

## Sprawozdanie z warsztatów

### „Moje doświadczenie może przynieść korzyść innym!”

#### Obietnica Piąta

*Niezależnie od tego, jak głęboko dane było nam upaść, ujrzymy i zrozumiemy,  
że nasze doświadczenie może przynieść korzyść innym.*

---

Podczas II Zlotu AJ online w dn. 14.11.2021 r. odbyły się warsztaty dotyczące niesienia posłania zdrowienia AJ wewnątrz i na zewnątrz Wspólnoty. Uczestnicy zostali podzieleni na cztery pokoje. Praca odbywała się w grupach, które otrzymały zestawy pytań, przedyskutowały je i zapisały odpowiedzi. W wyznaczonym czasie grupy połączyły się i podzieliły swoimi odpowiedziami z pozostałymi uczestnikami. Poniżej zapis tej pracy.

---

#### GRUPA 1:

##### 1. Czy jako nowa osoba łatwo znalazłeś miejsce mityngu? Co mogłoby ułatwić dotarcie tam nowym osobom?

- Łatwo znalazłem miejsce mityngu za pośrednictwem Internetu.
- Dotarcie na mityng mogłoby ułatwić:
  - rozwieszenie plakatów,
  - otrzymanie informacji od koleżanki ze wspólnoty,
  - otrzymanie informacji od osoby z innej wspólnoty 12-krokowej.

##### 2. Jak witacie nowe osoby w grupie? Czy macie wypracowane sposoby i odpowiednie służby?

- Nowe osoby w grupie witamy poprzez:
  - wręczenie ulotki „Dla nowoprzybyłego”,
  - udostępnienie swoich numerów telefonów,
  - przywitanie brawami,
  - życzliwy uśmiech,
  - dzielenie się swoją drogą do AJ i zdrowieniem we Wspólnocie,
  - poświęcenie czasu na rozmowę po mityngu,
  - wspieranie słowami otuchy,
  - nadanie szczególnych praw na pierwszym mityngu: prawo zadawania pytań, pierwszeństwo wypowiedzi.

##### 3. Jeśli jestem posłaniem, to jakim posłaniem jestem dziś?

- Czasem upadającym, ale obecnym, np. poprzez pełnienie służb.
- W myśl zasady: „Jeśli ja działam, program działa”.

Materiał lokalny do użytku wewnętrznego, opracowany i zaaprobowany przez SKAJ (styczeń 2021) Jego 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.

- Posłaniem miłości.
- Posłaniem wspólnoty.
- Posłaniem bezpieczeństwa (w sensie, mówię drugiemu: „jesteś bezpieczny”).
- Posłaniem typu: „mam gotowość być dla ciebie/jestem dla ciebie”.
- „Dobrze, że jesteś”.
- „Taka, jaka jesteś, jesteś ok”.
- Jest wiele sposobów zdrowienia, np. AJ.
- Wychodzenie z izolacji, pokazywanie się na mityngu online, włączanie kamerki.
- Jestem posłaniem, np. pamiętając o kimś, wysyłając mu afirmację.

#### **4. Co mogę zrobić w ciągu najbliższych 24 godzin, aby wyciągnąć rękę do drugiego, wciąż cierpiącego jedzenioholika?**

- Poprowadzić mityng.
- Odebrać telefon.
- Zaangażować się w służbę.
- Podjąć się sponsorowania.
- Pozostać trzeźwym.

### **GRUPA 2:**

#### **1. Jak społeczeństwo w mojej miejscowości dowiaduje się, czym jest AJ? Co Ty robisz?**

- Informacje/plakaty w przestrzeni publicznej, w Internecie.
- Informowanie (o chorobie) rodziny.
- Na spotkaniach innych wspólnot przedstawiam się jako jedzenioholiczka.
- Informowanie o nałogu w miejscu pracy: o uzależnieniu, o niejedzeniu słodczy oraz innych rzeczy, które szkodzą.
- Poprowadzenie mityngu organizacyjnego o tematyce: „Co możemy robić, żeby nieść posłanie?”.
- Ulotki w przychodniach.
- Zamieszczam informacje o mityngach na stronie AJ (polskiej i światowej).

#### **2. Czy pamiętasz swój pierwszy mityng? Czy powitałbyś siebie teraz w taki sposób, w jaki Cię wtedy przywitano?**

- Tak, pamiętam swój pierwszy mityng 8 lat temu. Byłam niezbyt mile przywitana, ponieważ grupa była w kryzysie. Jedna z osób powiedziała jakby moją historię i dzięki temu pozostałam w AJ i na mityngu.
- Przyszłam do AJ dawno temu. Na mityngu było dużo młodych osób i bardzo się porównywałam. Pamiętam uczucia, które mi towarzyszyły. Zostałam przyjęta bardzo

Materiał lokalny do użytku wewnętrznego, opracowany i zaaprobowany przez SKAJ (styczeń 2021) Jego 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.

życzliwie, naturalnie oraz bez zdziwienia. Choć nie byłam otyłą osobą, maskowałam dodatkowe kilogramy. Nikt się nie dziwił, że mam problem. Usłyszałam, że jest rozwiązanie i to mnie zachęciło do pozostania na spotkaniu. Ktoś podał mi swój numer telefonu, co mi pomogło poczuć się zrozumianą.

