

Вместе мы сможем!

Продолжайте Возвращаться!

Сохранение членства

Двенадцать Шагов Анонимных Переедающих

1. Мы признали, что мы бессильны перед едой, признали, что наши жизни стали неуправляемы.
2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как мы Его понимаем.
4. Провели глубокую и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.
5. Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.
8. Составили список всех людей, которым мы навредили, и обрели готовность возместить им всем ущерб.
9. Напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо еще.
10. Продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда совершали ошибки, без промедления признавали это.
11. Стремилась с помощью молитвы и медитации улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь только о знании Его воли для нас и о силах для ее исполнения.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы стремились нести весть о выздоровлении другим компульсивным переедающим и применять эти принципы во всех наших делах.

«Сообщество АП нужно мне для самой себя. Поэтому поддерживать его здоровым - это и моя обязанность. Улыбка, прикосновение, слова поддержки позволят кому-то вернуться к нам...»

АП работает. Опрос по сообществу АП показывает, что 86 процентов наших членов испытали улучшения своего физического здоровья, эмоционального и психологического самочувствия, а также улучшения в сфере духовной жизни. Однако многие члены АП – это новички, а не постоянные члены сообщества или «старички».

При том, что АП предлагает нам эмоциональное, духовное и физическое выздоровление, какие есть причины, для того, чтобы нам и другим членам сообщества не возвращаться? Если мы хотим продолжать получать те многие выгоды, которые предлагает АП, и протягивать руку тем, кто все еще страдает, нам нужно понять некоторые причины, которые лежат за желанием уйти. Эта брошюра, включающая ряд цитат членов сообщества АП, была вдохновлена презентацией и обсуждением, которые недавно состоялись на Всемирной конференции по обслуживанию АП. Она помогает взглянуть на то, что мы можем сделать для себя и других, изучая четыре основных области сохранения членства:

Новички

Собрания

Срыв

Служение

Каждая из четырех областей содержит поддержку и предложения для группы и каждого отдельного ее члена продолжать возвращаться.

Новички

«Я абсолютно уверен, что новичкам нужны от группы в целом и каждого ее члена как минимум три основы: идентификация, чувство сопричастности и надежда, а также, что важнее всего, им нужно слышать и видеть выздоровление всех видов на многих различных уровнях».

Когда новички впервые присутствуют на собрании АП, у них есть свой собственный список потребностей. Некоторым нужны мужество и бесстрашие, а также духовное усилие, чтобы просто прийти на свое первое собрание. Если новички больше не возвращаются на собрание, возможно, они

были озадачены или обескуражены. Чтобы помочь новичку адаптироваться к атмосфере собрания АП и сделать ее дружелюбной, группы могут:

- встречать входящих на входе;
- убедиться, что информация о собрании, данная по телефону, верна и что списки телефонов и другие данные актуальны;
- поощрять каждого члена группы приветствовать тех, кого он раньше на группе не видел;
- предлагать пакет новичка, а также другую одобренную литературу АП;
- создать информационный список «нам не все равно» и использовать его для того, чтобы быть на связи с новичками;
- предлагать подвезти или организовать транспорт для тех, кому это необходимо;
- в начале собрания обсуждать три уровня выздоровления, а также шаги, традиции и инструменты; иногда, во время собрания сообщать новичкам информацию о спонсорах, которые потом могут рассказать о программе более детально;
- поощрять членов группы становиться спонсорами, а также продвигать наставничество по почте.

Как новички, мы продолжали возвращаться, потому что видели выздоровление на трех уровнях – физическом, эмоциональном и духовном – на наших первых собраниях. Однако, никто не совершенен, и предложите новичкам не паниковать, если у них будут случаться небольшие неудачи или «пробуксовки»; они могут быть естественной частью общего процесса выздоровления. Индивидуально или в группе ее члены могут также озвучивать предположения относительно самых распространенных сложностей и о том, что делать, если они случаются. Делитесь, но не сравнивайте! Также объясните новичкам, что все группы разные и предложите им сходить на другие собрания в их районе, чтобы они могли выбрать, где им будет наиболее комфортно – как это сделали мы.

И помните, если у вашей группы есть сложности с сохранением новичков, попросите содействия у других групп вашего региона на локальной встрече интергруппы.

«Одной из самых впечатляющих вещей, которые произошли со мной, было когда кто-то из присутствовавших на группе просто окликнул меня вскоре после моего прихода в программу, чтобы поздороваться. Я никогда не забуду этого человека».

Собрания.

«Одним из выражений, которое я слышал и с которым не согласен, это: «Ну, он или она были не готовы к АП». А у меня встречный вопрос: «А было ли сообщество АП готово к нему или к ней?», «Что произошло, когда этот человек пришел на свое первое собрание или на другие после него?». Что действительно имеет значение для того, чтобы новички возвращались, так это то, что происходит на этих собраниях.

