

ЗНАКОМСТВО С АНОНИМНЫМИ
ПЕРЕЕДАЮЩИМИ

Молодым людям

***У тебя есть проблемы
с едой, пищевым поведением
или восприятием тела?***

Translated and reprinted from To the Young Person

Copyright © 1980, 2010, 2020

Item number: 280

Copyright © 2022 of the Russian version.

Overeaters Anonymous, Inc.

World Service Office, 6075 Zenith Court NE, Rio Rancho, NM 87144 USA

Mailing address: P.O. Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727, USA

Telephone: 1-505-891-2664.

With the permission of OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced

in any form without the prior written consent of

OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

Переведено и напечатано с To the Young Person

Авторское право © 1980, 2010, 2020

№ 280

Выпуск 3

Авторское право © 2023 на публикацию на русском языке.

Overeaters Anonymous, Inc.

World Service Office, 6075 Zenith Court NE, Rio Rancho, NM 87144 USA

Почтовый адрес: P.O. Box 4727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

Телефон: 1-505-891-2664.

С разрешения OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

Все права защищены. Никакая часть этого издания не может быть

воспроизведена ни в какой форме

без предварительного письменного разрешения

OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

Если ты читаешь этот текст, возможно, ты уже признаёшь наличие у себя проблем с перееданием. Задай себе следующие вопросы. Они могут помочь тебе выяснить, как проблемы с едой влияют на твою жизнь:

Вопросы	Да	Нет
1. Мои пищевые привычки меняются в зависимости от моих чувств?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Я чувствую себя несчастным или расстраиваюсь из-за моих пищевых привычек, размеров тела или из-за попыток контролировать их?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Я иногда не способен перестать есть, даже несмотря на то, что хочу остановиться?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Во время одного приёма пищи или в течение дня я часто ем больше (или меньше) чем большинство людей?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Я съедаю огромные порции еды даже если физически не голоден?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Я ем нормально в присутствии других людей, но переедаю или избегаю еды, когда нахожусь один?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Я трачу много времени на мысли о размерах своего тела?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Я пытаюсь контролировать размеры своего тела через голодание, чистки, использование слабительных, вызывание рвоты и изнурительные тренировки?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Мысли о еде и размерах моего тела отнимают у меня слишком много времени и энергии?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Мои пищевые привычки, размеры моего тела, стыд за то, как я выгляжу, ограничивают мою повседневную и социальную жизнь?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Негативное отношение к собственному телу приводит к тому, что я избегаю физической активности?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Я иногда краду еду или деньги на покупку еды?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Я вру о том, сколько я ем (не ем)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Мне когда-либо говорили, что я должен есть больше (меньше)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Хотел бы я, чтобы люди не комментировали размеры моего тела или мои пищевые привычки?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Если ты ответил «да» на какие-то из этих вопросов, ты не одинок. Много людей, включая молодых, страдают от компульсивного переедания, вне зависимости от того, являются ли они компульсивными переедающими или болеют булимией или анорексией. Вне зависимости от того, как ты называешь проблему пищевого поведения — расстройством или болезнью — хорошая новость заключается в том, что у неё есть решение.

Анонимные Переедающие — это сообщество людей всех возрастов, которые поддерживают друг друга в преодолении компульсивного переедания, работая по 12-шаговой программе выздоровления.

Большинство из нас, независимо от того, насколько усердно мы стараемся, не способны контролировать своё пищевое поведение. В Анонимных Переедающих мы нашли людей, которые понимают нас и предлагают нам помощь и поддержку, необходимые в прохождении программы «12 Шагов Анонимных Переедающих». Мы остановили наше компульсивное пищевое поведение, приняли меры, чтобы восстановить здоровье, научились поддерживать здоровый вес и здоровый образ жизни. Мы обретаем всё это по мере углубления в практику Двенадцати Шагов, и всё реже испытываем желание вернуться к старому пищевому поведению.

Анонимные Переедающие — не клуб диет. Единственным условием для членства в Сообществе является желание прекратить есть компульсивно. У нас нет обязательных взносов и сборов. Мы не отслеживаем посещаемость и не указываем никому, что он должен и чего не должен есть. В Анонимных Переедающих мы помогаем друг другу делать ответственный выбор в отношении еды (какую еду и в каком количестве, когда и где есть) и других аспектов нашей жизни. Иногда мы понимаем, что *то, что «ест нас»*, влияет на то, что и как мы едим.

