



## פורמט פגישת חברי גריישיט אנונימיים

שלום, אני \_\_\_\_\_, אכלן כפייתי והמנחה שלכם בפגישה זו. פגישה זו היא של חברי גריישיט אנונימיים.

הדרישה היחידה להשתתפות בפגישה היא: **הרצון להימנע מאכילה כפייתית.**

אם אתה סבור שיש לך בעיה הקשורה באוכל, אתה מוזמן להשתתף בפגישה זו.

אנו מבקשים: כשאנו מתחלקים על בעיותינו, נתרכז באלה הקשורות להתמכרות לאוכל.

- אבקש לקרוא את "דברי הפתיחה" [1].
- אבקש לקרוא את "מטרת קבוצת הגריישיט" [2].
- אבקש לקרוא את "כיצד הדבר פועל" [3].
- אבקש לקרוא את "שנים-עשר הצעדים" [4].
- אבקש לקרוא את "שתיים-עשרה המסורות" [5].
- אבקש לקרוא את "שתיים-עשרה ההבטחות" [6].
- אבקש לקרוא את "אנונימיות" [7].
- אבקש להעביר את ספר הטלפונים. נא לכבות טלפונים סלולריים.

המנחה מתחלק בכוחו, בניסיונו ובתקוותו (עד עשרים דקות).

**מסורת 7 -** אין לנו מיסים ואין דמי חבר, אך יש לנו הוצאות. אנו מממנים את עצמנו על ידי תרומותינו. התרומה המומלצת היא: \_\_\_\_\_

**הודעות -** האם יש הודעות הקשורות לקבוצת הגריישיט?

**חדשים -** האם יש חדשים? אנא הציגו את עצמכם בשמכם הפרטי בלבד.

אנו רוצים לברך אתכם.

מי מתנדב לתת מידע לחדשים אחרי הפגישה?

**ספירת ימים -** האם יש אנשים הסופרים ימים?

**מאמנים -** האם יש אנשים שהם בהימנעות רצופה מעל תשעים יום? אנא הצביעו.

**מאמנים פנויים -** האם יש מאמנים פנויים? אנא הציגו את עצמכם.

הפגישה פתוחה להתחלקויות. כל התחלקות מוגבלת לשלוש דקות.

כל מתחלק מדבר על ניסיונו האישי, על כוחו ועל תקוותו בכל הקשור לאכילה כפייתית ומה שחשוב יותר: **הימנעות על פי "הדף האפור"**.

אין דיונים, אין קריאות ביניים ואין תגובות.

לא מזכירים שמות של מאמנים. לא מזכירים שמות של מאכלים.

**לסיום - לחדשים:** מומלץ לחזור ולהשתתף בכמה פגישות כדי להיווכח אם התוכנית מתאימה לכם. רצוי לקחת מאמן. הדף האפור יחולק על ידי מאמנים בלבד.

**אנו מפרידים בין האוכל שלנו לבין התיים שלנו.**

**אם נתמיד ונחזור - זה יפעל ויעזור.**

**לא אוכלים ויהי מה!**



## דברי פתיחה [1]

פגישה זו היא של חברי גריישיט אנונימיים.

אנו חברותא של גברים ונשים המתחלקים זה עם זה בניסיונם, בכוחם ובתקוותם, כדי להגיע לפתרון בעייתנו המשותפת, וכדי לעזור לאחרים להחלים מאכילת יתר כפייתית.

**הדרישה היחידה לחברות היא: הרצון להימנע מאכילה כפייתית.**

אין מיסים ואין דמי חבר לחברות בקבוצת הגריישיט.  
אנו תומכים בעצמנו על ידי תרומותינו.

קבוצת הגריישיט –

- אינה שייכת לכת, למסדר, לדעה פוליטית, לארגון או למוסד,
- אינה מעורבת במחלוקות ציבוריות,
- אינה מתנגדת ואינה תומכת בדעה חיצונית כלשהי.

