

Warsztat dla nowoprzybyłych / Krok 1

Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec jedzenia i przestaliśmy kierować własnym życiem (1 godzina 45 minut)

Powitanie (5 minut)

Odczytanie Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji AJ (10 minut)

Spikerka - Krok 1 (25 minut)

Wspólne odczytanie wybranych fragmentów tekstów AA i AJ na temat bezsilności, niekierowania życiem i uczciwości (10 minut)

Praca w podgrupach - na zasadzie burzy mózgów (40 minut)

Prezentowanie na forum, wypracowanych przez podgrupy odpowiedzi (15 minut)

Materiały:

Na dziś Rozważania AJ: 12 stycznia, 14 stycznia, 21 stycznia, 26 stycznia

Wielka Księga - opinia dr. Silkworth'a

Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji AJ

12 stycznia

Największym wrogiem prawdy bardzo często nie jest kłamstwo - celowe, podstępne i nieuczciwe - ale mit, trwały, przekonujący i niemający związku z rzeczywistością.

John F. Kennedy

Uzależniłam się od jedzenia, by móc przeżyć i by radzić sobie z wcześniejszymi, bolesnymi sprawami. Tak oto powstały dwa mity. Pierwszy: bólu trzeba unikać za wszelką cenę. Drugi: jedzenia można użyć jako środka przeciwbólowego bez ponoszenia konsekwencji. Te mity były użyteczne kiedyś, ale dziś są szaleństwem.

Gdy stałam się gotowa, aby zaakceptować prawdę, którą program przede mną odkrywa, wówczas mity, których tak kurczowo się trzymałam, tracą swoją wiarygodność. Nie potrzebuję już znieczulenia; mogę zatrzymać się i przeżyć moje uczucia. Nie obawiam się już, że coś jest nie tak, gdy nie czuję się szczęśliwa w każdej minucie.

Im bardziej akceptuję rzeczywistość taką, jaka jest, tym bardziej komfortowe i pogodne jest moje życie.

14 stycznia

Przyjaciół to osoba, z którą mogę być szczery. Przy nim mogę myśleć na głos.

Ralph Waldo Emerson

Mówienie o uczuciach jest bardzo ważne we wspólnocie Anonimowych Jedzenioholików. Ludzie, których spotykam na mityngach AJ, są jak bliscy przyjaciele - niezależnie od tego, czy ich znam czy nie. Im bardziej otwarty i uczciwy potrafię być wobec nich, tym lepiej się czuję i tym większe są moje szanse na wyzdrowienie. Jeden z członków AJ opowiedział kiedyś, jak po wyjawieniu swoich „sekreto” zaskoczyło go nagłe ustąpienie depresji, na którą cierpiał od wielu miesięcy. Anonimowi Jedzenioholicy różnią się między sobą, tak jak członkowie każdej innej grupy ludzi na świecie. Ale jedno nas łączy: jesteśmy kompulsywnymi jedzenioholikami.

Nikt, z kim mógłbym porozmawiać, nie zrozumie mnie lepiej niż inny członek AJ

21 stycznia

Być całkowicie szczerym wobec siebie jest dobrym ćwiczeniem.

Zygmunt Freud

Podstawą programu Dwunastu Kroków jest uczenie się robienia wielu rzeczy odwrotnie, niż do tej pory. Kiedyś miałem tendencję do „zamiatania wszystkiego pod dywan”, aby uciec od rzeczywistości. Dziś uczciwie przyglądam się sobie i czuję ulgę widząc, że złość i urazy powoli mnie opuszczają. Kiedyś obwinałem wszystko i wszystkich za swoje kłopoty, a dzisiaj skupiam się raczej na tym, jak sam postępuję i co mną powoduje.

Szczerść wobec siebie wspaniale leczy to, co tak mi doskwiera: negatywne emocje złości i urazy.

Osobista uczciwość pozwala mi czuć się lepiej z samym sobą.

26 stycznia

Cierpimy przede wszystkim nie z powodu naszych wad czy słabości, ale z powodu naszych iluzji. To nie rzeczywistość nas dręczy, lecz obrazy, którymi ją zastąpiliśmy.