Каждое индивидуально посещение собрания АП является первостепенным для выздоровления новичка и для жизнеспособности группы. Поэтому собрания, которые проходят в любви и чувстве поддержки и вдохновении, являются «тихой гаванью» для членов АП и способствуют дальнейшему их посещению. Нам нужна такая атмосфера, чтобы работать по нашей программе, потому что именно в ней она и работает.

Индивидуально и как группа в целом, интересуйтесь нуждами каждого, кто посещает собрания. Помните о том, что важно слышать, а не просто слушать каждого. Старайтесь не перебивать и не «сливать». Одновременно с тем, как важно для нас делиться своей болью и опытом компульсивного переедания, не забывайте о том, что для нас жизненно важно также делиться опытом надежды и обретения силы. Если у Вас или у кого-то другого есть проблемы, которые желательно обсудить, Ваш спонсор может Вам помочь. Когда Вы делитесь чем-то, помните о том, чтобы включить в высказывание одно или два примера позитивных действий, которые Вы можете применить, чтобы продвинуться в программе, и вдохновить других делать то же самое.

«Я хочу слышать ваш опыт. Я хочу знать, что иногда вы боретесь, и что вы переживаете подъемы и спады. Это дает мне понять, что мы все – люди, и что когда я проживаю нелегкие времена, это не значит, что я плохо работаю по программе или что я - плохой человек. Но мне также нужно слышать о том, что вы с этим делаете... сегодня!»

Как члены сообщества, мы можем оказывать поддержку группе, поддерживая тех, кто перестал ходить на собрания. Обычный телефонный звонок с демонстрацией любви и беспокойства может все изменить. От этого станет сильнее не только группа, но и мы сами.

«Как то раз я целый год провел, раздавая листовки и визитки, без всяких ожиданий. Не думая о том, что человек однажды снова придет на собрание».

Группе также нужно понимать, что некоторые из нас перестают ходить на собрания, потому что нам стало скучно или мы слишком заняты. Возможно, мы достигли того веса, которого желали, и не понимаем полезности собраний для поддержания своего выздоровления. Или, возможно, нам нужно разнообразие, чтобы сохранять интерес и надежду, особенно, если мы являемся членами сообщества в течение долгого времени.

Существует несколько решений для уверенности в том, что группа и ее собрание готовы обеспечить все нужды наших членов:

- обсуждать и предлагать возможности служения; служение в любом виде и форме само по себе приносит пользу;
- если «старички» испытывают чувство «выгорания» от служения, предложите им перерыв в служении на некоторое время, чтобы восстановиться и перефокусироваться. Позволять другим помогать вам – это тоже форма служения.
- добавляйте на собрания юмора; смех лечит дух. Используйте материалы из журнала Lifeline и других утвержденных АП материалов.
- установите коробку для предложений, чтобы члены группы могли вносить свои идеи по темам, местам проведения групп и другим видам деятельности;
- способствуйте проведению собраний «старичков», куда они могут обратиться со своими нуждами и запросами;
- Посвящайте часть собрания долгосрочному воздействию программы на всю нашу дальнейшую жизнь и на важность установления программы АП одним из приоритетов.

### Возврат болезни

«Нельзя недооценивать важность оказания поддержки тем членам сообщества, кто в данный момент «барахтается в программе». Срыв (возврат к употреблению) – это достаточно распространенное явление в АП. Мой опыт говорит о том, что я восстановлюсь после срыва быстрее, если я буду посещать собрания, чем если я уйду».

Срыв может стать одним из искушений прекратить выздоравливать в АП. Когда мы срываемся, мы можем испытывать те же чувства, которые у нас были, когда мы впервые пришли на собрание АП, включая стыд, замешательство, самобичевание, ощущение провала, подавленность, изоляцию, чувство потерянности и безнадежность. Если случается срыв, то

самым важным для нас как членов группы и отдельных личностей является сохранить открытость для коммуникации.

Если кто-то из участников группы срывается, мы можем оставаться на связи и ободрять этого человека, чтобы он не уходил в изоляцию. Мы можем спрашивать, как они себя чувствуют, давая им знать, что нам не все равно и что мы ценим их участие в группе.

Присутствие каждого отдельного члена группы на собрании влияет на личное выздоровление каждого и делает свой вклад в жизнь группы в целом. Мужество вернуться несмотря на неудачу обязательно станет вдохновением для тех, кто может в будущем пережить подобную ситуацию.

Когда член группы возвращается после срыва, тепло поприветствуйте его или ее; поддержка и ободрение в это время особенно необходимы. И самое важное: НЕ СУДИТЕ ИХ! Когда мы осуждаем других членов сообщества, мы способствуем их уходу.

«Когда я набирал вес в воздержании, некоторые люди переставали со мной разговаривать; они не смотрели мне в глаза. Они уходили при моем приближении. Где написано, что потеря веса – это главный «судья» в работе по нашей программе? До АП я жил в стыде, всегда зная, что я недостаточно хорош».

Каждый «достаточно хорош», чтобы состоять в АП, не смотря ни на что. Поэтому не осуждайте чье-то выздоровление. Программа выздоровления каждого человека уникальна, как и каждый из нас.

