

Niesienie Poślania Dwunastego Kroku Wewnątrz Wspólnoty

Dodatek D: Poślizg, wpadka?

Używamy narzędzi: czytanie, pisanie

Poniższych 30 pytań może posłużyć do codziennego użytku – pisania lub rozmowy ze sponsorem – tym członkom AJ, którzy doświadczają poślizgów i wpadek. Pytania te są również zalecane osobom będącym w nawrocie, które chcą powrócić do zdrowienia zgodnie z programem.

Literatura, do której się odwołujemy, to książki: *Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji Anonimowych Jedzenioholików* (pisownia skrótowa: *12&12*), *Anonimowi Jedzeniolicy – wydanie drugie* (pisownia skrótowa: *OA II*), *Na dziś. Rozważania AJ* oraz broszury: *Narzędzia zdrowienia, Plan jedzenia, Godność wyboru*.¹

Przeczytaj zasugerowane fragmenty, zastanów się i napisz odpowiedź na zadane pytanie lub pracę na dany temat.

1. Przeczytaj rozdział *Abstynencja, nie perfekcja* z *OA II* oraz strony 31-35 z *12&12* (początek Kroku Trzeciego). Czym jest dla mnie „abstynencja” – w znaczeniu fizycznym, emocjonalnym i duchowym?
2. Przeczytaj omówienie Kroku Drugiego w *12&12*, szczególnie strony 21-24. Skąd wiem, że sposób, w jaki jadłem pozostawał poza moją kontrolą?
3. Czy cierpię na wyniszczającą mnie chorobę, która powoduje, że powracam do jedzenia, by szukać w nim przyjemności, ulgi i pocieszenia? Jeśli tak, ile cierpień i bólu mi to przysparza? W jaki sposób moja choroba może mnie zabić? Lektura wymienionych poniżej fragmentów literatury może pomóc odpowiedzieć na to pytanie:
 - a) Strona 23 z książki *12&12*, akapit zaczynający się od słów: „Ci z nas, którzy byli otyli...” i kończący się słowami: „Niektórzy z nas podejmowali takie próby”.
 - b) Rozdział *Abstynencja, nie perfekcja* z książki *OA II*, fragment zaczynający się na górze strony 65: „Pewnego dnia, gdy byłem w pracy...” do słów „...oczyszczenia się poprzez ćwiczenia i głodówkę”.
 - c) Rozdział *Będzie lepiej, obiecuję* z książki *OA II*, fragment ze strony 105, zaczynający się od słów: „Czułam się bez wątpienia nieszczęśliwa...”, kończący się słowami: „Wiedziałam, że umieram”.
 - d) Rozdział *Zatopić czekoladowy statek!* Książka *OA II*, strony 191-196.
4. Przeczytaj *Człowiek, który nie czekał, aż ostygną pączki* z *OA II*, zwracając szczególną uwagę na ostatni akapit ze strony 50, kończący się na stronie 51. Co takiego musiał autor zmienić w swoim postępowaniu, by odzyskać utraconą abstynencję? Jak mogę opisać moją gotowość do zaakceptowania, że powrót do programu może okazać się bardzo trudny po utraceniu abstynencji?
5. Drugi akapit na stronie 80 rozdziału *To, co najważniejsze* (*OA II*) opisuje plan jedzenia, jaki stosowała autorka: „Mój pierwszy plan jedzenia to były trzy uczyty dziennie”. Broszury *Plan jedzenia* i *Godność wyboru* zawierają wskazówki, jak stworzyć odpowiedni plan jedzenia. Zgodnie z nimi warto zwracać uwagę zarówno na odpowiednie ilości pokarmów każdego rodzaju, jak i na specyficzne zachowania związane z jedzeniem. Jaki był mój plan jedzenia podczas wcześniejszych prób pracy z programem? Jaki jest teraz? Czy potrzebuję wprowadzenia zmian, jakich?
6. Przeczytaj wszystkie trzy Dodatki do książki *OA II*. Przemyśl temat: „Mój główny problem jako osoby jedzącej kompulsywnie tkwi raczej w umyśle niż w ciele”.

¹ Wszystkie pozycje są dostępne w języku polskim (przyp. tłum.).

