

## Κατευθυντήριες γραμμές για τη διεξαγωγή Συνάντησης Συνείδησης Ομάδας ΑΥ

Όπως, περιγράφεται στο «Εγχειρίδιο για μέλη, Ομάδες και Σώματα Υπηρεσίας των ΑΥ», πολλές ομάδες κάνουν συναντήσεις για να προσδιορίσουν τον καλύτερο τρόπο για τη διεξαγωγή συναντήσεων, για τη διαχείριση των οικονομικών, για την οργάνωση ειδικών εκδηλώσεων και την ενασχόληση με θέματα που επηρεάζουν την ομάδα ή τους ΑΥ ως σύνολο. Αυτές οι συναντήσεις Εργασίας, επιτρέπουν στα μέλη να συνεργαστούν για να εξετάσουν και να συμφωνήσουν σχετικά με τον καλύτερο τρόπο προαγωγής του συμφέροντος των ΑΥ ως σύνολο.

Οι Συναντήσεις Εργασίας διεξάγονται, με τη Συνείδηση της Ομάδας. Η Ομάδα Συνείδησης, αφορά τον ειδικό τρόπο (μοναδικό στις Δωδεκαβηματικές Αδελφότητες), με τον οποίο, τα μέλη εμπνέονται στο να συμφωνήσουν σχετικά με τις καλύτερες αποφάσεις για τους ΑΥ.

Στο φυλλάδιό μας, «Οι Δώδεκα Αρχές της Υπηρεσίας των ΑΥ», η Πρώτη Αρχή διαπραγματεύεται την ανάγκη να επιτευχθεί μια τεκμηριωμένη συνείδηση Ομάδας. Οι Δώδεκα Παραδόσεις και οι Δώδεκα Έννοιες της Υπηρεσίας των ΑΥ, αποτελούν τη βάση για ένα μεγάλο μέρος, της λήψης των αποφάσεών μας και το κύριο μέσο με το οποίο φτάνουμε σε μια συνειδητή συνείδηση ομάδας(άλλα μέσα περιλαμβάνουν την ιστορία της ομάδας, τι έχουν κάνει, άλλες Ομάδες, σε παρόμοιες καταστάσεις και άλλες πληροφορίες που μπορεί να είναι χρήσιμο να συγκεντρωθούν). Όταν δεν μπορούμε να αποφασίσουμε ποιά προσέγγιση, να ακολουθήσουμε, είναι πάντα φρόνιμο να εξετάσουμε πρώτα τις Παραδόσεις και τις Έννοιες Υπηρεσίας των ΑΥ.

Η Ομάδα Συνείδησης, απαιτεί την προσωπική πειθαρχία της αποδοχής ότι οι δικές μας απόψεις είναι ακριβώς αυτό, δικές μας απόψεις και ότι πρέπει να ακούμε με ανοιχτό μυαλό, τις απόψεις των άλλων. Είμαστε έτοιμοι, να δούμε τα πράγματα με διαφορετικό τρόπο και να προσαρμόσουμε την αντίληψή μας και να υποχωρήσουμε στην συνείδηση της ομάδας, για την επίτευξη συναίνεσης.

## ΟΑ GUIDELINES/ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΑΥ

Στη σελίδα 126 του Βιβλίου «Δώδεκα Βήματα και Δώδεκα Παραδόσεις των Ανώνυμων Υπερφάγων» (Δεύτερη Παράδοση), αναφέρεται:

Κάποιες από τις αποφάσεις της ομάδας δε θα είναι σοφές και πρακτικές. Μερικές φορές, κάνουμε λάθη και πρέπει να αναζητήσουμε, καλύτερες απαντήσεις σε ένα πρόβλημα. Μια καινούργια απόφαση Συνείδησης Ομάδας, μπορεί να ληφθεί όταν κάτι πρέπει να διορθωθεί. Όπως τα άτομα, έτσι και οι ομάδες των ΑΥ, μαθαίνουν από τα λάθη τους – έτσι κάνουν και οι ΑΥ, ως σύνολο. Ανακαλύπτουμε, ότι η Ανώτερη Δύναμη μας, συχνά, μας οδηγεί μέσα από τις γκάφες μας.

Για να ελαχιστοποιηθούν, οι γκάφες, είναι σημαντικό κάθε μέλος με δικαίωμα ψήφου, να είναι ενημερωμένο και να κατανοεί πλήρως, όλα τα σχετικά γεγονότα, πριν από την ψηφοφορία.

