

Tradycja Jedenasta

Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu; musimy zawsze zachować osobistą anonimowość wobec prasy, radia, filmu i telewizji.

Tradycja 5 wyznacza cel grupy, wspólnoty – „każda grupa ma jeden cel, nieść postanie kompulsywnemu jedzeniolielowi, który jeszcze cierpi”. Natomiast następujące po niej Tradycje AJ mówią, w jaki sposób to czynić. Sugestią Tradycji Jedenastej jest „**nie reklamować**”. Reklama kojarzy mi się z towarem, sprzedażą, manipulacją, oszustwem, wciskaniem, nachalnością. Niby informacja, ale nacechowana intencją sprzedaży. Przeciwwstawione **reklamie** jest **przyciąganie**. Rozumiem to w ten sposób: nasza Wspólnota nie sprzedaje cudownego produktu na schudnięcie, wyzdrowienie, poprawę życia; nie gwarantuje efektów; nie ma na celu zwiększenia liczby odbiorców czy wyznawców, nie zatrzymuje na siłę tych, którzy chcą odejść. Naszym celem jest dotarcie do tych, którzy tak jak my potrzebują pomocy w problemach z jedzeniem. Aby ich przyciągnąć, mamy pokazać na własnym przykładzie, swoim życiem, swoimi działaniami, że program zdrowienia, który poznajemy i stosujemy w naszej Wspólnocie, działa. **Najważniejsze, co mogę zrobić, to wyjaśnić co to jest AJ i opowiedzieć o swojej drodze zdrowienia.** Jest to najprostszy sposób, bo nie muszę niczego wymyślać, upiększać, mam tylko powiedzieć, co zrobiłam, aby moje życie zmieniło się na lepsze. Jest takie powiedzenie: „Nie mów o AJ. Żyj tak, aby Cię inni zapytali”. Czyli świadczymy o swojej zmianie, w działaniu, nie gadaniu.

Tradycja Jedenasta podkreśla znaczenie anonimowości. **Anonimowość** to sens naszej wspólnoty, jest tak ważna, że zawiera się w naszej nazwie – „Anonimowi Jedzeniolielowi”. Anonimowość rozumiem jako bycie jednym z wielu. Nie jestem nikim ważniejszym, wyjątkowym, szczególnym, jestem taka jak inni. To dla mnie ważne, bo wiele lat uważałam się za przypadek wyjątkowo trudny, szczególny, nikt nie mógł mi pomóc, sama nie wiedziałam, co zrobić. Kiedy na zlocie Regionu 9 spotkałam 150 osób z całego świata, usłyszałam, że ich doświadczenie jest niemal identyczne jak moje. Poczulałam się jedną z tłumu, a nie jakąś dziwną, nienormalną, jak czułam się wśród zdrowych znajomych. Pomogło mi się to zidentyfikować i dostrzegłam nadzieję na zdrowienie. Skoro inni z takimi objawami jak ja zdrowieją stosując zasady tego programu, to i ja mam szansę. Uchwyciłam się tego, przyciągnęło mnie to wspólnoty, zostałam, zadziałało. Dlatego też zachowanie anonimowości wydaje mi się tak ważne. Utożsamiałam się z problemem (dostrzegłam, że jestem chora), a nie z jedną osobą, z nazwiskiem, która jest konkretnym przypadkiem. Są na świecie ludzie, którym udaje się coś, co nie jest dostępne większości. Gdzie mnie do takich bohaterów? Utożsamiałam się ze wspólnotą, nie z jednostką.

Aby pomóc innym, mam reprezentować Wspólnotę, problem i jego rozwiązanie, a nie samą siebie. Z tego powodu poprzestaję na imieniu i mówię nie o swojej sile, ale sile programu i wspólnoty. Pomaga mi to zachować **pokorę** wobec swojej choroby. Nic sama nie mogłam zdziałać, jestem w tym miejscu zdrowienia, bo mam wsparcie wspólnoty i programu zdrowienia.

