

# א.ו. א.י. ישראל



אכלני יתר אנונימיים

## קטעי קריאה - פאנלים

מרתון שפיים - 8-9/6/2018

# באו.איי המציאות עולה על כל חלום

פנל ראשון

או איי נולדה בגלל...שירות. הרצון לעשות טוב למישהו אחר.

"הסיפורים הטובים ביותר מתחילים בפשטות, בלתי צפויים...וזהו אחד הסיפורים הללו"

ישבה לה אישה, רוזאן שמה, בת 29, גובה מטר ושישים, מעל 70 קילו משקלה, וראתה תכנית על חבורה שנקראה "GA" -מהמרים אנונימיים. היה לילה קר, לרגע היא שכחה מהאוכל וחשבה על חבר שלה שהימר בכפייתיות. נחושה, אמרה לעצמה שהיא תביא אותו לשם. והיא אכן הלכה עימו לפגישה הראשונה.

"בחיים לא אשכח את הלילה ההוא. היינו בתוך אולם כשלושים גברים וקומץ מנשותיהם. ביושבי בחלק האחורי של אותו אולם, עטופה במעיל השחור הגדול שלי הכרוך סביבי, שמעתי גברים מדברים על חיים של שקר, של רמאיות, גנבות והסתרות. "כעת", הם הבטיחו, "אנו לא חייבים להמשיך לחיות כך." ישבתי שם מאובנת, היה נדמה כאילו דבריהם מופנים ישר אליי. "אני בדיוק כזו" אמרתי לעצמי, "ההבדל היחיד הוא שאני אוכלת בהפרזה במקום להמר" אז הבנתי שאני לא לבד. באותו לילה נודע לי שאני לא רעה או חוטאת, אלא שאני בעצם חולה. הייתה לי מחלה שמאוחר יותר קראתי לה אכילה כפייתית. זה היה גילוי עבורי וכשיצאתי מאותה פגישה באותו ערב, חיי השתנו לתמיד".



# בא.איי המציאות עולה על כל חלום

פנל ראשון

לקח לרוזאן שנה כדי לחזור לאותה פגישה ממש, הפעם כדי למצוא את ההחלמה שלה עצמה. ובשיחה עם המזכיר של אותה פגישה היא ניבאה מה שיקרה שנים רבות אחר כך...

במענה על שאלה אם היא רוצה לפתוח קבוצה אחת... היא השיבה בהתלהבות... "הו לא !! אני יודעת שהארגון הזה שלי יהיה גדול בדיוק כמו AA או גדול יותר והוא יקיף את העולם כולו"

שנים לאחר מכן, חברה אחרת באו איי סיכמה "השנה הראשונה שלי באו איי הייתה כמו לטפס אל ראש ההר ולמצוא תשובות שלעולם לא יכולתי למצוא במקום אחר. הזדהיתי עם כל כך הרבה אנשים. זה היה כמו פרשיית אהבה, בפעם הראשונה בחיי הרגשתי מאוהבת במשהו והמשהו הזה היה או איי. ואמרתי לעצמי " אם הם יכולים גם אני יכולה "

זו הייתה התקופה היפה ביותר בחיי... זו הייתה ההרפתקה הטובה ביותר שאי פעם חוויתי " עד אז הרבה מאד התרחש באו איי, והרבה מאד היה עוד אמור לקרות. יכולנו רק ללכת יחד לעבר העתיד בידיעה, שהיינו נושאי הבשורה המדהימה של אמונה, תקווה והחלמה".



# להיות חלק ממה שהיא גדול ממני בחסד האל

פנל שני

הזאן החלה את המסע להקמת החברותא של או איי , הרבה לפני שהיא הבינה על מה מדובר. היא מעידה על עצמה שעשתה הרבה טעויות בדרך

"עם הדבקות ההתנדבותית שלי, יצאתי למסע להציל את העולם"

בתחילה היא לא הבינה מהי האנונימיות, שיכתבה מחדש את הצעדים, צמצמה אותם רק לעשרה והורידה כל אזכור על כוח עליון. לקח לה שנתיים להיכנע לרעיון של כוח עליון ומתוך המצוקה ליפול על ברכיה בבקשת עזרה.

"פגישת OA הראשונה התקיימה בערב יום שלישי ה- 19.1.1960, משמונה עד עשר בערב בבית של ברניס".