Πίσω, απ' όλα αυτά βρίσκεται η Δεύτερη Παράδοση: «Για το σκοπό της Ομάδας μας, δεν υπάρχει παρά μόνο μία απόλυτη εξουσία: ένας στοργικός Θεός, όπως εκφράζεται στη συνείδησης της Ομάδας. Οι αρχηγοί μας, δεν είναι παρά έμπιστοι υπηρέτες, δεν κυβερνούν» Αυτό προτείνει, ότι όλοι μας, είμαστε υπεύθυνοι στην προσπάθειά μας, να απαλλαγούμε από τη δική μας θέληση και να είμαστε ανοιχτοί για το καλό του συνόλου. Το ίδιο πνεύμα ανιδιοτέλειας, ισχύει ανεξάρτητα από το μέγεθος ή το επίπεδο Υπηρεσίας της Ομάδας.

Συχνά, κάποιες Ομάδες οργανώνουν Ομάδες Συνείδησης πριν ή μετά την Τακτική Ομάδα. Οι Ομάδες μπορούν να καθορίσουν ένα κανονικό πρόγραμμα για τις συναντήσεις αυτές, ή οποιοδήποτε μέλος της ομάδας μπορεί να καλέσει μια τέτοια συνάντηση.

Ανακοίνωση, της συνάντησης καθώς και τα θέματα που θα συζητηθούν, λίγες εβδομάδες νωρίτερα, είναι μια καλή ιδέα, ώστε οι συμμετέχοντες, να έχουν το χρόνο να σκεφτούν για θέματα, να διαβάσουν σχετικά και να βρουν σχετικές πληροφορίες, όταν ενδείκνυται.

Σε ορισμένες συναντήσεις, όλα τα πρόσωπα που συμμετέχουν μπορούν να ψηφίσουν, σε άλλες συναντήσεις, μπορεί, τα προνόμια

## ΟΑ GUIDELINES/ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΑΥ

ψήφου να περιορίζονται, μόνο στους τακτικούς συμμετέχοντες. Ενώ, κάποιες συνεδριάσεις διοικητικών επιτροπών, μπορεί να περιορίσουν το δικαίωμα ψήφου για θέματα ρουτίνας, όπως η πληρωμή λογαριασμών, σε όσους πληρούν, τις προϋποθέσεις Αποχής που έχει θέσει η κάθε επιτροπή, ενώ όλα τα μέλη της ομάδας ψηφίζουν σε θέματα μείζονος σημασίας, όπως η μορφή και οι απαιτήσεις Αποχής για τους ομιλητές και τα μέλη στις διάφορες θέσεις υπηρεσίας.

Το Εγχειρίδιο για μέλη, Ομάδες και Σώματα Υπηρεσίας προσφέρει την παρακάτω κατευθυντήρια γραμμή:

Τα περισσότερα μέλη, έχουν μια ιδιαίτερη αίσθηση για μια συγκεκριμένη ομάδα, την οποία, θεωρούν σπίτι τους, όπου αναλαμβάνουν ευθύνες και προσπαθούν να διατηρήσουν φιλίες. Δεν ανακατεύονται, στις εργασίες ή την πολιτική άλλων ομάδων που επισκέπτονται μόνο περιστασιακά και στις οποίες δεν δέχονται καμία ανάθεση υπηρεσίας (σελ. 6).

Στην Ομάδα σας ή το σώμα Υπηρεσίας σας, μπορεί να φανεί χρήσιμο, να μελετάτε τις Παραδόσεις και τις Έννοιες της Υπηρεσίας, τακτικά, για να έχετε καλύτερη ενημέρωση, σχετικά, με την προέλευσή και τη χρησιμότητά τους. Πολλές ομάδες, διοργανώνουν μια συνάντηση Παραδόσεων, μία φορά το μήνα, κατά την οποία, το θέμα είναι μια συγκεκριμένη Παράδοση.

Το παρακάτω, είναι μια προτεινόμενη μορφή συνάντησης για την ομάδα Συνείδησης. Δεν απαιτεί επίσημες μεθόδους λήψης αποφάσεων, όπως Αιτήματα, Τροπολογίες και Διάλογο, γιατί όπως η Δωδέκατη Έννοια (δ) αναφέρει, «όλες οι σημαντικές αποφάσεις θα λαμβάνονται μετά από συζήτηση, ψηφοφορία και, όποτε αυτό είναι δυνατόν, με επαρκή ομοφωνία» Αλλά, μια ομάδα μπορεί να αποφασίσει ότι ένα ορισμένο θέμα, θα συζητηθεί πιο αποτελεσματικά, χρησιμοποιώντας αιτήματα και ψηφοφορία. Το μέγεθος της ομάδας μπορεί να καθορίσει, την τυπικότητα που απαιτείται. Κάθε ομάδα, μπορεί να αποφασίσει πώς θα λειτουργήσει.

