

Hai una astinenza scivolosa e traballante? Per te uno strumento di lettura e scrittura

Le seguenti 30 domande sono da utilizzare per la scrittura quotidiana e/o condivisione con uno sponsor per i membri che vogliono smettere di "scivolare e traballare." Le domande sono anche indicate per chi è in ricaduta e vuole rinnovare il suo impegno nel programma OA.

La letteratura OA a cui si fa riferimento è disponibile presso l'USM di OA. Comprende *I dodici Passi e le Dodici Tradizioni di Overeaters Anonymous (OA 12&12)*, *Overeaters Anonymous*, Seconda Edizione (**OAI**), il libro di meditazioni quotidiane di Overeaters Anonymous *Per Oggi* e gli opuscoli OA *Strumenti di recupero*, *Un piano alimentare* e *Dignità di scelta*.

Leggi le letture suggerite e poi rifletti e scrivi sulla idea o domanda suggerita:

(1) Leggi la storia "Astinenza, non perfezione" in **OAI** e le pagine 19-22 nel Terzo Passo di **OA 12&12**. Cosa significa per me "astinenza" dal punto di vista fisico, emotivo e spirituale?

(2) Leggi il Secondo Passo di **OA 12&12**, soprattutto le pagine 9-11. Come sapevo che la mia alimentazione era fuori controllo?

(3) Ho una malattia devastante che mi porta a tornare al cibo come conforto? Se sì, quanto dolore mi causa? In che modo questa malattia mi uccide? Alcune letture nella nostra letteratura OA che possono aiutare al riguardo sono:

(a) In **OA 12&12**, pag. 10-11, specialmente il paragrafo che comincia a pag. 10 con "Quelli di noi che erano in soprappeso . . ." e che termina con "alcuni di noi ci hanno provato".

(b) In **OAI**, nella storia "Astinenza, Non perfezione" cominciando quasi al fondo di pag. 44 con "Poi un giorno mia moglie mi chiamò al lavoro . . ." sino al paragrafo successivo che termina a pag. 45 con ". . . una lezione di purezza attraverso la ginnastica e l'inedia."

(c) In **OAI**, nella storia "Col tempo migliora, lo prometto" specialmente da "Ero certamente infelice . . ." quasi al fondo di pag. 79, sino a "Sapevo che stavo morendo" a pag. 80.

(d) La storia "Affonda il lecca lecca!" contenuta in **OAI**.

(4) Leggi "Non lasciava mai raffreddare un bombolone" in **OAI**, con particolare attenzione al paragrafo all'inizio di pag. 33. Cos'è che ha fatto la differenza e ha portato l'autore ad una rinnovata astinenza? Come descriverei la mia disponibilità ad accettare che questo programma può essere più difficile una volta che la mia precedente esperienza mi è sfuggita?

(5) Il paragrafo che comincia al fondo di pag. 58 della storia "E' elementare" in **OAI** descrive l'originale piano alimentare di una persona ("Il mio primo piano alimentare erano tre abbuffate al giorno"). Gli opuscoli OA *Il piano alimentare* e *Dignità di scelta* sono possibili fonti per elaborare un piano alimentare appropriato per continuare in Overeaters Anonymous. Vanno presi in considerazione sia i comportamenti alimentari sia precise quantità di ogni gruppo alimentare. Qual era il mio piano alimentare nei miei tentativi precedenti di lavorare sul programma? Qual è oggi? Quali cambiamenti ho bisogno di fare?

(6) Leggi le tre appendici A, B e C di **OAI**. Rifletti sull'idea che "il mio problema principale come mangiatore compulsivo risiede nella mia mente piuttosto che nel mio corpo."

(7) La pagina del *Per Oggi* del 26 maggio fa riferimento a "idee distorte". Ricercare nelle storie di **OAI** i pensieri che occorrono "prima", può aiutarmi ad identificare alcune delle mie idee distorte. Quali erano i miei pensieri prima di abbandonarmi a quel primo morso compulsivo?

(8) Leggi le pagine 23-27 del Terzo Passo in **OA 12&12**; leggi anche la pagina del 12 gennaio del **Per oggi** per una raffigurazione del pensiero che porta a mangiare compulsivamente. In che modo il mio pensiero è irrazionale quando credo di poterne prendere solo un morso?

(9) La pagina del 18 aprile del **Per Oggi** comincia con il problema della negazione descritto con parole diverse. La pagina del 22 maggio è molto mirata sul tema della negazione. La selezione del 21 gennaio fornisce la prospettiva OA che funziona al posto della negazione. In che modo la negazione ha avuto un ruolo nella mia ricaduta?