"אכלן כפייתי אחד מדבר עם משנהו. לא הבנו זאת באותו לילה, אבל המהות הרוחנית של קבוצות 12 הצעדים הייתה נוכחת בינינו. חלקנו את הבעיה, הזדהינו זו עם זו וקיווינו למצוא פתרון משותף"



# להיות חלק ממשהו שהוא גדול ממני בחסד האל

פנל שני

"בענווה, אנחנו אסירי תודה לאלוהים, כפי שכל אחד מאיתנו מבין אותו, על כך שהוא מראה לנו את

הדרך שבה אנחנו יכולים להצטרף לאחרים ולשלוט בהרס העצמי הכפייתי שלנו. אנו מקווים,

שבאחדות – של OA עם שאר החברות האנונימיות, שיצורפו על-ידי רפואה, פסיכיאטריה ודת – נוכל

לשפוך אור על החשיכה של הסבל שלנו ולעזור לאחרים כפי שאנו עוזרים לעצמנו.



אכלני יתר אנונימיים

# ומתוך המצוקה חברנו יחד בפתרון למען ההחלמה

פנל שלישי

בפברואר 1965 חברת או אי, אסירת תודה, שלחה למדור "אבי יקרה" בעיתון, מכתב ובו היא מציעה לכל מי שסובל מהשמנה ומיזאש מזה, לפנות לארגון שנקרא "אכלני יתר כפייתיים". בעקבות פנייה זו התקבלו בתא הדואר של או איי למעלה משבעת אלפים מכתבים !!!

רוזאן ניסחה מכתב תשובה שכותרתו " איך יכולים להתרחש ניסים" ושלחה לכולם.

בין היתר כתבה :

" זהו מכתב פתוח לכל מי ששואל על אכלני יתר כפייתיים.

אנחנו מודים לכם על ההתעניינות ורוצים לשתף אתכם בתקווה בכוח ובמוטיבציה שקיבלנו דרך התכנית המדהימה הזו של החלמה שהיא או אי.



# ומתוך המצוקה חברנו יחד בפתרון למען ההחלמה

פנל שלישי

בעבר, כולנו באו איי, ניסינו הרבה שיטות לירידה במשקל ושליטה על משקל גופנו. רופאים, דיאטנים, זריקות, כדורים, פסיכיאטרים, היפנוזה, דיאטות "כאסח", מרכזי גמילה ונופש, הכול לפעמים היה טוב, אבל לגבי רובנו היו אלה פתרונות זמניים.... הרבה מאיתנו אכן ירדו במשקל, רק כדי להעלותו בחזרה ובתוספת...חשבנו שהאוכל בעצמו היה הבעיה שלנו. מה שלא ידענו הוא שהרגשות העומדות מאחורי האכילה הכפייתית הם אלו שגרמו לנו לבעיות...

בפעם הראשונה בחיינו יש לנו תקווה!!! מצאנו שבתוך החברותא שלנו באו איי אנחנו לא לבד. הכרנו אחרים שסבלו כמונו והם מעניקים לנו אהבה, חמלה והבנה מלאה של הבעיה המשותפת שלנו...באו איי אנחנו יכולים לחשוף את רגשותינו. כאן אנו מוצאים אוזניים המוכנות להקשיב ולבבות שמבינים, אנשים שלא שופטים את המעשים שלנו ושהם תמיד מוכנים לשתף אותנו בכוח שלהם בזמן שאנו במסע הארוך בחזרה להחלמה...

או איי העניקה לנו מה שמעולם לא היה לנו...שיטה מוכחת ויעילה דרכה יכולנו לעצור את מחלתנו המשותפת מדי יום ביומו..."



# אחדות אך לא אחידות

פנל רביעי

במהלך השנים היו הרבה מאד חילוקי דעות בתוך או איי. אחד הנושאים הראשונים היה האם לאפשר לגברים להצטרף לאו איי, מצפון הקבוצה החליט אז...שלא. באופן פרדוקסאלי יושב הראש הראשון...היה גבר.

משבר נוסף היה סביב מה שהוגדר "כמחלוקת רוחנית-פסיכולוגית" בין הקבוצות הראשונות שנטו יותר לפתרון נפשי לבין קבוצות שהוקמו על ידי חברים שהיה להם ניסיון קודם בחברות אחרות של 12 צעדים והבינו שהפתרון הוא רוחני.

מחלוקת נוספת וארוכת ימים היא סביב המושג הימנעות והבלבול שנוצר לפעמים בינו לבין מושג תכנון אכילה. רוזאן הביאה את המושג הימנעות מתוך ההשתתפות שלה בפגישות AA וטענה שבתמימותה, מעולם לא חשבה עד כמה מושג זה יכול היה להפוך למבלבל.





# אחדות אך לא אחידות

פנל רביעי

"כשמסתכלים לאחור, אפשר לראות את השביל להחלמה זרוע גם במכשולים וגם בהצלחות, אבל אם אנחנו ממשיכים לעבוד ביחד באחדות, אנו נמלא את ההבטחות הנסיות הגלומות בשנים-עשר הצעדים שלנו.

