

ΚΑΝΕΙΣ ΣΥΝΕΧΩΣ ΟΛΙΣΘΗΜΑΤΑ;

ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ & ΓΡΑΦΗΣ

Οι παρακάτω 30 ερωτήσεις χρησιμοποιούνται για καθημερινό γράψιμο ή και για συζήτηση με έναν υποστηρικτή, από μέλη που θέλουν να σταματήσουν να κάνουν ολοσθήματα. Οι ερωτήσεις προτείνονται επίσης και για όσους είναι σε υποτροπή και θέλουν να δεσμευτούν ξανά στο πρόγραμμα των ΑΥ.

Η βιβλιογραφία στην οποία γίνονται αναφορές για τη γραπτή άσκηση, διατίθεται από το Γραφείο Παγκόσμιας Υπηρεσίας των ΑΥ. Περιλαμβάνει τα «**Δώδεκα Βήματα και Δώδεκα Παραδόσεις των Ανώνυμων Υπερφάγων**» (12&12 των Α.Υ), το βιβλίο «**Ανώνυμοι Υπερφάγοι**», δεύτερη έκδοση (Α.Υ.), το βιβλίο καθημερινού διαλογισμού «**Για Σήμερα**» και τα φυλλάδια των ΑΥ, «**Τα Εργαλεία Ανάρρωσης**», «**Σχέδιο διατροφής**» και «**Η Αξιοπρέπεια της Επιλογής**».

Διάβασε το υλικό που προτείνεται και μετά συλλογίσου και γράψε πάνω στην ιδέα ή την ερώτηση που το συνοδεύει:

(1) Διάβασε την ιστορία «Αποχή, όχι τελειότητα» στο Α.Υ και τις σελίδες 19-22 του Τρίτου Βήματος στο **12 & 12 των ΑΥ**. Τι σημαίνει για μένα «η αποχή» σωματικά, συναισθηματικά και πνευματικά;

(2) Διάβασε το Δεύτερο Βήμα στο **12 & 12 των ΑΥ**, ιδίως τις σελίδες 9-11. Πώς ήξερα ότι το φαγητό μου ήταν εκτός ελέγχου;

(3) Έχω μια καταστροφική αρρώστια που με οδηγεί στο καταφεύγω συνέχεια στο φαγητό για παρηγοριά; Εάν ναι, πόσο πόνο μου προκαλεί αυτό; Πώς θα μπορούσε να με σκοτώσει η αρρώστια μου; Μερικά αποσπάσματα από τη βιβλιογραφία των ΑΥ που θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν σε αυτή την ερώτηση είναι:

(α) Στο **12 & 12 των ΑΥ**, σελίδες 10-11, ιδίως στην αρχή της τελευταίας παραγράφου της σελίδας 10 που λέει «Όσοι από μας ήταν υπέρβαροι ...» και καταλήγει στη σελίδα 11 με το «Μερικοί από μας το δοκιμάσαμε».

(β) Στο **Α.Υ**, στην ιστορία «Αποχή, Όχι Τελειότητα», που κοντά στο τέλος της σελίδας 44 λέει «Τότε μια μέρα με πήρε τηλέφωνο η γυναίκα μου στη δουλειά...» μέχρι την επόμενη παράγραφο που τελειώνει στη σελίδα 45 «... ένα μάθημα κάθαρσης μέσω της άσκησης και της λιμοκτονίας».

(γ) Στο **Α.Υ**, στην ιστορία «Γίνεται καλύτερο, το υπόσχομαι», ιδίως από το «Σίγουρα ήμουν δυσαρεστημένος...» κοντά στο τέλος της σελίδας 79 μέχρι το «Ηξερα ότι πέθαινα» στη σελίδα 80

(δ) Την ιστορία «Βυθίστε το Γλειφιτζούρι!» που βρίσκεται στο **Α.Υ**.

