

WSKAZÓWKI AJ

Wskazówki dla małych mityngów: pomoc i nadzieja.

Poniższe wskazówki powstały dzięki doświadczeniu zarówno członków AJ, jak i Rady Powierników, która również brała udział w ich spisaniu. Są one zgodne z Tradycjami i Koncepcjami Służb AJ, których odzwierciedlenie odnajdujemy w naszej literaturze zatwierdzonej przez Konferencję Służb Światowych AJ. Te wskazówki to silne sugestie, oparte na doświadczeniu tych, którzy już tę drogę przeszli. Nie zastąpią one sumienia lokalnej grupy AJ, jednak zachęcamy grupy oraz służby, aby wnikliwie je rozważyły przed podjęciem decyzji stojącej z nimi w sprzeczności.

Chociaż na początku w większości grupy AJ są małe, mityngi w niedużych miastach często borykają się z innymi problemami niż te z większych miejscowości. Niniejsze wskazówki zawierają opis doświadczenia, siłę i nadzieję, które to zostały uznane za pomocne podczas niesienia posłania AJ w mniejszych społecznościach. Zgodnie z intencją autorów, ich założenia są zgodne z założeniami podręcznika dla członków AJ *OA Handbook for Members*, oraz *Group and Service Bodies (#120)*, znane również jako *OA Handbook*, dostępnego w sklepie internetowym ao.org. Dodatkowe źródła dostępne na oa.org

Czy wielkość ma znaczenie?

Wielkość mityngu nie świadczy o jego jakości. Małe mityngi mogą być, i często są, bardzo wartościowe. Zapewniają swoim uczestnikom większą intymność i pozwalają na dłuższe wypowiedzi. Członkowie mogą szybciej nawiązać znajomości oraz łatwiej pozostać w kontakcie z innymi uczestnikami małych mityngów.

Rozwijające się grupy dokładają starań, aby wszyscy: nowo przybyli, członkowie od dawna obecni we wspólnocie, jak również ci w nawrocie, czuli się mile widziani. Grupa udostępnia na mityngu zatwierdzoną literaturę AJ, poświęca czas, aby dotrzeć do nowych członków i zachęcić ich do uczestnictwa, oraz daje wszystkim szansę podjęcia służby. Możliwość podjęcia służby przez uczestników mityngu w różnym stopniu zachowujących abstynencję, oraz rotacja służb, wzmacnia mityng. Pełnienie służby jest zaszczytem i przywilejem.

Tradycja Piąta wyraźnie mówi, że podstawowym celem każdej grupy jest niesienie posłania zdrowienia poprzez program Dwunastu Kroków tym, którzy wciąż cierpią. Mityngi, które rosną i rozwijają się, koncentrują swoje działania na utrzymaniu abstynencji i zdrowieniu z kompulsywnego jedzenia, oraz proponują pomoc tym, którzy zmagają się z abstynencją. Członkowie w abstynencji sponsorują i sami pracują ze sponsorem. Mocne mityngi intensywnie pracują z programem Dwunastu Kroków, a członkowie podejmują trud, aby kontaktować się z tymi, którzy już nie przychodzą. Nadzieja jest największym darem, który możemy ofiarować wszystkim. Posłanie jest takie samo na całym świecie:

razem nam się uda. Nie jesteś sam.

Ci, którzy uważają swoje mityngi za silne, często doceniają obecność oddanych członków, którzy nazywają mityng swoją „rodzinną grupą”. Mogą oni doświadczać długiej abstynencji oraz utrzymywać lub zmierzać w kierunku zdrowej wagi ciała. Pracują na programie Dwunastu Kroków AJ. Ich mityng prowadzony jest zgodnie ze scenariuszem, z naciskiem na pracę z Dwunastoma Krokami oraz uszanowaniem Dwunastu Tradycji AJ. Decyzje podejmuje sumiennie grupy, a nie jedna osoba, lub osoby narzucające zasady zachowania lub postępowania.

Wyzwania stojące przed małymi mityngami oraz sugestie rozwiązania ich problemów.

Jednym z wyzwań, stawianych przed małą grupą lub grupą z niewielkiego miasta, może być mała ilość lub wręcz nieobecność uczestników z dłuższym doświadczeniem pracy z programem AJ. Może też brakować tych, którzy utrzymują abstynencję i mogą dzielić się doświadczeniem, siłą i nadzieją. Trudne może się też okazać znalezienie sponsora w abstynencji, szczególnie jeśli unikają oni sponsorowania bliskich przyjaciół. Taki mityng wciąż może działać, natomiast nowo przybyli mogą odnaleźć tu inspirację, zakładając, że poszczególni członkowie koncentrują swoje wypowiedzi na dzieleniu się tym, w jaki sposób wykorzystują Dwanaście Kroków w drodze do zdrowienia.

Na szczęście nowoczesna technologia na wiele sposobów umożliwia niewielkim mityngom skorzystanie z ogromnego doświadczenia uczestników AJ będących w abstynencji. Przykładowo, spikerzy w abstynencji mogą wziąć udział w mityngu za pomocą zestawu głośnomówiącego lub wideokonferencji.

Członkowie grupy mogą również, oprócz stacjonarnych mityngów, uczestniczyć w mityngach wirtualnych. Lista takich mityngów znajduje się na stronie AJ. Mityngi online mogą stać się doskonałym sposobem na dotarcie do spikera w abstynencji i umożliwić zaproszenie go na mityng stacjonarny. W ten sposób można również znaleźć doświadczonego, utrzymującego abstynencję sponsora. Uczestnictwo w 90 mityngach w 90 dni, które jest zalecane w celu wzmocnienia zdrowienia, jest czymś, co każdy może zrobić przy pomocy mityngów online.