Программа «12 шагов Анонимных Переедающих» уже помогла тысячам людей всех возрастов найти новое, здоровое решение проблем с едой и жизнью. Программа «12 Шагов» может помочь тебе освободиться из тюрьмы пищевой одержимости, как она уже помогла молодым людям, написавшим эти истории.

Татьяна

Я Татьяна Ж. — компульсивная переедающая и пищевая зависимая. Я вступила в сообщество Анонимных Переедающих, когда мне было 22 года.

Начиная с возраста 10–11 лет, я набирала по 3,6–4,5 кг в год. Мой вес неуклонно рос, пока к 20 годам не достиг максимальной отметки (113 кг). Это означало, что я была не способна остановиться, и к 30 годам могла бы весить от

136 до 181 кг. Одно из ранних моих воспоминаний о моём компульсивном переедании — поедание сразу всех сладостей, которые мы с братом получали в течение двух–трёх праздничных дней. Я также вспоминаю, как два или три раза в неделю ела фастфуд, особенно после вечерних тренировок. Компульсивное переедание влияло на меня физически, потому что я всё больше и больше прибавляла в весе и чувствовала боль и усталость, связанные с моей хронической болезнью.

Моя пищевая зависимость была вызвана эмоциональной тоской. Когда я ела, я «лечила» свои чувства. Без «обезболивания» едой я испытывала тревогу, депрессию и ненависть к себе. Я думала о себе как о бесполезной, брошенной, оторванной от мира и приговорённой к жестокому наказанию. Я оставалась неблагодарной и чрезмерно беспокойной. Моя жизнь была безумна и неуправляема. Более того, болезнь ограбила меня духовно. Я молилась еде и ради еды. Еда была моей «Высшей Силой». У меня была собственная концепция духовности.

Я пришла в Анонимные Переедающие по окончании третьего курса университета. Тогда я впервые поняла, что не одинока в своей болезни. В течение моего первого года воздержания от компульсивного переедания я получила работу в своей области, исправила старые отношения и начала новые, сходила первый раз на свидание и научилась веселиться. Я стала счастливой, радостной и свободной без переедания. Я испытала любовь и безмятежность.

В мой второй год воздержания любовь, забота и поддержка Бога, моего спонсора и сообщества Анонимных Переедающих помогли мне настойчиво и терпеливо справляться с серьёзной травмой. У меня есть несколько серьёзных заболеваний, которые со мной с юного возраста. Обострение одного из них вывело меня из строя и привело к инвалидности в возрасте 25 лет. Я потеряла способность работать по найму, доход, способность заботиться о себе самостоятельно, независимость, новое счастье, радость, свободную жизнь, которую я получила в Анонимных Переедающих, безопасность, надёжность, будущее. Я погрузилась в тяжёлую депрессию, страхи, злость и жалость к себе. Я была обнажена до глубины души, сломлена и напряжена до предела. Но не передала. Я знала и верила, что возвращение к компульсивному питанию только усугубит моё уже и без того тяжёлое, беспорядочное и, по-видимому, безнадёжное состояние.

Общение с другими членами АП было поддержкой для сохранения воздержания. Мой спонсор предложил ходить на две онлайн-встречи в неделю и совершать три восстанавливающих звонка в день. Её предложение было спасательным кругом, в котором я нуждалась, чтобы оставаться в воздержании и справиться с депрессией.

В результате этих действий в возрасте 26 лет я восстановилась и получила возможность поддерживать воздержание год за годом, нести служение в Сообществе, работать на полставки с детьми, веселиться с семьёй и друзьями, играть на пианино и танцевать, быть в отношениях, быть в мире, быть благодарной, испытать ощущение свободы, любить и быть любимой, передавая свою энергию, волю и жизнь заботе моего любящего Бога в обмен на силу для исполнения Его воли.

Сейчас мне 30, я поддерживаю воздержание около шести лет и похудела примерно на 45 кг. Я ем пять взвешенных и измеренных порций в день и ничего между ними и воздерживаюсь от триггерных продуктов.

Так я уже шесть лет нахожусь в воздержании и не набираю лишний вес из-за компульсивного переедания и пищевой зависимости. Сохраняя воздержание и практикуя духовные принципы, я получила жизнь, превосходящую мои самые смелые мечты. Я каждый день составляю план питания и отправляю его спонсору.

