

אנורקסיות ובולימיות אנונימיות™ דברי הקדמה ופורמט לפגישות

ברוכות הבאות לפגישת אנורקסיות ובולימיות אנונימיות. שמי _____ ואני בהחלמה מ _____.
בבקשה הצטרפו אליי לרגע של דומיה כדי לזכור מדוע אנחנו כאן. לאחר מכן נמשיך בתפילת
השלוה.

**אלי, תן בי את השלוה לקבל את הדברים
שאין ביכולתי לשנותם, האומץ לשנות את אשר ביכולתי,
ואת התבונה להבחין בין השניים.**

פגישה פתוחה / פגישה סגורה הצהרת פתיחה

זוהי פגישה פתוחה של אנורקסיות ובולימיות אנונימיות. אנו מקבלות בברכה את
כולן, ובמיוחד את כל מי שהגיעה לכאן בפעם הראשונה. בהתאם למטרה העיקרית
שלנו והמסורת השלישית, המצהירה כי "הדרישה היחידה לחברות ב- A.B.A. היא
הרצון להפסיק דפוסי אכילה לא בריאים", אנו מבקשות מכל המשתתפות להתחלק
אך ורק על נושאים הקשורים להפרעות האכילה שלהן.

אז: זוהי פגישה סגורה של אנורקסיות ובולימיות אנונימיות. בהתאם למטרה
העיקרית של A.B.A., הנוכחות בפגישות סגורות מוגבלת לאלה שיש להן רצון
להפסיק דפוסי אכילה לא בריאים. אם את חושבת שיש לך בעיה עם אכילה לא
בריאה, את מוזמנת להשתתף בפגישה. כאשר אנו מדברות על הבעיות שלנו, אנו
מבקשות מכל המשתתפות להתחלק אך ורק על קשיים שקשורים להפרעות האכילה
שלהן.

אנורקסיות ובולימיות אנונימיות הינה חברותא של נשים אינדיבידואליות שמטרתן
הראשונית והעיקרית היא למצוא ולתחזק פיכחון בהרגלי האכילה שלנו, ולעזור לאחרות
להגיע לפיכחון. A.B.A. אינה שייכת או קשורה לאף חברותא אחרת של 12 הצעדים או
לארגונים חיצוניים כלשהם. אין מיסים או דמי חברות ב-A.B.A.; אנו נושאות את עצמנו
באמצעות התרומות שלנו. הדרישה היחידה לחברות היא הרצון להפסיק דפוסי אכילה לא
בריאים שהבנו שבאופן הדרגתי הורסים את חיינו פיזית, נפשית ורוחנית.

בקבוצה זו אנו מגלות שאכילתנו הלא שפויה, ההרעבה, הפעילות הגופנית, הבולמוסים ודפוסי ההיטהרות הינם ממכרים באופיים – כלומר הם מעבר לשליטתנו – ושלמעשה אנו *משתמשות* בהתנהגויות אלו, ובשינויים הפיזיים הפנימיים הנגרמים כתוצאה מהן, כדי להרדים את רגשותינו ולברוח מעצמנו. בכך שאנו עושות זאת, אנו גם מאבדות את הקשר עם אחרים בסביבה שלנו ועם העולם שאנו חלק ממנו, ומונעות מעצמנו את האפשרות לחיות חיים מלאים כאן ועכשיו.

בנוסף לכך, אנו לומדות שאנו ממשיכות בהרגלים אלה של אכילה לא שפויה, הרעבה, פעילות גופנית ודפוסי היטהרות מתוך ציות לקול שקרי ורב-עוצמה במיוחד, שנמצא בתודעה שלנו עצמנו. זהו קולה של מחלה שהיא כרונית, מתקדמת ועלולה להיות קטלנית. פעולתה הראשונה של מחלה ערמומית ומבלבלת זו היא להביא אותנו למצב של חוסר מודעות, שבו איננו מכירות בכך שאנו נמצאות בסכנה לחיינו כל עוד אנו ממשיכות לציית לפקודותיה הלא שפויים.

אנו לומדות שהתגמול שאנו מקבלות מהמחלה בתמורה לציית שלנו לדרישותיה איננו אלא חזיון תעתועים: אשליה של שליטה על חיינו ועל עתידנו. אנו לומדות שהנשק העיקרי בו משתמשת המחלה הוא פחד מציף ומשתק, ושהיא מחזיקה בנו באחיזתה הקטלנית דרך האשמה העמוקה והבושה שהיא יוצרת בתוכנו. המחלה משקרת לנו בכל פינה ובכל הזדמנות. היא אפילו משכנעת אותנו שאנו *אשמות* בכך שאנו חולות, שאנו בוחרות באופן חופשי לעשות את הדברים הלא שפויים שאנו עושות, ושאנו ראויות לאהבה. במעגל החלמה זה אנו לומדות, צעד אחד בכל פעם, ורגע אחד בכל פעם, להתעורר ולהכיר באמת על המחלה שלנו, לזהות את השקרים שלה, לראות איך היא תופסת אותנו במלכודת שלה, לסמוך על כוח עליון שאוהב אותנו ללא תנאי, ולמסור את רצוננו וחיינו להשגחת כוח אוהב זה.