Od pierwszych dni pracy na programie pokora towarzyszyła mojemu zdrowieniu. W każdym Kroku dostrzegałam jej wartość dla mnie, oraz to, jak nie służyło mi wywyższanie się, poniżanie się, samowola. Zachowanie anonimowości – pokory – pozwala mi utrzymać się w programie zdrowienia.

W Tradycji tej zawiera się także powierzenie Sile Wyższej naszego postania. To, co mogę zrobić, to poinformować o AJ, a efekt tego zostawiam Sile Wyższej. Zgodnie z Jej wolą osoba informowana przyjdzie i zostanie we Wspólnocie lub nie. Nie mam tu nic więcej do zrobienia.

Co biorę dla siebie z tej Tradycji? Po pierwsze życie zgodne z programem 12 Kroków i 12 Tradycji AJ. Pilnuję jakości życia, by moje dzieci mogły czerpać wzorzec zdrowych nawyków i zachowań ode mnie. Wcielam także w życie zasadę nienarzucania swoich poglądów, przekonań najbliższemu i otoczeniu. Żyję po swojemu, jak ktoś będzie

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

chciał mnie naśladować – jego wola, pozwolę mu jednak wybrać. Czuję ulgę na myśl, że nie muszę już nikogo przekonywać, nie mam takiego obowiązku, odpowiedzialności.

W końcu też biorę pamięć, że jestem jedną z wielu, że bycie wyjątkową zupełnie mi nie służyło.

Ajotka

Wersja pełna Tradycji Jedenastej według WKAA:

Nasze stosunki ze społeczeństwem powinny opierać się na zasadzie osobistej anonimowości. Uważamy, że AA powinno unikać sensacyjnej reklamy. Nasze nazwiska i zdjęcia jako członków AA nie powinny być rozpowszechniane w radiu, w prasie, filmie lub telewizji.

Duchową zasadą Tradycji Jedenastej jest :

Dbajmy o anonimowość, aby nie narazić na szwank dobrego imienia Wspólnoty ani dobrego imienia każdego z nas.

Postaćem zdrowienia było dla mnie Forum AŻ (obecnie AJ). Szukałam w Internecie pomocy. Znalazłam Anonimowych Żartoków. Nikogo tam nie znałam. Po przeczytaniu wypowiedzi zdecydowałam, że jest to miejsce dla mnie. Zobaczyłam, że ludzie coś robią i im to pomaga. Zapragnęłam spróbować. Poczulałam nadzieję i uwierzyłam, że jeśli im pomogło, to ja też mam szansę. W początkowym okresie chciałam dowiedzieć się, o co chodzi i jak to działa. Gdy się wstępnie zorientowałam, idea programu mnie porwała, a dopiero później zobaczyłam, że za tym kryją się konkretne osoby, ale żadna z nich mnie nie namawiała, nie przekonywała, nie zmuszała. Sama zobaczyłam, że jestem w miejscu, którego mi potrzeba. Zdrowieję we Wspólnocie dzień po dniu do dziś i mam ogromną wdzięczność, że mogłam sama zobaczyć czy AJ jest dla mnie i sama podjąć decyzję o wstąpieniu do Wspólnoty.

Mam też w tym temacie zgoła inne doświadczenia. Sama, będąc niezbyt doświadczoną Ajotką, miałam pomysły na różne osoby. Wydawało mi się, że dookoła widzę samych jedzenioholików i zafascynowana programem najchętniej bym go wszystkim oferowała. Na szczęście nie doszło do żadnych nadużyć z mojej strony (za bardzo się wówczas bałam), a później już zdobyłam wiedzę, że nie byłoby to zgodne z Tradycjami abym kogoś przekonywała, że jest chory tak jak ja.

W materiale do warsztatu *Tradycje AJ w relacjach* znajduje się pytanie: "Czy zdarzyło ci się kiedykolwiek propagować coś tak zawzięcie, że sam zdałeś sobie sprawę, że to przestało wydawać się atrakcyjne?".