(10) Leggi "Il nostro invito per te" in **OAI**. Si tratta di una garanzia condizionata o incondizionata? In che modo l'asserzione di Overeaters Anonymous che c'è un metodo provato, praticabile con cui possiamo arrestare la nostra malattia influenza la mia disponibilità a fare affidamento sui Dodici Passi?

(11) Leggi due paragrafi del Decimo Passo in **OA 12&12**, pagg. 88-89, cominciando da "nel Quarto Passo, per esempio, . . ." sino al paragrafo che termina con ". . . attraverso la pratica del decimo Passo." Quale dei segnali seguenti di ricaduta ho notato in me stesso? A mano a mano che leggo le storie in **OAI**, prendo nota di quali di esse siano valide per le voci che ho segnato in questa lista.

<input type="checkbox"/> Tono polemico	<input type="checkbox"/> Dimenticare le gratitudini
<input type="checkbox"/> Sfrontatezza	<input type="checkbox"/> Frustrazione
<input type="checkbox"/> Compiacenza	<input type="checkbox"/> Dolore
<input type="checkbox"/> Disprezzo	<input type="checkbox"/> Impazienza
<input type="checkbox"/> Negazione	<input type="checkbox"/> "Non può succedere a me"
<input type="checkbox"/> Depressione	<input type="checkbox"/> Allentare la disciplina
<input type="checkbox"/> Disonestà	<input type="checkbox"/> Autocommiserazione
<input type="checkbox"/> Mangiare i miei cibi compulsivi	<input type="checkbox"/> Uso di farmaci psicotropi
<input type="checkbox"/> Sposatezza	<input type="checkbox"/> Volere troppo
<input type="checkbox"/> Aspettarsi troppo dagli altri	

(12) Quanto sono disponibile a smettere di vivere nel problema/i e cominciare invece a vivere nella soluzione/i? Sono disposto/a a imparare a memoria e ricordare a me stesso/a quotidianamente la Promessa OA? La Promessa dice: *"Metto le mie mani nelle tue, ed insieme possiamo fare quello che non possiamo fare da soli. Non ci sentiamo più senza speranza, non dobbiamo più dipendere dalla nostra instabile forza di volontà. Ora siamo tutti insieme e tendiamo le mani verso un potere e una forza più grandi di noi, e mentre ce le stringiamo, troviamo un amore e una comprensione che vanno al di là dei nostri sogni più arditi."* (pag. 233 del libro OA **Al di là dei nostri sogni più arditi**)

(13) Le parole "Ma tutta questa conoscenza non mi impediva di mangiare compulsivamente" sono all'inizio di pag. 67 in **OAI**. Leggi anche le pagine 23-28 del Terzo Passo in **OA 12&12**. Scriverò sulla verità di questa affermazione nella mia vita: "La conoscenza di me stessa e delle conseguenze non erano sufficienti a impedirmi di mangiare compulsivamente."

(14) Leggi la pagina del 13 gennaio del **Per Oggi**. Come intendo il termine "ricaduta"? Come intendo il termine "scivolata"? In che modo penso che differiscano tra loro?

(15) Leggi la storia "Viva e sana nel mondo reale" **OAI**, pp. 64-71. Presta attenzione a questo passaggio: "Nessuna forza di volontà era sufficiente a trattenermi dal mangiare quando la smania arrivava." (p. 67). Cosa mi ha insegnato la mia ultima abbuffata riguardo alla mia impotenza sul primo morso compulsivo?

(16) Oltre a leggere il Primo Passo in **OA 12&12**, leggi anche le pagine del 17 marzo, 24 marzo e 5 aprile del **Per Oggi**. In che modo sono disposto/a ad ammettere che sono impotente di fronte al cibo e che la mia vita è incontrollabile?

(17) Leggi l'opuscolo OA **Strumenti di recupero**. Come uso ognuno degli strumenti di recupero OA? Quanto frequentemente li uso?

(18) Leggi le selezioni del 21 febbraio e 6 luglio nel **Per Oggi**. Cosa posso fare per smettere di pensare e parlare in modo negativo di me stesso/a? Come sostituirò questo modo di pensare controproducente?

(19) Leggi la pagina del 16 maggio del **Per Oggi**. Leggi la storia "Viaggio attraverso l'inganno" in **OAI**. Come abbandonerò motivazioni e scuse per mangiare compulsivamente e per non adottare la soluzione offerta da Overeaters Anonymous?