- Zostałam przyjęta ciepło, miło, z miłością. Nie czułam natarczywości. Powiedziano mi, że mam przyjść na kolejny mityng, zachęcono do wracania.
- Przyszłam podczas kryzysu grupy 8 lat temu i zostałam przywitana w chłodny sposób, z przesłaniem – jedni przychodzą, inni odchodzą, nie będziemy na tobie skupiać uwagi. Na szczęście znalazł się ktoś, kto poświęcił mi czas.
- Przyszłam na pierwszy mityng 15 lat temu i zostałam ciepło przyjęta. Delikatnie, z dużą miłością, bez narzucania. Powiedziano mi, żebym zawsze wracała. Poczułam zrozumienie wśród uczestników. Była w tym równowaga.

### **3. W jaki sposób oddajesz akceptację i miłość, którą otrzymałeś w AJ?**

- W codziennym życiu.
- W rodzinie.
- W relacjach z innymi.
- Mówię do ludzi językiem serca i miłości, nie „jestem na programie”, a „żyję programem”.
- Nie osądzam innych, a traktuję z miłością i wyrozumiałością.
- Podejmę służbę w grupie.
- Kieruję się w pracy zasadą, że nasze wspólne dobro jest najważniejsze.
- Zmieniłam (uspokoiłam się) jako kierowca, mam dla innych zrozumienie, daję im prawo do popełnienia błędu.
- Postrzegam świat inaczej niż kiedyś, widzę odcienie szarości, nie patrzę już na świat w barwach czarno-białych.

### **4. Czy zgadzasz się ze stwierdzeniem, że posłanie można nieść tylko osobom, które są na to gotowe?**

- Tak, zgadzam się z tym. O AJ usłyszałam dużo wcześniej i dopiero po czasie przyszłam do Wspólnoty. Każdy musi poczuć gotowość.
- Tak. Najpierw musiałam upaść na dno, żeby trafić do Wspólnoty, dno było mi potrzebne, żeby przyjść do AJ.
- Tak, każdy ma swój czas, żeby przyjść do AJ i wejść na program zdrowienia.
- Tak, nie mam wpływu na działania drugiej osoby. Jeśli ktoś nie przyjmuje tego, co chcę mu przekazać, zostawiam taką osobę, może nie jest gotowa. Wystarczy czasem tylko nadmienić o AJ.
- Tak. Ja niosę posłanie, a rezultaty pozostawiam Bogu.
- Tak, sama mam takie doświadczenie.

Materiał lokalny do użytku wewnętrznego, opracowany i zaaprobowany przez SKAJ (styczeń 2021) Jego 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.

- Tak. Nie wiem kiedy moje posłanie zakiełkuje. Jeśli ktoś będzie miał gotowość, to przyjdzie lub wróci.
- Nie uzależniam niesienia posłania od czyjejś gotowości i nie mnie oceniać, czy ktoś jest gotowy i w jakim stopniu. Są świadectwa osób, które w trakcie ciągu objadania otrzymały siłę, nadzieję i doświadczenie i to im pomogło wyjść z czynnej choroby.

---

### **GRUPA 3:**

#### **1. Czy Twoja grupa podaje jakkolwiek informacje społeczeństwu o swoim istnieniu? W jaki sposób?**

- Podawanie informacji na stronie internetowej AJ, na komunikatorach internetowych, tj.: Skype, Discord.
- Podawanie informacji o grupie w prasie. W zgodności z Tradycją 11 AJ, która mówi, że „nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu a nie na reklamowaniu”.
- Podawanie informacji o mityngach osobiście.
- Podawanie informacji o AJ lekarzom.
- Podawanie informacji w innych grupach 12-krokowych, bądź innych grupach wsparcia.

#### **2. Czy to, czym na mityngach dzielą się nowe osoby, pomaga w Twoim zdrowieniu? Jak?**

- Tak, pomaga, ponieważ przypomina mi o mojej chorobie, w jakim miejscu byłem/byłam.
- Dzielenie się nowicjuszy przypomina o początkach zdrowienia, wzmaga czujność i trzeźwość.
- Potrzebuję pamiętać, gdzie byłem/byłam i że nie mogę tego zarzucić. Świadectwa nowych osób przypominają mi o potrzebie pracy i służby. Tak jak ja kiedyś otrzymałam/otrzymałem pomoc, tak teraz ja sama/sam daję to dalej.

#### **3. Jak zrozumienie Obietnicy 5 wpłynęło na Twoje osobiste zdrowienie?**

- Dzielenie się osobistymi historiami pozwala dostrzec, że mogę swoim świadectwem pomóc komuś innemu.
- Nieraz blokował mnie wstyd, ale szczerza i uczciwa prawda o mnie samym podzielona z innymi otwiera mnie na zdrowienie oraz daje nadzieję i siłę do dalszego działania.
- Podzielenie się z moim sponsorem czymś, co mnie bardzo izolowało od innych i życia w ogóle - dało to kolejny obszar wolności w moim życiu i przyniosło wiele korzyści dla mnie i dla innych.

