

## Od poślizgu lub nawrotu do zdrowienia

---

### To jest plan działania dla odzyskania i utrzymania abstynencji

Jeśli doświadczamy trudności, mamy poślizg lub nawrót, możemy potrzebować podejmowania innych niż wcześniej działań, by odnowić nasze zobowiązanie do abstynencji i zdrowienia. Sięgnięcie po jedzenie jest ostatnią czynnością, którą wykonuje jedzenioholik mający poślizg, nawrót albo doświadczający trudności. Dokładne przyjrzenie się jedzeniu i zachowaniom związanym z jedzeniem jest w tym momencie koniecznością, ponieważ od tego zależy nasze życie jako jedzenioholików.

Poślizgi, nawroty i zmagania nie muszą być częścią naszego zdrowienia, ale niektórym z nas się to zdarza. Ważne jest, by nie czuć wstydu i nie potępiać się. Należy uczyć się z tego doświadczenia i iść do przodu z odnowionym postanowieniem złożonym sobie, swojej abstynencji, programowi AJ i naszej Sile Wyższej. Ten obrachunek i działania, które możemy podjąć, to najbardziej pełne miłości rzeczy, jakie możemy zrobić dla siebie, naszej abstynencji i naszego zdrowienia.

### Plan działania – trzy części

---

Część pierwsza to obrachunek dotyczący tego, co się stało. Tutaj ocenimy to, co robiliśmy, i co się nie sprawdziło.

Część druga to szukanie sposobów na to, by powrócić z nawrotu do zdrowienia. Plan pomaga określić konkretne działania, które jesteśmy gotowi podjąć już teraz. Wypełnianie planu pomaga również postawić na pierwszym miejscu nasze zobowiązanie do abstynencji – jako najważniejszej rzeczy w naszym życiu, bez wyjątku.

Część trzecia to stworzenie planu działania, który oddala nas od nawrotu, kierując w stronę zdrowienia. Ten plan obejmuje korzystanie z Dwunastu Kroków, Dwunastu Tradycji, Narzędzi zdrowienia i podejmowanie innych działań, które mogą być nam pomocne.

Ważne jest, aby po ukończeniu każdej części podzielić się tym z kimś, kto ma abstynencję i zdrowieje. To może być nasz sponsor lub inny członek AJ. Nie używajmy wymówki, że nie mamy sponsora, by uniknąć wykonania tej pracy. Pamiętajmy, jesteśmy tak chorzy jak nasze sekrety. Rygorystyczna uczciwość jest koniecznością, by uzyskać i utrzymać abstynencję.

Plan ten został tak pomyślany, by pomóc nam zostawić za sobą lęk, zaprzeczenie, perfekcjonizm, poczucie winy i prokrastynację (odkładanie spraw na później); jeśli tylko uczciwie spojrzemy wstecz i opracujemy plan działania koncentrujący się na tym, by ruszyć do przodu, pozwoli nam to uzyskać wolność od obsesji jedzenia.

### Część pierwsza: Obrachunek - co się stało?

---

Napiszcie dokładnie co się stało, odpowiadając na poniższe pytania.

Najpierw przyjrzyjmy się jedzeniu. Zanotujmy wszystko dokładnie, jak gdybyśmy chcieli odtworzyć zapis z kamery, która za nami podążała.

- Wypiszmy pokarmy, które jedliśmy w trakcie poślizgu lub nawrotu.
- Czy jedliśmy któreś z naszych zapalników, objadaliśmy się albo może jedliśmy jakieś inne pokarmy, które są problematyczne albo mogą takie być, a wcześniej nie byliśmy względem nich uczciwi?
- Jeśli nie jesteśmy pewni, spróbujmy spojrzeć na składniki żywności, którą jemy. Sprawdźmy nasze wzorce zachowania: czy są jakieś wspólne składniki w jedzeniu, po które sięgamy najczęściej i w tym, na które czekamy najbardziej?
- Czy nadal mamy w domu żywność, która jest naszym zapalnikiem albo pokarmy, którymi się objadaliśmy?

Mówi się, że nawrót choroby ma kolejność odwrotną, niż proces zdrowienia: większość z nas najpierw uzyskuje abstynencję fizyczną, później zdrowiejemy umysłowo i emocjonalnie, i wreszcie odnajdujemy coś, co możemy nazwać duchową abstynencją. Kiedy mamy nawrót lub poślizg, najpierw tracimy nasze połączenie duchowe (świadomie lub nieświadomie), później słabnie nasza umysłowa i

emocjonalna abstynencja i na końcu tracimy naszą fizyczną abstynencję. Jesteśmy na końcu poślizgu, a nie na jego początku, kiedy sięgamy po widelec albo zaczynamy zachowywać się w chory sposób w kontekście jedzenia.