Существует много способов, которыми мы, в группе или индивидуально, можем поддержать тех, кто в срыве:

- Препятствуйте на группах ответным репликам или осуждению людей и их индивидуальных программ. Некоторым может понадобиться больше времени, чем кому-то другому, чтобы прийти к физическому выздоровлению. Однако, у них могут быть другие области выздоровления, о которых всем нужно послушать. Напоминайте всем, что существует много путей выздоровления.

И всегда помните, что «выздоровление заразно, а срыв – нет».

- Посвятите часть собрания или проведите семинар по теме срыва. Попросите тех, кто вышел из срыва, поделиться своим опытом. Попросите их рассказать, как они прошли через это и как им помогли другие члены сообщества. Создайте для всех общее пространство, где можно безопасно поделиться.

- Предложите подвезти тех, кто в изоляции, или организовать для них транспорт для поездки на собрание и обратно. Составьте список номеров

телефонов, по которым могут звонить члены группы. Приложите дополнительное усилие, чтобы пригласить членов возвращаться на собрания, или пригласите его на кофе после собрания.

- Мы можем осуществлять служение, раскрывая наши сердца и объятия, чтобы те, кто находится в срыве, и группа в целом находились в комфортной атмосфере любви и принятия.

Служение.

«Любое служение, даже самое маленькое, которое достигает страдающего, повышает качество нашего собственного выздоровления. Приехать на собрание, отодвинуть стулья, разложить литературу, поговорить с новичками, делать все, что нужно для группы и АП в целом – это способы возвращать все то, что так щедро было нам дано. Мы с воодушевлением делаем то, что мы можем, когда можем».

Из «Инструменты выздоровления»

Из всех четырех ключевых областей поддержания членства в АП - служение является сферой, в которую мы можем сделать наибольший вклад. Почему служение является таким важным инструментом поддержания и сохранения членства? Приготовление ли кофе на собрании, наставничество, координация работы литературного комитета, помощь в планировании семинара – служение предлагает много возможностей и даров.

Если Вы еще не уверены, спросите своего спонсора, как это было – поддержать другого члена сообщества в выходе из срыва и на пути к радости выздоровления, и Вы поймете, какое значение имеет служение. Ответственность за других дает нам силы в собственном воздержании и одновременно поддерживает тех, кому мы помогаем. Вот почему возможность служить – это уже сам по себе дар. История одного из членов сообщества иллюстрирует эту мысль:

«В течение недели (или около того) после моего первого собрания, кто-то передал мне сумку с литературой и сказал приносить ее с собой каждое собрание. Она была тяжелая, и нужно было пройти довольно далеко до машины, но два года каждую неделю я с религиозным фанатизмом приносила эту сумку. Даже когда я была уставшая или думала, что мне не нужны АП... - Вы догадываетесь, эта проклятая сумка заставляла меня возвращаться!»

Нет ничего более воодушевляющего, чем быть частью чьего-либо выздоровления, какой бы эта часть не была. И служение новичкам или тем, кто давно в сообществе, гарантирует нам, что Сообщество будет по-прежнему здесь для нас.

Крайне важно, чтобы в наших обязательствах в несении вести о выздоровлении другим компульсивным переедающим, мы относились к другим людям так, как хотим, чтобы относились к нам. Каждый из нас – с улыбкой, объятием, телефонным звонком или протянутой рукой – делает вклад в свое собственное выздоровление и выздоровление других членов сообщества, позволяя всем нам возвращаться в атмосферу любви, принятия и поддержки.

«Старички» и новички, высокие и не очень, большие и маленькие – все они с любовью познакомили меня с чудом воздержания и чудом Сообщества. Обязательство АП говорит: «Всегда протягивать руку помощи и открывать сердце тем, кто страдает от пищевой зависимости. Я отвечаю за это». Мы должны делать все возможное, чтобы каждый возвращался и чтобы распространять идеи АП».

Анонимные Переедающие работают, когда мы продолжаем возвращаться.

### **Двенадцать Традиций Анонимных Переедающих**

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АП.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, выраженный нашим групповым сознанием; наши лидеры всего лишь облеченные доверием исполнители, они нами не управляют.
3. Единственным условием для членства в АП является желание прекратить компульсивно употреблять пищу.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или Сообщество АП в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель - нести нашу весть тем компульсивным переедающим, которые все еще страдают.
6. Группе АП никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя Сообщества АП какой-либо родственной организации или



посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели.

7. Каждой группе АП следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.

8. Анонимным Переедающим следует всегда оставаться непрофессиональным Сообществом, однако наши органы обслуживания могут нанимать квалифицированных специалистов.

9. Сообществу АП никогда не следует обзаводиться системой управления, однако мы можем создавать службы или комитеты, напрямую подотчетные тем, кого они обслуживают.

10. Сообщество Анонимных Переедающих не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя АП не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.

11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основана на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио, кино, телевидением и другими средствами публичной коммуникации.

12. Анонимность - духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о необходимости ставить принципы выше личностей.