

Εβδομαδιαίο 2014 Σωσίβιο

Τόμος 5, Νο.36, 27 Οκτ- 2 Νοε

Προειδοποιητικό Σινιάλο

Ζούσα, ακόμα, με τον άντρα μου όταν πρωτοξεκίνησα στους Α.Υ. Για χρόνια, προσπάθησα να ελαττώσω το φαγητό μου όταν βρισκόμουν κοντά του, γιατί το βάρος μου ήταν μεγάλο θέμα ανάμεσα μας.

Το βραδινό μοτίβο του, ήταν να πηγαίνει νωρίς για ύπνο, που σήμαινε πως είχα περίπου μία ώρα στην διάθεση μου για μένα, αφού τελειώνα τις μικροδουλειές του σπιτιού και έβαζα τα παιδιά για ύπνο.

Όταν εκείνος αποσυρόταν στην κρεβατοκάμαρα, το πεδίο ήταν ελεύθερο για να φάω. Φυσικά, έκλεινα, ευγενικά, την πόρτα της κρεβατοκάμαρας, ώστε οι δραστηριότητες μου, να μην τον ενοχλούν. Στην πραγματικότητα, χρειαζόμουν ένα ηχητικό εμπόδιο, ώστε να μην ακούει τις πόρτες από τα ντουλάπια της κουζίνας, ή τις συσκευασίες των τροφίμων. Η πόρτα, ήταν, επίσης, ένα προειδοποιητικό σινιάλο. Αν την άκουγα να ανοίγει, έκρυβα, γρήγορα, τα τρόφιμα που έτρωγα.

Αφού, βίωσα ένα μικρό χρονικό διάστημα Αποχής με τους Α.Υ, για άλλη μία φορά, βρέθηκα να μένω, μόνη, στο σπίτι τα απογεύματα. Τώρα, απείχα μία μέρα την φορά. Η συζυγική μου σχέση είχε σχεδόν καταρρεύσει κι ο σύζυγος μου ταξίδευε τόσο πολύ, όπου το σενάριο του ύπνου ήταν λιγότερο πιθανό.

Ένα βράδυ, που πήγε για ύπνο, άκουσα την πόρτα να κλείνει, όπως δεν το είχα παρατηρήσει ποτέ άλλοτε, το σώμα μου, σχεδόν εκτινάχθηκε για να πάει, να κάνει επιδρομή στα ντουλάπια.

Αυτή την φορά, όμως, ο Θεός είχε τον έλεγχο και όχι το φαγητό, και δεν έφαγα. Τι θαύμα! Ήταν ένα σπουδαίο παράδειγμα για μένα, ενός ερεθίσματος που δεν είχε σχέση με το φαγητό, που με έστρεφε, όμως, σε αυτό και ήμουν ευγνώμων που το είχα αναγνωρίσει.

Πλέον, είμαι χωρισμένη και ζω σε ένα διαφορετικό σπίτι με διαφορετικούς ήχους. Πολλές φορές, ακόμα, νοιώθω την ανάγκη να κρύψω το τι τρώω, παρόλο, που σε αυτήν την περίπτωση θα με έπιαναν τα παιδιά μου.

Ξέρω, τώρα, πως αν με ενδιαφέρει να κρύψω το τι τρώω, όταν ακούω μια πόρτα να ανοίγει, ενδέχεται να τρώω ψυχαναγκαστικά. Αυτό είναι το σινιάλο για μένα, πως πρέπει να ελέγξω το φαγητό μου και την Αποχή μου.

-Σωσίβιο, Ιούλιος 1999

Ανώνυμοι Υπερφάγοι
www.anonymoi-yperfagoi.com



Έμπνευση

Η Αποχή δεν είναι απλά, ένας τρόπος διατροφής, είναι ένας τρόπος ζωής. Αυτό σημαίνει, να εξασκούμε τις Αρχές του προγράμματος, σε όλες μας τις υποθέσεις.

- Σωσίβιο
Αύγουστος 1993

Το νέο Καφέ Βιβλίο είναι
εδώ!

Για να παραγγείλετε την
3^η Έκδοση των Α.Υ.
Επισκεφτείτε:

[http://bookstore.oa.org/
products/980-
overeaters-anonymous-
3rd-edition](http://bookstore.oa.org/products/980-overeaters-anonymous-3rd-edition)

ΚΑΛΕΣΜΑ ΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

Ο M.R από την Βικτόρια του Τέξας των Ηνωμένων Πολιτειών λέει: "Είναι καιρός να πάψω να αναρωτιέμαι γιατί οι άλλοι δεν προσφέρουν υπηρεσία. Είναι καιρός να ανανεώσω την δική μου δέσμευση στην Ανάρρωσή μου - να διπλασιάσω την υπηρεσία μου. Η ζωή μου εξαρτάται από αυτό."

Εσύ με ποιον τρόπο μπορείς να προσφέρεις υπηρεσία αυτήν την εβδομάδα;

**Θέλετε να διαβάσετε περισσότερα;
Γίνετε συνδρομητές του
e - Lifeline**

Είστε ήδη συνδρομητής; Μοιραστείτε το Lifeline Weekly με τους φίλους σας στους ΑΥ και ενθαρρύνετέ τους να γίνουν και αυτοί συνδρομητές!