ככל שאנו מחלימות, אנו חוות כוח עליון זה – את רוח החיים עצמם – פועל בתוכנו, מעניק לנו את היכולת לחיות ללא כל אשליה של שליטה. אנו גם לומדות לקחת בעלות אמיתית על חיינו ולקחת אחריות על עצמנו באופן שלא היה אפשרי קודם לכן. התוכנית שלנו הינה רוחנית במהותה, אך איננה קשורה לשום דת. גילינו שניתן ליישם דרך רוחנית זו בתהליך ההחלמה שלנו, לא משנה מהן האמונות הדתיות שלנו, כיוון שאנו יודעות שהפרעות האכילה שלנו הן *בראש ובראשונה* מחלות נפשיות או רוחניות, על אף שיש בהן גם מרכיב פיזי. במילים מדויקות יותר, יש לנו אובססיה מנטלית המאלצת אותנו להגביל את המזון שלנו ו/או לבלמס ולהיטהר, ביחד עם "אלרגיה" פיזית בתוך גופנו שמבטיחה שנמשיך להגביל את המזון או לבלמס ולהיטהר ברגע שהתחלנו בכך.

בתהליך ההחלמה שלנו אנו משתמשות בעיבוד שלנו של שניים-עשר הצעדים של "אלכוהוליסטים אנונימיים" כבסיס להחלמה הרוחנית שלנו. להלן הצעדים בהם אנו נוקטות: (לבקש מהקבוצה או מחברה בקבוצה לקרוא אותם בקול רם.)

שניים-עשר הצעדים של אנורקסיות ובולימיות אנונימיות

- צעד 1. הודינו שאנו חסרות אונים מול הרגלי האכילה הבלתי שפויים שלנו – שחיינו הפכו בלתי ניתנים לניהול.
- צעד 2. הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יכול להחזיר אותנו לשפיות.
- צעד 3. החלטנו למסור את רצוננו וחיינו להשגחת אלוהים, כפי שאנו מבינות את אלוהים.
- צעד 4. ערכנו חשבון נפש מוסרי, יסודי וחסר פחד של עצמנו.
- צעד 5. הודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו.
- צעד 6. היינו נכונות לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלו באופיינו.
- צעד 7. ביקשנו מאלוהים בענווה שישחרר אותנו מחסרונותינו.
- צעד 8. ערכנו רשימה של כל אנשים בהם פגענו והיינו מוכנות לכפר על מעשינו בפניהם.
- צעד 9. כיפרנו על מעשינו במישרין בפני אנשים אלה, בכל מקום שהדבר ניתן, פרט לאותם מקרים בהם יפגע מעשה זה בהם או באחרים.
- צעד 10. המשכנו בחשבון הנפש, וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.
- צעד 11. ניסינו בדרך של תפילה ומדיטציה לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים כפי שאנו מבינות את אלוהים, כשאנו מתפללות רק לדעת את רצון האלוהים מאתנו ולכוח לבצע זאת.
- צעד 12. כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלו, ניסינו להעביר בשורה זו לאחרות הסובלות מהפרעות אכילה, ולנהוג על פי עקרונות אלו בכל תחומי חיינו.

(הודפס מחדש ועובד באישור השרות העולמי של אלוהוליסטים אנונימיים)

אנו דבקות גם בעיבוד שלנו של שתיים-עשרה המסורות שפותחו על ידי אלוהוליסטים אנונימיים. ביקשתי מ _____ לקרוא את המסורות היום.

