniona i trudno było mi się przebić z moimi poglądami w mojej rozpolitykowanej rodzinie. Miałam swoje zdanie, ugruntowane, jednak często w emocjach nie potrafiłam znaleźć argumentów. Po takich dyskusjach często wyrzucałam sobie, że jestem tchórzem albo jestem głupia itp. Czułam, że zdradzam siebie, nie walcząc o swoje.

W AJ nauczyłam się tolerancji dla poglądów innych. Nadal nieczęsto się odzywam, nie komentuję poglądów innych, choć i tak dużo częściej niż kiedyś. Tylko teraz nie mam sobie za złe, że nie broniłam swoich racji, nie myślę o sobie, że jestem przestraszona czy głupia. Decyduję, że nie ogłaszam swoich poglądów, jeśli nie widzę takiej potrzeby. Teraz myślę „chcesz mieć rację czy być szczęśliwa?”.

W rozmowy wprowadziłam zasady z mityngów. Nikogo nie przekonuję, dzielę się swoim doświadczeniem, nie komentuję zdania czy doświadczeń innych, nie oceniam. Działam w myśl zasady Tradycji Dziesiątej „Żyj i pozwól żyć innym”.

To, jak żyją inni, nie ma nic wspólnego z moim życiem, a ja odpowiadam jedynie za siebie i swoje wybory. Nie potrzebuję pouczeń innych, więc sama nie pouczam.

*Ajotka*

---

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