Formy działalności AJ, takie jak: warsztaty, odosobnienia, maratony i zloty, organizowane są regularnie na całym świecie. Stanowią one doskonałą okazję do wzmocnienia własnego zdrowienia oraz spotkania członków w abstynencji, którzy mogą zostać spikerami lub sponsorami. Już samo zebranie uczestników AJ podczas wspólnej podróży może się zmienić w przeżycie wartościowe dla zdrowienia, jako że będzie wypełnione siłą, nadzieją i doświadczeniem, którym uczestnicy będą się dzielili podczas drogi.

Używanie wiadomości email oraz mediów społecznościowych to kolejny sposób komunikacji, wykorzystywany przez członków wspólnoty AJ. Mityngi *non-real-time* (takie, które nie odbywają się czasie rzeczywistym, lub takie, które odbywają się kilkakrotnie przez parę dni lub godzin) dają wsparcie uczestnikom AJ, którzy przebywają w oddalonych miejscach. Lista takich mityngów znajduje się na

stronie internetowej oa.org. Intergrupy, organy służb, regiony czy Biuro Służb Światowych również używają wiadomości email do przekazywania informacji AJ, natomiast po zapisaniu się, można otrzymywać biuletyn informacyjny. Członkowie mogą się podjąć służby przy przekazywaniu informacji ze stron internetowych Służb Światowych i organów służb AJ, szczególnie tym, którzy nie mają dostępu do komputera.

Magazyn „Lifeline” jest jak trwający akurat mityng i można go otrzymać za pośrednictwem poczty, emaila, lub przeczytać online na stronie oalifeline.org. Zachęca się członków grup, aby zamawiali ten magazyn. Użycie najnowszego wydania Lifeline to kolejny sposób na wzbogacenie mityngu doświadczeniem, siłą i nadzieją ogólnoświatowej Wspólnoty.

Kolejnym sposobem, w jaki mityng może pozostać w kontakcie ze wspólnotą zdrowiejących kompulsywnych jedzenioholików na całym świecie, jest wyznaczenie reprezentanta, który będzie pełnił służbę na poziomie intergrup czy rad służb, nawet jeśli jedynie wirtualnie może uczestniczyć w mityngach. Reprezentant ten może zostać wybrany do reprezentowania regionu lub jako delegat na Konferencję Służb Światowych (jeśli mityng nie należy do intergrupy czy Rady Służb, wciąż może brać udział w mityngach i wydarzeniach AJ w regionie). W ten sposób członkowie grupy współtworzą sumienie grup AJ jako całości i dowiadują się o działaniach prowadzonych na poziomie regionu i świata. Służba reprezentanta daje doskonałą okazję, aby umocnić zdrowienie i poznać członków wspólnoty utrzymujących abstynencję, którzy mogą zostać spikerami lub sponsorami.

Działania, które podejmują uczestnicy AJ w abstynencji.

Na świecie są tysiące zdrowiejących członków AJ, którzy mają dostęp jedynie do jednego czy dwóch mityngów twarzą w twarz. Właściwie, wielu z nich doświadcza długoterminowego zdrowienia, ponieważ podejmowali i wciąż podejmują wielki wysiłek, by się je utrzymać. Ci uczestnicy:

- Pracują z programem Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji AJ. Tylko tego jednego dnia.
- Przyjmują większą odpowiedzialność, która wiąże się z uczestnictwem w mniejszym mityngu.
- Przy pomocy przykładowo telefonu, Internetu, mediów społecznościowych poszukują członków spoza ich środowiska lokalnego. Na całym świecie są uczestnicy AJ doświadczający stabilnego zdrowienia.
- Podróżują w celu uczestnictwa w innych mityngach oraz wydarzeniach takich jak zloty, odosobnienia, warsztaty, maratony, itp.
- Sponsorują do poziomu, który sami osiągnęli.

- Poszukują sponsorów spoza ich miejsca zamieszkania, jeśli brakuje ich lokalnie.
 - Poznają Dwanaście Tradycji AJ i praktykują je, aby wzmocnić swój miting.
 - Chodzą na mityng, nawet jeśli nie przychodzi nikt inny. W ten sposób dają nowo przybyłym szansę na rozpoczęcie zdrowienia.
 - Słuchają nagrań i podcastów AJ i uczęszczają na mityngi wirtualne (telefoniczne, online oraz te nie odbywające się w czasie rzeczywistym).
 - Organizują stanowisko informacyjne podczas wydarzeń lokalnych.
 - Podejmują służbę jako skarbnicy, sekretarze, prowadzący mityngi, reprezentanci służb.
 - Zakładają nowe mityngi lub rady intergrup.
 - Angażują się w służbę na poziomie powyżej grupy.
 - Uczestniczą w obradach służb krajowych lub rady regionu.
-

Wyzwania, które stoją przed małym mityngiem lub przed mityngiem z niewielkiego miasta, mogą stać się bodźcem wzmacniającym uczestników w ich dążeniu do zdrowienia. Jak mówimy w AJ, nasz program jest prosty, lecz nie jest łatwy. Powyższe wskazówki dotyczą niektórych z wyzwań, w obliczu których mogą stanąć małe mityngi lub mityngi z niewielkich miast. Mamy nadzieję, że staną się one źródłem pomysłów i możliwych rozwiązań. Wiedz, że ani ty, ani twój mały mityng, nie jesteście sami. Witajcie w AJ. Witajcie w domu.

Szczegółowe materiały dostępne na ao.org.