Алексей

Когда я родился я не мог есть. Это беспокоило моих родителей, потому что я терял вес вместо того, чтобы набирать его. Они привели меня к врачу, который, осмотрев меня, сказал, что мой желудок не достаточно развился.

Мои близкие кормили меня с чайной ложечки до тех пор, пока я, наконец, не начал есть самостоятельно. Естественно, моя способность есть доставляла моим родителям огромное удовольствие. Они были так счастливы, что вдохновляли меня есть. И я ел как только мог. Я ел до того момента, пока не стал жирным. При том, что я ненавидел себя за то, что я такой жирный, я ел, чтобы чувствовать себя лучше. У меня не было друзей или людей, с которыми бы я мог весело проводить время, поэтому я ел. Я ел, когда что-то случалось, и когда не случалось ничего.

Когда я пошёл в школу, стало ещё хуже. Если до этого я был просто жирный, то теперь люди говорили, что я жирный и ужасный. Тяжело было быть жирным, но я никогда не думал, как тяжело при этом быть ещё и ужасным.

Чем старше я становился, тем хуже шли дела. У меня было чувство, что я живу в постоянном ночном кошмаре. Даже члены моей собственной семьи говорили обо мне плохие вещи. Когда я пошёл во второй класс, три моих кузена переехали жить к нам. Когда бы я ни пытался играть или делать что-либо вместе с ними и сестрой, они всегда говорили: «Ты слишком толстый для этого. Эй толстячок, оставайся там внизу, чтобы лифту легче было подниматься. А если лифт упадёт, то ты смягчишь удар, и будет меньше шума».

Я старался игнорировать их замечания. Но они ранили меня. Это было нечестно, что я был толстым, а мои родственники — мама, отец, сестра, кузены, дяди, тёти — худыми. Я был единственным толстым человеком в семье.

Я пришёл в Анонимные Переедающие в 12 лет с весом 68 кг. Я сидел на диетах, но ни одна из них не помогала мне сбавлять вес и сохранять результат. Я был развалиной физически и в целом. Я ещё был ребёнком, даже не подростком, но уже носил брюки того же размера, что и мой папа, а все мои рубашки рвались по швам.

Я был напуган, когда впервые переступил порог собрания Анонимных Переедающих. Так, когда я сел, я подумал, что вокруг все очень странные. Теперь, после всех встреч, на которых я был, и после всей помощи, которую получил, я знаю — на первой встрече мне все казались странными, потому что я сам был странным. Я — такой же, как они, и у меня такая же болезнь. Теперь я совсем не считаю этих людей странными. Теперь я считаю их милыми, а с помощью Анонимных Переедающих я изменился. Из ребёнка, у которого не было друзей, я стал тем, у кого их очень много. Моё прозвище тоже менялось — из «толстячка» — в «мешковатые штанишки», и затем — в «стройного». Я люблю каждую минуту, прожитую мною с каждым из этих прозвищ.

Наталья

Я Наташа, мне 21 год, я пришла в Анонимные Переедающие 9 лет назад, когда мне было 11. Я знала о сообществе, потому что моя мама состояла в нём, и я до сих помню, как она, наконец, согласилась отпустить меня на моё первое собрание. Я была ребёнком, который постоянно просил десерты, прятал от родителей в своей комнате сладости, закуски и снеки, съедал все сладости друзей и т.д. Однажды, когда мы разговаривали с мамой, я сказала ей: «Я могу перестать есть сладости, когда захочу. Я просто не хочу останавливаться». Мои слова произвели на неё сильный эффект. Она предложила мне спор на деньги: я не буду есть сладости неопределённое количество дней или недель до того момента, пока она не объявит, что «отказ от сладкого» окончен. Я спрашивала каждый день, когда это закончится. А когда это закончилось — самой не верится — я съела совсем немного сладкого. Около года спустя я поняла, что сделала мама. Я не могла остановиться, когда хотела этого, мне нужна была помощь. Я хочу начать мою историю с признательности Анонимным Переедающим, потому что многие молодые люди — те, для кого я это пишу, — не считают нужным выражать благодарность Сообществу. Быть молодым в Анонимных Переедающих тяжело. Однако основная часть моей истории не имеет никакого отношения к моему возрасту, а то, чем я делюсь здесь, не является полной картиной моего опыта выздоровления.

Так за что я люблю АП? Какие подарки я получила от Сообщества? О, Боже, я могу написать целую книгу. Прежде всего — свободу! Свободу от самогра-

ничений, мнений других людей, страхов, одержимости едой... Список можно продолжать и продолжать.

