



21 stratagemmi per passare le feste in astinenza

(Le idee che seguono sono suggerimenti di membri OA per superare le feste in astinenza)

1) Concentrati sul vero significato della festa o della ricorrenza. Anziché sulle montagne di cibo che spesso la accompagnano.

2) Non predisporti a stare male coltivando delle aspettative irrealistiche su cosa ti porterà la festa. A volte siamo con la nostra famiglia, a volte con amici, a volte da soli. Affronta la situazione in anticipo. Per esempio, se un ritrovo familiare si tramuta sempre in qualcosa di spiacevole, fa in modo di non partecipare alla sgradevolezza. Se sai già che sarai solo, renditi conto che potrai sentirti triste. Programma di affrontare la tristezza senza cibo in eccesso.

3) Incrementa la tua "scorta di recupero" prima e durante le feste frequentando molte riunioni, facendo del lavoro extra sui passi e usando tutti gli strumenti, in particolar modo il servizio. Tieniti in contatto costante con lo sponsor. La malattia non va mai in vacanza, e così dovrebbe essere anche il nostro recupero.

4) Porta sempre con te i numeri di telefono degli OA, ovunque tu sia. Usali.

5) Sii consapevole dei limiti del tuo recupero. Quando hai dei dubbi tieniti alla larga da persone, luoghi e cose che in passato hanno innescato la tua compulsione. Una festa non vale una ricaduta. Scegli di non andare se senti che potrebbe essere molto difficile per te. Ricorda che l'astinenza, un giorno alla volta, deve essere la cosa più importante della tua vita. Senza di essa, tutte le altre cose ne risentono in negativo.

6) Per quanto riguarda il cibo, considera la festa un giorno come tutti gli altri. Ricorda che la nostra malattia non va mai in vacanza.

7) Pensa in anticipo che cosa mangiare quando gli altri mangeranno cibi che per te sono compulsivi e che hai eliminato dal tuo piano alimentare (ad esempio gli zuccheri). Un tè aromatizzato, una limonata calda, un frutto, qualcosa che sia un po' speciale e vada bene per te.

8) Sia che si tratti di un'occasione speciale o di una normale ricorrenza, scegli di concentrarti sulle persone e non sul cibo. Scegli una persona e parla davvero con lei. Se uno non è disponibile, vai da un altro. Le persone in genere amano parlare di se stesse. Rivolgi loro domande sulla loro vita, sul lavoro, la famiglia, e poi ascolta davvero.

9) Stando seduto a tavola sforzati di entrare in contatto con la gente invece che col cibo. Relega il cibo in una posizione secondaria.

10) A Natale non c'è nessuna legge che ti obblighi a comprare dei dolci, così come a Pasqua non è obbligatorio comprare uova di cioccolato. Non facciamo un favore ai bambini dando loro porcherie da mangiare. Dai loro cose nutrienti, oppure dei soldini. Non regalare ai tuoi figli cose che tu non puoi mangiare. In questo modo non c'è problema con gli avanzi.

11) Quando apparecchi la tavola aggiungi un posto in più vicino a te per il tuo Potere Superiore (puoi farlo davvero o anche solo nella mente).

12) Tieni a mente il secondo passo. Dice che con l'aiuto di un Potere Superiore possiamo essere riportati ad un sano comportamento alimentare. Chiama in aiuto il tuo Potere Superiore. Il P.S. ti può conservare la salute della mente, un giorno alla volta.

13) Durante le feste combatti l'egocentrismo facendo servizio, di qualsiasi tipo, nell'ambito di OA o al di fuori della tua comunità. Fai qualcosa che magari è un po' difficile per te, ma che sai che ti farà stare meglio dopo. Fai qualcosa per guadagnarti il rispetto di te stesso/a.

14) Pianifica! Programma! Preparati! Agisci in anticipo per quanto riguarda le feste ed i pasti. Non ignorare il problema limitandoti a sperare che tutto andrà per il meglio. Abbi perfettamente in mente esattamente cosa farai, e in particolare cosa, dove e quando mangerai. Recita una preghiera prima di cominciare a mangiare.

15) Proprio prima di sederti a tavola, o prima che ti venga servita una portata, cerca una stanza tranquilla a casa o al ristorante, chiama la tua sponsor e affida quello che mangerai e quello che non mangerai. Non fa nessuna differenza che la tua sponsor realmente ti risponda al telefono o che tu parli con la segreteria telefonica. E' il tuo impegno di astinenza.

16) Se sei ospite di qualcuno per le feste è compito tuo scoprire cosa verrà preparato per programmare in anticipo che cosa mangiare. Chiama la padrona di casa. Discuti con lei del cibo. La gente capisce e accetta i limiti alimentari delle altre persone. Anche persone che non hanno la nostra malattia hanno certi cibi che non mangiano mai per una ragione o per l'altra. Offriti di portare tu qualcosa che va bene per te. La padrona di casa penserà che sei molto gentile, e tu ti vuoi bene e ti prendi cura di te stessa.

17) Ricorda che tu sei responsabile di quello che mangi. Ritrovandosi in famiglia è facile scivolare in vecchi ruoli infantili in cui tu ti senti obbligato/a a mangiare quello che ti viene messo nel piatto. Non è vero, non è così. Ora siamo persone adulte e responsabili delle nostre scelte. E' compito nostro volerci bene. E' compito nostro fissare dei limiti nei confronti della nostra famiglia.

18) Ringrazia, ringrazia, ringrazia. Non c'è niente di meglio per restare astinenti, in particolare durante le feste, che concentrarci sulle molte cose che abbiamo, piuttosto che su quelle che ci mancano. Compilate di frequente delle liste di gratitudini.

19) Perché non scrivi un bigliettino ad ogni persona che siederà a tavola con te la sera della festa dicendole perché sei contento di conoscerla e averla nella tua vita? Il discorso si orienterà entro breve sul vero significato della ricorrenza anziché sul cibo.

20) Per molti di noi il momento più pericoloso per l'astinenza è dopo Essere passati indenni attraverso un momento difficile. L'assurdità della nostra malattia ci dice - inconsciamente - che ieri siamo stati bravi e abbiamo bisogno di un premio. Oppure siamo stati in qualche modo delusi da come è andata la festa. Non è stata all'altezza delle nostre aspettative. Alcuni di noi dopo le feste sentono un vuoto che in passato erano soliti riempire col cibo. Per tutti questi motivi fa in modo di andare ad una riunione proprio il giorno dopo la festa.

21) Una festa non è una tragedia. Le feste vengono ogni anno. Sono semplicemente giorni del calendario scelti per onorare certe cose. Affrontiamo i periodi di festa come tutto il resto dell'anno.

Puoi farcela. Rilassati e lavora sul programma come sei abituato a fare.

(Tradotto da un seminario OA tenutosi a Port Chester, New York, USA
e stampato su LdV n. 60 esaurito)