(20) In **OAI** leggi la storia "Astinenza, non Perfezione" cominciando da pag. 48 con "Le cose ora vanno immensamente meglio con la mia famiglia . . ." sino a "le cose sono cambiate costantemente.". In quali modi sono disposta a credere che devo cambiare o non mi recupererò?

(21) Leggi la storia "L'ateo che fece finta" in **OAI**, poi leggi il Secondo Passo nel **For Today**. La disponibilità a pregare è la mente aperta all'esperimento della preghiera piuttosto che la convinzione che la preghiera "funzionerà". Come ottengo la necessaria disponibilità a pregare per la disponibilità a lavorare sul programma OA? Quando ho delle difficoltà ad essere disposto/a a pregare come posso non preoccuparmi se "lo penso veramente" e avere pazienza con me stesso/a e con la pratica del programma?

(22) Leggi il Secondo Passo in **OA 12&12**, prestando particolare attenzione al paragrafo che comincia quasi al fondo di pag. 15 e continua all'inizio di pag. 16 che finisce con "che ci avrebbe restituito la salute della mente" Sono disposto/a a credere in una Forza più Grande di me che mi dia comfort e sicurezza che vado cercando nel cibo? Come coltivo una relazione efficace con questa Forza più grande di me?

(23) Leggi le pagine 60-61 della storia "E' elementare" in **OAI**. Come posso riconoscere quando la mia intuizione e il mio Potere Superiore mi stanno mandando un messaggio? In che modo posso "ascoltare" questi messaggi mettendoli per iscritto e mettendoli in pratica nel mio nuovo stile di vita?

(24) Leggi il Terzo Passo in **OA 12&12**. Quali sono le intenzioni del mio potere superiore per quanto concerne il cibo e gli altri aspetti della mia vita? Come posso allineare la mia volontà a quella del mio Potere Superiore?

(25) Leggi "Dire sì alla vita " che comincia a pagina 101 di **OAI**, e il 31 gennaio di **Per Oggi**. In che modo mi affiderò alla vita che il mio Potere Superiore mi sta donando, alla pratica degli strumenti e al lavoro sui Passi di Overeaters Anonymous?

(26) Leggi la pagina del 22 luglio di **Per Oggi** e leggi i primi tre paragrafi del Decimo Passo di **OA 12&12**. Come mi sento rispetto all'idea che la libertà dalla ossessione del cibo è dipende dalla pratica quotidiana (ripetizione, ripetizione, ripetizione senza eccezioni) della resa a "qualsiasi cosa sia necessaria?"

(27) Sono d'accordo che la dipendenza spirituale è l'unico mezzo di sfuggire alla distruzione del mangiare compulsivo? Quello che è richiesto in questa domanda è di entrare nel Terzo passo.

Leggi la storia "Viva e sana nel mondo reale" in **OAI**, e poi leggi i primi due paragrafi del Terzo Passo in **OA 12&12**. Sono davvero d'accordo? Ora metterò per iscritto a che punto sono, onestamente, con i Passi Uno, Due, Tre.

(28) Considera la pagina del 23 giugno del **Per Oggi**. In più, nella storia "Ha trovato se stessa" in **OAI** leggi il paragrafo a pagina 40 che comincia con "la mia sponsor mi ricordò che una decisione non è tale finché . . ." sino a ". . . e riempi un grande quaderno a spirale". Dove è la mia disponibilità ad impegnarmi ad usare gli strumenti e a lavorare sui Passi quotidianamente? Quali azioni specifiche intraprenderò a partire da adesso sino a domani a quest'ora?

(29) Leggi "Il miracolo del ventesimo secolo" in **OAI**, cominciando a pag. 50. Persino i nostri fondatori hanno sperimentato la ricaduta (vedi la prima e la seconda storia in **OAI**). Quali azioni posso intraprendere per garantirmi che la ricaduta non è inevitabile?

(30) Leggi la pagina del 25 dicembre nel **Per Oggi**. Dice che il viaggio più lungo comincia con un solo passo. Il 7 aprile di **Per Oggi** consiglia un tale primo passo. Andare ad una riunione anche con un solo giorno di astinenza da condividere è un servizio. Di quali servizi ho usufruito in OA? Quale servizio è stato parte del mio programma ad oggi? Sino a dove sono disposto/a ad arrivare per il mio recupero tramite la "restituzione" ad OA? Sono pronto ad fare mio l'impegno di responsabilità di OA "Che la mano ed il cuore di OA siano sempre pronti per tutti coloro che condividono la mia compulsione; per questo sono responsabile." ?