Во-вторых — благодарность. Благодарность за проблему переедания, за невероятную дружбу, за возможность слышать опыт других без их советов, за свободу, которую я получила, и за Высшую Силу, которая всегда на моей стороне. Ещё один дар Анонимных Переедающих — инструменты выздоровления: люди и их высказывания, молитвы, слоганы, упражнения, рабочие тетради и книги, которые помогли мне пройти через все трудности выздоровления — от желания съесть лишний кусок торта в мой день рождения, до желания ударить моего брата или плакать, заперевшись в кабинке школьного туалета — я могу использовать инструменты АП в любой ситуации. Если ты будешь приходить на собрания снова и снова, ты поймёшь, что я имею в виду. За эти года я использовала много инструментов, включая чтение Большой книги Анонимных Алкоголиков, которую загрузила в телефон и которую не могу не порекомендовать. Однажды я была в путешествии без моих товарищей по выздоровлению. Я чувствовала себя некомфортно, но отправляла сообщения спонсору и читала страницу за страницей в Большой книге, сохраняя воздержание всю поездку. Я также использовала инструмент «Записи». Дневники, журналы беспокойства и даже «словесный понос», во время которого я рассказывала спонсору обо всех чувствах, которые испытывала в данный момент, помогали мне расти и сохранять воздержание. У меня также был план питания, который я по возможности отправляла накануне спонсору и пересматривала по мере необходимости. Стабильное, рутинное расписание приёмов пищи может показаться трудным для подростков и молодёжи, поэтому гибкость плана питания по договорённости со спонсором очень важна для меня и моего выздоровления. Я могу изменить план питания, когда попадаю в неожиданные ситуации или не имею понятия, как пройдёт мой день.

Почему быть в Анонимных Переедающих легко? На собраниях мне очень легко заводить новые знакомства, потому что все хотят говорить со мной. Также я с благодарностью слушаю других членов Сообщества, которые на протяжении десятилетий не испытывают многие трудности, связанные с одержимостью едой. Я также получаю потрясающую возможность выступать на разных мероприятиях и делиться своим опытом выздоровления.

Будучи молодым членом АП, я могу открыть путь в Сообщество молодым людям — новой самостоятельной демографической группе компульсивных переедающих, которые страдают и не могут справиться с болезнью в одиночку.

Когда я поступила в колледж, я решила, что буду отвечать честно, если кто-то спросит почему я не ем сладкое. В первый месяц занятий я уже привела знакомого на встречи АП. И этот человек помог мне продолжать отвечать на вопрос об ограничениях в еде честно, потому что я хочу делиться надеждой с другими компульсивными переедающими, которые продолжают страдать.

Я хочу продолжать работать по Двенадцати Шагам. Мне самой не верится, что я получила такой положительный опыт только потому, что у меня есть проблемы с компульсивным перееданием. Кто бы мог подумать?

Во-многом, быть молодым в Анонимных Переедающих — это очень важно. Мне нравится на встречах слушать опыт, похожий на мой, и делиться опытом, схожим с другими.

Использование инструмента Q-TIP (Quit Taking It Personally — перестать принимать это на свой счёт) для меня очень полезно, потому что, когда я выбираю так делать, то получаю гораздо более приятный опыт.

Быть молодым в Анонимных Переедающих также прекрасный опыт, потому что я помогла двум моим сверстникам, которые тоже страдали от компульсивного переедания, и моим товарищам по АП, которые были обеспокоены похожими проблемами у своих детей. Я работаю по программе так же, как и другие, читаю литературу, посещаю собрания, имею план питания, работаю по Шагам, несу служение. У меня есть преимущество в возможности получить мудрость более старших членов Сообщества, помочь сломать барьеры между старшими и молодыми членами Сообщества, и — что очень важно — обрести выздоровление. Я так благодарна, что избежала трудностей, которые испытывают взрослые компульсивные переедающие, и по воле Бога день за днём я буду оставаться благодарной компульсивной переедающей.