מטרתנו העיקרית היא:

**להישאר בהימנעות,**

**ולעזור לאכלני-יתר כפייתיים להשיג הימנעות.**



## מטרת קבוצת הגריישיט [2]

קבוצה זו של חברי גריישיט אנונימיים נוסדה ועוצבה כדי לדון בעקרונות הבסיסיים של השגת הימנעות על פי "הדף האפור" ושל השמירה עליה. למטרה זו אנו חוקרים יחדיו את התועלת שנוכל להפיק מתוכנית האלכוהוליסטים האנונימיים כדי להפסיק לאכול באופן כפייתי.

אנו ממליצים בחום על תוכנית האוכל של "הדף האפור".

אנו דורשים שמנחי הפגישה שלנו יהיו בהימנעות רצופה, על פי "הדף האפור", לפחות שלושה חודשים.

אנו תומכים בגישה נמרצת וחיובית כלפי הימנעות הגריישיט, אותה אנו מגדירים:

**שלוש ארוחות שקולות ומדודות ליום, על פי "הדף האפור",**

**ללא דבר ביניהן, מלבד קפה שחור, תה ומשקאות דיאטטיים.**



## כיצד הדבר פועל [3]

רק לעיתים נדירות ראינו אדם שנכשל לאחר שהלך בדרכנו בעקביות.

אלה שאינם מחלימים הם אנשים שאינם יכולים, או שאינם רוצים, להתמסר לחלוטין לתוכנית פשוטה זו. אלה, בדרך כלל, גברים ונשים שמטבעם אינם מסוגלים להיות כנים עם עצמם. יש אומללים כאלה. אין זו אשמתם, נראה שכך נולדו. הם אינם מסוגלים, מטבעם, להבין ולפתח דרך חיים הזורשת **כנות מוחלטת**. סיכוייהם קטנים מהמוצע.

יש גם כאלה הסובלים מהפרעות רגשיות ושכליות חמורות, אך רבים מהם מחלימים, אם הם מסוגלים להיות כנים.

סיפורינו מגלים, באורח כללי, מה היינו בעבר, מה קרה ומה אנו עכשיו.

אם החלטתם שאתם רוצים את מה שיש לנו, ושאתם מסכימים לעשות את כל מה שנדרש כדי להשיג זאת, הרי שאתם מוכנים לנקוט בצעדים מסוימים.

מכמה מהם נרתענו. חשבנו שנוכל למצוא דרך קלה ונוחה יותר, אך לא יכולנו.

עם כל הרצינות שברשותנו, אנו מבקשים מכם **לנהוג ללא פחד וביסודיות** מההתחלה.

אחדים מאתנו דבקו בהשקפותינו הנושנות, ללא תוצאות, עד שנכנענו לחלוטין.

זכרו: אנו עוסקים באוכל ערמומי, מבלבל ורב-עוצמה! ללא עזרה לא נוכל לו.

**אך ישנו אחד, אשר לו מלוא הכוח והוא הכוח העליון. מי ייתן ותמצאוהו עכשיו.**

אמן!



## שנים-עשר הצעדים [4]

1. הודינו בחוסר האונים שלנו מול האוכל, באובדן השליטה על חיינו.
2. הגענו לאמונה שכוח גדול מאיתנו יוכל להשיב אותנו לשפיות.
3. החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלוהים, כפי שהבנו אותו.
4. ערכנו חשבון נפש מוסרי, נוקב וחסר פחד של עצמנו.
5. הודינו בפני אלוהים, בפני עצמנו ובפני אדם נוסף בטבעם המדויק של פגמינו.
6. היינו נכונים, לחלוטין, שאלוהים יסיר את כל פגמי האופי האלה.
7. ביקשנוהו, בענווה, שישחרר אותנו מחסרונותינו.
8. ערכנו רשימת כל האנשים שפגענו בהם, והיינו מוכנים לכפר על מעשינו בפני כולם.
9. כיפרנו על מעשינו, במישרין, בפני אנשים אלה ככל האפשר, פרט למקרים שמעשה זה היה עלול לפגוע בהם, או באחרים.
10. המשכנו בחשבון הנפש האישי וכאשר שגינו הודינו בכך מייד.
11. ביקשנו בדרך של תפילה והרהורים, לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים, כפי שהבנו אותו, כשהתפללנו רק לדעת מה היה רצונו מאתנו ואת הכוח לבצע זאת.
12. כשעברה עלינו התעוררות רוחנית, כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו להעביר בשורה זו לאכלנייתר כפייתיים ולנהוג על פי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.



