Dalla scivolata/ricaduta al recupero

Questo è un piano d'azione per ritornare al recupero

Se stiamo lottando o abbiamo avuto una scivolata o una ricaduta, potremmo aver bisogno di intraprendere azioni diverse per rinnovare il nostro impegno verso l'astinenza e il recupero. E' necessario un esame approfondito del cibo e dei comportamenti alimentari, perché da esso dipende la nostra vita di mangiatori compulsivi in via di guarigione.

Non è necessario che nel viaggio di recupero si verifichino scivolate o ricadute. Per alcuni di noi però questo accade. L'obiettivo di questo processo non è quello di vergognarsi o di colpevolizzarsi, ma di trarne insegnamento e di andare avanti con un rinnovato impegno verso noi stessi, l'astinenza, il programma OA e il nostro Potere Superiore.

Questo inventario e le azioni che intraprendiamo sono le cose più amorevoli che possiamo fare in questo momento per noi stessi, per la nostra astinenza e per il nostro recupero.

Il piano d'azione si articola in tre parti.

La prima parte è un inventario di ciò che è successo. Qui valuteremo ciò che abbiamo fatto e che non ha funzionato.

La seconda parte esamina i modi per uscire dalla ricaduta e tornare alla guarigione. Un piano aiuta a determinare le azioni specifiche che siamo disposti a intraprendere ora. Seguire un piano aiuta anche a mettere al primo posto il nostro impegno per l'astinenza, che è la cosa più importante della nostra vita, senza eccezioni.

La terza parte consiste nel creare un piano d'azione per evitare le ricadute e continuare a recuperarci. Questo piano include l'uso dei Dodici Passi, delle Dodici Tradizioni, degli Strumenti di recupero e di altre azioni che ci possono essere utili.

Ed ora?

Una volta completata ogni sezione, è fondamentale condividerla con una persona astinente e in fase di recupero.

Può trattarsi dei nostri sponsor o di un altro compagno in OA. Non usare nessuna scusa con noi stessi per impedirci di fare questo lavoro. Ricordate che siamo malati quanto i nostri segreti. La rigorosa onestà è un requisito indispensabile per diventare e rimanere astinenti.

Questo piano è stato progettato per aiutarci a lasciare alle spalle la paura, la negazione, la perfezione, il senso di colpa e la procrastinazione, mentre ci guardiamo onestamente indietro e sviluppiamo un piano d'azione per andare avanti che ci permetterà di liberarci dall'ossessione del cibo.

Prima parte: inventario di ciò che è successo

Per prima cosa guardate il cibo. Scrivete esattamente quello che è successo come se ci fosse una videocamera in funzione, rispondendo alle domande.

a) Elencare gli alimenti che si mangiavano durante la scvolata o la ricaduta.
b) Abbiamo mangiato uno dei nostri cibi scatenanti, abbuffate o altri cibi che sono o possono essere un problema o sui quali non siamo ancora stati onesti?
c) Se non siamo sicuri, proviamo a guardare gli ingredienti dei cibi che mangiamo. Cercate degli schemi: ci sono ingredienti comuni nei cibi che mangiamo più spesso o in quelli che aspettiamo con più ansia?
d) In casa nostra ci sono ancora alimenti che scatenano o provocano abbuffate?

Prima parte: inventario dei nostri sentimenti

Si dice che le ricadute avvengano nell'ordine inverso rispetto all’ordine in cui ci riprendiamo: la maggior parte di noi si riprende prima fisicamente, poi si riprende mentalmente ed emotivamente e infine si arriva all’ “astinenza spirituale". Quando abbiamo una ricaduta, perdiamo prima il nostro legame spirituale (consciamente o inconsciamente), poi la nostra astinenza mentale o emotiva vacilla e infine perdiamo la nostra astinenza fisica.

