

A Tizenkét Lépés

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az étellel szemben – hogy az életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreállíthatja gondolkodásunk józanságát.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondviselésére bízunk.
4. Félelem nélkül mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársunknak hibáink valódi természetét.
6. Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindezekről a jellemhibáktól.
7. Alázatosan kértük őt hiányosságaink felszámolására.
8. Listát készítettünk mindazokról, akiknek valaha kárára voltunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.
9. Közvetlen jóvátételt nyújtottunk nekik, ahol lehetséges volt, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk vagy másokra nézve.
10. Folytattuk a személyes leltár készítését, és haladéktalanul beismertük, amikor hibáztunk.
11. Igyekeztünk ima és meditáció útján elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat a saját felfogásunk szerinti Istennel, csak azért imádkoztunk, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és hogy legyen erőnk a teljesítéséhez.
12. E lépések eredményeként spirituális ébredést éltünk át, megpróbáltuk ezt az üzenetet más kényszeres túlevőkhez eljuttatni, és ezeket az elveket életünk minden megnyilvánulásában gyakorolni.

Ha többet szeretne megtudni az OA-ról, látogasson a www.oa.org címre, vagy vegye fel a kapcsolatot a Világszolgálati Irodával az (505)891-2664 telefonszámon. A telefonkönyvek és tudakozók gyakran tartalmazzák az OA elérhetőségeit is.

A magyar OA elérhetősége:

www.magyaroa.hu
info@magyaroa.hu
overeatershungary@gmail.com

A kényszeres túlevés a beteg szemszögéből

A kényszeres túlevés megnyilvánulási formái

Translated and reprinted from *Introducing OA to the Clergy #780 2012*

Copyright © 2017 version

Overeaters Anonymous, Inc. World Service Office
6075 Zenith Court NE, Rio Rancho, NM 87144.

Mail address: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020, USA.

Telephone: (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.



OA MAGYARORSZÁG

Bevezető

Ez a brosúra arról szól, hogyan érzékelik a kényszeres túlevők a kényszeres evés megnyilvánulási formáit. Az alábbi sorok az Anonim Túlevők Tizenkét Lépése és Tizenkét Hagyománya című könyvből származnak. E sorok közzétételével tájékoztatjuk az egészségügyi szakembereket, az újonnan érkezőket és valamennyi érdeklődőt, aki többet szeretne megtudni rólunk és a viselkedésünkről.

A kényszeres evő szemszögéből nézve

Ha teljes őszinteséggel tekintünk az életünkre, látjuk, hogy ami az evést illeti, teljesen ésszerűtlen és önpusztító módon viselkedtünk. A túlevés kényszere olyan dolgokba vitt minket, amelyek meg sem fordulnának egy józan gondolkodású ember fejében. Kilométereket vezetünk az éjszaka közepén csak azért, hogy kielégítsük az étel iránti gyötrő vágyunkat. Képesek voltunk megenni a fagyott, az égett, a penészes vagy a rég megromlott ételt is. Ettünk mások tányérból, a padlóról és a földről. Képesek voltunk a kukából is kitérni az ételt, hogy megehessük.

Sokszor hazudtunk arról, hogy mit ettünk – hazudtunk másoknak, mert mi magunk sem akartunk szembenézni az igazsággal. Ételt loptunk a barátainktól, a családunktól, a munkahelyünkről és még a boltból is. Még pénzt is loptunk, hogy ételt vehessünk. Annak ellenére sem hagytuk abba az evést, hogy már rég jóllaktunk, képesek voltunk betegre enni magunkat. Tovább folytattuk a túlevést, hiába tudtuk, hogy ezzel eltorzítjuk és megnyomorítjuk a testünket. Elszigeteltük magunkat, hogy ehessünk, tönkretéve a kapcsolatainkat, és kizárva magunkat a társasági életből. A kényszeres evés iránti vágyunk kielégítése érdekében nevetség tárgyává tettük magunkat, és tönkretettük az egészségünket.

Amikor rémülten ráeszméltunk, hogy mit okoztunk magunknak az evéssel, a fogyókúrák megszállottjai lettünk. Sok pénzt költöttünk különböző testsúlycsökkentő módszerekre, étvágycsökkentő szerekre, fogyókúra klubhoz csatlakoztunk, hipnotizáltattuk és analizáltattuk magunkat, komoly emésztőszervi műtéteken estünk át, fülakupunktúrára jártunk, és egymáshoz rögzítettük az alsó és a felső fogsorunkat, hogy ne tudjunk szilárd ételt magunkhoz venni. Ezt mind önszántunkból tettük, remélve, hogy egyszer majd eljön az az idő, amikor büntetlenül ehetünk.

Sokunk orvosról orvosra járt, gyógymódot keresve. Az orvosok fel is írtak különféle diétákat, de ezekkel sem boldogultunk jobban, mint amelyekkel korábban próbálkoztunk. Injekciókat és gyógyszereket kaptunk. Ezek egy darabig használtak is, de aztán szükségszerűen újra elveszítettük a kontrollt, újból túlettünk, és újból visszasedtük az oly nehezen leadott kilókat.