# Προτεινόμενη μορφή για μια συνάντηση Ομάδας Συνείδησης

## 1. Εισαγωγή

«Καλώς ήρθατε στην συνάντηση Ομάδας Συνείδησης, σήμερα \_\_\_\_\_ των ΑΥ. Το όνομά μου είναι \_\_\_\_\_ είμαι ψυχαναγκαστικός -ή υπερφάγος και συντονιστής-στρια για αυτή τη συνάντηση»

## 2. Προσευχή της Γαλήνης

Όποιος θέλει ας πει μαζί μου την Προσευχή της Γαλήνης:  
«Θεέ μου, χάρισέ μου τη γαλήνη, να δέχομαι τα πράγματα που δεν μπορώ ν' αλλάξω, το κουράγιο ν' αλλάζω αυτά που μπορώ και τη σοφία να γνωρίζω τη διαφορά!»

## 3. Ανάγνωση των Βημάτων, Παραδόσεων και Ενοιών της Υπηρεσίας, ανάλογα με την περίπτωση.

## 4. Θέτοντας τους Βασικούς Κανόνες

«Ο σκοπός αυτής της συνάντησης είναι να παρθούν αποφάσεις που επηρεάζουν την ομάδα μας. Ενθαρρύνω, όλους εδώ να συμμετάσχουν. Εάν, ένα θέμα έρθει σε ψηφοφορία και δεν έρχεστε τακτικά σε συναντήσεις μας ή δεν σκοπεύετε να ξαναέρθετε, παρακαλούμε να εξετάσετε, κατά πόσον θα ήταν εύλογο, να ψηφίσετε. Ωστόσο, χαιρετίζουμε, τις απόψεις όλων, όλοι μπορούμε να μάθουμε ο ένας από τον άλλο.

Παρακαλώ, να θυμάστε, την Πέμπτη Παράδοση: «Κάθε ομάδα έχει έναν και μοναδικό σκοπό, να μεταφέρει το μήνυμά της, στον Ψυχαναγκαστικό Υπερφάγο, που ακόμα υποφέρει» Ως εκ τούτου, ό, τι αποφασίσουμε σε αυτή τη συνάντηση θα πρέπει να αντικατοπτρίζει, το σκοπό αυτό. Δεν έχουν σημασία, οι προσωπικές απόψεις, πρέπει να είμαστε ενωμένοι στο σκοπό μας, να συνεχίσουμε να μεταφέρουμε το μήνυμα, όσο καλύτερα μπορούμε στον Ψυχαναγκαστικό Υπερφάγο που ακόμα υποφέρει. Αυτό, το πρόσωπο, είναι ο στόχος μας. Ας κάνουμε το καλύτερο για αυτόν ή αυτήν.»

## 5. Πρακτικά από τη προηγούμενη Συνάντηση

«Υπάρχουν τα πρακτικά της τελευταίας συνάντησης;»

Η γραμματέας/ το άτομο που θα κρατήσει τα πρακτικά της Συνάντησης, μπορεί να διαβάσει επιγραμματικά τα πρακτικά, αν είναι διαθέσιμα, ή να διανείμει αντίγραφα.

«Υπάρχουν ενδεχόμενες διορθώσεις ή προσθήκες;»

Γίνονται οι σχετικές διορθώσεις ή προσθήκες.

## 6. Ρύθμιση της ατζέντας

[Στο σημείο αυτό, ο συντονιστής παρουσιάζει το πρόγραμμα και ζητά τυχόν, προσθήκες ή τροποποιήσεις. Η ημερήσια διάταξη προκύπτει συχνά, από συζητήσεις προηγούμενων συναντήσεων ή οι παρόντες, μπορούν να υποβάλλουν προτάσεις. Ο συντονιστής πρέπει να διασφαλίσει, ότι η ημερήσια διάταξη είναι σαφής, σε λογική σειρά και συμφωνούν με αυτήν οι συμμετέχοντες στη συνάντηση Συνείδησης. Οι συμμετέχοντες, θα ασχοληθούν, με κάθε θέμα της ημερήσιας διάταξης.]