(4) Διάβασε το «Ποτέ δεν άφηγε κανένα ζεστό ντόνατ να κρυώσει» στο **Α.Υ**, δίνοντας προσοχή ειδικά στην παράγραφο στην αρχή της σελίδας 33. Ποιο ήταν το σημείο διαφοράς που έφερε στον συγγραφέα την ανανεωμένη αποχή; Πώς θα περιέγραφα την προθυμία μου να δεχτώ ότι αυτό το πρόγραμμα μπορεί να είναι πιο δύσκολο, από τη στιγμή που η προηγούμενη αποχή μου έχει ξεφύγει;

(5) Η τελευταία παράγραφος στη σελίδα 58 της ιστορίας «Είναι στοιχειώδες» στο ΑΥ περιγράφει το αρχικό πλάνο φαγητού κάποιου («Το πρώτο μου πλάνο φαγητού ήταν τρία υπερφαγικά επεισόδια την ημέρα»). Τα φυλλάδια των ΑΥ **Σχέδιο διατροφής** και **Η Αξιοπρέπεια της Επιλογής** είναι πηγές που μπορεί να σε βοηθήσουν να σκεφτείς ένα κατάλληλο σχέδιο διατροφής για να συνεχίσεις στους Ανώνυμους Υπερφάγους. Τόσο οι

διατροφικές συμπεριφορές, όσο και οι ποσότητες κάθε ομάδας τροφών αξίζει να μελετηθούν. Ποιο ήταν το σχέδιο διατροφής μου σε παλιότερες προσπάθειες να δουλέψω το πρόγραμμα; Πώς είναι τώρα; Ποιες αλλαγές χρειάζεται να κάνω;

(6) Διάβασε και τα τρία παραρτήματα Α, Β και Γ του Α.Υ. Συζήτησε την ιδέα «το κυριότερο πρόβλημά μου ως ψυχαναγκαστικού υπερφάγου βρίσκεται στο μυαλό μου, παρά στο σώμα μου».

(7) Το απόσπασμα της 26^{ης} Μαΐου στο **Για Σήμερα** αναφέρεται στις «διαστρεβλωμένες ιδέες.» Διερευνώντας τον προηγούμενο τρόπο σκέψης στις ιστορίες του ΑΥ, μπορεί να με βοηθήσει να αναγνωρίσω μερικές από τις δικές μου διαστρεβλωμένες ιδέες. Ποιες ήταν οι σκέψεις μου πριν παραδοθώ σε κείνη την πρώτη ψυχαναγκαστική μπουκιά;

(8) Διάβασε τις σελίδες 23-27 του Τρίτου Βήματος στο **12 & 12 των ΑΥ**. Επίσης διάβασε το απόσπασμα της 12^{ης} Ιανουαρίου στο **Για Σήμερα** για να έχεις μια εικόνα του σκεπτικού που μπορεί να οδηγήσει στην ψυχαναγκαστική υπερφαγία. Με ποιους τρόπους είναι παράλογος ο τρόπος σκέψης μου, όταν πιστεύω ότι μπορώ να φάω μόνο μια μπουκιά;

(9) Το απόσπασμα της 18^{ης} Απριλίου στο **Για Σήμερα** ξεκινάει με το πρόβλημα της άρνησης, που περιγράφεται με διαφορετικές λέξεις. Το απόσπασμα της 22ας Μαΐου μιλάει πολύ εύστοχα για το θέμα της άρνησης. Η επιλογή της 21^{ης} Ιανουαρίου δίνει την άποψη των ΑΥ που δουλεύει στη θέση της άρνησης. Τί ρόλο έπαιξε η άρνηση στην υποτροπή μου;

(10) Διάβασε την «Πρόσκλησή μας προς Εσένα» στο **12 & 12 των ΑΥ**. Αποτελεί εγγύηση υπό όρους ή άνευ όρων; Η δήλωση των Ανώνυμων Υπερφάγων ότι υπάρχει μία αποδεδειγμένη και εφαρμόσιμη μέθοδος, με την οποία μπορούμε να αναχαιτίσουμε την αρρώστια μας, πώς επηρεάζει την προθυμία μου να βασιστώ στα Δώδεκα Βήματα;

(11) Διάβασε δύο παραγράφους στο Δέκατο Βήμα του **12 & 12 των ΑΥ**, στις σελίδες 84-85, ξεκινώντας από «Στο Τέταρτο Βήμα, για παράδειγμα, εμείς...» μέχρι την παράγραφο που τελειώνει «... μέσα από την εξάσκηση του Δέκατου Βήματος». Ποια από τα παρακάτω σημάδια υποτροπής έχω παρατηρήσει στον εαυτό μου; Καθώς διαβάζω τις ιστορίες στο Α.Υ, ας κρατήσω σημειώσεις για τις ιστορίες που ταιριάζουν με αυτά που έχω τσεκάρει σε αυτή τη λίστα.

