

NAŠE VABILO TEBI

Člani OA smo na prvem srečanju, ki smo se ga udeležili, spoznali, da smo v krempljih nevarne bolezni in da močna volja, čustveno zdravje in samozavest niso več obramba pred to boleznijo.

Spoznali smo, da naši razlogi za to bolezen niso pomembni. Tisto, kar zahteva popolno pozornost še trpečega kompulzivnega jedca, je, da obstaja dokazljiva, delujoča metoda, s katero lahko zapremo za rešetke to našo bolezen.

Program okrevanja OA je povzet po programu Anonimnih Alkoholikov. Uporabljamo AA-jevskih 12 Korakov in 12 Izročil, kjer smo zamenjali besedi "alkohol" in "pitje" z besedama "hrana" in "kompulzivno prenašanje".

Naše osebne zgodbe govorijo o tem, da program deluje tako za alkoholike kot deluje za kompulzivne jedce.

Ali vam lahko zagotavljamo okrevanje? Odgovor je enostaven:

- če se iskreno soočite z resnico o sebi in o bolezni,
- če se vračate na srečanja ter govorite in poslušate druge kompulzivne jedce v okrevanju,
- če berete literaturo OA in literaturo AA z odprtim srcem,
- če ste se pripravljani zanesti na silo višjo od vas, da usmerja vaše življenje in
- če po svojih zmožnostih delujete po načelih 12 Korakov,

verjamemo da se lahko pridružite tistim, ki okrevajo od bolezni.

Za ozdravitev čustvene, fizične in duhovne bolezni kompulzivnega prenašanja ponujamo več predlogov, vendar ohranite v mislih, da je osnova programa duhovnost, kar je razvidno iz 12. Korakov.

Nismo dietni klub za štetje kalorij. Ne zagovarjamo nobenega načrta prehrane. Abstinenco prakticiramo tako, da se vzdržujemo prehranjevanja med planiranimi obroki ter se izogibamo vseh posameznih živil, ki vzpodbujajo kompulzijo. Ko vzpostavimo abstinenco, naša obsesivnost s hrano premine in v mnogih primerih povsem izgine. Takrat spoznamo, da potrebujemo nov način delovanja v življenju, če se želimo soočiti z notranjimi pretresi. Namesto tega, da le reagiramo na življenje, potrebujemo sedaj nov življenjski slog.

Iz tega izhajamo, ko pričnemo 12 koračni program okrevanja. Premaknemo se preko hrane in čustvenega kaosa k polnejši izkušnji življenja. Kot rezultat hoje po Korakih, se simptom kompulzivnega prenašanja vsakodnevno odstrani. To dosežemo s predaji nečemu večjemu od nas; bolj ko se tej sili predamo, bolj se osvobodimo obsedenosti s hrano.

Morda si porečeš: »Vendar jaz sem prešibek. Nikoli ne bom zmogel!« Ne skrbi, vsi smo mislili enako in vsi smo si že to rekli. Neverjetna skrivnost tega programa je ravno šibkost. Ne moč, temveč šibkost je tista, ki nas veže med sabo in z našo Višjo Silo. In to nam nekako daje zmožnost, da naredimo tisto, kar ne zmoremo narediti sami.

Če si se odločil, da si eden izmed nas, te pozdravljamo odprtih rok. Kakršnekoli že so tvoje okoliščine, ti ponujamo dar sprejetosti. Nisi več sam.

Dobrodošel v OA, dobrodošel doma.