Daniel J. Boorstin

Moje życie nie było podobne do życia pokazywanego w kinie czy telewizji, ani do tego opisywanego w książkach; myślałam, że coś jest nie w porządku i że muszę to zmienić. To złudzenie doprowadziło mnie do demoralizacji i rozpacz. Dzisiaj, dzięki programowi Dwunastu Kroków AJ wiem, że iluzje są ucieczką od rzeczywistości, a ceną, jaką uciekając muszę zapłacić, jest moja choroba. Rzeczywistość jest tym, czym jest. Dziś już nie uważam, że jestem pępkiem wszechświata, nie mam złudzeń, że moje opinie są faktami ani przeświadczenia, że muszę dążyć do tego, by wszyscy mnie lubili. Moje iluzje zastępowane są prawdą, urazy pogodą ducha, a złość miłością. Pozostawanie w prawdziwym świecie jest znacznie mniej bolesne, niż ukrywanie się w jedzeniu i otyłości.

Opinia Dr Williama Silkworth'a z Wielkiej Księgi AA

(...) Pewien dobrze znany lekarz, ordynator sławnej kliniki w Stanach Zjednoczonych specjalizującej się w leczeniu chronicznego alkoholizmu i narkomanii przekazał Anonimowym Alkoholikom taki oto list: (...) potwierdza w nim to, co my cierpiący tortury alkoholowe - musimy przyjąć do wiadomości. Organizm alkoholika odbiega od normy, zarówno pod względem fizycznym jak i psychicznym. Marną pociechę stanowi fakt, iż powszechnie stwierdzono, że nie potrafimy kontrolować picia, bo jesteśmy nieprzystosowani, całkowicie oderwani od rzeczywistości lub psychicznie „wypaczeni”. Stwierdzenia te są prawdziwe w mniejszym lub większym stopniu w stosunku do większości z nas. (...)

(...) Z zainteresowaniem przyjmujemy teorię pewnego lekarza, że mamy uczulenie na alkohol. (...)

(...) typ natógowego alkoholika wykazuje coś w rodzaju alergii na każdy rodzaj alkoholu. Nieodparta konieczność picia jest charakterystyczna dla tej grupy ludzi i nigdy nie ujawnia się u pijących umiarkowanie. Typy alergiczne nie potrafią nigdy bezpiecznie używać alkoholu w jakiegokolwiek formie i - mając raz uformowany natóg - nie są go już w stanie przełamać. Jednostka taka, która utraciła wiarę w siebie i nie ma zaufania do ludzi napotyka na coraz większe trudności w rozwiązywaniu piętrzących się problemów. (...) jeśli u danej osoby nie dokona się prawdziwa zmiana psychiki - nadzieja na powrót do zdrowia jest znikoma. (...) Nie zdarzyło się jeszcze aby jakikolwiek sposób znany medycynie usunął całkowicie to zjawisko. Jedyna pomoc jaką mamy do zaoferowania polega na zachowaniu bezwzględnej abstynencji (...)

Fragменты на temat Bezsilności z 12 Kroków i 12 Tradycji Anonimowych Jedzenioholików

(...) mamy za sobą wiele doświadczeń z próbami kontrolowania jedzenia. (...) Z uporem myśleliśmy, że może teraz nasze jedzenie jest poza kontrolą, ale wkrótce odzyskamy tę siłę charakteru, która jest potrzebna do okiełznania naszych ekscesów związanych z jedzeniem i tym razem uda nam się utrzymać je w ryzach. Jednakże dla wszystkich nas dni kontrolowanego jedzenia zdarzały się coraz rzadziej i były od siebie coraz bardziej odległe, aż w końcu przyszliśmy do AJ poszukując nowego rozwiązania (...)

(...) kompulsywne jedzenie jest chorobą, która nie może być kontrolowana przez siłę woli (...)

(...) Choroba kompulsywnego jedzenia jest w swej naturze trójwymiarowa: fizyczna, emocjonalna i duchowa (...)

(...) jedzenioholicy, kiedy sobie zbyt pofołgują w jedzeniu, często mają nienormalne reakcje. My nie możemy przestać (...)

(...) Cechą wspólną kompulsywnie jedzących jest to, że nasze ciała i umysły zdają się wysyłać nam zupełnie inne sygnały związane z jedzeniem, niż te, które otrzymują ludzie jedzący normalnie (...) zawsze będziemy mieli te anormalne tendencje (...)

(...) musimy powstrzymać się od jedzenia produktów, które nam szkodzą i zaprzestać wszelkich zachowań związanych z jedzeniem, które powodowały kłopoty.

Jeżeli w ogóle nie będziemy się objadać, to nie będziemy więcej wyzalać reakcji potęgującej nasze łaknienie. (...)

(...) Byliśmy opętani przez jedzenie i żadna siła samokontroli lub utrata kilogramów nie mogły nas uleczyć (...)

(...) Od tej umysłowej obsesji nie mogliśmy uwolnić się jedynie za pomocą naszej ludzkiej woli (...)

