

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΔΙΑΣΠΑΣΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΙΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΝΩΝΥΜΩΝ ΥΠΕΡΦΑΓΩΝ

Αυτές οι οδηγίες έχουν αναπτυχθεί μέσα από την εμπειρία μελών των Α.Υ. και του Συμβουλίου των Επιτρόπων, που έχει συμβάλει στην δημιουργία τους. Αντανακλούν τις Παραδόσεις και τις Έννοιες της Υπηρεσίας των Α.Υ. όπως αυτές αντικατοπτρίζονται στην εγκεκριμένη από τη Συνδιάσκεψη των Α.Υ. Βιβλιογραφία μας.

Αυτές οι οδηγίες είναι δυνατές συστάσεις που βασίζονται σε προηγούμενη εμπειρία. Δεν αντικαθιστούν τη συνείδηση της τοπικής ομάδας, αλλά ενθαρρύνουμε τις ομάδες Α.Υ. και τα σώματα υπηρεσίας να το σκεφτούν πολύ προσεκτικά πριν δράσουν αντίθετα με αυτές τις συστάσεις.

Οι οδηγίες σχεδιάστηκαν για να βοηθούν μέλη σε καταστάσεις όπου μία συνάντηση Α.Υ. (ή η προσέλευση των μελών στη συνάντηση) διαταράσσεται από τη συμπεριφορά ενός ή περισσοτέρων μελών, εντός ή εκτός συνάντησης, είτε πρόκειται για συνάντηση πρόσωπο με πρόσωπο είτε εικονική. Ευτυχώς τέτοιες διαταραχές είναι σπάνιες. Η διαταραχή μπορεί να είναι μια ανεπαίσθητη, ενοχλητική συμπεριφορά έως μια επικίνδυνη συμπεριφορά. Πολλές φορές η συμπεριφορά είναι ακούσια. Ακολουθούν παραδείγματα τα οποία μπορεί να αντιμετωπίσετε στη συνάντησή σας:

*«Η τακτική μου ομάδα αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα με ένα μέλος το οποίο προκαλεί αναστάτωση. Μιλάει χωρίς να της έχει δοθεί ο λόγος, λογομαχεί με άλλα μέλη. Τα μέλη ανησυχούν και η ομάδα χάνει μέλη. Τι θα έπρεπε να κάνουμε;»*

*«Η ομάδα μου έχει πρόβλημα με ένα μέλος που φέρεται με απειλητικό τρόπο. Τα μέλη φοβούνται και είναι αναστατωμένα. Πολλοί δεν επιστρέφουν στις συναντήσεις. Αντί νομικής δράσης ή επικοινωνίας με την αστυνομία, έχουν οι Α.Υ κάποια πολιτική για τον τρόπο αντιμετώπισης δύσκολων μελών;»*

*«Κάποιο από τα μέλη μας έκανε ανάρμοστες σεξουαλικές προτάσεις σε κάποιο άλλο μέλος. Πώς θα έπρεπε να χειριστεί το μέλος και η ομάδα αυτή την περίπτωση;»*

*«Κάποια μέλη από την τακτική μου ομάδα είναι ιδιαίτερα ελεγκτικά με τους υποστηριζόμενους τους και ειδικά τους λένε, ότι για να θεωρηθεί ότι είναι σε αποχή, τα μέλη θα πρέπει να σταματήσουν να παίρνουν τη φαρμακευτική τους αγωγή και πρέπει να ακολουθήσουν ένα συγκεκριμένο σχέδιο διατροφής. Πώς μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε αυτό;»*

*«Μπορούμε να διώξουμε κάποιο μέλος από μία συνάντηση και / ή από τους Α.Υ.;»*

Δεν υπάρχουν εύκολες απαντήσεις. Αν και οι Α.Υ. δεν έχουν γραπτή πολιτική σχετικά με τις διασπαστικές συμπεριφορές, μπορούμε να ανατρέξουμε στην βιβλιογραφία μας και στις Παραδόσεις μας.