## 7. Λήψη Αποφάσεων

*[Κάποια θέματα της ημερήσιας διάταξης, μπορεί να απαιτούν, τη συλλογή πληροφοριών, πριν από τη συνεδρίαση, π.χ. αν ένα θέμα είναι: «μπορεί η έναρξη της Ομάδας να γίνεται μισή ώρα νωρίτερα», θα πρέπει να ελεγχθεί αν το δωμάτιο είναι διαθέσιμο μισή ώρα νωρίτερα. Ανάλογα, με τη φύση του θέματος, οι αποφάσεις μπορεί να ληφθούν με διάφορους τρόπους. Το θέμα, μπορεί, να μην είναι καθόλου αμφιλεγόμενο. Θα μπορούσαν να το υποστηρίζουν ή να αντιτίθενται σε αυτό, οι περισσότεροι άνθρωποι της ομάδας, αλλά μια μειοψηφία να είναι κατηγορηματικά αντίθετη ή υπέρ. Θα μπορούσε, να έχει την υποστήριξη μόνο, ελαφρώς περισσότερων ή λιγότερων από τη μισή Ομάδα. Κάθε μία, από αυτές τις πιθανότητες, απαιτεί διαφορετική προσέγγιση.]*

## ΟΑ GUIDELINES/ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΑΥ

*Για να προσδιορίσετε πώς να χειριστείτε το θέμα, ο συντονιστής μπορεί να αρχίσει με μια γενική δήλωση, όπως:*

«Το ζήτημα, εδώ, είναι κατά πόσον ή όχι αυτή η ομάδα θα πρέπει να αλλάξει τη μορφή της συνεδρίασης να έχουν μια συνάντηση για τις Παραδόσεις, τη τελευταία Δευτέρα του μήνα. Υπάρχει κάποιος που υποστηρίζει έντονα τη μια ή την άλλη άποψη; Ας μιλήσουμε όλοι με τη σειρά, λέγοντας όλα τα μέλη, πώς αισθάνονται, τι σκέφτονται θα ήταν το καλύτερο για την ομάδα, και γιατί νομίζουν ότι αυτό θα ήταν χρήσιμο στην ομάδα» ( ή «Ας κάνουμε μια γρήγορη ψηφοφορία. Εκείνοι, που είναι υπέρ της πρότασης, παρακαλώ να σηκώσουν το χέρι. Τώρα, εκείνοι που είναι κατά, παρακαλώ σηκώστε το χέρι σας»)

### **Γενική Συναίνεση**

*Αν, καταστεί σαφές, ότι τα μέλη μοιράζονται σε γενικές γραμμές την ίδια γνώμη, ο πρόεδρος μπορεί να πει κάτι σαν το ακόλουθο :*

«Φαίνεται ότι μπορεί να έχουμε φτάσει σε συναίνεση. Ας ,είμαστε σίγουροι. Υπάρχει κάποιος που αντιτίθεται ( ή να υποστηρίζει )αυτή τη πρόταση;»

*Αν, κανείς, δεν σηκώσει το χέρι, ο συντονιστής μπορεί να πει:*

«Ας προχωρήσουμε σε επόμενο θέμα. Παρακαλώ το μέλος που κρατά τα πρακτικά, να καταγράψει ότι φτάσαμε σε συναίνεση για να έχει η Ομάδα ( ή να μην έχει) Συνάντηση Παραδόσεων, την τελευταία Δευτέρα του μήνα.»

### **Μερική Υποστήριξη ή Αντίθεση**

*Αν είναι προφανές, ότι ορισμένα μέλη είναι έντονα υπέρ ή κατά της πρότασης, ο πρόεδρος μπορεί να πει κάτι σαν το ακόλουθο :*

«Είναι σαφές, ότι, ορισμένα μέλη, θεωρούν έντονα ότι η πρόταση αυτή θα πρέπει (ή όχι) να προχωρήσει. Εμείς, στους ΑΥ, προσπαθούμε να βρούμε συναίνεση, γι 'αυτό είναι σημαντικό να ακούμε όλες τις απόψεις. Συχνά, τα μέλη που διαφωνούν με την πλειοψηφία, είναι τα πιο κατάλληλα, για να μας ενημερώσουν καλύτερα, εξηγώντας μας, τους λόγους για την άποψη που υποστηρίζουν. Ας θυμηθούμε, ότι,



## ΟΑ GUIDELINES/ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΑΥ

ανεξάρτητα, από την απόφαση που θα λάβουμε, μπορεί πάντα να αλλάξει, αν η εμπειρία μας δείξει ότι δεν δουλεύει. Ας, μιλήσουν δύο μέλη που υποστηρίζουν την πρόταση και δύο που αντιτίθενται, να μιλήσουν για δύο (ή τρία ή πέντε ) λεπτά ο καθένας, εναλλάσσοντας μία άποψη υπέρ και μία άποψη κατά, ακολουθούμενη από μια καινούργια ψηφοφορία.»