אחרי הכול, היו אלו אבני הדמיון ולא השונות שהביאו אותנו לחדרים המרפאים של "אכלני יתר אנונימיים". זה תמיד יהיה כאשר צורך משותף עוזר לנו למלא את הלבבות שלנו הכמהים להחלמה ולשחרור מכבלי האכילה הכפייתית."

בדיוק כמו היום, אחרי הועידה השנתית התקיימו גם הכנסים של או איי. בראשון מהם נאמה רוזאן

"יש רבים בינינו שמיישמים את התוכנית הזו, כל אחת ואחד בדרכם, ותשמעו אותם היום. הרבה פרשנויות, אבל פתרון אחד משותף. עבורנו, ועבור כל אלה שעדיין סובלים, מי ייתן ואלוהים יעזור לנו- ולהם - כפי שאנו מנסים לעזור זה לזו ביחד"



# להעביר את המסר למען אלה שעדיין סובלים

פנל חמישי

מתוך הנאום של רוזאן בכנס לאחר הועידה הראשונה ב-1962

"עוד ארוכה הדרך לפנינו באו איי. עומדות בפנינו תובנות נפלאות של חברות אחרות לבחון וללמוד מהם כדי שידריכו אותנו. כפי שאמרתי, אני בטוחה שנעשה את הטעויות שלנו, אבל אני חושבת שהתחלנו בדרך הנכונה.

"אם אנו, כקבוצות וכיחידים, נזכור תמיד שיש סביבנו מאות אלפי אנשים הטובעים במעמקי היאוש והפחד ולא יודעים לאן לפנות, אם נושיט את ידינו לעזור לאנשים אלה, אם אנו מוכנים לחלוק איתם את מה שלמדנו, אם אנו יכולים ליישם זאת בכל תחומי חיינו, נוכל באמת לממש את המשימה שלשמה הושמנו פה בחיים אלו."

"ו... אוהה... כמה חשוב דף רשימת הפגישות! נסה לזכור, אם תוכל, בחזרה לאחור בזמן, איך צללת בים של כפייתיות והיית זקוק נואשות לעזרה. לא ידעת לאן לפנות... ללא רשימת טלפונים, ללא עזרה משום מקום. פתאום, באורח פלא, שמעת על או איי."



# להעביר את המסר למען אלה שעדיין סובלים

פנל חמישי

"זכור, אינך לבד. אנחנו כולנו איתך כל הזמן, למרות שאתה עשוי להרגיש בדידות ומרחק מקבוצת OA אחרות. אנחנו ב-OA סבלנו כמו שאתה סבלת, נעזרנו בהרבה כוחות מחוצה לנו שהראו לנו דרך חדשה לחיים. אנחנו אומרים בכל הכנות: "בוא איתנו ותן לנו להראות לך את הדרך" אנו מושיטים לך יד ומקווים באמת שתתעודד ותשים את ידך בידינו.

**"אשים ידי בידך, וביחד נוכל לעשות מה שלעולם לא יכולנו לעשות לבד. תחושת חוסר האונים אינה קיימת עוד. איננו צריכים לסמוך יותר על כוח הרצון הבלתי יציב שלנו. מעכשיו, כולנו יחד מושיטים ידנו לעבר כוח ועוצמה גדולים משלנו, וכשאנו משלבים ידיים, אנו מגלים סוג של אהבה והבנה מעבר לחלומות הפרועים ביותר שלנו" ...**

הקשר העמוק של החברותא – כשאנו לוקחים עלינו אחריות ומשתפים באהבה ובכוח, אנו יוצרים קשר חזק בינינו. אין זה גלוי לעין, אבל מורגש בלב - זהו הקשר העמוק של האחוה בין אכלן כפייתי אחד למשנהו, שאומר בבירור: "אכפת לי, אני שם את ידי בידך . . . עכשיו אינך לבד".



"מאז אותו מחזה הזמר הראשון של שנת 1965, חברי OA שרו ורקדו כל הדרך להחלמה בהופעות מסביב לעולם. השמחה שלהם מדבקת.

כשאורות האולם כבים ואורות הבמה נדלקים, לרגע זעיר אחד כל בעיות היומיום שלנו נעלמות. אנחנו יכולים לזמזם יחד עם המוזיקה כשאנו מחייכים ומוחאים כפיים ביחד.

מהניסיון שבהופעות הללו, אנחנו למדים שמעבר לחזרה לשפיות וחופש מכבלי האוכל הבטחת ההחלמה כוללת גם התלהבות וצחוק. כל רגע, כל יום נעשה יקר כשאנו חווים את שמחת החיים שלא ניתן לעמוד בפניה."



# תודה אוהבים אתכם

