

Quaderno di Lavoro del Grande Libro per i membri di OA:

**Una guida per lavorare sui Dodici Passi di Overeaters
Anonymous utilizzando le istruzioni contenute nel
Grande Libro di Alcolisti Anonimi**

Fornito con rispetto dal
Collettivo del Grande Libro per OA

Copyright © 2024 da The Grande Libro Collective per OA.

Nota: Questo Quaderno di lavoro non è stato approvato come Letteratura di Overeaters Anonymous dalla Conferenza dei Servizi Mondiali o dal Consiglio dei Fiduciari di OA. Rappresenta l'esperienza, la forza e la speranza di un ampio numero di membri di OA che si sono recuperati dal mangiare compulsivo applicando le istruzioni contenute nel Grande Libro di Alcolisti Anonimi per lavorare sui Dodici Passi. Noi non crediamo che costituisca "letteratura" in quanto rappresenta semplicemente la nostra esperienza. Equivale a conversazioni avute da membri OA

Lo offriamo a Overeaters Anonymous in qualsiasi modo possa essere utile per aiutare il mangiatore compulsivo che soffre ancora. Abbiamo deciso di pubblicare questo libro da soli, non a scopo di lucro, ma è sempre disponibile per essere pubblicato, se desiderato, da gruppi, intergruppi o regioni, all'interno di Overeaters Anonymous, come Letteratura Locale, o dalla Conferenza dei Servizi Mondiali come Letteratura OA. E' disponibile una versione PDF per la riproduzione gratuita. Per maggiori informazioni sull'utilizzo di questo Quaderno di Lavoro, contattare info@oabigbook.info.

INDICE SEMPLIFICATO DEI CONTENUTI

Introduzione: Pagine. 4-6

Lo scopo di questo Quaderno di Lavoro: aiutare i mangiatori compulsivi ad applicare le istruzioni per lavorare sui Dodici Passi contenuti nel Grande Libro di Alcolisti Anonimi in merito alla dipendenza del mangiare compulsivo nelle sue molteplici forme.

Primo Passo: Pagine 7-44

Il problema: impotenza di fronte alla nostra dipendenza. Il circolo vizioso del dipendente: non possiamo fermarci una volta che abbiamo cominciato, e non possiamo smettere di ricominciare ancora, anche se siamo stati astinenti per un po'. Una guida per creare un Piano Alimentare individuale che ci porti ad essere astinenti.

Secondo Passo: Pagine 45-53

La soluzione: un potere che ci impedisce di ricominciare, spezzando così il circolo vizioso. Il concetto: sbloccare il passaggio tra ciò in cui crediamo profondamente (che si tratti di un tipo specifico di divinità o i nostri valori astratti più profondi) e il modo in cui pensiamo e agiamo. Sono idee che funzionano sia per atei e agnostici, che per persone profondamente religiose.**

Terzo Passo: Pagine 54-64

La decisione: agire per connettersi con le nostre credenze più profonde. Una discussione sul nostro problema fondamentale: vogliamo essere noi a gestire tutto, spesso con le migliori intenzioni.

Quarto Passo: Pagine 65-110

L'approccio del Grande Libro nell'identificazione dei nostri difetti di carattere principali, che ci bloccano dal connetterci con le nostre credenze più profonde. Una spiegazione dettagliata, con esempi, su come fare il Quarto Passo seguendo il metodo del Grande Libro.

Passare velocemente dal Quarto Passo al Quinto Passo: Pagine 111-114

La necessità di essere astinenti durante il lavoro sui Passi, e una guida per uscire da una ricaduta.

Quinto Passo: Pagine 115-120

Il potere di ammettere i nostri difetti di carattere. Le promesse del Quinto Passo.

Sesto e Settimo Passo: Pagine 121-123

L'importanza di fare rapidamente questi Passi per arrivare all'Ottavo e al Nono Passo.

Ottavo e Nono Passo: Pagine 124-137

I tipi di ammende che possiamo fare, incluso una discussione su questioni complesse relative all'essere stati vittime piuttosto che carnefici, e se dovremmo fare tali ammende.

Le due serie di promesse di recupero: Pagine 138-141

Entro la fine del Nono Passo, la promessa che non solo raggiungeremo il recupero spirituale, ma otterremo anche la sanità mentale che ci impedisce di tornare a ciò da cui ci siamo astenuti.