- | | |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| - Γίνομαι αντιδραστικός | - Ξεχνάω την ευγνωμοσύνη |
| - Πουλιάω μαγκιά | - Νιώθω ματαίωση |
| - Γίνομαι αυτάρεσκος | - Θλίψη |
| - Γίνομαι περιφρονητικός/προκλητικός | - Ανυπομονησία |
| - Άρνηση | - Λέω : «Αποκλείεται να συμβεί σε μένα» |
| - Κατάθλιψη | - Εγκαταλείπω την πειθαρχία μου |
| - Ανειλικρίνεια/Ανεντιμότητα | - Αυτολύπηση |
| - Κατανάλωση τροφών που ερεθίζουν τον ψυχαναγκασμό μου | - Χρήση ουσιών που αλλάζουν τη διάθεση |
| - Νιώθω εξάντληση | - Ζητάω πάρα πολλά |
| - Περιμένω πολλά από τους άλλους | |

(12) Πόσο μεγάλη είναι η προθυμία μου να σταματήσω να ζω μέσα στα προβλήματά μου και να ξεκινήσω να ζω μέσα στις λύσεις; Έχω την προθυμία να απομνημονεύσω και να υπενθυμίζω στον εαυτό μου καθημερινά την Υπόσχεση των ΑΥ; «*Βάζω τα χέρια μου στα δικά σου και μαζί μπορούμε να κάνουμε αυτό που δεν μπορέσαμε ποτέ να κάνουμε μόνοι μας! Δεν υπάρχει πια η αίσθηση της απελπισίας, ούτε χρειάζεται πια να εξαρτόμαστε από την ασθενή*

μας θέληση. Είμαστε όλοι μαζί τώρα, απλώνοντας τα χέρια μας για ισχύ και δύναμη μεγαλύτερη από τη δική μας και καθώς απλώνουμε τα χέρια μας, βρίσκουμε αγάπη και κατανόηση μεγαλύτερη κι από τα πιο τρελά μας όνειρα.» (Βρίσκεται στη σελίδα 207 του βιβλίου των ΑΥ **Πέρα από τα Πιο Τρελά μας Όνειρα.**)

(13) Η φράση, «Αλλά αυτή η αυτογνωσία μου δεν μπορούσε να με σταματήσει από το να τρώω ψυχαναγκαστικά» είναι στην κορυφή της σελίδας 67 στο **Α.Υ.** Επίσης διάβασε τις σελ. 23-27 από το Τρίτο Βήμα στο **«12 & 12 των ΑΥ»**. Θα γράψω για την αλήθεια αυτής της δήλωσης σχετικά με τη δική μου ζωή: «Η αυτογνωσία και η γνώση των συνθηκών δεν αρκούσαν για να αποτρέψουν την υπερφαγική μου διατροφική συμπεριφορά».

(14) Διάβασε το απόσπασμα της 13^{ης} Ιανουαρίου στο **Για Σήμερα**. Πώς καταλαβαίνω τον όρο «υποτροπή»; Πώς καταλαβαίνω τον όρο «ολίσθημα»; Ποια νομίζω ότι είναι η διαφορά μεταξύ τους;

(15) Διάβασε την ιστορία «Είμαι ζωντανή και καλά και ζω στον πραγματικό κόσμο» σελ. 48-54 [64-71] στο **Α.Υ.** Σημείωσε το κομμάτι: «Καμιά δύναμη θέλησης δεν ήταν αρκετή για να με σταματήσει, όταν εμφανιζόταν η λυσσαλέα πείνα μου» (σελ. 50[67]). Τι μου λέει η τελευταία μου ακατάσχετη υπερφαγία για την αδυναμία μου απέναντι στην πρώτη ψυχαναγκαστική μπουκιά;

(16) Συμπληρωματικά στην ανάγνωση του Πρώτου Βήματος από το **12 & 12 των Α.Υ.**, διάβασε επίσης τα αποσπάσματα της 17^{ης} και 24^{ης} Μαρτίου και 5^{ης} Απριλίου από το **Για Σήμερα**. Πόσο πρόθυμος είμαι να παραδεχθώ ότι είμαι αδύναμος απέναντι στο φαγητό και ότι η ζωή μου είναι αβίωτη;

