

## Tradycja Dwunasta

---

***Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami.***

---

**Duchowa zasada: pokora i uznanie równości wszystkich członków Wspólnoty AJ.**

---

Dla mnie Tradycja Dwunasta stanowi bardzo ważne przesłanie, odnoszące się do zasad, które stanowią filary mojego zdrowienia.

### **Pokora:**

Tradycja ta przypomina mi, jak ważna jest dla mnie pokora, zarówno we wspólnocie, jak i w życiu na co dzień, w pracy, w rodzinie, w relacjach z ludźmi.

We wspólnocie jestem jedną z wielu. Wszyscy jesteśmy równi, tu nie ma lepiej czy gorzej zdrowiejących, wszyscy jesteśmy w procesie, a moja abstynencja nie czyni mnie absolutnie lepszą od tych, którzy obecnie są w nawrocie lub ich abstynencja na dziś nie jest stabilna. Nie jestem lepsza od tego, który niedawno trafił do wspólnoty, bo to on za jakiś czas może okazać się moim sponsorem. Chcę pamiętać, że jestem we Wspólnocie, aby zajmować się swoim, a nie cudzym zdrowieniem.

### **Równość:**

Anonimowość w sensie Tradycji Dwunastej to równość wszystkich członków Wspólnoty. Wszyscy jesteśmy jedzeniophilikami. Dla naszego zdrowienia nie ma żadnego znaczenia czy ktoś jest lekarzem, robotnikiem, prawnikiem czy sprzedawcą. Nieważne jest, czy jest się biednym, czy bogatym. Wszyscy jesteśmy tacy sami. Tu nie ma żadnej hierarchii, stanowisk, autorytetów, są służebne i służebni. Dla mnie istotne jest, abym nikogo nie stawiała na piedestale, ani sponsora, ani spikera, ani tego kto jest we wspólnocie dłużej niż ja.

Według mnie tak rozumiana anonimowość bardzo pomaga w procesie zdrowienia, przede wszystkim nowicjuszom, którzy często przychodzą do wspólnoty w lęku, zakłopotaniu, nie potrafią zaufać.

Dla mnie ważne także jest, żeby nie interesować się, kim jest mój rozmówca, sponsor. Znam jego imię i to mi wystarcza. Reszta nie ma wpływu na nasze wzajemne relacje, a przede wszystkim na moje i jego zdrowienie. To taki sam jedzeniophilik jak ja, jesteśmy tu z tego samego powodu, którym jest nasza choroba i chęć zdrowienia.

### **Tradycja Dwunasta w życiu:**

Tradycja ta przypomina mi, że w mojej rodzinie też wszyscy jesteśmy równi, ważni, każdy z nas ma swoje potrzeby. Na pierwszym miejscu powinno znajdować się nasze wspólne dobro, a nie tylko moje ambicje i oczekiwania, chęć przewodnictwa, bycia najważniejszą, tą, do której zawsze należy ostatnie słowo. Moje ambicje mogą jedynie zostać wykorzystane dla dobra całej rodziny.

---

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

Tradycja Dwunasta pokazuje mi, jak ważne jest wyrzeczenie się własnych spraw i życzeń na rzecz wspólnego dobra. To dla mnie duże wyzwanie. Wymaga niejednokrotnie gotowości do poświęceń. Dlatego też konieczne jest zrozumienie, że Wspólnota AJ jest ważniejsza od ambicji i oczekiwań pojedynczego członka.

*Ajotka*

Dzięki tej tradycji stało się dla mnie jasne, co znaczy **samowola**. To pojęcie ważne dla mojego zdrowienia w AJ. Wiele lat się odchudzałam i mimo tego, że dietetyczka i trenerzy wyznaczali mi zasady, nie potrafiłam schudnąć i utrzymać wagi. W którymś momencie zawsze uznawałam, że wiem lepiej od nich. Choroba podpowiadała mi, że mogę lekko nagiąć zasady.

Zwyczajnie przedkładałam osobiste ambicje nad zasady. Uważałam, że to co mi podpowiada głowa, jest dla mnie lepsze, niż przestrzeganie wytycznych. Przecież jestem dorosła, wolna, nikt nie może mi nic narzucić albo zabronić.

Kiedy patrzę na to z dystansu, to widzę, że tak myślą nastolatki, a ja jestem już od dawna dorosła i moja rzeczywistość jest pełna norm, nakazów, zakazów i zasad. Normalne jest, że trzeba ich przestrzegać, bo łamanie ich niesie ze sobą konsekwencje.

Dokładnie o tym mówi Dwunasta Tradycja. Przedkładanie zasad nad osobiste ambicje służy mi, chroni mnie przed przykrymi konsekwencjami moich samowolnych wyborów. Jeśli wołał Boga było, bym zdrowiała w AJ, to znaczy, że samowolą jest łamać zasady programu.

*Ajotka*

Anonimowość – według mnie to godzenie się na bycie jednym z wielu z zachowaniem szacunku do własnych i cudzych lęków, obaw, wstydu, w poczuciu odpowiedzialności za siebie i drugiego człowieka.

Nie narusza zasady anonimowości ten, kto postępuje się nazwiskiem wewnątrz wspólnoty. Szczególnie w kontekście niesienia postania lub w sprawach organizacyjnych, np. podczas przygotowywania zlotu. Anonimowość nie jest koniecznym warunkiem do niesienia postania, ale należy ją uszanować, jeśli ktoś tego potrzebuje, by czuć się bezpiecznie.

Zasada anonimowości zobowiązuje mnie do rzetelnego informowania o niej wszystkich, a szczególnie osoby nowo przybyłe. W życiu wspólnoty zetknęłam się z usprawiedliwionymi sytuacjami zagrożenia zasady anonimowości, np. gdy nowo przybyły nie zapoznał się jeszcze z zasadami wynikającymi z Tradycji. W takiej sytuacji, aby poczuć się bezpiecznie, np. w czasie mitingu, wypowiadając się mogę posługiwać się ogólnikami, a sprawy trudniejsze i bardziej osobiste pozostawić do omówienia ze sponsorem lub innym zaufanym jedzeniolożnikiem.

Wspólne zdrowienie we Wspólnocie AJ nie jest tożsame z wchodzeniem sobie nawzajem we własne życie. Moim zdaniem każdy zdrowiejący jedzeniolożnik chętnie dzieli się własnym doświadczeniem, ale ma pełne prawo do tego, aby tu się skończyła jego rola w życiu innego jedzeniolożnika. To, jak blisko jestem z kimś poza mitingiem, jest kwestią mojego wyboru. Moje doświadczenia pokazują, że gdyby nie ten drugi jedzeniolożnik, to nie miałabym z kim wyjść do kina czy na koncert.

*Ajotka*

## **Pytanie dla Ciebie:**

Jakie znaczenie ma moja własna osoba wśród wszystkich jedzeniolożników na całym świecie?

---

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