#### **4. Jakie zasoby i środki stawia Ci do dyspozycji Wspólnota AJ, byś mógł nieść posłanie? Jak je wykorzystujesz?**

- Zasoby internetowe, np.: Zoom, czyli „świat Internetu”, mediów społecznościowych i możliwości cyfrowych, to duże narzędzie dające możliwość komunikowania się oraz przekazywania informacji.

Materiał lokalny do użytku wewnętrznego, opracowany i zaaprobowany przez SKAJ (styczeń 2021) Jego 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.

- Nasze składki finansowe.
- Służba w grupie lub w Radzie SKAJ.

---

#### **GRUPA 4:**

### **1. Czy miejscowi profesjonaliści i organizacje zajmujące się osobami z zaburzeniami odżywiania wiedzą, jak kierować ludzi do Twojej grupy?**

- Wydaje mi się, że nie wiedzą.
- Nigdy nie dowiedziałam się od lekarki ogólnej i dietetyczki o AJ (gdy zgłosiłam się do nich z problemem nadwagi).
- Nie wiem tego, ja biorę udział tylko w mityngach online, ponieważ w Jeleniej Górze nie ma jeszcze grupy AJ.
- Wielu lekarzy i dietetyków posiada wiedzę, ale bardzo niewielu z nich przysyła swoich pacjentów do Wspólnoty AJ. Myślę, że obawiają się utraty pacjentów.
- Moja lekarka nie wiedziała o AJ i dlatego zostawiłam jej kontakt do siebie na wypadek, gdyby ktoś z jej pacjentów potrzebował pomocy.

### **2. Co jest dla Ciebie ważniejsze: niesienie posłania wewnątrz czy na zewnątrz wspólnoty?**

#### **Dlaczego?**

- Na zewnątrz, aby mówić nowym osobom, które jeszcze nie wiedzą o Wspólnocie i narzędziach zdrowienia AJ.
- Nie mam okazji nieść posłania na zewnątrz. Obecnie robię to wewnątrz Wspólnoty, wypowiadając się na mityngach, dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją wobec nowoprzybyłych.
- Zdecydowanie wewnątrz. Ludzi z zewnątrz przyprowadza problem. Sami znajdują stronę AJ.
- Z perspektywy 4 lat widzę, że trzeba zadbać o osoby będące we Wspólnocie, bo wiele osób nie kończy programu. Moim zdaniem we Wspólnocie jest większa szansa pomocy.
- Staram się nieść posłanie wewnątrz Wspólnoty.
- Zniosłam posłanie mojej krawcowej i pani w lokalnym sklepie warzywnym.

### **3. Niektórzy z nas zawdzięczają Obietnicy 5 uwolnienie od wstydu. Co Ty zawdzięczasz tej Obietnicy?**

- Przed AJ wstydziłam się huśtawki wagowej. Obecnie nie mam poczucia wstydu, bo zyskałam świadomość, że jest to choroba i zaczęłam coś z tym robić. Mogę się dzielić z innymi moim doświadczeniem. Nie czuję się już winna.
- Wstydziłam się przed samą sobą, że łamałam własne obietnice. Nauczyłam się uczciwości, zostawiłam kontrolę. Postanowiłam się nie odchudzać. I wtedy zaczęło

Materiał lokalny do użytku wewnętrznego, opracowany i zaaprobowany przez SKAJ (styczeń 2021) Jego 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.

się inaczej dziać, nagle okazało się, że nie tyłam, mimo że nie kontrolowałam wagi ciała. Wstyd wobec innych ludzi czułam wcześniej, a obecnie, nawet będąc na plaży, nie czuję wstydu, choć wiem, że nie jestem doskonała. To dla mnie wielki postęp i zawdzięczam to pracy na 12 Krokach ze sponsorką.

- Zawdzięczam Obietnicy 5 wiele. Nadaje ona sens mojemu nałogowi, a sens to dla mnie szczęście. Znika żal o to, co się stało.
- Od 38 lat obietnica 5 ma dla mnie ogromny sens. To fundament mojego istnienia w różnych wspólnotach 12-krokowych. To genialne narzędzie do budowania nowego życia.

#### **4. Kim są „ci, którzy jeszcze cierpią”? Jak możesz im pomóc?**

- To osoby, które nie widzą nadziei i nie wiedzą jak zdrowieć.
- Ci co jeszcze cierpią to jedzeniolicy (anorektycy, bulimicy, osoby kompulsywnie objadające się), osoby nieszczęśliwe i niewidzące wyjścia z sytuacji.
- Pomagam własnym przykładem: mówię, ile ważyłem i że ponad 10 lat utrzymuję obniżoną wagę. Daję tym ludziom nadzieję.
- Jak mogę pomóc: być na mityngu, służyć na mityngu, modlić się, żeby przyszli na mityng.
- Są to osoby bardzo chore. Mogę zachęcać do przyłączenia się do Wspólnoty.
- Mogę nieść posłanie osobom, które są w aktywnej chorobie.