שתיים-עשרה המסורות של אנורקסיות ובולימיות אנונימיות

1. טובתנו המשותפת קודמת; החלמה אישית תלויה באחדות A.B.A.
2. למטרת הקבוצה שלנו ישנה רק סמכות יסוד אחת – אלוהים אוהב כפי שהוא מתבטא במצפון הקבוצה שלנו. המנהיגות שלנו אינן אלא משרתות שזכו לאמון; אין הן מושלות.
3. הדרישה היחידה לחברות ב-A.B.A. היא הרצון להפסיק דפוסי אכילה לא בריאים.
4. כל קבוצה צריכה להיות עצמאית, פרט לעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על A.B.A. ככלל.
5. לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את הבשורה לאנורקסיות ובולימיות שעדיין סובלות.
6. קבוצת A.B.A. לעולם לא תתמוך, תממן או תשאל את שמה למוסדות מקורבים או ליוזמה חיצונית כדי שבעיות של ממון, רכוש ויוקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו העיקרית.
7. על כל קבוצה לשאת עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.
8. על אנורקסיות ובולימיות אנונימיות להישאר לגמרי בלתי מקצועיות, אך מרכזי השירות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.
9. A.B.A. כשלעצמה לעולם לא תאורגן, אבל אנו יכולות ליצור ועדות ומרכזי שירות האחראים ישירות לאלה שאותם הם משרתים.
10. לאנורקסיות ובולימיות אנונימיות אין דעה על עניינים חיצוניים; לפיכך אין לערב את השם A.B.A. במחלוקות ציבוריות כלשהן.
11. מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת. עלינו לשמור תמיד על אנונימיות אישית בדפוס, ברדיו, בטלוויזיה, בסרטים, ובשאר אמצעי התקשורת הציבוריים.
12. האנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להזכירנו לעולם שהעקרונות קודמים לאישיות.

(הודפס מחדש ועובד באישור השרות העולמי של אלוהוליסטים אנונימיים)

למדנו שלא ניתן לעבוד את שניים-עשר הצעדים עד שאנו לא ב"פיכחון" בדפוסי האכילה שלנו. ללא פיכחון פיזי, לא ניתן להחלים מכל התמכרות, כולל אנורקסיה ובולימיה. רבות מאתנו היו מבולבלות לגבי פירושו המדויק של המושג "פיכחון". ניסינו בדרכים שונות ומגוונות לשנות את הרגלי האכילה שלנו. ניסינו לשנות את הרגלי הפעילות הגופנית שלנו. ניסינו להפחית את תדירות הבולמוסים שלנו או להימנע מלהיטהר לאחר מכן, אך בו זמנית נפלנו לתוך מלכודת האנורקסיה והגבלנו את אכילתנו. ניסינו להרשות לעצמנו לאכול, בעוד שהמשכנו בפעילות הגופנית כדי לפצות על המזון שאכלנו. ניסינו אמצעים רבים אחרים, אך בו זמנית המשכנו להיאחז בשרידים קטנים של שליטה, כדי להימנע מהמצב המפחיד ביותר: להשמיין! ואם כבר היינו במשקל יתר, נאחזנו באמצעי שליטה אלה בכדי לרדת במשקל. חלקנו הפגינו אדישות בנושא המשקל שלנו, ובמקום זאת אימצו דפוסי אחרים של שליטה בכדי להימנע מלהרגיש את רגשותינו.

למדנו מכל הניסיון שלנו שה"סם" שאנו מכורות אליו הוא לא עצם הפעולה של האכילה / ההרעבה / פעילות גופנית או מעגל הבילמוס וההיטהרות. ה"סם" של אנורקסיה ובולימיה הוא: **ההרגשה של היותנו בשליטה על המזון שלנו, על המשקל והצורה של גופנו.** תחושה זו של שליטה מופיעה בנו כשאנו מרעיבות את עצמנו, או מתעמלות, או כשאנו מטהרות את גופנו אחרי בולמוס. רבות מאתנו למדו שכדי להיות מפוכחות לגמרי עלינו להיכנע לחלוטין **ולמסור כל שליטה על המזון שלנו, על הפעילות הגופנית שלנו, על משקל גופנו וצורתנו לכוח עליון.** בשלבים מוקדמים בהחלמה שלנו כוח זה פעל דרך אנשים אחרים. בהמשך, ככל שעבודת שניים-עשר הצעדים מחזירה אותנו לשפיות, אנו מגיעות לחיבור ישיר עם הכוח העליון החי בתוכנו.

הפיכחון הוא כניעה. ואין זה מצב פסיבי של כניעה, אלא וויתור מתוך נכונות, וויתור אקטיבי ביותר, הדורש עבודה אינטנסיבית על בסיס יומיומי. למדנו שאת הפיכחון חווים רק ליום אחד בכל פעם (או לארוחה אחת בכל פעם!), ושאיננו יכולות להיות מפוכחות באמצעות כוח הרצון שלנו. למדנו שהפיכחון הינו מתנה מהכוח העליון שלנו, ושאנו יכולות לבקש את המתנה הזאת על בסיס יומיומי או אפילו בכל ארוחה! למדנו שכשאנו מבקשות בכנות את החסד להיכנע רק לארוחה זאת, אנו מקבלות אותו. למדנו אילו כלים של החלמה עובדים עבורנו בתהליך הקשה שמוביל לפיכחון ובו אנו נשארות בפיכחון. הנה כמה מהכלים שמצאנו שהם יעילים עבורנו:

