

## Наша группа начинается в \_\_\_\_\_

Добро пожаловать \_\_\_\_\_ (число, месяц, время) на группу Анонимных Передающих «\_\_\_\_\_»!  
Меня зовут \_\_\_\_\_, я компульсивный передающий и ваш ведущий этой встречи сегодня.

Все желающие, пожалуйста, присоединитесь ко мне в Молитве о Душевном Покое.

*Боже, дай мне разум и душевный покой,  
принять то, что я не в силах изменить;  
мужество изменить то, что могу,  
и мудрость отличить одно от другого.*

Поскольку мы открываем сердце и протягиваем руку помощи Содружества Анонимных Передающих тем, кто все еще страдает, давайте помнить о нашем принципе «единства в многообразии», в соответствии с которым мы уважаем наши особенности, но объединяемся в решении общей проблемы. Независимо от того, какие проблемы могут быть у вас с едой, вам рады на этой встрече. Есть ли здесь еще компульсивные передающие, кроме меня? Давайте представимся!

Есть ли кто-нибудь, кто здесь первый, второй или третий раз? Пожалуйста, еще раз назовите нам свое имя, чтобы мы могли поприветствовать вас отдельно. Если вы вернулись в Сообщество или прибыли из другого города, пожалуйста, скажите нам свое имя, чтобы мы могли также приветствовать вас. *[Приветствуйте каждого человека по имени].*

Мы рекомендуем вам:

- найдите спонсора для помощи вам в управлении вашим выздоровлением;
- разработайте план питания и, если вы желаете, ежедневно составляйте его и отправляйте с отчетом своему спонсору;
- читайте одобренную Сообществом литературу, развивая практическое знание Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций.

### **ПРЕАМБУЛА Анонимных Передающих:**

Анонимные Передающие - это сообщество людей, которые делятся своим опытом, силами и надеждой с целью выздоровления от компульсивного переедания.

Единственным условием для членства является желание прекратить питаться неуправляемо. Мы не платим ни вступительных, ни членских взносов и сами себя содержим благодаря нашим добровольным пожертвованиям. Анонимные Передающие не связаны ни с какой государственной или частной организацией, политическим движением, идеологией или религиозным учением; мы не занимаем какой-либо позиции по посторонним вопросам.

Наша главная цель - воздерживаться от неуправляемости в питании и нести весть о выздоровлении по Программе 12 Шагов Анонимных Переедающих тем, кто еще страдает.

*[Попросите кого-нибудь прочитать «Добро пожаловать к нам!», которое включает в себя Двенадцать Шагов Анонимных Переедающих. Затем попросите, чтобы кто-нибудь прочитал Двенадцать Традиций Анонимных Переедающих. Некоторые группы могут также принять решение зачитывать Двенадцать Принципов Обслуживания или зачитывать Принцип, соответствующий месяцу года.]*

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВОЗДЕРЖАНИЯ И ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ:** Воздержание в Анонимных Переедающих - это действия по отказу от компульсивной еды и компульсивного пищевого поведения в процессе достижения или поддержания здорового веса тела. Духовное, эмоциональное и физическое выздоровление является результатом жизни по Двенадцатишаговой программе Анонимных Переедающих.

**ИНСТРУМЕНТЫ:** Инструменты выздоровления Анонимных Переедающих помогают нам работать по Шагам и воздерживаться от компульсивного переедания. *[Зачитываются Инструменты Выздоровления (сокращенные), включенные в этот формат].*

**СПОНСОРЫ:** Спонсорство является одним из наших ключей к успеху. Спонсоры – это участники Анонимных Переедающих, сохраняющие воздержание и проживающие Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций в меру своих способностей. Спонсоры делятся своей программой до уровня своего опыта и укрепляют свое выздоровление через это служение другим. Чтобы найти спонсора, ищите кого-то, кто имеет то, чего хотите иметь вы, и спросите, как он или она достигают этого. Все, кто готов быть спонсором, пожалуйста, назовите себя или поднимите руку.

