

ANONIMOWI ANOREKTYCY I BULIMICY™

PREAMBUŁA MITINGU

Witajcie na mitingu Anonimowych Anorektyków i Bulimików. Mam na imię _____ i zdrowieję z _____. Proszę Was o dołączenie do mnie, by w chwili ciszy zastanowić się, po co tu jesteście, a następnie wspólnie odmówić Modlitwę o pogodę ducha.

***Boże, użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym,
czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić
i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.***

WPROWADZENIE – MITING OTWARTY / MITING ZAMKNIĘTY

Ten miting Anonimowych Anorektyków i Bulimików jest mitingiem otwartym. Serdecznie witam wszystkich uczestników, a w szczególności osoby nowoprzybyłe. Mając na uwadze nasz główny cel, a także Tradycję Trzecią, która mówi, że „jedynym warunkiem przynależności do ABA jest chęć zaprzestania szkodliwych dla zdrowia zachowań związanych z jedzeniem”, prosimy wszystkich uczestników, by skupili się w swoich wypowiedziach na problemach związanych z zaburzeniami odżywiania, których doświadczają.

LUB: *Ten miting Anonimowych Anorektyków i Bulimików jest mitingiem zamkniętym. Mając na uwadze nasz główny cel, nalegamy by w mitingach zamkniętych uczestniczyły wyłącznie osoby, które pragną zaprzestać szkodliwych dla zdrowia zachowań związanych z jedzeniem. Jeśli sądzisz, że możesz cierpieć na zaburzenia odżywiania, ten miting jest miejscem dla ciebie. Prosimy wszystkich, którzy się wypowiadają, aby podczas mówienia o swoich problemach skupili się na trudnościach związanych z zaburzeniami odżywiania.*

Anonimowi Anorektycy i Bulimicy to Wspólnota osób, których głównym celem jest osiągnięcie i utrzymanie abstynencji od szkodliwych zachowań związanych z jedzeniem, a także niesienie pomocy innym ludziom w dążeniu do tych celów. **ABA nie jest powiązane ani zależne od żadnych innych Wspólnot Dwunastokrokowych i organizacji z zewnątrz.** Przynależność do ABA nie wiąże się z żadnymi opłatami wpisowymi ani członkowskimi. Utrzymujemy się z własnych, dobrowolnych datków. Jedynym warunkiem przynależności jest pragnienie, aby zaprzestać szkodliwych zachowań związanych z jedzeniem. Zrozumieliśmy bowiem, że prowadzą do stopniowego wyniszczenia – fizycznego, psychicznego i duchowego.

W tej grupie odkrywamy, że obłąd z jakim jemy, głodzimy się, wykonujemy ćwiczenia i pozbywamy się jedzenia z organizmu, ma cechy uzależnienia. Oznacza to, że nasze zachowania są poza naszą kontrolą i że w rzeczywistości *wykorzystujemy je*, oraz fizjologiczne procesy, jakie zachodzą w naszym ciele w ich rezultacie, aby stłumić nasze emocje i uciec od samych siebie. Robiąc to, odsuwamy się od innych ludzi i od świata, którego jesteśmy częścią, odbierając sobie szanse na życie pełnią życia tu i teraz.

Dowiadujemy się również, że obłąd z jakim jemy, głodzimy się, wykonujemy ćwiczenia i pozbywamy się jedzenia z organizmu, stanowi podstęp niezwykle silnego i podstępного głosu w naszej głowie, który wymusza na nas posłuszeństwo. Jest to głos naszej *choroby*, która jest przewlekła, postępująca i potencjalnie śmiertelna. Pierwszą rzeczą, jaką robi z nami ta podstępna i zwodnicza choroba, jest doprowadzenie nas do stanu nieświadomości, który

uniemożliwia nam zobaczenie, że wykonywanie jej nedorzecznych rozkazów stanowi dla nas śmiertelne zagrożenie.

Zaczynamy rozumieć, że nagroda, jaką otrzymujemy od naszej choroby za posłuszeństwo wobec żądań, które przed nami stawia, jest wyłącznie ułudą: *iluzją kontroli* nad własnym życiem i przyszłością. Zaczynamy też rozumieć, że najsilniejszą bronią w arsenale naszej choroby jest przytłaczający i paraliżujący lęk, a także poczucie winy i wstyd, które nie pozwalają nam wyrwać się z jej szponów. Nasza choroba okłamuje nas na każdym kroku. Przekonuje nas nawet, że stan, w którym się znajdujemy to *nasza winą*, że szalone rzeczy, które robimy, robimy z własnej woli i że nie da się nas kochać.