## שתיים-עשרה המסורות [5]

1. טובתנו המשותפת קודמת. החלמה אישית תלויה באחדות קבוצת הגריישיט.
2. לצורכי הקבוצה יש רק סמכות עליונה אחת – רוח אלוהים כפי שהיא מתבטאת במצפון הקבוצה. מנהיגינו הם משרתים שזכו לאמון, הם אינם מושלים.
3. הדרישה היחידה לחברות בגריישיט היא הרצון להפסיק לאכול באופן כפייתי.
4. כל קבוצה צריכה להיות עצמאית, פרט לעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות, או על הגריישיט ככלל.
5. לכל קבוצה יש מטרה עיקרית אחת בלבד: לשאת את הבשורה שלה לאכלן-היתר שעדיין סובל.
6. קבוצת הגריישיט לעולם לא תאשר, לא תממן, ולא תשאיל את שמה למוסדות מקורבים, או ליוזמה חיצונית, כדי שבעיות של כסף, של רכוש ושל יוקרה – לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו העיקרית.
7. כל קבוצה צריכה לשאת את עצמה לחלוטין, ולדחות תרומות מבחוץ.
8. על חברי גריישיט אנונימיים להישאר בלתי מקצועיים, אך מרכזי השירות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.
9. קבוצת הגריישיט, ככזו, לעולם לא תאורגן, אך אנו יכולים ליצור ועדות ומרכזי שירות שיהיו אחראים ישירות לאלה שאותם הם משרתים.
10. לקבוצת הגריישיט אין דעה על עניינים חיצוניים, לכן אין לערב את השם "גריישיט" במחלוקות ציבוריות.
11. מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת. עלינו לשמור תמיד על אנונימיות אישית בדפוס, ברדיו ובסרטים.
12. **אנונימיות** היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו. האנונימיות מזכירה לנו תמיד שעקרונות קודמים לאישיות.



## שתיים-עשרה ההבטחות [6]

1. אם נדקדק ונקפיד בשלב זה של התפתחותנו, נופתע במהרה.
2. נזכה להכיר חופש ואושר חדשים שלא הכרנו קודם.
3. לא נצטער על העבר ולא נרצה לסגור עליו את הדלת.
4. נבין את משמעות המילה "שלווה", ונדע שלום.
5. לא חשוב עד כמה נמוך נפלנו, אנו נראה איך ניסיונונו יכול לתרום לאחרים.
6. ההרגשה של חוסר-ערך ורחמים עצמיים תיעלם.
7. נאבד את העניין בדברים אנוכיים ונזכה להתעניין בחברינו.
8. החיפוש העצמי יחלוף.
9. גישתנו ונקודת מבטנו על החיים – ישתנו.
10. הפחדים מאנשים ומחוסר-ביטחון כלכלי – יעזבו אותנו.
11. אינטואיטיבית נדע כיצד לטפל במצבים שבעבר בלבלו אותנו.
12. לפתע ניווכח שאלוהים עושה למעננו את אשר לא יכולנו לעשות לעצמנו.

הקורא: **האם אלו הבטחות מוגזמות?**

הקבוצה: **אנו סבורים שלא!**

הקורא: **הן מתגשמות בקרבנו. לעיתים מהר, לעיתים לאט.**

**הן תמיד תתגשמנה אם נפעל לקראתן.**



## אנונימיות [7]

אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו.  
האנונימיות מזכירה לנו תמיד שעקרונות קודמים לאישיות.

אנו מבקשים:

מה שנשמע כאן – נשאר כאן!  
לא מזכירים שמות של מאמנים.  
לא מזכירים שמות של מאכלים.  
לא מתייחסים ישירות להתחלקויות  
(מלבד במקרים שהמתחלק מבקש תגובה).

לא נכנסים האחד לדברי השני.

אין דיונים,

יש רק התחלקויות.