*[Передайте записную книжку группы по кругу и попросите участников записать их имена с номерами телефонов и адресами электронной почты, если они готовы это сделать. Передайте записную книжку по кругу второй раз, чтобы участники могли списать себе номера телефонов или электронные адреса, чтобы звонить или писать по ним впоследствии].*

**ЛИТЕРАТУРА:** На этой группе представлена только одобренная Сообществом литература. Многие члены Анонимных Переедающих находят, что ежедневное чтение нашей литературы существенно помогает нам в освоении Двенадцати Шагов.

*[Попросите, чтобы кто-нибудь послужил за столом с литературой во время перерыва и после встречи].*

**ОТЧЕТЫ:** *[Секретарь делает объявления; вручает, если это принято, фишки и медальоны. Один раз в месяц предоставляют свои отчеты представитель интергруппы и казначей].*

**СЕДЬМАЯ ТРАДИЦИЯ:** В соответствии с нашей Седьмой Традицией, мы следуем принципу самообеспечения, опираясь на добровольные взносы наших участников, хотя эти взносы не являются условием членства в Анонимных Передающих. Мы расходует средства на аренду помещения, покупку литературы, информирование общественности о нашей Программе. Также, мы делаем ежемесячные перечисления в нашу интергруппу «Родное Пространство», помогая нести весть о выздоровлении другим компульсивным передающим в нашем регионе и во всем мире, в том числе поддерживая в рабочем состоянии наш сайт *forumao.ru*. Рекомендованный взнос участника группы составляет \_\_\_\_ рублей. При этом, размер своего взноса каждый из нас определяет для себя сам, исходя из расположения своего сердца и своих возможностей.

#### **НЕОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ПЯТИ- ИЛИ ДЕСЯТИМИНУТНЫЙ ПЕРЕРЫВ:**

- Приветствуйте новичков и гостей.
- Предложите Пакеты Новичков.
- Обратите внимание на литературу Анонимных Передающих и подписку Lifeline.
- Найдите время для общения.

#### **ВЫБОР ВАРИАНТА РАБОТЫ ГРУППЫ:**

**Шаг или Традиция:** «Сегодня группа \_\_\_\_ Шага (\_\_\_\_ Традиции). Мы изучаем Шаг \_\_\_\_ (Традицию \_\_\_\_)». *[Ведущий начинает читать из Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций Анонимных Передающих. Участники высказываются по Шагу или Традиции.]*

**Тематическая группа:** «Сегодня тематическая группа. Нашей сегодняшней темой из программы Анонимных Передающих является \_\_\_\_\_». *[Участникам предлагается высказываться на эту тему по три-пять минут].*

**Спикерская группа:** «Сегодня спикерская группа». *[Спикер рассказывает свою историю около 20-30 минут и делится опытом, силой и надеждой. Участникам предлагается задавать вопросы спикеру и высказываться от трех до пяти минут.]*

**Литературная группа:** «Сегодня литературная группа. Мы изучаем \_\_\_\_\_». *[Выберете из любой, одобренной Сообществом литературы. Участники могут читать и сразу высказываться по прочитанному или читать и затем высказываться в конце встречи.]*

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИНЦИПЫ ДЛЯ ВЫСКАЗЫВАНИЙ:** *[Мы рекомендуем вам зачитать следующее до того, как участники начнут высказываться:]*

**Поскольку вы делитесь своим опытом и силой в Анонимных Передающих, пожалуйста, поделитесь также и своей надеждой.** Ограничьте ваши высказывания рассказом о вашем личном опыте борьбы с компульсивной едой, о решении, которое предлагает Сообщество, и о вашем собственном выздоровлении от болезни, а не просто о событиях дня или недели. Если вы испытываете трудности, расскажите, как вы используете программу, чтобы противостоять им. Если вам нужно больше говорить о ваших трудностях и поиске решений, мы предлагаем вам поговорить с вашим спонсором и другими участниками после группы.