7. Rozważanie z 26 maja (*Na dziś. Rozważania AJ*) mówi o chorym myśleniu, które nazywa „karykaturą moich pragnień”. Opowieści zawarte w *OA II* pozwalają zidentyfikować wiele przykładów chorego myślenia. Co ja myślałem, ulegając pokusie i sięgając po pierwszy kompulsywny kęs?
8. Przeczytaj strony 35-40 omówienia Kroku Trzeciego w *12&12*, a także rozważanie z 12 stycznia (*Na dziś. Rozważania AJ*). Są tu pokazane sposoby myślenia, mogące prowadzić do objadania się. Czy rozumiem, na czym polega irracjonalność mojego myślenia, gdy wierzę, że mogę zjeść tylko ten jeden kawałek?
9. Rozważanie z 18 kwietnia (*Na dziś. Rozważania AJ*) mówi o zaprzeczaniu, które manifestuje się na wiele sposobów. Bardzo wyraźny przykład zaprzeczania zawiera rozważanie z 22 maja. Rozważanie z 21 stycznia natomiast pokazuje nam, jak do tego podchodzi AJ: jaki sposób myślenia, który działa, pozwoli nam porzucić zaprzeczanie. Jaką rolę odgrywał system zaprzeczania w moim nawrocie?
10. Przeczytaj *Nasze zaproszenie dla ciebie (OA II)*. Czy jest tu mowa o gwarancji warunkowej czy bezwarunkowej? W jaki sposób to, co AJ mówi o wypróbowanej metodzie pracy, która pozwoli zatrzymać naszą chorobę, wpływa na moją gotowość poddania się Dwunastu Krokom?
11. Przeczytaj fragment omówienia Kroku Dziesiątego (*12&12*), zaczynający się od słów: „Na przykład w Kroku Czwartym...”, i kończący się słowami: „...praktykując Krok Dziesiąty”(strony 98-99). Które z poniższych objawów nawrotu zauważyłem u siebie? Oto przykłady sygnałów nawrotu, wynotowane podczas lektury *OA II*. W których rozdziałach znajdują się te przykłady?
Kłótniowość – racjonalizowanie – zarozumiałość – samozadowolenie – stawianie oporu – zaprzeczanie – depresja – nieuczciwość – jedzenie zapalników – przemęczanie się – przesadne oczekiwania wobec innych – zapomnianie o wdzięczności – frustracja – umartwianie się – uraza – niecierpliwość – „mnie to się nie może zdarzyć” – porzucenie codziennej dyscypliny – użalanie się nad sobą – używanie środków chemicznych zmieniających nastrój – postawa roszczeniowa (nadmierne wymagania).
12. Jak wiele mam w sobie gotowości, by przestać „żyć problemami”, a zacząć „żyć rozwiązaniem”? Czy jestem gotów, by nauczyć się na pamięć i codziennie przypominać sobie *Obietnicę AJ*:
Biorę cię za rękę – razem możemy zrobić to, czego nigdy nie mogliśmy zrobić sami. Znika poczucie beznadziei. Nie musimy już polegać na naszej chwiejnej sile woli. Teraz wszyscy jesteśmy razem, otwierając się na Siłę większą niż my sami. Wspólnie znajdujemy zrozumienie i miłość, o których nawet nie śmieliśmy śnić. (Fragment książki *OA Beyond Our Wildest Dreams*).
13. Zamieszczony na środku strony 89 książki *OA II* fragment przypomina, że „Cała ta samoświadomość nie mogła powstrzymać mnie przed kompulsywnym jedzeniem”. Przeczytaj również strony 35-40 omówienia Kroku Trzeciego z *12&12*. Czy twierdzenie: „Samoświadomość i wiedza o konsekwencjach nie były wystarczające, by zapobiec moim kompulsywnym zachowaniom związanym z jedzeniem” jest w moim przypadku prawdziwe? Napisz o tym.
14. Przeczytaj rozważanie z 13 stycznia z książki *Na dziś. Rozważania AJ*. Jak rozumiem pojęcie: „nawrót”? Czym dla mnie jest „poślizg”? Jaką widzę różnicę między jednym i drugim?
15. Przeczytaj rozdział *Żyję w prawdziwym świecie i mam się dobrze z OA II*, strony 86-95. Zwróć uwagę na fragment: „Gdy pojawiał się głód, żadna siła woli nie wystarczała, by się zatrzymać” (strona 89). Co mój ostatni napad kompulsywnego jedzenia mówi mi o mojej bezsilności wobec pierwszego kompulsywnego kęsa?
16. Przeczytaj omówienie Kroku Pierwszego z *12&12*, a także rozważania z 17 marca, 24 marca i 5 kwietnia (*Na dziś. Rozważania AJ*). Jaki jest mój stopień gotowości by przyznać, że jestem bezsilny wobec jedzenia i że przestałem kierować swoim życiem?
17. Przeczytaj broszurę *AJ Narzędzia zdrowienia*. W jaki sposób korzystam z każdego z narzędzi? Jak często ich używam?
18. Przeczytaj rozważania z 21 lutego i 6 lipca (*Na dziś. Rozważania AJ*). Co mogę zrobić, by przestać źle myśleć i mówić o sobie? Czym mogę zastąpić takie negatywne myślenie?
19. Przeczytaj rozważanie z 16 maja (*Na dziś. Rozważania AJ*) i rozdział *Podróż przez samooszukiwanie z OA II* (strony 213-219). Jak mogę porzucić wymówki i usprawiedliwienia, z których korzystam, by jeść kompulsywnie i nie przyjąć rozwiązania oferowanego

przez AJ?