W tym kręgu zdrowienia uczymy się krok po kroku i chwila za chwilą, jak przebudzić się w prawdzie na temat naszej choroby – jak rozpoznać jej kłamstwa, zobaczyć, w jaki sposób nas usidla, a także jak zaufać Siłę Wyższą, która kocha nas bezwarunkowo i jak powierzyć Jej opiece naszą wolę i nasze życie.

Zdrowiejąc, mamy okazję doświadczyć działania Siły Wyższej – Ducha życia samego w sobie – w naszym wnętrzu, dającego nam siłę do tego, by żyć bez jakiegokolwiek *iluzji* kontroli. Uczymy się też, jak naprawdę możemy odzyskać *własne* życie i kierować nim tak, jak nigdy wcześniej.

Nasz program jest niezwykle duchowym procesem, ale nie ma powiązań z jakąkolwiek religią. Widzimy, że pomaga nam na drodze zdrowienia bez względu na przekonania religijne. Wiemy bowiem, że nasze zaburzenia odżywiania to przede wszystkim choroba umysłu i ducha, choć ma również wymiar fizyczny. Mówiąc konkretnie, cierpimy na umysłową obsesję, która zmusza nas do restrykcji żywieniowych i/lub napadów objadania i pozbywania się jedzenia z organizmu, a także fizyczną „alergię” w ciele, która sprawia, że gdy raz zaczniemy, nie możemy zaprzestać tych zachowań.

W naszym procesie zdrowienia korzystamy z programu Dwunastu Kroków, zaczerpniętego od Anonimowych Alkoholików, który stanowi fundament naszej duchowej podróży. Oto Kroki, które praktykujemy: (***Poprosić grupę lub jedną osobę o odczytanie ich na głos.***)

DWANAŚCIE KROKÓW ANONIMOWYCH ANOREKTYKÓW I BULIMIKÓW

- KROK 1:** Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec naszych pełnych obłędu zachowań związanych z jedzeniem – że utraciliśmy zdolność do kierowania własnym życiem.
- KROK 2:** Uwierziliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowy rozsądek.
- KROK 3:** Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, *jakkolwiek Go pojmujemy*.
- KROK 4:** Sporządziliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny swojego życia.
- KROK 5:** Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
- KROK 6:** Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
- KROK 7:** Pokornie prosiliśmy Boga, by zaradził naszym niedoskonałościom.
- KROK 8:** Sporządziliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi, by zadośćuczynić im wszystkim.
- KROK 9:** Zadośćuczyniliśmy bezpośrednio tym, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem przypadków, gdy zraniłoby to te lub inne osoby.
- KROK 10:** Prowadziliśmy nadal obrachunek osobisty, niezwłocznie przyznając się do popełnianych błędów.
- KROK 11:** Poprzez modlitwę i medytację dążyliśmy do umocnienia świadomego kontaktu z Bogiem, *jakkolwiek Go pojmujemy*, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz siłę do jej spełniania.
- KROK 12:** Doświadczwszy duchowego przebudzenia dzięki tym Krokom, staraliśmy się nieść posłanie innym osobom cierpiącym na zaburzenia odżywiania i praktykować te zasady we wszystkich aspektach naszego życia.

Stosujemy również własną adaptację Dwunastu Tradycji pochodzących od Anonimowych Alkoholików. Poprosiłem/-am dziś _____ o odczytanie Tradycji.

DWANAŚCIE TRADYCJI ANONIMOWYCH ANOREKTYKÓW I BULIMIKÓW

1. Nasze wspólne dobro jest najważniejsze – zdrowienie każdego z nas zależy od jedności ABA.
2. Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej grupie jest miłujący Bóg, jakkolwiek może się On wyrażać w sumieniu grupy. Nasi przewodnicy są tylko zaufanymi służebnymi, którzy nami nie rządzą.
3. Jedynym warunkiem przynależności do ABA jest chęć zaprzestania szkodliwych dla zdrowia zachowań związanych z jedzeniem.
4. Każda grupa powinna być niezależna, z wyjątkiem spraw, które dotyczą też innych grup lub ABA jako całości.
5. Każda grupa ma jeden główny cel – nieść posłanie anorektykom i bulimikom, którzy wciąż cierpią.
6. Grupa ABA nigdy nie powinna popierać, finansować lub używać nazwy ABA żadnej pokrewnej instytucji lub przedsięwzięciom spoza wspólnoty, aby problemy finansowe, majątkowe lub związane z prestiżem nie odrywały nas od głównego celu.
7. Każda grupa ABA powinna być samowystarczalna i nie przyjmować dotacji z zewnątrz.
8. Działalność we wspólnocie Anonimowych Anorektyków i Bulimików nigdy nie powinna mieć charakteru zawodowego, jednak nasze ośrodki służb mogą zatrudniać pracowników specjalnych.
9. ABA nigdy nie powinno stać się organizacją – możemy jednak tworzyć struktury służb i komitety bezpośrednio odpowiedzialne wobec tych, którym służą.
10. Anonimowi Anorektycy i Bulimicy nie zajmują się sprawami spoza wspólnoty, aby imię ABA nigdy nie zostało publicznie uwikłane w kontrowersje.
11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamie – musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość na poziomie prasy, radia, telewizji i filmu.
12. Anonimowość jest duchową podstawą wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed tym kim są nasi poszczególni członkowie.

