

12 OSNOVNIH PRAVIL VEDENJA V OA

1. PRAVILO

Ko prestopiš naš prag, ne pozabi, da stopaš v objem druge matere, tiste, ki ti je znova dala pravo življenje.

2. PRAVILO

Skupina je svet kraj, če upoštevamo, da te rešuje agonije prenajedanja, ki je bila najprej duševna, nato tudi telesna.

3. PRAVILO

Ko vstopiš v skupino, pusti za seboj vse svoje probleme, vso grenkobo, utrujenost in tudi veselje tistega dne: v skupini boš našel rešitev problema, ki nas lahko vrže na stopnjo plazilcev ali pa nas lahko dvigne tako visoko, kot to lahko stori le ljubezen do bližnjega in notranja sproščenost.

4. PRAVILO

Skušaj priti pravočasno. Če ne moreš, vstopi potih, brez pozdrava. Najbrž ravno tedaj nekdo izmed tvojih prijateljev pripoveduje kaj takšnega, kar je zanj zelo pomembno, kar je v bolečini ali morda v veselju zorelo v njegovi notranjosti. Nikar ne prekinjaj tega razpoloženja.

5. PRAVILO

Nikar z nikomer ne polemiziraj. Ne dovoli si dajati sodb, čeprav se ti zdi, da govori tvoj prijatelj nekaj, kar se ne ujema s tvojim mnenjem. Izrazi svoje ideje in se zavedaj, da so zgolj tvoje. Lahko te prekine tisti, ki vodi srečanje, ali pa tudi kak starejši član, če govoriš kaj takega, kar se ne ujema z duhom OA.

6. PRAVILO

Govori, ko prideš na vrsto. Dvigni roko in nam zaupaj najprej svoje ime, potem pa tudi svojo zgodbo.

7. PRAVILO

Na srečanju OA uporabljamo besedo »jaz« namesto »ti«, ko govorimo o svojem okrevanju. Naš govor naslavljam na celo skupino in ne na enega ali več posameznikov. Izogibamo se rabe žaljivih izrazov. Vedenje, ki ni zaželeno na srečanjih OA vključuje: skakanje v besedo, vmesno spraševanje ali komentiranje, svetovanje, dajanje mnenj ter nezaželenih komentarjev, uporaba »ti« in »mi« stavkov, debatiranje, kontroliranje, kritiziranje, dominiranje, minimiziranje osebnih čustev ali izkušenj člana, fizični kontakt, trepljanje osebe, pripombe.

8. PRAVILO

Pri vsem tem pa ne pozabi sleherni dan negovati ponižnosti. Nadvse pozorno prisluhni besedam novincev. Čestokrat povedo kaj tako pretresljivega in resničnega, da si ob vsem tem, ne glede na to, kako dolgo že živiš urejeno, povsem osupel.

9. PRAVILO

Ne moti razpoloženja na srečanju. Ostani pri temi, ki jo obravnavamo. Ne izmikaj se kot rakovica, da bi tako še druge napeljal na brezplodne razprave. Če to že počneš, pomeni, da si pripravljen na ponoven padec, ali pa se nimaš za kompulzivnega jedca.

10. PRAVILO

Nikar se za vsako ceno ne spuščaj v razpravljanje s tistim, ki še vedno nezumno je. Vztrajaj pa pri vprašanju, ali si iskreno želi prenehati z nezmernostjo pri hrani.

11. PRAVILO

Malodušje ali pretirana aktivnost – to sta dve nasprotujoči si skrajnosti, ki pa lahko v enaki meri oblikujeta ubranost v skupini.

12. PRAVILO

Ne imej slabega mnenja o drugih, sploh pa tega ne govori. Utegne se namreč zgoditi, da bo takšen »duhovni vodja« skupine prej ali slej odrinjen na rob.