- Στην 1<sup>η</sup> Παράδοση στο βιβλίο *Τα Δώδεκα Βήματα και οι Δώδεκα Παραδόσεις των Ανώνυμων Υπερφάγων*: «Η Ενότητα των ΑΥ είναι θέμα ζωής και θανάτου για εμάς. Παρόλα αυτά δεν είναι πάντα εύκολο να διατηρηθεί η ενότητα... Αν εμείς ως άτομα δεν αξιολογούμε το κοινό καλό της Αδελφότητας πάνω από το δικό μας... οι Α.Υ. θα χάσουν την δύναμη που έρχεται από την ένωση των πολλών» (σελ. 110).
- Από την 3<sup>η</sup> Παράδοση στο βιβλίο *Τα Δώδεκα Βήματα και οι Δώδεκα Παραδόσεις των Ανώνυμων Υπερφάγων*: «Περιστασιακά ομάδες ταλαιπωρούνται από μέλη που διαταράσσουν την αρμονία των συναντήσεων. Ακόμη και αυτά τα μέλη δεν διαγράφονται οριστικά από την ομάδα και δεν μπορεί να τους αρνηθεί η ευκαιρία να αναρρώσουν. Φυσικά οι ομάδες πρέπει να προστατέψουν τα μέλη τους από τη βία ή την παρενόχληση... Βρήκαμε ότι τα προβλήματα προσωπικότητας μπορούν να αντιμετωπιστούν κατ' ιδίαν μέσω της υποστήριξης». (σελ. 131)

Η 5<sup>η</sup> Παράδοση μας λέει ότι ο πρωταρχικός σκοπός κάθε ομάδας Α.Υ. είναι να μεταφέρει το μήνυμα της ανάρρωσης σε αυτούς που ακόμη υποφέρουν. Κάθε μέλος της ομάδας έχει συνεπώς την ευθύνη να έχει πάντα τον πρωταρχικό σκοπό στο μυαλό του. Αν οι πράξεις ενός μέλους προκαλούν αναστάτωση ή είναι επικίνδυνες, η ομάδα Α.Υ. δεν πρέπει μόνο να προστατέψει τον εαυτό της και τα μέλη της, πρέπει επίσης να βεβαιωθεί ότι διατηρείται ο πρωταρχικός σκοπός, ο λόγος για τον οποίο υπάρχει η ομάδα. Αν δεν διατηρείται, η συνάντηση μπορεί να συρρικνωθεί και πολλοί να χάσουν την ευκαιρία για ανάρρωση.

Το πώς μία συνάντηση μπορεί να προστατέψει τον εαυτό της μπορεί να προκαλέσει σύγκρουση και αντιπαράθεση. Κάθε περίπτωση είναι μοναδική και χρειάζεται να αξιολογείται ξεχωριστά. Το να το συζητήσετε στη συνείδηση της ομάδας σας μπορεί να βοηθήσει. Μπορεί να το βρείτε χρήσιμο να επικοινωνήσετε με τη Διαομάδα, το Σώμα Υπηρεσίας, την Περιφέρεια ή το Γραφείο Παγκόσμιας Υπηρεσίας για να μάθετε πώς αντιμετώπισαν άλλοι παρόμοια προβλήματα. Ένα γράμμα από τον Πρόεδρο του Συμβουλίου των Επιτρόπων με ημερομηνία 6 Οκτωβρίου 2017, ξεκινούσε «*Σε μερικές περιπτώσεις τα άτομα που προσφέρονται ως υποστηρικτές μπορεί να υπερβούν τα όρια που προτείνονται για την υποστήριξη... Θα έπρεπε μόνο να μοιράζονται ή να προτείνουν αλλαγές οι οποίες δούλεψαν για αυτούς κατά τη διάρκεια της δικής τους πορείας ανάρρωσης. Οι υποστηρικτές δεν θα έπρεπε να δίνουν εντολές ή να απαιτούν*».

Η προειδοποίηση Ομάδων, Διαομάδων και Σωμάτων Υπηρεσίας ή Σωμάτων Εικονικής Υπηρεσίας για ενδεχόμενα προβλήματα, τους βοηθάει να είναι προετοιμασμένοι αν το άτομο που αναστατώνει εμφανιστεί σε άλλη συνάντηση. Παρόλα αυτά να είστε προσεκτικοί να θέτετε τις αρχές πάνω από τις προσωπικότητες (12<sup>η</sup> Παράδοση) και να προστατεύετε την ανωνυμία του μέλους καθώς και την εμπιστευτικότητα.

Οι σαφείς οδηγίες στα Προτεινόμενα Σχέδια Συναντήσεων (όπως η δήλωση σχετικά με το διάλογο ή τις ασφαλείς πρακτικές στην επιλογή υποστηρικτή) μπορούν να προλάβουν τα περισσότερα προβλήματα. Οι σημαντικές οδηγίες ίσως χρειάζεται να επαναληφθούν περισσότερες από μία φορές κατά τη διάρκεια μίας συνάντησης. Επειδή οι εικονικές συναντήσεις υπολείπονται σε επαφή πρόσωπο με πρόσωπο, είναι σημαντικό να δημιουργήσετε οδηγίες βασισμένες στις αρχές πριν δημιουργήσετε ένα Σχέδιο Συνεδρίασης. Όπως αναφέρεται στο *Προτεινόμενο Σχέδιο Συνάντησης* μας, «Ο συντονιστής κάθε συνάντησης έχει την διακριτική ευχέρεια να διακόψει ένα μοίρασμα, αν είναι εκτός θέματος ή εκτός χρόνου».