(Przedrukowano i dostosowano za zgodą Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®)

Zrozumieliśmy, że nie możemy pracować na programie Dwunastu Kroków, dopóki nie zaczniemy utrzymywać abstynencji od naszych szkodliwych dla zdrowia zachowań

związanych z jedzeniem. Nie da się zdrowieć z jakiegokolwiek uzależnienia, również z anoreksji i bulimii, bez fizycznego utrzymania abstynencji.

Wielu z nas miało problemy ze zrozumieniem, co dokładnie oznacza „abstynencja” w tym kontekście. Próbowaliśmy na wiele sposobów zmieniać nasze praktyki żywieniowe. Staraliśmy się zmodyfikować nasze rygorystyczne nawyki ćwiczeniowe. Próbowaliśmy ograniczyć liczbę epizodów objadania się lub powstrzymać od pozbywania się po nich jedzenia z organizmu. Próbowaliśmy przerwać błędne koło objadania się i pozbywania jedzenia z organizmu, popadając w pułapkę głodzenia się charakterystycznego dla anoreksji. Próbowaliśmy pozwalać sobie na jedzenie, jednocześnie wciąż ćwicząc, by zrekompensować ilość spożytego jedzenia. Próbowaliśmy wielu różnych półśrodków, wciąż jednak starając się zachować resztki kontroli, by uniknąć tego, czego baliśmy się najbardziej: tycia. Lub, jeśli już mieliśmy nadwagę, stosowaliśmy te sposoby kontrolowania by schudnąć. Niektórzy z nas w ogóle nie przejmowali się wagą, lecz praktykowali kontrolujące zachowania, by uniknąć przeżywania uczuć.

Doświadczenie nauczyło nas że odurzającym „narkotykiem”, od którego jesteśmy uzależnieni, nie jest samo głodzenie się, ćwiczenia lub naprzemienne objadanie się i pozbywanie jedzenia z organizmu. „Narkotykiem” anorektyków i bulimików jest ***poczucie, że kontrolujemy nasze jedzenie, masę ciała i sylwetkę***. Wrażenie sprawowania kontroli zapewniają nam restrykcyjne zachowania związane z jedzeniem, pozbywanie się jedzenia z organizmu po napadzie objadania lub ćwiczenia. Wielu z nas zrozumiało, że pełna abstynencja oznacza całkowite odpuśczenie i ***powierzenie kontroli nad naszym jedzeniem, ćwiczeniami, masą ciała i sylwetką Siłę Wyższej***. Na początku zdrowienia Siła ta działała w naszym życiu poprzez innych ludzi. Później, gdy odzyskaliśmy zdrowy rozsądek w rezultacie praktykowania Dwunastu Kroków, odnaleźliśmy Ją w naszym wnętrzu.

ABSTYNENCJA OZNACZA PODDANIE SIĘ. Nie jest to jednak pasywna rezygnacja, lecz niezwykle aktywny proces całkowicie dobrowolnego odpuśczenia, który wymaga intensywnego wysiłku na co dzień. Zrozumieliśmy, że abstynencję utrzymuje się dzień po dniu (czasem od jednego posiłku do drugiego!) i że nie utrzymamy jej poprzez siłę woli. Zrozumieliśmy, że abstynencja jest darem od naszej Siły Wyższej i że możemy prosić o jego otrzymanie dzień po dniu lub przy każdym posiłku. Zrozumieliśmy, że gdy szczerze poprosimy o łaskę poddania się *przy tym jednym posiłku*, otrzymamy ją. Poznaliśmy narzędzia zdrowienia, które pomagają nam w tym trudnym procesie osiągania i utrzymywania abstynencji. Oto niektóre z narzędzi, które sprawdzili się w przypadku wielu z nas:

NARZĘDZIA ANONIMOWYCH ANOREKTYKÓW I BULIMIKÓW

1. **Modlitwa:** prośenie Siły Wyższej dzień po dniu o siłę i sposoby na utrzymanie abstynencji... nawet jeśli nie wierzymy jeszcze szczerze w istnienie tej Siły.
2. **Chwile wyciszenia:** podczas których odnajdujemy siebie we własnym wnętrzu i skupiamy naszą energię na otrzymaniu daru abstynencji.
3. **Prośenie o pomoc:** kontakt telefoniczny z inną zdrowiejącą osobą przed posiłkami i/lub po nich.
4. **Mitingi:** zarówno mitingi ABA, jak i mitingi innych wspólnot dwunastokrokowych odgrywają kluczową rolę w utrzymywaniu abstynencji. Wielu z nas na początku zdrowienia odbyło dziewięćdziesiąt mitingów w ciągu dziewięćdziesięciu dni.

