

Niosąc postanie

Użyj tej instrukcji z sugestiami, co powiedzieć, a czego nie mówić, gdy rozmawiasz z kimś o AŻ po raz pierwszy.

TAK:

- Jestem otwarty na rozmowy o moim zdrowieniu.
- Mówię o tym, jak zmieniła się moja waga; mogę pokazać moje zdjęcia sprzed AŻ.
- Jestem pozytywnie nastawiony i szczęśliwy, gdy mówię o AŻ.
- Zawsze jestem gotów zostawić ulotkę i podać swój numer telefonu.
- Podkreślam, jaki spokój umysłu odnalazłem, gdy moje życie przestało się kręcić wokół jedzenia.
- Sugeruję, by ludzie przyszli na mityng, by po prostu posłuchać. Niczego się od nich nie wymaga.
- Mówię o AŻ mojemu lekarzowi rodzinnemu i innym pracownikom służby zdrowia.
- Niesienie postania jest częścią mojego planu działania.
- Mówię zwięźle o programie AŻ, pozostawiając miejsce dla dociekliwości.
- Wyjaśniam hasło „tylko dziś, tylko tego jednego dnia”.
- Wspominam, że AŻ jest organizacją non-profit i nie wymaga żadnych opłat ani składek członkowskich.
- Dzielę się tym, jak AŻ pomogło mi we wszystkich dziedzinach życia.
- Opowiadam o niektórych narzędziach zdrowienia.
- Podaję przykłady swoich niezdrowych zachowań związanych z jedzeniem sprzed AŻ (takich, jak wieczne odchudzanie się, głodówki, objadanie się, ciągłe ważenie).
- Mówię, że nasz program jest wzorowany na programie Anonimowych Alkoholików i że mój problem jest podobny do alkoholizmu. AŻ jest dla osób, które używają jedzenia podobnie, jak alkoholicy używają alkoholu.
- Jeśli to możliwe, proponuję, że przyjdę na pierwszy mityng, na który wybierze się mój rozmówca.

NIE:

- Nie mówię ludziom, że AŻ jest jedynym sposobem.
- Staram się nie brzmieć jak kaznodzieja i nie wygłaszać kazań ani przemówień.
- Nie oceniam innych ludzi i nie twierdzę, że są kompulsywnymi żarłokami.
- Nie mówię o wyglądzie ani o wadze innych ludzi, tylko o swoich własnych.
- Nie wspominam o konkretnych przekonaniach duchowych lub religijnych.
- Nie mówię o AŻ nowo poznanej osobie, chyba, że on lub ona okaże zainteresowanie.
- Nie próbuję „sprzedać” programu Dwunastu Kroków ani przesadzać na jego temat.
- Niczego nie obiecuję.
- Nie krytykuję żadnych diet ani metod odchudzania; nie porównuję AŻ do innych programów.
- Nie podaję zbyt wielu informacji o mityngach ani o tym, jak działa program; najlepszym sposobem, by to zrozumieć, jest uczestnictwo w mityngu.
- Nie daję rad ani sugestii, jeśli nie jestem o to proszony.
- Nie poganiam nikogo, by czym prędzej podjął decyzję.
- Nie spieram się ani nie kłócę.
- Nie zamykam drzwi. Nawet, jeśli ktoś nie jest zainteresowany teraz, może być zainteresowany w przyszłości.
- Nie staram się przekazać tego, czego sam nie mam.

DLACZEGO NIEŚĆ POSŁANIE?