Όταν απευθύνεστε σε ένα μέλος με διασπαστική συμπεριφορά, ξεκινήστε ανεπίσημα σε προσωπικό επίπεδο, ένας προς έναν, αν είναι δυνατόν. Ένα ή δύο μέλη της ομάδας μπορούν να πλησιάσουν το άτομο που αναστατώνει, να συζητήσουν το πρόβλημα και να βρουν λύσεις. Αφήστε τα 12 Βήματα και τις 12 Παραδόσεις να σας οδηγήσουν. Πάντα να κοπιάζετε να τοποθετείτε τις αρχές πάνω από τις προσωπικότητες και να μεταχειρίζεστε τους άλλους με ευγένεια, υπομονή, ανεκτικότητα και αγάπη. Είναι καλύτερα αν τα μέλη, που πλησιάζουν το άτομο που αναστατώνει, βασίζονται σε αυτές τις αρχές. Καθένας είναι ευπρόσδεκτος στις συναντήσεις μας, αλλά η διασπαστική του συμπεριφορά δεν είναι. Να θυμάστε, έχουμε να κάνουμε με ανάρμοστη συμπεριφορά. Ενδέχεται να χρειαστεί να αναρωτηθείτε πώς θα αντιμετωπίζατε ένα άρρωστο άτομο σε αυτή την κατάσταση. Ενδέχεται να χρειαστεί να προσεγγίσετε το άτομο με διασπαστική συμπεριφορά τηλεφωνικώς. Όπως και να αποφασίσετε να προσεγγίσετε το άτομο με διασπαστική συμπεριφορά, είναι συχνά βοηθητικό να είναι παρόν και ένα άλλο πρόσωπο για να διασφαλιστεί η δική σας ασφάλεια.

Αν η προσέγγιση ένας προς έναν δεν είναι δυνατή ή αν το άτομο είναι κλειστό απέναντι σας ή μη συνεργάσιμο όταν το προσεγγίσετε, ίσως να είναι απαραίτητο να κάνετε μία ομάδα συνείδησης με όλα τα μέλη της συνάντησης ή να δημιουργήσετε μια ειδική επιτροπή. Βεβαιωθείτε ότι παρέχετε ισότιμη ακρόαση σε όλους. Ζητήστε από όλους να προσευχηθούν για το θέλημα του Θεού και ελάτε στη συνάντηση με υγιείς, ανεκτικές και υποστηρικτικές στάσεις. Η απόδοση ευθυνών και η κατηγορίες δεν βοηθούν κανέναν. Η συνάντηση μπορεί να αποφασίσει ότι θα έπρεπε να ζητηθεί από αυτό το άτομο να φύγει για το καλό της ομάδας. Ενώ δεν μπορούμε να αποβάλουμε κανέναν από τους Α.Υ., μπορούμε να ζητήσουμε από ένα μέλος με διασπαστική συμπεριφορά, που είναι απρόθυμο να αλλάξει τη συμπεριφορά του να φύγει από τη συνάντηση και να μείνει μακριά ώσπου να λυθεί το θέμα. Αυτό μπορεί να γίνει ενώ τηρείται η 3<sup>η</sup> Παράδοση. Δεν αρνούμαστε στο άτομο να είναι μέλος των ΑΥ ως σύνολο. Αν η διαταραχή που δημιουργείται είναι σημαντική, ενδέχεται να είναι απαραίτητο να αναφερθούν ξεκάθαρα οι επιπτώσεις, συμπεριλαμβανομένης της πιθανότητας να γίνει επίσημη καταγγελία στην αστυνομία. Η παράδοση μας για ανωνυμία δεν θα πρέπει ποτέ να χρησιμοποιείται για να καλύπτει ανασφαλείς συμπεριφορές κανενός είδους.