Алиса

Когда я пришла в Анонимные Переедающие, мне было 25, и я была очень обижена на жизнь, которая привела меня туда в таком молодом возрасте. Я завидовала другим членам Сообщества, которые пришли в АП, когда им было по 40–50 лет, ведь они гораздо дольше меня могли есть мои триггерные продукты — еду, от которой я зависела, и начав есть которую не могла остановиться. Как я могла прекратить есть её в 25 лет? Так рано? А что будет, когда я буду выходить замуж? У меня серьёзно будет свадьба без свадебного торта, о котором я мечтала всю жизнь? Какой тогда вообще смысл выходить замуж? А как быть с детьми? Смогу ли я быть хорошей мамой, если не буду печь печенье? Возможно, мои дети будут больше любить кого-то, кто сможет печь для них больше печенья, чем я? И, прежде всего, как теперь ходить на молодёжные вечеринки, где я чувствовала себя комфортней, когда много ела? Еда была частью моей личности. Что останется от меня без неё?

Неохотно, но я продолжала возвращаться на собрания и звонить другим членам Сообщества, как мне предлагалось. В этих людях было что-то магической, более могущественное, чем я. Я не могла даже дать этому определение,

но часть меня хотела того, что было у этих людей, в то время как другая часть отчаянно сопротивлялась программе. Так, однажды спокойный голос внутри заставил меня осознать, что мне не хватит всей триггерной еды во всём мире для того, чтобы насытить дыру в моём желудке. Так почему бы не начать воздерживаться прямо сейчас? Это был более чем лучший момент. Я нашла спонсора, купила литературу и начала работать по Шагам Анонимных Передающих.

Сегодня мне 29 лет. Недавно я отпраздновала три года воздержания. Я чувствую себя счастливой оттого, что нашла АП так рано, потому что начала расти в этой прекрасной программе с новыми Духовными принципами и вовремя остановила разрушительное поведение в отношении своего тела. Я, наконец, обрела тот жизненный сценарий, который, как мне казалось, был у всех, но не у меня. Я не упускаю жизнь, а проживаю её полностью. Я больше не хожу на вечеринки только из-за еды. Я больше не пытаюсь быть кем-то ещё, для того чтобы вписаться в компанию. У меня есть настоящие друзья и глубокие, значимые отношения. Мне не нужно врать моим друзьям, потому что они понимают меня. Я всё меньше и меньше стесняюсь того, кто я есть, и своих слабостей. Я начинаю чувствовать, что я — часть человечества — и по-доброму смеюсь над своими промахами. Я также начинаю осознавать, что у меня есть хорошие качества и что-то, что я могу привнести в эту жизнь. Моя уверенность растёт с каждым днём. Еда вернулась на отведённое ей место — это только питание для моего тела. Она больше не мой Бог, не мой лучший друг, не моя любовь. Надежда вернулась в мою жизнь, потому что я знаю, что не должна проходить через что-либо в одиночестве. У меня есть другие члены Сообщества, спонсор, Высшая Сила, которая ведёт меня по Шагам и поддерживает. Я больше не волнуюсь о свадебном торте. Я хочу выйти замуж по любви и верю, что благодаря этой программе буду любящей матерью, способной выразить свою любовь тысячью разных способов, кроме еды. Я получила от АП больше, чем могла себе представить, и всегда буду благодарна за то, что пришла в программу такой молодой.

Андрей

Я Андрей В., в настоящее время мне 26 лет, я уже 2,5 года состою в Анонимных Передающих и очень благодарен программе.

Я услышал об АП, когда мне было 22 и я не мог пройти пешком даже несколько сотен метров до учебной аудитории или обойти вокруг кампуса. Моя заикленность на потреблении пищи с минимальной калорийностью, ограничении количества приёмов пищи и компульсивном беге по 8–16 км в день нанесла моему телу огромный ущерб. При ИМТ равном 17 у меня случилась внезапная остановка сердца, появились усталостные переломы и артрит в коленных суста-

вов. Моё физическое истощение было также следствием участия в семи студенческих организациях (с должностями и ответственностью в пяти из них) учёбой на дневном отделении и участием в биологических исследованиях в кампусе.

Я был анорексиком и зависимым от упражнений, который ставил чужие приоритеты выше собственных, потому что это давало мне оправдание для пренебрежения нормальным питанием.

Когда моё тело перестало справляться с такой нагрузкой, я бросил занятия, тренировки и некоторые из своих клубов и «вошёл» в стадию переедания. В моей голове переедание выглядело единственным способом набрать вес и побороть анорексию. К счастью, в медицинском кабинете моего колледжа работал выздоравливающий член Анонимных Переедающих, который и пригласил меня на собрание. Однако я пошёл туда только через два года. Я не думал, что Анонимные Переедающие могут сработать для меня. На самом деле, я пришёл в АП с мыслью, что только приступы переедания поддерживают во мне жизнь, и что АП оставит меня беззащитным перед анорексией.