### **Καθαρό Αποτέλεσμα από την Ψηφοφορία**

Αν, τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας είναι σαφή - πολύ λίγα μέλη, είτε αντιτάχθηκαν ή υποστήριξαν την πρόταση – τότε, ο συντονιστής μπορεί να πει κάτι σαν :

«Φαίνεται ότι η πρόταση αυτή έχει (ή δεν έχει) την υποστήριξη της πλειοψηφίας της ομάδας. Κατά συνέπεια, παρακαλώ, το μέλος που κρατά τα πρακτικά, να καταγράψει ότι φτάσαμε σε συναίνεση για το θέμα\_\_\_\_\_.»

### **Μεγάλη μειοψηφία**

*Αν η ψηφοφορία δεν δείξει σαφή συναίνεση, προς όφελος μιας πραγματικής συνείδησης ομάδας, ο συντονιστής θα πρέπει να προσπαθήσει να ενεργήσει προς την κατεύθυνση της μέγιστης συναίνεσης με τον ακόλουθο προτεινόμενο τρόπο :*

«Η Δωδέκατη Έννοια (δ) λέει: «όλες οι σημαντικές αποφάσεις θα λαμβάνονται μετά από συζήτηση, ψηφοφορία και, όποτε αυτό είναι δυνατόν, με επαρκή ομοφωνία.» Κατά τη γνώμη μου, δεν έχουμε φτάσει σε ουσιαστική ομοφωνία. Ένας μεγάλος αριθμός, των παρόντων μελών, αντιτίθενται (ή υποστηρίζει) την πρόταση αυτή και το να πάνε με την πλειοψηφία δεν επιτυγχάνεται Ομοφωνία.

Υπάρχει, κάποιος που έχει μια ιδέα, πώς να αναπτύξουμε μια ενημερωμένη συνείδηση ομάδας, σε αυτή την κατάσταση;»

Εδώ είναι μερικές ιδέες, που διάφορες ομάδες, έχουν χρησιμοποιήσει για να αναπτύξουν συνείδηση της ομάδας:

- Ζητήστε συμβουλές, αλλαγές ή τροποποιήσεις στην πρόταση, που θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν, μερικούς από τους λόγους για

## OA GUIDELINES/ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΑΥ

τους οποίους, δεν φτάσαμε σε επαρκή ομοφωνία. Ίσως, τα μέλη της μειοψηφίας, να συμφωνούν με την πρόταση σε μεγάλο βαθμό, αλλά να διαφωνούν με ένα ή δύο σημεία. Τροποποίηση των εν λόγω σημείων θα μπορούσε να οδηγήσει, σε σημαντική ομοφωνία.

- Διορίστε μια επιτροπή από δύο, τέσσερα ή έξι μέλη, ισομερώς μοιρασμένη σε υπέρ και κατά, σχετικά με το θέμα, να το συζητήσουν και να προχωρήσουν σε προτάσεις προς την ομάδα.
- Δοκιμάστε την πρόταση για περιορισμένο χρονικό διάστημα και παρακολουθήστε την αποτελεσματικότητά της. Προγραμματίστε μια ομάδα Συνείδησης, σε έναν με έξι μήνες και στο μέλλον να αποφασιστεί αν θα συνεχιστεί η εφαρμογή της.
- Κρατήστε την πρόταση μέχρι την επόμενη Ομάδα Συνείδησης, και να ανακοινώνεται, σε κάθε συνάντηση Ομάδας ΑΥ, ότι δεν επετεύχθη ουσιαστική ομοφωνία και ότι είναι σημαντικό, όλα τα τακτικά μέλη να είναι παρόντα, κατά την επόμενη Ομάδα Συνείδησης για να συζητήσουν πλήρως την πρόταση.

### **8. Κλείσιμο**

«Υπάρχει, κάποια άλλο θέμα προς συζήτηση; Θα ήθελε κάποιος, να θέσει κάποιο άλλο ζήτημα, για την επόμενη συνάντηση;»

«Σας ευχαριστώ, που παρευρεθήκατε στη συνάντηση. Για να κλείσουμε τη συνάντηση, ας κάνουμε ένα λεπτό σιωπής που ακολουθείται από \_\_\_\_\_ [κλείσιμο της επιλογής σας]»

Εγκεκριμένο από το Συμβούλιο των ΑΥ (OABOARD)

=====

Overeaters Anonymous®, 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  
E-mail: [info@oa.org](mailto:info@oa.org) • Web site: [www.oa.org](http://www.oa.org)  
© 2006 Overeaters Anonymous, Inc. All rights reserved.