**На нашей группе не рекомендуется давать обратную связь, советы и вести перекрестные беседы.** Воздерживайтесь от посторонних слов, вопросов, прерываний или критических комментариев. Высказываясь, мы обращаемся к группе как целому, а не персонально к кому-то из ее участников. Избегая посторонних высказываний, мы создаём безопасную атмосферу на нашей группе. Мы принимаем друг друга такими, какие мы есть.

**Мы не называем конкретных наименований пищи** и предпочитаем употреблять названия групп продуктов: молочные продукты, белковые продукты животного и растительного происхождения, крупы и злаки, жиры и жиросодержащие продукты, мучное и сладости, фрукты и ягоды, овощи и зелень.

**Мы стараемся соблюдать анонимность,** и не называем имён, фамилий, должностей, названий групп, учреждений, реабилитационных или лечебных центров. Постарайтесь также не упоминать других своих зависимостей.

**Мы обращаемся к друг другу по имени и «на ты».** Перед болезнью все равны! Здесь мы не затрагиваем религиозных, политических, и расовых вопросов. Мы предпочитаем говорить о себе, своих проблемах, а не о проблемах других людей.

**Мы просим каждого уважать наше групповое сознание.** Наша группа решила, что ведущий каждого собрания может рекомендовать любому высказывающемуся придерживаться темы или регламента встречи. Мы просим вас принять это предложение, чтобы сохранять рабочий порядок на нашей группе. С этой же целью, переведите, пожалуйста, электронные средства связи на беззвучный режим, если вы еще не сделали этого.

**Добро пожаловать высказываться!**

**ЗАКРЫТИЕ:** Следуя Двенадцати Шагам, регулярно участвуя в группах и применяя инструменты Анонимных Передающих, мы меняем нашу жизнь. Вы найдете в Сообществе надежду и поддержку. Новичку мы предлагаем посетить, по крайней мере, шесть различных встреч, чтобы узнать множество способов, какими Анонимные Передающие может помочь вам. Мнения, выраженные здесь сегодня, являются мнениями отдельных членов Содружества и не представляют Анонимных Передающих в целом. Пожалуйста, помните наше обязательство соблюдать анонимность друг друга. «То, что вы здесь услышали, кого вы здесь увидели, пусть останется здесь, когда вы покинете это место». Давайте все держать связь по телефону и электронной почте с новичками, вернувшимися участниками и друг с другом. Вместе мы выздоравливаем.

Спасибо вам, что доверили мне быть сегодня вашим ведущим.

**ОБЕЩАНИЕ Анонимных Передающих:** «Я кладу свою руку в твою, и вместе мы способны сделать то, что никогда бы не смогли поодиночке.

Уходит чувство безнадежности, мы больше не должны зависеть от собственной неустойчивой силы воли.

Сейчас мы вместе, протягиваем руки и отдаем себя во власть Силы, большей, чем наша собственная; соединяя руки, мы находим любовь и понимание, превосходящие наши самые смелые мечты».

*Это работает, если вы работаете с этим! И вы достойны этого!*

*Вы получаете много любви, и вы отдаете много любви!*

После минуты молчания прошу желающих присоединиться ко мне в нашей заключительной Молитве о Душевном Покое.

*Боже, дай мне разум и душевный покой,  
принять то, что я не в силах изменить;  
мужество изменить то, что могу,  
и мудрость отличить одно от другого.*

*Возвращайтесь!*

# Инструменты Выздоровления (сокращенные)

Мы используем инструменты - план питания, спонсорство, группы, телефон, письмо, литературу, план действий, анонимность и служение - чтобы помочь себе обрести и поддерживать воздержание и выздоровление от нашей болезни. Многие из нас обнаружили, что мы не можем воздерживаться от переедания, если не используем некоторые или все девять инструментов выздоровления Анонимных Переедающих, помогая себе практиковать Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций.