Znalazłam się niedawno w sytuacji związanej ze służbą, kiedy to byłam poddawana presji na takim poziomie, że zaczęłam się obawiać, czy w takich warunkach zdołam bezstronnie wyrazić swoje stanowisko. Ta presja nie miała nic wspólnego z przyciąganiem. Miałam wrażenie, że chodzi o to, aby móc wpłynąć na moje zdanie. Wyobrażam sobie, jak może się poczuć w takiej sytuacji ktoś bez doświadczenia. Nie dziwiłabym się, gdyby uciekł natychmiast, przestraszony napastliwością. A przecież nie możemy nikogo zniechęcać i odstraszać. Każdy z nas ma prawo szukać własnych odpowiedzi. W AJ nie ma miejsca na lobbowanie.

Dzisiaj już wiem, z jakiego powodu jest tak ważne, żeby postanie zdrowienia nieść anonimowo. Aby to przybliżyć, posłużę się przykładem. Jakiś czas temu w telewizji został przeprowadzony wywiad z jedną z Ajotek. Rozmowa dotyczyła zarówno Jej choroby, jak i zdrowienia, oraz Wspólnoty AJ. Zachowano pełną anonimowość. Nie zostały

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

ujawnione dane tej osoby, jak również nie pokazano twarzy. Powiadomiono o istnieniu Wspólnoty AJ oraz przedstawiono informację, że mogą tam otrzymać pomoc wszyscy, mający jakikolwiek problem z jedzeniem.

Teraz postawię pytanie. Będzie to pytanie teoretyczne, ale sytuacja, którą chcę przedstawić, jest całkiem możliwa. Co pomyślałby o Wspólnocie telewizyj, który następnego dnia zobaczyłby tę samą twarz obżerającą się ciastkami w kawiarni? Czy nie pomyślałby o AJ, że w tej Wspólnocie coś nie jest w porządku? Nasza choroba jest nieprzewidywalna i wszystko się może zdarzyć. Czy ta sytuacja nie naraziłaby na szwank dobrego imienia Wspólnoty AJ? Czy nie podważyłaby zaufania zarówno tych, którzy szukają pomocy, jak i tych którzy z powodzeniem zdrowieją w AJ? Spróbuj odpowiedzieć sobie na te pytania.

Reklama – krzyczy, atakuje i ogłupia, bo jej celem jest sprzedanie towaru za wszelką cenę. Czy jej ofiarą nie pada najczęściej ktoś, kto daje się nakręcić, daje sobą manipulować? Czy taką osobą może też być jedzenioholik, który dał się wkręcić, a za chwilę tego żałował? Mam takie doświadczenia.

Przyciąganie – stworzenie takich warunków, aby ktoś sam zechciał zapytać, gdzie i jak to można otrzymać. Jednym słowem, ktoś kto pyta, ma być świadomy, że chce w coś wejść. I to właśnie mamy zapewnić osobie, która szuka pomocy.

Anonimowość dotyczy mnie/Ciebie, ale nie dotyczy Wspólnoty. Już wiesz dlaczego Wspólnota ma pozostać nieskalana.

Chciałabym się teraz pochylić nad zagadnieniem anonimowości wewnątrz Wspólnoty. Jest dla mnie oczywistą sprawą, że obowiązuje tu anonimowość odnosząca się do spraw osobistych, natomiast nie dotyczy problemów, z jakimi się spotykamy. Przykładowo zostaję obdarzona ogromnym zaufaniem przez osobę, którą prowadzę przez Kroki. Co by się mogło wydarzyć, gdybym ujawniała osobiste sprawy tej osoby? Czy ta osoba mogłaby zdrowieć w poczuciu bezpieczeństwa? Pomyśl nad tym.