Decimo Passo: Pagine 142-147

La necessità di continuare il percorso iniziato con i Passi dal Quarto al Nono.

Undicesimo Passo: Pagine 148-152

Come vivere in modo intuitivo e nel presente, un giorno alla volta.

Dodicesimo Passo: Pagine 153-171

La necessità assoluta di lavorare duramente per donare agli altri il miracolo che abbiamo vissuto. Suggestioni per sponsorizzare e trasmettere il messaggio.

Una visione per te: Pagine 172-176

Il nostro viaggio insieme.

Appendice: Indice dettagliato Pagine 177-182

INTRODUZIONE

Siamo un gruppo di membri di Overeaters Anonymous (OA) che hanno utilizzato il Grande Libro - nome affettuosamente dato al libro *Alcolisti Anonimi* - per recuperarci dal mangiare compulsivo. Questo Quaderno di Lavoro descrive il nostro percorso di recupero, utilizzando le istruzioni contenute nel Grande Libro per lavorare sui Dodici Passi, applicandole al nostro problema del mangiare compulsivo. È stato progettato per offrire speranza al mangiatore compulsivo che soffre ancora.

Molti membri di OA hanno collaborato alla stesura di questo Quaderno di Lavoro. Versioni precedenti di questo Quaderno di Lavoro sono state utilizzate da molti membri di OA in tutto il mondo per ottenere il miracolo del recupero. Nella stesura di questa versione finale, abbiamo ricevuto suggerimenti da decine e decine di membri di OA, e li abbiamo integrati per fare di questo un vero sforzo collaborativo e mondiale. Ringraziamo tutti coloro che hanno partecipato.

Il Grande Libro:

Il Grande Libro fu pubblicato per la prima volta nel 1939, quando c'erano circa 100 alcolisti recuperati che stavano utilizzando per recuperarsi ciò che sarebbero diventati i Dodici Passi di Alcolisti Anonimi. Erano concentrati ad Akron e Cleveland, in Ohio, e a New York. Lo scopo dei Passi è produrre un risveglio spirituale - definito nel Grande Libro come "un cambiamento di personalità sufficiente a superare" una dipendenza. L'obiettivo del Grande Libro era fornire istruzioni per lavorare su quei Passi, utilizzabili da chiunque non avesse una guida che li potesse accompagnare attraverso i Passi.

Fino alla pubblicazione del libro di Overeaters Anonymous, *I Dodici Passi e le Dodici Tradizioni* (il "OA 12&12"), all'inizio degli anni '90, il Grande Libro (insieme a *I Dodici Passi e le Dodici Tradizioni* di AA AA 12&12 e la raccolta di storie di membri di OA) era l'unico testo importante in Overeaters Anonymous che trattasse i Dodici Passi in dettaglio.

Molti membri di OA non hanno difficoltà a identificarsi con il Grande Libro e ad utilizzare le sue istruzioni per ottenere il recupero dal mangiare compulsivo. Tuttavia, altri membri di OA hanno dovuto affrontare alcune difficoltà per farlo.

Abbiamo scoperto che il Grande Libro può essere facilmente applicato al mangiare compulsivo. Ci riconosciamo nella descrizione dell'alcolista contenuta nel libro. Sebbene il linguaggio possa essere complesso, con alcune parole utilizzate in modo diverso rispetto ad oggi, è possibile superare tale problema con semplici chiarimenti.

Anche se il Grande Libro riflette l'epoca in cui è stato scritto, è stato redatto da uomini e parla di uomini, ed abbiamo scoperto che, con alcune chiarificazioni e adattamenti, possiamo identificarci con gli autori, indipendentemente dal nostro genere.

Mentre il suo linguaggio può riflettere un vocabolario religioso particolare nei suoi riferimenti alla spiritualità, non abbiamo trovato barriere alla nostra concezione della spiritualità. E, anche se molte descrizioni riguardano alcolisti che hanno fatto del male agli altri, mentre molti di noi si sentono vittime di coloro che ci hanno fatto del male, troviamo poche difficoltà ad applicare le idee del Grande

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

Libro alla nostra situazione. Questo è stato vero anche per coloro di noi che hanno subito gravi abusi da persone simili a quelle che hanno scritto il Grande Libro.

Lo scopo di questo Quaderno di Lavoro:

Speriamo che questo Quaderno di Lavoro aiuti i membri di OA a superare eventuali barriere e a fare del Grande Libro il *nostro* libro. Coloro di noi che hanno utilizzato le istruzioni del Grande Libro per lavorare sui Passi - e siamo molto diversi nelle nostre esperienze di vita - hanno trovato il Grande Libro cruciale per il proprio recupero.