## План питания

План питания помогает нам воздерживаться от компульсивной еды (Смотри брошюру *Достоинство Выбора*). Этот инструмент помогает нам иметь дело с физическими аспектами нашей болезни и достигать физического выздоровления.

## Спонсорство

Мы просим, чтобы спонсор помогал нам в нашей программе выздоровления на всех трех уровнях: физическом, эмоциональном и духовном. Найдите спонсора, который имеет то, что хотите иметь вы и спросите, как это получается у такого человека как он или она.

## Группы

Группа - встреча двух или более компульсивных переедающих, которые собираются, чтобы делиться опытом, силами и надеждой. Группы дают нам возможность выявлять нашу общую проблему, поддерживать наше совместное выздоровление с помощью Двенадцати Шагов и делиться дарами, которые мы получаем в этой программе. В дополнение к встречам лицом к лицу, Анонимные Переедающие предлагает телефонные и он-лайн группы.

## Телефон

Многие выздоравливающие ежедневно созваниваются или общаются через интернет со своими спонсорами и другими членами Сообщества. Телефонный или электронный контакт также обеспечивает нас отдушиной в трудноуправляемых ситуациях подъемов и спадов, которые мы можем переживать.

## Письмо

Выражение наших мыслей и чувств на бумаге помогает нам лучше понять наши поступки и реакции, смысл которых часто не открывается нам, когда мы просто думаем или говорим о них.

## Литература

Мы читаем одобренные Сообществом книги, брошюры и журналы. Чтение литературы ежедневно укрепляет наш способ жизни в Двенадцати Шагах и Двенадцати Традициях.

## **План действий**

План действий представляет собой процесс определения и реализации возможных действий, необходимых для поддержания нашего индивидуального воздержания. Так же, как и план питания, он может сильно отличаться у разных членов Анонимных Передающих и может требовать корректировки, чтобы приносить устроенность, уравновешенность и управляемость в наши жизни.

## **Анонимность**

Анонимность гарантируется тогда, когда мы ставим принципы выше личностей, она дает нам уверенность в том, что только мы имеем право делать известным наше членство в Анонимных Передающих за пределами Сообщества. Анонимность на уровне прессы, радио, фильмов, телевидения и других СМИ означает, что мы никогда не позволяем использовать наши лица или фамилии, когда мы обозначаем себя как участников Анонимных Передающих. Анонимность в пределах Сообщества выражается в том, что независимо от того, чем мы делимся с другими участниками Сообщества, мы можем рассчитывать на уважение и конфиденциальность. То, что мы слышим на группах, должно оставаться там.

## **Служение**

Любая форма служения такому же страдающему, как и мы, повышает качество нашего собственного выздоровления. Члены сообщества могут осуществлять служение, помогая другим добраться до группы, расставляя стулья, распространяя литературу, разговаривая с новичками. За пределами группы участник может служить как представитель интергруппы, председатель комитета, представитель региона или делегат Конференции.

Как утверждение ответственности Анонимных Передающих, обязательство: «Всегда протянуть руку помощи и открыть сердце таким же зависимым, как и я; это моя ответственность».

Смотрите полную брошюру *Инструменты Выздоровления* для получения дополнительной информации.

# Добро пожаловать к нам!

На первой же встрече в сообществе Анонимных Переедающих мы совершили подлинное открытие. Мы поняли, что находимся в тисках опасной болезни, и что ни сила воли, ни душевное здоровье, ни уверенность в себе, которыми некоторые из нас когда-то были наделены, не защищают от этого недуга.

Нам открылось, что причины болезни не столь уж важны. Внимания продолжающего страдать безудержного Переедающего по-настоящему заслуживает следующее: существует испытанный и доступный метод, с помощью которого мы можем обуздать нашу болезнь.