5. **Literatura:** przewodnik naszej Wspólnoty oraz „Wielka Księga” Anonimowych Alkoholików są szczególnie pomocne.
6. **Sponsor/ka:** prosimy kogoś we Wspólnocie, kto dłużej od nas utrzymuje abstynencję, o sponsorowanie. Osoba ta będzie nam potrzebna, by przeprowadzić nas przez program Dwunastu Kroków. Często jest do naszej dyspozycji, by pomóc nam w utrzymaniu abstynencji.
7. **Prowadzenie dziennika:** okresowe pisanie o tym, jak się czujemy i czego uczymy się na naszej drodze zdrowienia.
8. **Służba:** nasze najpotężniejsze narzędzie. Nawet, gdy wszystko inne zawiedzie, praca z innym anorektykiem lub bulimikiem nas uratuje i pozwoli Siłę Wyższą na utrzymanie nas w abstynencji.

Czy ktoś jest dziś z nami po raz pierwszy? *(Jeśli tak, poprosić członka Wspólnoty utrzymującego abstynencję, by opowiedział osobie nowoprzybyłej o tym, „jak było, co się stało i jak dziś wygląda jego życie” w wyniku dołączenia do Wspólnoty i pracy na programie Dwunastu Kroków.)* Czy ktoś wraca do nas i chciałby nam o tym powiedzieć?

Czy ktoś chciałby zaproponować temat dzisiejszego mitingu? *(Jeśli są osoby nowoprzybyłe, sugeruje się zdecydowanie, by temat zaczerpnąć z pierwszych trzech Kroków.)*

Nadszedł czas na wypowiedzi, w temacie mitingu lub o wszystkim, czym chcecie się podzielić w temacie zaburzeń odżywiania, na które cierpicie. Przypominam wszystkim, że kierowani uprzejmością, nie przerywamy wypowiedzi innych. Nie jesteśmy tu po to, by doradzać lub terapeutyzować kogokolwiek, lecz by dzielić się osobistym doświadczeniem, siłą i nadzieją. Prosimy, by wypowiedzi rozpoczynać od przedstawienia się. *(Jeśli grupa jest duża, dodać: „Jako że jest nas tu dziś dużo, proszę, byćście mieli na uwadze czas wypowiedzi, aby więcej osób miało okazję zabrać głos”.)*

(Pięć minut przed końcem powrócić do prowadzenia, zgodnie z poniższymi wskazówkami.)

Czas mitingu dobiega końca. Czy ktoś jeszcze chciałby się wypowiedzieć?

Nasza Siódma Tradycja mówi, że jesteśmy samowystarczalni i nie przyjmujemy dotacji z zewnątrz. Za chwilę puścimy po sali koszyk – zachęcamy członków ABA, by wspomogli grupę w jej wydatkach.

Na zakończenie przypominam, że jesteśmy grupą, której zasadę stanowi anonimowość, oparta na głębokim zaufaniu między uczestnikami. Pamiętajmy, by to, co zobaczyliśmy i co usłyszeliśmy, nie opuszczało tej sali.

Poprosiłem/-am _____ o odczytanie dziś Obietnic Kroku Dziewiątego z Wielkiej Księgi (można je znaleźć na stronach 72-73 wyd.III lub 84-85 wyd.IV).

Czy macie jakieś ogłoszenia dotyczące ABA?

Czy ktoś obchodzi dziś miesięcznicę abstynencji? 30 dni? 60 dni? 90 dni? Cztery miesiące lub dłużej? *(Przekazać medal każdej osobie celebrującej okres abstynencji.)* Ta grupa celebrowała rocznice abstynencji podczas ostatniego mitingu w miesiącu.

Czy mogę poprosić osoby chętne o pomoc w posprzątaniu po mitingu?

Zaproszę teraz wszystkich chętnych do wspólnego zamknięcia mitingu modlitwą. *(Modlitwa o pogodę ducha, Modlitwa pańska lub Modlitwa Kroku Trzeciego.)*

Zredagowano 02/2007

DANE KONTAKTOWE:

ANONIMOWI ANOREKTYCY I BULIMICY™

MAIN P.O. BOX 125

EDMONTON, AB T5J 2G9

KANADA

www.abal2steps.org