E’ importante fare un inventario dei nostri sentimenti, dei nostri pensieri e del nostro legame spirituale. Siamo in grado di identificare alcuni elementi specifici che possono aver contribuito alla nostra ricaduta? Rispondete alle seguenti domande in modo onesto e completo.

… Prima parte: inventario dei comportamenti …

Esaminiamo i nostri comportamenti alimentari. Vediamo qualcosa che potrebbe causare problemi, come mangiare in macchina, mangiare di nascosto, mangiare in piedi, mangiare davanti alla TV, saltare i pasti, permettere troppa flessibilità nel nostro piano o qualsiasi altra cosa da cui dovremmo astenerci.

- Quali sentimenti provavamo prima della ricaduta?
- Cosa pensavamo prima della ricaduta?
- Quali segreti nascondevamo o nascondiamo ancora e che devono essere condivisi con i nostri sponsor o con un altro mangiatore compulsivo astinente e in via di guarigione?
- Quali sono le bugie che la nostra malattia ci ha raccontato e a cui abbiamo creduto?
- Come abbiamo deciso che era giusto mangiare?
- Frequentiamo persone e luoghi a rischio, come la famiglia, gli amici, i parenti, i ristoranti, i negozi di alimentari?

… Prima parte: inventario dei comportamenti

- Dov’era il PS?
- Stavamo facendo la nostra meditazione e le nostre preghiere quotidiane in modo coerente?
- Siamo stati onesti, responsabili e aggiornati con il nostro inventario quotidiano del Decimo Passo?
- Stavamo facendo delle persone, dei luoghi o delle cose il nostro Potere Superiore?
- Le priorità più importanti nella nostra vita erano il nostro Potere Superiore, l'astinenza e il Programma, oppure era qualcos'altro?

Parte seconda: passare dalla scivolata/ricaduta al recupero

Dopo aver capito meglio cosa è successo grazie all'inventario della prima parte, vediamo quali sono le diverse azioni che ci aiuteranno a raggiungere oggi l'astinenza. Nella seconda parte, decideremo esattamente quali azioni siamo disposti a intraprendere ora per tornare al recupero,

Rispondere alle seguenti domande tenendo l'inventario della Prima Parte e fare riferimento ad esso se necessario. In caso di dubbi sulle domande o sulle risposte, chiedete consiglio allo sponsor (o a un altro membro in fase di recupero).

Parte seconda: passare dalla scivolata/ricadura al recupero

- Ci sono cambiamenti da apportare al nostro piano alimentare?
- Ci sono cambiamenti da apportare ai nostri comportamenti alimentari?
- Ci sono altre azioni relative al cibo e all'alimentazione che dobbiamo intraprendere?
- Quali cambiamenti nel nostro modo di pensare dobbiamo apportare?
- Quali cambiamenti dobbiamo apportare al nostro programma dal punto di vista spirituale?

Ormai siamo disposti a fare di tutto per vincere il cibo e il mangiare compulsivo. È ora di passare alla sezione successiva.

Terza parte: piano d’azione per l’impegno al recupero

Le seguenti azioni sono necessarie per raggiungere e mantenere l'astinenza. Scrivete un piano d'azione per ogni elemento elencato di seguito. Condividetelo con i nostri sponsor o con un altro membro OA astinente. Il nostro è un programma d'azione.

Ricordate che "le mezze misure non ci sono servite a nulla" (*Alcolisti Anonimi,* 4a ed., p. 59). Quindi non pensateci. Impegnatevi e iniziate subito.

Come pensiamo di utilizzare ciascuno dei nove Strumenti durante il nostro lavoro sui Passi?

Piano alimentare
Sponsorizzazione
Telefono
Riunioni
Scrittura
Letteratura
Piano d’azione
Anonimato
Servizio

Ricordate che dobbiamo far questo solo un giorno alla volta , un momento alla volta e un pasto alla volta. Che il nostro Potere Superiore benedica noi, il nostro recupero e la nostra astinenza.