(17) Διάβασε το φυλλάδιο **Τα εργαλεία ανάρρωσης**. Πώς χρησιμοποιώ καθένα από τα εργαλεία της ανάρρωσης των Α.Υ.; Πόσο συχνά τα χρησιμοποιώ;

(18) Διάβασε τις επιλογές της 21^{ης} Φεβρουαρίου και 6^{ης} Ιουλίου του **Για Σήμερα**. Τι θα κάνω για να πάψω να σκέφτομαι και να μιλάω αρνητικά για τον εαυτό μου; Πώς θα απαλείψω αυτό τον τόσο ηττοπαθή τρόπο σκέψης;

(19) Διάβασε από το **Για Σήμερα** την 16^η Μαΐου. Διάβασε την ιστορία «Ταξίδι μέσα από την ψευδαίσθηση» από το Α.Υ. Πώς θα παραιτηθώ από αιτιάσεις και δικαιολογίες που με οδηγούν στο να τρώω ψυχαναγκαστικά και για να μην ενστερνίζομαι τη λύσεις που προσφέρεται στους Ανώνυμους Υπερφάγους;

(20) Στο **Α.Υ** διάβασε από την ιστορία «Αποχή, όχι τελειότητα» σελ. 33 [47] την παράγραφο *«Τα πράγματα είναι τώρα ασύγκριτα καλύτερα...έως «...άλλαζαν σταθερά»*. Με ποιους τρόπους εγώ είμαι πρόθυμος να πιστέψω ότι πρέπει να αλλάξω, αλλιώς δεν θα αναρρώσω;

(21) Διάβασε από το **Α.Υ.** «Ο άθεος που έκανε ωσαννά» και μετά το Δεύτερο Βήμα από το **Για Σήμερα**. Η προθυμία να προσεύχομαι είναι πιο πολύ άνοιγμα του νου στον πειραματισμό της προσευχής, παρά πεποίθηση ότι η προσευχή θα «δουλέψει». Πώς να κερδίσω την αναγκαία προθυμία να προσευχηθώ για την προθυμία να δουλέψω το πρόγραμμα των ΑΥ; Όταν έχω δυσκολία στο να είμαι πρόθυμος να προσευχηθώ, πώς γίνεται να μην ανησυχώ για το αν «το εννοώ πραγματικά» και πώς μπορώ να είμαι υπομονετικός με τον εαυτό μου και με τον τρόπο που εφαρμόζω το πρόγραμμα;

(22) Διάβασε το Δεύτερο Βήμα στο **12 & 12 των Α.Υ** δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στην παράγραφο που ξεκινάει από τη σελ. [14] και συνεχίζει στη σελ. [15], (ελ σελ. 15) τελειώνοντας με *«...που θα μπορούσε να μας επαναφέρει στα λογικά μας»*. Είμαι πρόθυμος να πιστέψω σε μια Ανώτερη Δύναμη που θα μου έδινε την άνεση και την ασφάλεια που αναζητώ όταν ρίχνομαι στο φαγητό; Πώς αντιλαμβάνομαι μια εποικοδομητική σχέση με μια τέτοια Ανώτερη Δύναμη;

(23) Διάβασε από το **A.Y.** την ιστορία «Είναι στοιχειώδες» [σελ. 60-61] (ελ ?) Πώς μπορώ να αναγνωρίσω πότε μου δίνουν μηνύματα η διαίσθησή μου και η Ανώτερη Δύναμή μου; Με ποιο τρόπο μπορώ να «ακούω» αυτά τα μηνύματα γράφοντας για αυτά και εφαρμόζοντάς τα στο νέο τρόπο ζωής μου;

(24) Διάβασε το Τρίτο Βήμα στο **12 & 12 των Α.Y.** Ποιες είναι οι προθέσεις της Ανώτερής μου Δύναμης για μένα σε σχέση με το φαγητό και άλλα θέματα της ζωής μου; Πώς μπορώ να ευθυγραμμίσω τη θέλησή μου με το θέλημα της Ανώτερής μου Δύναμης;