הכלים של אנורקסיות ובולימיות אנונימיות

1. **תפילה:** לבקש מכוח עליון על בסיס יומיומי את האמצעים ואת הכוח הנפשי להישאר בפיקחון... למרות שאולי אנו עדיין לא באמת מאמינות בכוח כזה.
2. **זמן שקט:** שבו אנו מתרכזות וממקדות את האנרגיה שלנו באופן ברור בקבלת המתנה של הפיקחון.
3. **יצירת קשר:** קשר טלפוני עם חברה אחרת בהחלמה לפני ו/או אחרי הארוחות.
4. **פגישות:** לפגישות A.B.A. ולפגישות שניים-עשר צעדים אחרות יש חשיבות מכרעת במיוחד בתחזוקת הפיקחון. בתחילת ההחלמה, רבות מאיתנו הגיעו לתשעים פגישות בתשעים יום.
5. **קריאה:** הספר של A.B.A. ו"הספר הגדול" של אלכוהוליסטים אנונימיים הינם יעילים במיוחד.
6. **מאמנת:** אנו מבקשות ממישהי בקבוצה שיש לה תקופת פיקחון ארוכה יותר משלנו לאמן אותנו. המאמנת חיונית מפני שהיא מדריכה אותנו בעבודת שנים-עשר הצעדים, ולעתים קרובות זמינה כדי לסייע לנו לתחזק את הפיקחון שלנו.
7. **כתיבת יומן:** לתעד בצורת כתיבה את מה שאנו מרגישות ולומדות במסע ההחלמה שלנו.
8. **שרות:** הכלי העוצמתי ביותר שלנו. גם כשכל דבר אחר נכשל, העבודה עם בולימית או אנורקסית אחרת תמיד תציל את המצב ותאפשר לכוח עליון לשמור אותנו בפיקחון!

האם יש כאן מישהי בפעם הראשונה? (במידה וכן, מבקשים מחברה בפיקחון לדבר אל החברה החדשה, ולתאר "איך היינו פעם, מה קרה, ואיך אנחנו היום" כתוצאה מההצטרפות לחברותא ומעבודת שנים-עשר הצעדים). האם יש כאן מישהי שהפסיקה לבוא ועכשיו חזרה ומעוניינת להציג את עצמה?

האם מישהי מעוניינת להציע נושא לדיון להיום? (אם הגיעו חברות חדשות, מומלץ מאד להתמקד בנושא של שלושת הצעדים הראשונים.)

כעת הפגישה פתוחה להתחלקויות, או בנושא שבחרנו או בכל נושא אחר שאתן מרגישות צורך לדבר עליו, שקשור להפרעת האכילה שלכן. אני רוצה להזכיר לכולנו שמתוך כבוד הדדי אנו נמנעות מלהפריע לאחרות כאשר הן מדברות. איננו כאן כדי ליעץ למישהי או לטפל בה, אלא כדי לשתף מניסיוננו האישי, כוחנו ותקוותנו. בבקשה תציגו את עצמכן כל פעם שאתן מתחילות לדבר. (במידה והקבוצה גדולה, להוסיף: "מאחר שהקבוצה שלנו גדולה היום, בבקשה תהיו מודעות לזמן, כדי שלכל אחת תהיה הזדמנות להתחלק.")

(חמש דקות לפני סיום הפגישה, המשיכו בקריאת הפורמט כלהלן.)

אנו מתקרבות לסיום הפגישה. האם עוד מישהי רוצה לדבר?
על פי המסורת השביעית שלנו, על כל קבוצה לשאת עצמה לחלוטין ולדחות תרומות
מבחוץ. אנו מעבירות סלסלה ומזמינות את חברות A.B.A. בלבד לתרום לכיסוי הוצאות
הקבוצה שלנו.
לסיום, בואו נזכור שאנו קבוצה אנונימית המבוססת על יחסי אמון עמוקים אחת בשנייה.
מי שאנו רואות פה, ומה שאנו שומעות פה, שיישאר פה.
ביקשתי מ _____ לקרוא את ההבטחות של הצעד התשיעי מתוך "הספר הגדול".
האם יש הודעות לטובת A.B.A.?
האם מישהי חוגגת ציון דרך של פיכחון? 30 יום? 60 יום? 90 יום? ארבעה חודשים או
יותר? **(להעניק אסימון לכל מי שחוגגת את ציוני דרך אלה.)** בקבוצה זו אנו חוגגות ציוני
דרך שנתיים בפגישה האחרונה בכל חודש.
האם יש מתנדבות שמוכנות לסדר את החדר לאחר הפגישה?
לסיום הפגישה, כל מי שרוצה מוזמנת להצטרף אלי לתפילה **(תפילת השלווה, תפילה
האדון, או תפילת צעד שלוש.)**

ליצירת קשר:

ANOREXICS AND BULIMICS ANONYMOUS™

MAIN P.O.BOX 125

EDMONTON, AB T5J 2G9

CANADA

www.aba12steps.org

תרגום לעברית על ידי אנורקסיות ובולימיות אנונימיות

© כל הזכויות שמורות – 2016.