Я пришёл в АП с твёрдой уверенностью, что я — не компульсивный переедающий. Я считал, что мне нужно только найти путь, чтобы чувствовать себя хорошо и быть в нормальном весе.

Я на самом деле не имел понятия, что был зависимым от определённой еды и использовал еду, чтобы справиться с жизнью. Я не признавал тогда, что уже пытался прекратить есть сахар, когда мне было 18, и не употреблять пищу с глютеном, когда мне было 23, и не смог продержаться ни одного дня. Я также не связывал свои проблемы с сердцем с индексом массы тела и не считал, что рискую заболеть сахарным диабетом, хотя и шёл «по следам» моего дедушки, умершего от этой болезни.

Однажды я признал, что еда всегда была решением моих проблем. Постигнув это духовным путём, я понял, что больше не хочу, чтобы мои решения зависели от моих анорексических фобий и списка одержимых «нельзя».

Сегодня я не позволяю себе роскошь использовать компульсивное переедание как способ уберечь себя от анорексии и использовать анорексию, чтобы справиться с компульсивным перееданием. Я также принимаю тот факт, что есть еда, которую я не могу есть из-за диабета в моей семье. И я вижу, как высококалорийная и легкоусвояемая пища позволяла мне жить очень активной жизнью, но при этом вредила моему здоровью и была оправданием для пропусков приёмов пищи. Теперь моё воздержание означает, что я не ищу быстрых путей: правильные решения требуют моих усилий и внимания, а также времени. Мой план действий состоит в планировании приёмов пищи, приготовлении полезной еды и уверенности, что у меня с собой есть еда.

В Анонимных Переедающих я нашёл понимание и поддержку в людях, от которых не ожидал ничего подобного. До АП я никого не принимал, потому что

никогда не принимал себя. Я оценивал других людей, представлял, что они думают обо мне, и немедленно отвергал их. Я пытался играть в то, что, как я думал, другие хотят от меня, и прятался за ложью, которую использовал, чтобы получить признание. Болезнь компульсивного поведения — коварная, сбивающая с толку, сильная и терпеливая — и может ударить по кому угодно в любом возрасте, лишив его сил. Мне повезло: мой опыт быстро привёл меня к отчаянию. Я, правда, не представляю, как мой Бог «достучался» до меня через туман моей болезни.

Благодаря Анонимным Переедающим я уже больше двух лет работаю на одной работе. Я устроился туда спустя три месяца после прихода в АП и без стабильности в еде ни за что бы не смог физически справляться со всеми делами. До АП я не думал, что доживу до 25 лет. Теперь, спустя два года воздержания, я вырос и учусь новому. Я являюсь спонсором для других и смиренно несу служение. Среди прочего, я ценю возможность жить свободным и выздоравливать от компульсивного переедания.

Лиза

Анонимные Переедающие спасли мою жизнь, хотя правильнее будет сказать, что Сообщество спасает мою жизнь каждый день. В мае я отпраздную свой двадцать первый день рождения. Я думала, что не доживу до этого дня, ведь большую часть подросткового возраста я «жала на кнопку самоуничтожения». Один из членов семьи привёл меня на собрание Анонимных Переедающих, когда мне было 11. Мои первые ранние моменты в Анонимных Переедающих посадили семя, которое сейчас, наконец, проросло. В юности я знала, что у меня есть заболевание, и что оно — необычное. Большинство членов моей семьи говорят, что я счастливчик — обрести выздоровление в таком раннем возрасте. Но позвольте сказать: ничто так не портит застолье, как Анонимные Переедающие! Я никогда не проходила программы похудения, основанные на диетах и подсчёте калорий, потому что всегда знала, что это — потеря денег и времени. В Анонимных Переедающих я нашла ответы и решения. Двенадцать Шагов могут спасти меня от смерти от переедания, если я этого хочу. Тем не менее, был период, когда я продолжала тайно есть с утра до полуночи, объедаясь и чувствуя себя полностью поглощённой и почти одержимой мыслями о еде. Я была сахарным наркоманом. Я часто говорю на домашней группе, что опрометью бросаюсь что-то делать только в случаях, когда надо было «догнаться».