Программа выздоровления Анонимных Переедающих построена по тому же принципу, что и программа Анонимных Алкоголиков. Мы пользуемся их Двенадцатью Шагами и Двенадцатью Традициями, с той только разницей, что слова «алкоголь» и «алкоголик» заменяем словами «еда» и «компульсивный переедающий».

Как свидетельствуют наши личные истории, Двенадцатишаговая программа выздоровления не менее действенна для неистовых переедальщиков, чем для алкоголиков.

Можем ли мы гарантировать выздоровление лично Вам? На этот вопрос мы даем простой ответ: если вы будете честно смотреть в лицо правде о себе и своей болезни; регулярно посещать наши встречи, чтобы высказываться и слушать выздоравливающих товарищей; если с доверием будете читать нашу литературу и то, что пишут Анонимные Алкоголики. И самое главное: если вы согласны положиться на ту Силу, которая могущественнее вас, позволить ей направлять вашу жизнь и проделать Двенадцать шагов с полной отдачей, значит, вы действительно сможете стать одним из тех, кто преодолел свое заболевание.

Наш недуг работает на трех уровнях – физическом, эмоциональном и духовном. Для излечения этого, как бы тройственного, заболевания мы предлагаем ряд положений, но имейте в виду, что основание нашей программы, о чем свидетельствуют Двенадцать Шагов, располагается на духовном уровне.

Мы не клуб для людей, сидящих на диетах и подсчитывающих калории. Мы не придерживаемся какой-либо определенной системы питания. Наша умеренность основана на воздержании от еды между запланированными приемами пищи и от всех индивидуальных срывных продуктов. Как только мы достигаем этой умеренности, мы перестаем беспрестанно думать о еде, эти мысли со временем уходят совсем. Мы начинаем понимать, что для преодоления своего внутреннего смятения есть иные пути, новое мышление, что нужно активно менять свою жизнь, а не только реагировать на то, что она нам преподносит. Словом, мы начинаем жить по-новому.



В результате, по мере работы по Программе 12 Шагов, симптомы безудержного переедания день за днем становятся все менее выраженными. Таким образом, для большинства из нас воздержание означает освобождение от пут безудержного переедания, достигаемое в процессе капитуляции перед чем-то, что могущественнее нас. Чем большей полноты достигает эта капитуляция, тем полнее осознается наша свобода от одержимости едой.

Вот Шаги, адаптированные для Анонимных Переедающих:

1. Мы признали, что мы бессильны перед едой, признали, что наши жизни стали неуправляемы.
2. Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию.
3. Мы приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как мы его понимаем.
4. Мы провели глубокую и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.
5. Мы признались Богу, самим себе и другому человеку в истинной сущности наших ошибок.
6. Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.
8. Мы составили список всех людей, которым мы навредили, и обрели готовность возместить им всем ущерб.
9. Мы напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо еще.
10. Мы продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда совершали ошибки, без промедления признавали это.
11. Мы стремились с помощью молитвы и медитации улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы его понимаем, молясь только о знании Его воли для нас и о силах для ее исполнения.
12. Достигнув духовного пробуждения с помощью этих шагов, мы старались донести наши идеи до других компульсивных переедающих, и применять эти принципы во всех наших делах.\*

«Ах, я такой слабый человек. У меня ничего не получится!» Не волнуйтесь, пожалуйста. Мы все так думаем и говорим. Самое замечательное, что именно наша слабость является залогом успеха этой программы. Не сила, а слабость связывает нас друг с другом и с Высшей Силой и дает нам возможность делать то, на что мы не способны в одиночку.

Если вы решите, что являетесь одним из нас, мы рады приветствовать вас с распростертыми объятиями. Независимо от ваших обстоятельств, мы предлагаем вам дар принятия. Вы больше не одиноки. Добро пожаловать в Анонимные Переедающие!

Добро пожаловать домой!