20. Przeczytaj fragment rozdziału *Abstynencja, nie perfekcja (OA II)* zaczynający się od słów: „Moje stosunki z rodziną...” i kończący się słowami: „Wszystko stopniowo zmieniało się na lepsze” (strona 68). Czy mam w sobie gotowość, by uwierzyć, że muszę się zmienić albo nie wyzdrowieję?
21. Przeczytaj rozdział *Ateista, który postąpił jak gdyby (OA II)*, a potem Krok Drugi z *12&12*. Gotowość do modlitwy wpływa raczej z otwartości umysłu i chęci, by próbować, aniżeli z przekonania, że „to musi zadziałać”. Jak mogę uzyskać gotowość, której potrzebuję, by praktykować modlitwę o gotowość do pracy z programem? A jeśli mam problem z gotowością, by się modlić, jak mogę to zaakceptować i zdobyć się na cierpliwość dla siebie i swojego sposobu pracy z programem?
22. Przeczytaj omówienie Kroku Drugiego (*12&12*), zwracając szczególną uwagę na akapit, znajdujący się na środku strony 27. Czy mam gotowość, by uwierzyć w Siłę Wyższą, która mogłaby dać mi to, czego szukam w jedzeniu – ulgę, pocieszenie, poczucie bezpieczeństwa? W jaki sposób mogę rozwijać pomocną dla mnie relację z tak pojmowaną Siłą Wyższą?
23. Przeczytaj strony 81-83 z rozdziału *To, co najważniejsze (OA II)*. W jaki sposób mogę rozpoznać, że moja intuicja i Siła Wyższa do mnie przemawiają? Jak mogę wsłuchiwać się w te przekazy poprzez pisanie o nich i stosowanie ich na co dzień?
24. Przeczytaj omówienie Kroku Trzeciego z *12&12*. Jaka jest wola Siły Wyższej względem mnie, jeśli chodzi o jedzenie i inne aspekty życia? Jak mogę dostosować moją własną wolę do woli Siły Wyższej?
25. Przeczytaj *Powiedzieć życiu „tak” (OA II, strona 132)* oraz rozważanie z 31 stycznia (*Na dziś. Rozważania AJ*). W jaki sposób poddam się i przyjmę życie, które przygotowała dla mnie Siła Wyższa, włączając weń praktykowanie narzędzi i pracę z Krokami?
26. Przeczytaj rozważanie z 22 lipca (*Na dziś. Rozważania AJ*) i trzy pierwsze akapity omówienia Kroku Dziesiątego z *12&12*. Co czuję na myśl, że wolność od obsesji jedzenia zależy od postępowania, każdego dnia bez wyjątku (powtarzanie, powtarzanie bez ustanku), według zasady: „Sięgamy po wszelkie dostępne środki”?
27. Czy zgadzam się, że poddanie się na poziomie duchowym jest jedynym sposobem ucieczki od niszczącej siły kompulsywnego jedzenia? Jest o tym mowa w Kroku Trzecim. Przeczytaj rozdział *Żyję w prawdziwym świecie i mam się dobrze (OA II, strona 86)*, a potem dwa pierwsze akapity omówienia Kroku Trzeciego w *12&12*. Czy mam w sobie taką zgodę? Napiszę uczciwie o tym, na jakim etapie jestem, jeśli chodzi o Kroki Pierwszy, Drugi i Trzeci.
28. Zastanów się nad rozważaniem z 23 czerwca (*Na dziś. Rozważania AJ*). Oprócz tego przeczytaj z rozdziału *Odnalazłam siebie (OA II)* ostatni akapit na stronie 59. Co mogę powiedzieć o mojej gotowości do stosowania narzędzi i pracy z Krokami – tylko tego jednego dnia? Jakie konkretne działanie mogę podjąć w ciągu najbliższych 24 godzin?
29. Przeczytaj rozdział *Cud dwudziestego wieku (OA II, strona 70)*. Założyciele Wspólnoty także doświadczali nawrotów (patrz pierwszy i drugi rozdział *OA II*). Jakie działanie mogę podjąć, by przekonać się, że nawrót nie jest czymś nieuniknionym?
30. Przeczytaj rozważanie z 25 grudnia (*Na dziś. Rozważania AJ*). Jest tam powiedziane, że nawet najdłuższa podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Rozważanie z 7 kwietnia sugeruje, jaki mógłby być ten pierwszy krok. Pójście na mityng i podzielenie się choćby jednym dniem abstynencji jest już służbą. Jaką służbę mnie ofiarowano? Jaką służbę ja włączyłem do mojego zdrowienia? Ile dziś mam w sobie gotowości, by zdrowieć poprzez oddawanie tego, co otrzymałem we Wspólnocie? Czy jestem gotów stosować się do *Deklaracji Odpowiedzialności AJ*: „Zawsze ofiarować pomocną dłoń i otwarte serce AJ wszystkim jedzeniophilom – za to jestem odpowiedzialny/a”?

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
© 2010 Overeaters Anonymous, Inc. All rights reserved.