„Służba sama w sobie jest dla nas wynagrodzeniem.” (*Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji Anonimowych Żartoków*, s. 187)

„Kiedy służę, otrzymuję więcej, niż mogę dać.” (*Voices of Recovery*, s. 328)

„Nie muszę czekać, aż stanę się doskonały, by służyć.” (*Voices of Recovery*, s. 252)

„Służba pozwala mi praktykować uwalnianie się od siebie samego.” (*Voices of Recovery*, s. 284)

„Dzięki miłości i przyjaźni członków AŻ odnalazłem wolność. Tylko wtedy wykorzystuję ją w pełni, gdy pracuję z tymi, którzy nie są jeszcze wolni.” (*Na dziś. Rozważania AŻ*, s. 252)

„(...) Teraz mamy do przekazania innym kompulsywnym żartokom postanie nadziei.” (*Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji Anonimowych Żartoków*, s. 113)

„Gdy wszystko inne zawodzi, praca z alkoholikami pozwala przeżyć następny dzień.” (*Anonimowi Alkoholicy*, s. 12)

„Większość z nas, którzy pracujemy z programem, nie będzie w stanie zachować zdrowienia, którego doznaliśmy, jeśli nie podzielimy się z innymi naszym doświadczeniem, siłą i nadzieją.” (*Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji Anonimowych Żartoków*, s. 115)

„Praktyka dowodzi, że nic lepiej nie umacnia niezależności od alkoholu, jak intensywna praca z innymi alkoholikami.” (*Anonimowi Alkoholicy*, s. 77)

„Ci z nas, którzy żyją programem, nie tylko niosą postanie: my sami jesteśmy postaniem.” (*Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji Anonimowych Żartoków*, s. 120)

KROK DWUNASTY

Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść postanie innym żartokom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

TRADYCJA PIĄTA

Każda grupa ma jeden główny cel: nieść postanie kompulsywnemu żartokowi, który wciąż jeszcze cierpi.

DEKLARACJA ODPOWIEDZIALNOŚCI AŻ

Zawsze ofiarować pomocną dłoń i otwarte serce AŻ wszystkim kompulsywnym żartokom – za to jestem odpowiedzialny/a.

Adaptacja tekstu Deklaracji Odpowiedzialności, za zgodą Służb Światowych AA, AA World Services, Inc.

Dwanaście Kroków Anonimowych Żartoków

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec jedzenia i że przestaliśmy kierować naszym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Nadal prowadziliśmy obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnionych błędów.
11. Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść postanie innym żartokom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

Adaptacja tekstu Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików za zgodą Służb Świątowych AA, AA World Services, Inc.

Dwanaście Tradycji Anonimowych Żartoków

1. Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Żartoków.
2. Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej wspólnocie jest miłujący Bóg, jakkolwiek może się On wyrażać w sumieniu każdej grupy; nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami, oni nami nie rządzą.
3. Jedynym warunkiem przynależności do AŻ jest pragnienie zaprzestania kompulsywnego jedzenia.
4. Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub AŻ jako całości.
5. Każda grupa ma jeden główny cel: nieść postanie kompulsywnemu żartokowi, który wciąż jeszcze cierpi.
6. Grupa AŻ nigdy nie powinna popierać, finansować ani użyczać nazwy AŻ żadnym pokrewnym ośrodkom ani jakimkolwiek przedsięwzięciom, ażeby problemy finansowe, majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu.
7. Każda grupa AŻ powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.
8. Działalność we wspólnocie AŻ powinna na zawsze pozostać honorowa, dopuszcza się jednak zatrudnianie niezbędnych pracowników w służbach AŻ.
9. Anonimowi Żartocy nie powinni nigdy stać się organizacją, dopuszcza się jednak tworzenie służb i komitetów bezpośrednio odpowiedzialnych wobec tych, którym służą.
10. Anonimowi Żartocy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich wspólnoty, ażeby imię AŻ nigdy nie zostało uwikłane w publiczne polemiki.
11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu; musimy zawsze zachować osobistą anonimowość wobec prasy, radia, filmu, telewizji oraz wszelkich innych publicznych form komunikacji medialnej.
12. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami.

Adaptacja tekstu Dwunastu Tradycji Anonimowych Alkoholików za zgodą Służb Świątowych AA, AA World Services, Inc.

Overeaters Anonymous®, Inc.
6075 Zenith Court NE
Rio Rancho, New Mexico 87144-6424 USA
Mail Address: PO Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
Tel: 1-505-891-2664 • FAX: 1-505-891-4320
info@oa.org • www.oa.org
© 2015 Overeaters Anonymous, Inc. All rights reserved.