Я периодически чистилась, вызывая рвоту и использовала слабительные. Так, в марте прошлого года я познала боль и жестокость анорексии и признала, что полностью безоговорочно зависима. Прежде чем я сделала Первый Шаг, мне пришлось вычеркнуть из жизни большой перечень привычек ком-

пульсивного пищевого поведения и пройти через отвращение к созерцанию собственного отражения в унитазе.

Сейчас я на Четвёртом Шаге, пытаюсь написать свою первую духовную инвентаризацию. Это — тяжёлая работа, и — верите или нет — за время болезни я натерпелась много боли, обиды, позора и страха.

И что в итоге? Благодарность! Я благодарна за мою сегодняшнюю жизнь, за возможность вставать по утрам, быть частью программы, которая даёт мне любовь, поддержку и здравомыслие. Не скрою, без Анонимных Передающих я была безумной. Моя связь с Высшей Силой становится сильнее с каждым днём моего воздержания. Я учусь не корить себя и впускать Высшую Силу в свою жизнь.

Я часто чувствовала, что родилась без учебника с инструкциями к жизни. Меня восхищает, когда другие люди понимают то, чего не понимаю я. Теперь я нашла инструкцию к своей жизни: я просто должна работать по программе, потому что заслуживаю счастливой, радостной и свободной жизни. Мы — счастливчики — у нас есть программа выздоровления Двенадцать Шагов.

Решение есть

Что объединяет этих молодых членов сообщества Анонимных Передающих? Все они выздоравливали не в одиночку. И ты тоже не должен. Анонимные Передающие дадут тебе инструменты, необходимые для воздержания от компульсивного переедания и компульсивного пищевого поведения.

На собраниях ты найдёшь тех, кто понимает, через что ты проходишь, и сможет поделиться с тобой своим опытом. Спонсор поможет тебе в прохождении программы «12 Шагов Анонимных Передающих» и расскажет о своём опыте жизни в воздержании день за днём.

Телефонные звонки, сообщения, электронная почта помогут тебе поддерживать связь со спонсором и другими членами Сообщества. Телефон особенно важен, если ты чувствуешь соблазн поддаться компульсиву, хочешь поделиться проблемой или просто поговорить.

Анонимность в АП — это обещание конфиденциальности. Мы соблюдаем личные границы друг друга. То, чем ты поделишься на встречах, останется там же. То, чем ты поделишься с другими членами сообщества, не пойдёт дальше. Мы не рассказываем о том, кого видели на собрании. АП — безопасное место, где ты можешь быть собой.

Сможешь ли ты пройти путь, который прошли эти молодые люди? Да, сможешь. Для этого нужны только честность, открытость, готовность и регулярное посещение собраний. Мы верим, что в АП ты почувствуешь себя как дома. Тебе никогда больше не придётся бороться в одиночку.

Двенадцать Шагов

1. Мы признали своё бессилие перед едой, признали, что наши жизни стали неуправляемы.
2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, *как мы Его понимаем*.
4. Провели тщательную и бесстрашную морально-нравственную инвентаризацию самих себя.
5. Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовились к тому, чтобы Бог устранил все эти дефекты характера.
7. Смирненно просили Его устранить наши недостатки.
8. Составили список всех людей, кому мы навредили, и обрели готовность компенсировать этот вред им всем.
9. Напрямую компенсировали вред этим людям, где только возможно, за исключением случаев, когда это могло навредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали проводить личную инвентаризацию и когда были неправы, без промедления признавали это.
11. Стремилась путём молитвы и медитации улучшить свой осознанный контакт с Богом, *как мы Его понимаем*, молясь только о познании Его воли для нас и о силах для её исполнения.
12. Получив духовное пробуждение в результате выполнения этих Шагов, мы стремились нести весть о выздоровлении другим компульсивным переедающим и применять Принципы программы во всех наших делах.

Разрешение использовать Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков в адаптированном варианте предоставлено компанией AA World Services, Inc.



Как найти АП

Посетите веб-сайты:

www.oa.org (Всемирный служебный офис)

www.forumao.ru (Национальный совет обслуживания России)

www.overeaters.ru (Московская интергруппа)

Контакты сообщества Анонимных Передающих:

+7 (977) 767-90-60 (Москва)

+7 (777) 260-92-95, +7 (707) 750-60-35 (Казахстан)

+996 (550) 52-74-46; +996 (559) 21-83-21 (Киргизия)

+1 (786) 720-94-56 (США)

+1 (604) 360-71-62 (Канада)

E-mail: info@oarussia.org