Siamo membri di OA da molti anni. Per molti di noi, i primi anni in OA sono stati segnati da cicli di ricadute e recupero, cercando di controllare e godere del nostro modo di mangiare, senza mai rimanere astinenti a lungo. Tuttavia, quando ci è stato presentato il Grande Libro come un insieme di istruzioni per lavorare sui Passi, ci siamo recuperati - molti di noi diversi anni fa. Alcuni di noi, invece, hanno trovato queste istruzioni quando si sono uniti per la prima volta a OA e non hanno mai subito ricadute. Indipendentemente dal fatto che tu legga questo Quaderno di Lavoro come un nuovo arrivato o come una persona che ha sperimentato ricadute, speriamo che questo Quaderno di Lavoro aiuti i nuovi arrivati ad evitare ricadute e aiuti chi ha sperimentato ricadute a recuperarsi.

Tutti noi, a un certo punto, abbiamo sperimentato una resa completa. Sapevamo di essere sconfitti, battuti. Sapevamo di non avere alcun potere per superare il nostro mangiare compulsivo. Abbiamo utilizzato le istruzioni contenute nel Grande Libro per recuperarci dalla nostra dipendenza. Speriamo che condividere la nostra esperienza, forza e speranza utilizzando il Grande Libro possa aiutare altri che cercano il recupero dal loro mangiare compulsivo.

I miracoli che abbiamo sperimentato:

Utilizzando le istruzioni del Grande Libro, abbiamo sperimentato questi miracoli:

- Abbiamo mantenuto un peso corporeo sano, persino perdendo o aumentando di peso quando i nostri medici ce lo richiedevano.
- Non siamo ossessionati dal cibo, dal contare calorie o dai numeri sulla bilancia.
- Non ci sentiamo più tentati di tornare ai cibi di cui ci abbuffavamo o ai comportamenti alimentari (compreso mangiare in grandi quantità, limitarsi, purgarsi) in cui indulgevamo.
- Possiamo guardare gli altri mangiare e godere dei loro cibi abbondanti senza invidiarli o desiderare di unirli a loro, anche se lasciano del cibo nel piatto o ce lo offrono.
- Possiamo avere quei cibi nelle nostre case senza desiderarli.
- La nostra capacità di affrontare lo stress della vita è migliorata.
- Siamo generalmente più felici e sereni, con un senso di scopo e significato nella nostra vita.
- In altre parole, dal punto di vista del Grande Libro, abbiamo avuto un cambiamento di personalità che ha superato la nostra dipendenza dal mangiare compulsivo.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

Ma cosa significa mangiare compulsivamente? Dal punto di vista del Grande Libro, vedremo che è una dipendenza travolgente che richiede l'applicazione dei Dodici Passi per recuperarsi, e che i miracoli descritti sopra sono davvero miracolosi per noi *proprio perché non avremmo potuto sperimentare nessuno di essi senza i Dodici Passi*. I Dodici Passi ci hanno dato un risveglio spirituale che risolve il nostro problema del mangiare compulsivo.

Poiché il nostro scopo principale è trasmettere il messaggio di recupero attraverso i Dodici Passi a coloro che soffrono ancora, il nostro sostegno è sempre disponibile per le persone che hanno bisogno di lavorare sui Dodici Passi, perché hanno concluso che sono pericolosamente dipendenti.

Come è organizzato questo Quaderno di Lavoro:

Avrai bisogno di una copia del Grande Libro per utilizzare questo Quaderno di Lavoro. Puoi ottenerla da varie fonti, comprese versioni gratuite online.

Ogni capitolo di questo Quaderno di Lavoro ha dei compiti specifici alla fine del capitolo. La maggior parte di questi compiti consiste nel leggere pagine specifiche del Grande Libro, e il capitolo successivo di questo Quaderno di Lavoro commenterà ciò che hai letto¹. Ti invitiamo a considerare questi compiti urgenti e a completarli il più velocemente possibile. Potresti completare diversi compiti e capitoli in un giorno, se senti questa urgenza. Noi abbiamo sentito quell'urgenza. Siamo convinti che questa dipendenza sia una questione di vita o di morte.