## Άλλες Προτάσεις

Σε κάθε περίπτωση οι δυνατές συναντήσεις μπορούν να ελαχιστοποιήσουν τις πιθανότητες για διασπαστική συμπεριφορά. Έχετε μια δυνατή συνάντηση; Θα επωφελούνταν η συνάντησή σας αν κάνατε μία απογραφή ομάδας; Χρησιμοποιείτε τις υποδείξεις στον *Κατάλογο Ελέγχου Δυνατών Συναντήσεων*; (βλ. τη λίστα με τις πηγές από τη βιβλιογραφία στο τέλος αυτού του εγγράφου). Ενδέχεται να έχετε ήδη εφαρμόσει κάποιες διαδικασίες για την αντιμετώπιση διασπαστικών συμπεριφορών. Το *Προτεινόμενο Σχέδιο Συνεδρίασης* παρέχει τη διατύπωση που δίνει στον συντονιστή της συνάντησης την ευθύνη να αντιμετωπίσει τέτοιες συμπεριφορές. Καλά προετοιμασμένοι γραμματείς ομάδων, συντονιστές ή πρόεδροι και μία καλά ενημερωμένη συνείδηση ομάδας είναι ουσιώδεις για την ευημερία των συναντήσεων.

Αν οι διαταραχές είναι ανεπαισθητες και δε φαίνεται να αντιμετωπίζονται με το Σχέδιο Συνείδησης της ομάδας ή το Σχέδιο Συνάντησης, σκεφτείτε να κάνετε μία συνάντηση για την 2<sup>η</sup> Παράδοση και / ή για την 5<sup>η</sup> Παράδοση. Συζητήστε πώς σας βοήθησαν στην ανάρρωσή σας οι Παραδόσεις. Ένας συντονιστής, ένας επόπτης ή οποιοδήποτε άλλο μέλος μπορεί να διακόψει το μείρασμα του μέλους με διασπαστική συμπεριφορά ή την έκρηξή του, ζητώντας ένα 5λεπτο διάλειμμα και χρησιμοποιώντας την Προσευχή της Γαλήνης για να διακόψει την αναστάτωση και να ξανα-εσιτάσει την συνάντηση. Ένα μικρό διάλειμμα ή ένα λεπτό σιγής για στοχασμό, μπορεί να βοηθήσουν. Αυτές οι ιδέες μπορεί να δημιουργήσουν αρκετή παύση μεταξύ της συμπεριφοράς

και της συνέχισης της συνάντησης για να επιτραπεί σε όλους να επικεντρωθούν ξανά στην ανάρρωσή μας των Α.Υ.

Αν η συμπεριφορά περιλαμβάνει προσέγγιση μελών (κατά τη διάρκεια ή μετά από μία συνάντηση) για ανάρμοστους λόγους, συμπεριλαμβανομένων πωλήσεων / διαφημίσεων, σεξουαλικών προτάσεων ή άλλων μη αποδεκτών πράξεων, τα μέλη της συνάντησης μπορούν να διακόψουν την συμπεριφορά ξεκινώντας μία συζήτηση, η οποία μπορεί να μεταμορφώσει την κουβέντα και να την κατευθύνει σε κάτι άλλο. Για παράδειγμα, αν έχετε ένα μέλος το οποίο, έχει τη συνήθεια να πλησιάζει νέους νεοφερμένους ως διαθέσιμος υποστηρικτής, ενώ ένα άλλος μέλος ενδέχεται να είναι μία πιο υγιής, ασφαλής εναλλακτική, τα μέλη μπορεί να διακόψουν και να αποθαρρύνουν το άτομο που είναι γνωστό για τέτοιου είδους συμπεριφορά.

Εάν η διασπαστική συμπεριφορά είναι ανεπαίσθητη και ως επί το πλείστον είναι μία συμπεριφορά αναζήτησης προσοχής, πάρτε το άτομο στην άκρη και ακούστε τις ανησυχίες του και ρωτήστε το πώς μπορείτε να βοηθήσετε. Μοιραστείτε κάποια από τη δική σας εμπειρία για το πώς γίνετε καλά έτσι ώστε το άτομο να ταυτιστεί και να βρει τις δικές του λύσεις. Θυμηθείτε πως κι εγώ, όπως καθένας, μπορεί να βρεθώ στη θέση του άλλου.

Οι περισσότερες καταστάσεις μπορούν να λυθούν μέσα στην ομάδα. Παρόλα αυτά, αν ένα άτομο φαίνεται να είναι επικίνδυνο για τον εαυτό του ή άλλους, τότε είναι ενδεδειγμένο να καλέσετε την αστυνομία. Η αστυνομία είναι εκπαιδευμένη να αντιμετωπίζει τέτοιες περιπτώσεις.