---

\* Разрешение на использование Двенадцати Шагов Анонимных Алкоголиков для адаптации предоставлено AA World Services, Inc.

# Двенадцать Традиций

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства Анонимных Передающих
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании; наши руководители всего лишь облеченные доверием исполнители, они нами не управляют.
3. Единственным условием для членства в Анонимных Передающих является желание прекратить безрассудное отношение к еде.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, кроме тех случаев, когда дело касается других групп или Сообщества в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель - донести наши идеи до тех обжор, которые все еще страдают.
6. Группе Анонимных Передающих никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя Сообщества для использования какой-либо родственной организацией или посторонней компанией, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе Анонимных Передающих следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Сообщество Анонимных Передающих должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, но наши центры и службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Сообществу Анонимных Передающих никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Сообщество Анонимных Передающих не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя Сообщества не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наши отношения с обществом основываются на привлекательности наших идей, а не на пропаганде. Мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и телевидением.
12. Анонимность - духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.\*

---

\*  
Разрешение на использование Двенадцати Традиций Анонимных Алкоголиков для адаптации предоставлено AA World Services, Inc.

# Двенадцать Принципов Обслуживания

Двенадцатью принципами обслуживания Анонимных Переедающих являются:

- 1) Конечная ответственность и наивысшие полномочия по всемирному обслуживанию Анонимных Переедающих всегда принадлежат коллективному сознанию всего нашего Сообщества.
- 2) Группы Анонимных Переедающих передали Всемирной Конференции по Делах Обслуживания оперативное руководство нашим всемирным обслуживанием; таким образом, Всемирная Конференция по Делах Обслуживания является активным выразителем действенного сознания Сообщества в целом.
- 3) Право принятия решений, основанное на доверии, делает возможным эффективное руководство.
- 4) Право на участие гарантирует для всех равенство возможностей в процессе принятия решений.
- 5) Физические лица имеют право на обжалование и ходатайство для того, чтобы гарантировать, что их мнения и личные жалобы будут тщательно рассмотрены.
- 6) Всемирная Конференция по Делах Обслуживания поручила Совету Попечителей основную ответственность по ведению дел нашего Сообщества.
- 7) Совет Попечителей имеет законные права и обязанности, предоставляемые ему Уставом О.А., Инс, часть А; права и обязанности Всемирной Конференции по Делах Обслуживания предоставляются ей Традициями и Уставом О.А., Инс, часть В.
- 8) Совет Попечителей делегировал Исполнительному Комитету ответственность по ведению дел Всемирного Совета Обслуживания (ВСО) Анонимных Переедающих
- 9) Способные облеченные доверием исполнители, вместе с соответствующими методами их выдвижения и выбора, совершенно необходимы для эффективного функционирования всех уровней обслуживания.
- 10) Обязанности по обслуживанию уравниваются четко определенными полномочиями службы, таким образом можно избежать дублирования усилий.
- 11) Попечители ВСО должны всегда поддерживать лучшие постоянные комитеты, руководителей, штатных сотрудников и консультантов.
- 12) Духовное основание обслуживания Анонимных Переедающих гарантируется тем, что:
  - а) комитеты или органы обслуживания Сообщества никогда не должны становиться местом опасного сосредоточения богатства или власти;
  - б) необходимые оперативные денежные фонды, плюс достаточный резерв, должны быть разумным финансовым принципом Анонимных Переедающих;
  - в) никакой член Сообщества никогда не будет поставлен в положение неограниченной власти;
  - г) все важные решения принимаются на основе обсуждения, голосования и всякий раз, когда это возможно, существенным единодушием;
  - д) действия по обслуживанию никогда не должны носить характер персонального наказания или подстрекательства к общественным спорам; и
  - е) комитеты и совет по обслуживанию Анонимных Переедающих никогда не действуют как власть, и каждый должен всегда оставаться демократичным в помыслах и делах.