(25) Διάβασε το «Λέγοντας ναι στη ζωή» από το **A.Y.** που αρχίζει από σελ. 101 (ελ 76) και από το **Για Σήμερα** την 31^η Ιανουαρίου. Πώς θα δεσμεύσω τον εαυτό μου στη ζωή που μου δίνει η Ανώτερή μου Δύναμη και θα εφαρμόσω τα εργαλεία και θα δουλέψω τα Βήματα των Ανώνυμων Υπερφάγων;

(26) Διάβασε την εισαγωγή της 22^{ης} Ιουλίου από το **Για Σήμερα** και τις πρώτες τρεις παραγράφους του Δέκατου Βήματος στο **12 & 12 των Α.Y.** Πώς νιώθω για την ιδέα ότι η ελευθερία από την εμμονή του φαγητού εξαρτάται από την καθημερινή πρακτική (επανάληψη, επανάληψη, επανάληψη χωρίς εξαίρεση) της παράδοσης στο «οτιδήποτε προϋποθέτει αυτό»;

(27) Συμφωνώ ότι η πνευματική εξάρτηση είναι το μόνο μέσο διαφυγής από την καταστρεπτική ψυχαναγκαστική υπερφαγία; Αυτό που ζητιέται σ' αυτή την ερώτηση είναι να προχωρήσεις στο Τρίτο Βήμα. Διάβασε την ιστορία «Είμαι ζωντανή και καλά και ζω στον πραγματικό κόσμο» από το **A.Y.** και μετά διάβασε τις πρώτες δύο παραγράφους του Τρίτου Βήματος στο **12 & 12 των Α.Y.** Είμαι έτοιμος να συμφωνήσω; Ας καταγράψω που βρίσκομαι, με ειλικρίνεια, με το Πρώτο/Δεύτερο/Τρίτο Βήμα.

(28) Σκέψου πάνω στο απόσπασμα της 23^{ης} Ιουνίου στο **Για Σήμερα**. Συμπληρωματικά, διάβασε στην ιστορία «Βρήκε τον εαυτό της» στο **A.Y.** την παράγραφο σελ. 30 «*Η σύμβουλός μου μού θύμισε ότι μια απόφαση... ένα μεγάλο τετράδιο σπирάλ*». Τι γίνεται με την προθυμία μου να δεσμευτώ στη χρήση των εργαλείων και στην εφαρμογή των Βημάτων σε καθημερινή βάση; Ποιες ειδικές δράσεις θα αναλάβω από τώρα μέχρι αύριο την ίδια ώρα;

(29) Διάβασε το «Θαύμα του 20^{ου} αιώνα» στο **A.Y.** σελ.38/ Ακόμα και οι ιδρυτές δοκίμασαν την εμπειρία της υποτροπής (δες την πρώτη και δεύτερη ιστορία στο **A.Y.**). Ποιες δράσεις μπορώ να αναλάβω για να βεβαιωθώ ότι η υποτροπή δεν είναι αναπόφευκτη;

(30) Διάβασε την 25^η Δεκεμβρίου στο **Για Σήμερα**. Λένε ότι ακόμα και το μακρύτερο ταξίδι ξεκινάει απλά και μόνο με ένα βήμα. Το κομμάτι της 7^{ης} Απριλίου στο **Για Σήμερα** προτείνει ένα τέτοιο βήμα. Πηγαίνοντας σε μια συνάντηση ακόμα και με μια μόνο μέρα αποχής για να το μοιραστείς, προσφέρεις μια υπηρεσία. Με τι είδους υπηρεσίες έχω ευεργετηθεί; Ποια υπηρεσία έχει γίνει μέρος του προγράμματός μου μέχρι τώρα; Ως ποιο σημείο είμαι πρόθυμος να φτάσω για την ανάρρωσή μου επιστρέφοντας την υπηρεσία στους **A.Y.**; Είμαι έτοιμος να τηρήσω την **Υπόσχεση Ευθύνης των Α.Y.**; «*Πάντα θα τείνω το χέρι και την καρδιά των Α.Y. σε όλους, όσοι μοιράζονται τον ψυχαναγκασμό μου. Γι' αυτό είμαι υπεύθυνος*».

Καλή Αποχή μόνο για σήμερα!