Μερικές φορές ένα μέλος είναι τόσο απεγνωσμένο που να χρειαστεί άμεση προσοχή. Σε συνάντηση πρόσωπο με πρόσωπο, ίσως αρμόζει να πάρει κάποιος το μέλος στην άκρη και να προσφέρει βοήθεια. Σε μία εικονική συνάντηση, ένα μέλος μπορεί να κανονίσει να επικοινωνήσει άμεσα με το άτομο που διαταράσσει για να δουλέψει ένας προς έναν με αυτό εκτός σύνδεσης ενώ η υπόλοιπη ομάδα συνεχίζει τη συνάντησή της.

Μπορείτε να αντιμετωπίσετε την διασπαστική συμπεριφορά σε εικονικές συναντήσεις με το να μιλήσετε με το άτομο ιδιωτικά. Αν αυτό δεν επιτύχει μία συζήτηση στη συνείδηση της ομάδας μπορεί να βοηθήσει την ομάδα να βρει έναν τρόπο να προσεγγίσει το πρόβλημα.

Και η τεχνολογία μπορεί να είναι βοηθητική. Οι τηλεφωνικές συναντήσεις συχνά έχουν πρόσβαση σε μία διασύνδεση στο διαδίκτυο ή στο «ταμπλό» που επιτρέπουν στο συντονιστή των συναντήσεων να βάλει στο αθόρυβο ή να αποσυνδέσει από τη συνάντηση, έναν καλούντα που δημιουργεί αναστάτωση. Σε εικονικές συναντήσεις βεβαιωθείτε ότι ένας συντονιστής με πρόσβαση στον πίνακα ελέγχου, θα είναι εξοικειωμένος με τις παραδόσεις και απλώς σβήνει, βάζει στη σίγαση ή αποσυνδέει έναν καλούντα αφού οι άλλες μέθοδοι έχουν αποτύχει. Οι διαδικτυακές συναντήσεις έχουν επιλογές όπως προσωπικά μηνύματα ή την επιλογή «αποσιώπησης». Οι συντονιστές μπορούν να αποκλείσουν ένα μέλος που βρίζει ή στέλνει ανεπιθύμητα μηνύματα και προσφέρουν δημόσια εξήγηση για αυτή την ενέργεια. Να θυμάστε ένα μέλος δεν μπορεί να αποκλειστεί για πάντα από μία συνάντηση (3<sup>η</sup> Παράδοση).

## Πηγές

- Τα Δώδεκα Βήματα και οι Δώδεκα Παραδόσεις των Ανώνυμων Υπερφάγων (#990)
- Τα Δώδεκα Βήματα και οι Δώδεκα Παραδόσεις των Ανώνυμων Αλκοολικών
- Οι Δώδεκα Έννοιες της Υπηρεσίας (#330)
- Απογραφή Ομάδας Α.Υ. (κατεβάστε την στο [oa.org/documents](http://oa.org/documents); "Group Support")
- Κατάλογος ελέγχου δυνατής συνάντησης (κατεβάστε την στο [oa.org/documents](http://oa.org/documents); "Group Support")
- Εγχειρίδιο για Μέλη, Ομάδες και Σώματα Υπηρεσίας: Ευκαιρίες Ανάρρωσης (#120)
- Προτεινόμενο Σχέδιο Συνεδρίασης (κατεβάστε το στο [oa.org/documents](http://oa.org/documents); "Meeting Formats")

Υπόσχεση Ευθύνης των Α.Υ.  
«Πάντα θα τείνω το χέρι και την καρδιά των Α.Υ.  
σε όλους, όσοι μοιράζονται τον ψυχαναγκασμό μου.  
Γι' αυτό είμαι υπεύθυνος»

OA Board-approved - Εγκεκριμένο από το Συμβούλιο των Επιτρόπων των ΑΥ

---

Overeaters Anonymous<sup>®</sup>, Inc.  
6075 Zenith Court NE  
Rio Rancho, New Mexico 87144-6424 USA  
Mail Address: PO Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA Tel: 1-505-891-2664 • FAX: 1-505-891-4320  
info@oa.org • www.oa.org  
© 1991, 2008, 2018 Overeaters Anonymous, Inc. All rights reserved.

570

© 1991, 2008, 2018 Ανώνυμοι Υπερφάγοι. Διατηρούνται όλα τα δικαιώματα.

**Ελληνική έκδοση ΕΕΣΥ, 2018**  
Μετάφραση, επιμέλεια & διόρθωση κειμένου: Επιτροπή Μεταφράσεων & Επιμέλειας

[www.anonymoi-yperfagoi.org.gr](http://www.anonymoi-yperfagoi.org.gr)