Nie wymagają jednak anonimowości problemy, z jakimi mamy styczność. Przykładowo, jako sponsor spotykam się z jakąś sytuacją pierwszy raz, nie mam doświadczenia i nie mogę pomóc. Mam prawo zapytać moją sponsorkę, jak to u niej było i czy może się podzielić doświadczeniem, jeśli takie posiada. Nie mówię wówczas o konkretnej osobie, lecz o problemie.

Jest jeszcze inny zagadnienie: Udostępniać dane do kontaktu czy nie? To jest bardzo indywidualna sprawa, bo są osoby, które są otwarte, radzą sobie we wszystkich sytuacjach i tu nie ma problemu – spokojnie mogę przekazać dane kontaktowe. Inaczej jest, gdy ktoś sobie tego nie życzy i nie jest ważne, z jakiego powodu nie chce podać numeru telefonu. W tej sytuacji mam to uszanować i nie podawać dalej danych kontaktowych. Mam takie doświadczenie, że początkowo pytałam wszystkich, gdy chciałam przekazać kontakt. Dzisiaj mam już większe rozeznanie, kiedy mogę przekazać numer telefonu i nie przekroczyć czyjejs granicy.

Niesienie postania wewnątrz Wspólnoty to realizacja w praktyce Tradycji Piątej (niesienie postania tym, którzy jeszcze cierpią) oraz dzielenie się doświadczeniem zdrowienia i służbą.

Zdecydowanie nie jest zgodne z Tradycją Jedenastą, gdy przyjmuje się do Wspólnoty nową osobę na pierwszym mityngu, niemal jak z łapanki, nie dając nowemu czasowi na przemyślenie i samodzielne podjęcie decyzji. Uczestniczyłam w takim mityngu i źle się czułam z tą sytuacją. Nie zabrałam wówczas głosu, ale w mojej grupie wprowadziłyśmy zasadę rozmawiania z nową osobą przed mityngiem. Jest wówczas możliwość, aby się dowiedzieć, czy ta osoba przyszła z gotową decyzją o wstąpieniu do Wspólnoty, czy też przyszła zobaczyć i usłyszeć na czym to polega, aby móc w późniejszym czasie podjąć decyzję.

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

Co z Tradycji Jedenastej mogę przenieść do rodziny?

Tak jak we Wspólnocie AJ, tak w domu respektuję granice mojego męża, nie opowiadam wszystkim o Jego sprawach. Szanuję Jego wybory i rozwiązania, choć nie zawsze się z nimi zgadzam. Zbieram też tego owoce, mąż się odwajemnia, a nie zawsze tak było. W ten sposób wpływamy na nasz wizerunek społeczny. Staramy się nie dawać powodu do tego, aby ktoś mógł powiedzieć: „no tak, wczoraj się obgadywali, a dzisiaj udają dobre małżeństwo” i nie ma to nic wspólnego z jakąkolwiek manipulacją i zakłamywaniem. Jest to raczej budowanie atmosfery, w której dobrze się czuję, a mąż nie protestuje. Mam wrażenie, że także lubi klimat naszego domu. Tradycja Jedenasta pokazała mi, jak to osiągnąć.

Nie narzucam niczego mężowi. Gdy kiedyś próbowałam, buntował się. Teraz staram się żyć zgodnie z zasadami programu, a niepostrzeżenie mąż też zaczął je przyjmować. Tak wygląda moje niesienie postania mężowi 😊.

Tradycja Jedenasta pokazała mi również, że nie muszę każdemu, kto tego chce, udostępniać moich danych, np. gdy o te dane pyta ktoś przez telefon. Nie podaję ich nawet wtedy, gdy rozmawiam z konkretnym pracownikiem konkretnej instytucji. Mam prawo dbać o swoje bezpieczeństwo.

Pytanie dla Ciebie:

- W co zmieniłoby się AJ, gdybyśmy nie kierowali się wskazówkami zawartymi w Tradycji Jedenastej? Co stałoby się ze mną samą?

Ajotka