(...) Większość z nas próbowała udawać przed sobą, że nie ma tej choroby (...)

(...) Jesteśmy zachęcani do dok ładnego przyjrzenia się naszemu kompulsywnemu jedzeniu, otyłości i autodestrukcyjnym zachowaniom, które miały nam pomóc jej uniknąć: odchudzaniu, g łodzeniu się, uprawianiu nadmiernych ćwiczeń fizycznych oraz pozbywaniu się jedzenia poprzez

wymiotowanie lub zażywanie środków przeczyszczających. Gdy uczciwie przeanalizujemy nasze zachowania, nie będziemy mogli więcej zaprzeczać temu, że nasze jedzenie i nasz stosunek do niego nie są normalne i że cierpimy na tę chorobę(...)

Fragmenty na temat niekierowania życiem z Anonimowych Jedzenioholików 12 Kroków i 12 Tradycji

(...) Uważaliśmy, że mimo problemów z jedzeniem i wagą, świetnie dawaliśmy sobie radę w życiu (...)

(...) Czy naprawdę byliśmy tacy wspaniali w pracy czy tylko z trudem sobie z nią radziliśmy?

Czy w naszych domach miło było przebywać, czy też żyliśmy w atmosferze przygnębienia i gniewu?

Czy nasze ciągłe niezadowolenie, wynikające z problemów z jedzeniem, nie wpływało negatywnie na nasze przyjaźnie i małżeństwo?

Czy naprawdę mieliśmy kontakt ze swoimi uczuciami, czy może przykrywaliśmy naszą złość i strach fałszywą wesołością? (...)

(...) Wielu z nas wierzyło, że moglibyśmy kierować naszym życiem, gdyby tylko ludzie wokół nas robili to, co byśmy chcieli (...)

(...) Cierpieliśmy z powodu zagmatwanego życia innych ludzi lub mieliśmy pecha (...)

(...) Jedliśmy, aby zagłuszyć strach, niepokój, złość i rozczarowanie

Jedliśmy, aby uciec od przygniatających nas problemów lub nudy codziennego życia. Odkładaliśmy sprawy na później, ukrywaliśmy się i jedliśmy (...)

(...) ujrzeliśmy dziecinny egoizm naszych samowolnych działań. Próbując kontrolować innych przez manipulację i bezpośrednie użycie siły, raniliśmy tych, których kochaliśmy. Kiedy próbowaliśmy kontrolować samych siebie, kończyło się to demoralizacją (...)

(...) Po raz pierwszy w naszym życiu rozpoznaliśmy, uznaliśmy i zaakceptowaliśmy prawdę o nas samych. Jesteśmy jedzenioholikami. (...)

(...) Dopóki zaprzeczamy, że mamy tę destrukcyjną, a ostatecznie tragiczną w skutkach chorobę, nie mamy motywacji, by codziennie postępować w sposób, który przynosi nam zdrowienie (...)

(...) Uczciwa ocena naszego doświadczenia przekonała nas, że nie możemy radzić sobie w życiu tylko za pomocą silnej woli (...)

Pytania dla Grupy

Bezsilność - nieskuteczne próby kontroli swojego nałogu (jedzenia lub swojej wagi ciała)

1) Wymień wszystkie sposoby jak próbowałeś/eś kontrolować - wpłynąć na swoje jedzenie?

- wszystkie możliwe metody, których użyłeś, aby udowodnić sobie, że możesz jeść normalnie

2) Wymień wszystkie sposoby jak próbowałeś/eś kontrolować - wpłynąć na swoją wagę ciała?

- wszystkie możliwe metody, których użyłeś, aby udowodnić sobie, że możesz ważyć tyle ile zechcesz

3) Wymień wszystkie sytuacje, kiedy próby kontroli się nie powiodły.

Niekierowanie własnym życiem - uświadomienie sobie strat z powodu nałogu

4) Wymień wszystkie straty związane z trwaniem w nałogu. W podziale na poszczególne kategorie, do każdej kategorii przypisz tyle strat ile zdołasz sobie przypomnieć.

- zdrowotne (np.: choroby, zaburzenia)
- wygląd zewnętrzny
- utracone szanse (np.: awans, związek, lepszy standard życia)
- zaniedbanie siebie
- zobowiązanie wobec innych
- zawodowe
- materialne/finansowe
- emocjonalne
- relacje bliskie (np.: rodzina, związki i przyjaciele)
- duchowe (np.: wartości, kontakt z Bogiem)
- psychiczne (np.: wpływ na zdolności, naukę)