Ponieważ jedzenie to ostatnia czynność, ważne jest, aby zrobić obrachunek naszych uczuć, myśli, i naszego stanu duchowego. Czy możemy zidentyfikować jakieś konkretne rzeczy, które mogły przyczynić się do naszego nawrotu? Odpowiedz na poniższe pytania uczciwie i dokładnie:

- a) Spójrzmy na nasze zachowania związane z jedzeniem. Czy widzimy coś, co może być przyczyną problemów, coś takiego jak jedzenie w samochodzie, podkradanie jedzenia, jedzenie na stojąco, jedzenie przed telewizorem, opuszczanie posiłków, pozwalanie na zbyt dużą elastyczność planu jedzenia, albo cokolwiek innego, od czego powinniśmy się powstrzymać?
- b) Jakie uczucia mieliśmy przed nawrotem?
- c) Jakie mieliśmy myśli przed nawrotem?
- d) Jakie sekrety mamy, których nie wyjawiliśmy i którymi powinniśmy się podzielić z naszym sponsorem albo innym utrzymującym abstynencję, zdrowiejącym jedzenioloikiem?
- e) Jakie kłamstwa, w które wierzyliśmy, podpowiadała nam nasza choroba?
- f) W jaki sposób zdecydowaliśmy, że będzie w porządku, jeśli coś zjemy?
- g) Czy obracamy się wokół śliskich dla nas miejsc lub ludzi, takich jak rodzina, przyjaciele, krewni, restauracje, sklepy spożywcze?
- h) Gdzie była nasza Siła Wyższa?
- i) Czy konsekwentnie, każdego dnia praktykujemy medytację i modlitwę?
- j) Czy jesteśmy uczciwi, odpowiedzialni i robimy na bieżąco nasz codzienny obrachunek Kroku Dziesiątego?
- k) Czy stawiamy osoby, miejsca lub rzeczy na miejscu naszej Siły Wyższej?
- l) Czy najważniejszymi sprawami w naszym życiu była nasza Siła Wyższa, abstynencja i program, czy może było to coś innego?

## Część druga: Przejście z poślizgu lub nawrotu do zdrowienia

---

Dzięki naszemu obrachunkowi w części pierwszej rozumiemy lepiej, co się stało. Przyjrzyjmy się teraz, jakie działania pomogą nam osiągnąć dziś abstynencję. W części drugiej będziemy decydować dokładnie, jakie działania jesteśmy gotowi podjąć teraz, aby wrócić do zdrowienia.

Odpowiedz na poniższe pytania z obrachunkiem z części Pierwszej, który mamy ciągle w pamięci i do którego się odniesiemy w razie potrzeby. Poproś sponsora (lub innego jedzenioloika, mającego abstynencję) o przewodnictwo w razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących pytań lub Twoich odpowiedzi.

- a) Czy musimy wprowadzić jakieś zmiany do naszego planu jedzenia?
- b) Czy musimy wprowadzić jakieś zmiany, dotyczące naszych zachowań związanych z jedzeniem?
- c) Jakie inne działania, związane z samym jedzeniem i naszym sposobem jedzenia, musimy podjąć?
- d) Jakie zmiany musimy wprowadzić w naszym sposobie myślenia?
- e) Jakich zmian musimy dokonać, by wprowadzić duchowość w nasz sposób praktykowania programu?

Od tej chwili jesteśmy gotowi, aby zrobić wszystko, by przewyciężyć kompulsywne jedzenie. Teraz jest czas, aby przejść do następnej części.

## Część trzecia: Plan działania na rzecz zobowiązania do zdrowienia

---

Proponujemy działania, niezbędne do osiągnięcia i utrzymania abstynencji. Napisz swój plan działania dla każdej z pozycji wymienionych poniżej. Podziel się nim ze swoim sponsorem lub przyjacielem z AJ, który zachowuje abstynencję. Nasz program jest programem działania. Pamiętajmy, że „stosowanie półśrodków nic nam nie dało” (*Wielka Księga*, rozdział „Jak to działa”).

Nie zastanawiaj się nad tym. Podejmij zobowiązanie i zacznij od teraz.

W jaki sposób mamy zamiar wykorzystać każde z dziewięciu narzędzi podczas naszej pracy z programem?

- a) plan jedzenia
- b) sponsorowanie
- c) mityngi

d) telefonowanie

e) pisanie

f) literatura

g) plan działania

h) anonimowość

i) służba

Pamiętajmy, że musimy to robić tylko tego jednego dnia, tylko w tym jednym momencie, tylko podczas tego jednego posiłku. Niech nasza Siła Wyższa pobłogosławi nas, nasze zdrowienie i naszą abstynencję.

OA Board-approved  
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  
info@oa.org • www.oa.org  
© 2016 Overeaters Anonymous, Inc. All rights reserved.