Sokan próbáltunk böjtölni, orvosi felügyelettel vagy anélkül. Többnyire vesztettünk a súlyunkból, de mihelyt újra enni kezdtünk, ismét megjelentek a kényszeres étkezési szokások, a kilókkal együtt. Néhányan megtanultunk hánytatással, hashajtóval vagy kényszeres testedzéssel megszabadulni az elfogyasztott ételtől. Addig tömtük magunkat, amíg fizikai fájdalmaink nem lettek, majd megpróbáltunk azonnal “megszabadulni tőle”. Tönkretettük az emésztő-rendszerünket, a fogainkat, miközben a létfontosságú tápanyagokat megvontuk a szervezetünkől.

Túlsúlyos társaink számos tanácsot kaptak, hogyan érhék el “ideális” testsúlyukat”, de semmi nem nyújtott tartós megoldást a problémánkra. Rájöttünk, bármit is tettünk azért, hogy csökkentsük zavarodottságunkat, végül ismét visszaestünk a kényszeres evésbe. Az idő múlásával a súlyunk csak nőtt, az önbecsülésünk pedig csökkent. Egy idő után teljesen belefáradtunk a harcba, és elcsüggedtünk. Ennek ellenére sem tudtuk elfogadni a tehetetlenségünket. Az a jövőkép, amely szerint életünk hátralévő részét elhízottan, betegen és kontrollvesztetten éljük le, néhányunkban azt a gondolatot ébresztette, hogy egyszerűen nincs értelme élni. Sokan az öngyilkosságot fontolgattak. Néhányan meg is kísérelték.

Viszont sokan nem jutottunk el az öngyilkossághoz vezető kétségbeesésig. Helyette azzal vigasztalódtunk, hogy amíg van mit ennünk, minden rendben van. Az egyetlen probléma az volt, hogy a kényszeres evésünk előrehaladtával egyre nehezebben tudtuk kielégíteni az étvágyunkat. A túlevés ahelyett, hogy megnyugvást nyújtott volna, visszafelé sült el. Minél többet ettünk, annál jobban szenvedtünk, mégis folytattuk a túlevést. Az igazi örültség az volt, hogy még jóval azután is az evéssel próbáltuk nyugtatni magunkat, hogy az már rég szenvedéssé vált.

Amikor őszintén áttekintettük az életünket, könnyű volt beismerni, hogy amikor az ételről és a súlyunkról volt szó, örülten viselkedtünk. Sokunk azonban képes volt az egyedül töltött órákra korlátozni a kényszeres evést, és így viszonylag

normális életet tudott élni. Napközben keményen dolgoztunk, este pedig keményen ettünk. Sok szempontból minden bizonnyal józanul gondolkodtunk.

Viszont amikor jobban megvizsgáltuk magunkat, életünk több területéről kiderült, hogy nincs egyensúlyban. Be kellett ismernünk, hogy nem cselekedtünk józanul, amikor kiabálással reagáltunk arra, hogy a gyerekeinknek szükségük van a figyelmünkre, vagy amikor féltékenyek voltunk, és birtokolni akartuk szeretteinket. Túl sok időt töltöttünk félelemben és szorongásban. Mivel jobban éreztük magunkat az ételek, mint az emberek társaságában, visszavonultunk a társasági élettől. Behúztuk a függönyt, kikapcsoltuk a telefont és bezárkóztunk a lakásba.

Mikor másokkal voltunk, akkor is mosolyogtunk. és egyetértettünk velük, ha igazából nem akartunk mondani. Néhányan nem tudtunk kiállni magunkért a bántalmazó kapcsolatainkban, úgy éreztük, megérdemljük, hogy kihasználjanak minket. Vagy mások hibáival foglalkoztunk, és órákon át képesek voltunk azon gondolkozni, hogy mit kellene tenniük, hogy megoldják a problémáikat, miközben a sajátjaink megoldatlanok maradtak.

A kényszeres túlevők gyakran a végletek emberei. Apró sérelmeket túlreagáltunk, miközben nem foglalkoztunk életünk valódi, megoldásra váró problémáival. Kényszeresen túlvállaltuk magunkat, míg teljesen ki nem merültünk, és képtelenek voltunk cselekedni. Örülten izgatottak lettünk, aztán mély depresszióba estünk. Az egész világot feketén-fehéren láttuk. Ha nem kaphattunk meg mindent, akkor inkább nem kellett semmi; ha nem lehettünk a legjobbak, akkor inkább nem is vettünk részt a játékban. Apránként felfogtuk, hogy az életformánk mennyi fájdalmat okozott nekünk. Lassan hinni kezdtük, hogy változásra van szükségünk.

Létezik segítség!

Ha azonosulni tudsz a brosúrában írtakkal, szeretettel várunk. Ha valamelyik ismerősödnek hasznára válhat ez a program, javasold neki, hogy vegye fel a kapcsolatot az Anonim Túlevőkkel.