Forniamo anche riassunti per ogni capitolo in un formato a caratteri più grandi, in modo che tu possa decidere se un particolare capitolo sarà di tuo interesse. Inoltre, l'Appendice alla fine di questo libro contiene un indice dettagliato con riassunti di ogni capitolo, che potrebbe anche aiutarti nella tua decisione.

Compito dal Grande Libro: Leggi la pagina del titolo (BB), l'Indice (BB pag. 409), la Prefazione alla Terza Edizione (BB xiii), l'Introduzione alla Prima Edizione (BB xv), e l'Introduzione alla Terza Edizione (BB xxiii).²

¹ I nostri commenti e annotazioni devono quasi tutto a molti autori e oratori di AA e OA, in particolare a Bill Wilson, co-fondatore di AA e autore principale del Grande Libro, del AA 12&12 e del libro di storia *Alcolisti Anonimi diventa adulta*, tutti approvati come letteratura OA. Tuttavia, questo libro è scritto a partire dalle nostre esperienze molto personali.

² Tutte le citazioni numeriche e romane che fanno riferimento alle pagine del Grande Libro si riferiscono ai numeri di pagina della Quarta Edizione. I riferimenti alle pagine del Grande Libro generalmente prenderanno la forma "BB ##."

1° PASSO: IL NOSTRO PROBLEMA - L'IMPOTENZA

PAGINA DEL TITOLO, PRAFAZIONE, INTRODUZIONI

UNA BREVE INTRODUZIONE AGLI OBIETTIVI DI QUESTO LIBRO E AI DODICI PASSI. IL RECUPERO DALLA DIPENDENZA DAL CIBO È POSSIBILE PER IL MANGIATORE COMPULSIVO CHE SOFFRE ANCORA.

Pagina del Titolo, Prefazione, Prefazioni alla Prima e Terza Edizione:

Questi brevi brani stabiliscono il contesto per tutta la nostra discussione sul Grande Libro.

Noterai dalla Pagina del Titolo e dalla *Prefazione* che il Grande Libro usa il termine "*recuperati*", piuttosto che "*in via di recupero*", per descrivere gli alcolisti che hanno lavorato i Dodici Passi. Questo è un concetto importante: "*Recuperati*" è certo, indica che siamo diversi da come eravamo prima. "*In via di recupero*", invece, ha un aspetto incerto e tentennante, come se non fossimo davvero sicuri del nostro recupero.

L'*Indice* elenca i titoli dei capitoli e quindi il contesto della nostra discussione.

La *Prefazione* afferma che lo scopo del Grande Libro è descrivere esattamente come gli autori si sono recuperati, prova che esso è inteso come un insieme di istruzioni.

La *Prefazione alla Terza Edizione* ci dice che i "Dodici Passi... riassumono il programma". Anche questo è importante. I Dodici Passi, che leggiamo ad ogni incontro, sono solo un riassunto del programma stesso. Scopriremo che il Grande Libro fornisce istruzioni specifiche per ciascun passo e che queste istruzioni dettagliate talvolta includono elementi che non si trovano affatto nel passo riassunto.

La storia dei Dodici Passi:

I Dodici Passi furono creati per la prima volta quando l'autore principale del Grande Libro, Bill Wilson (co-fondatore, insieme al Dr. Bob Smith, di Alcolisti Anonimi), stava scrivendo il capitolo che divenne il 5° Capitolo, "*Il nostro metodo*" (GL pag. 57-70) Fino a quel momento, c'erano solo sei Passi, riassunti a pagina GL 263 versione inglese:

1. Completa umiliazione. [1° Passo]
2. Dipendenza e guida da un Potere Superiore. [2° e 11° Passo]
3. Inventario morale. [4° Passo]
4. Confessione. [5° Passo]
5. Restituzione. [9° Passo]
6. Lavoro continuo con altri alcolisti. [12° Passo]

Quando Bill stava scrivendo "*Il nostro metodo*", sentì la necessità di fornire maggiori dettagli del riassunto dei Passi. Il Grande Libro era stato scritto per persone che non erano ancora recuperate, per guidarle attraverso i Passi, e lui voleva essere sicuro che non ci fossero lacune. Così, i sei passi originali divennero dodici.¹

¹ Questa storia proviene dalla letteratura approvata OA-AA. Alcuni storici di AA hanno messo in dubbio l'accuratezza di queste informazioni, ma le accettiamo come accurate almeno nello spirito.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

Mentre studiamo i Passi, scopriremo che i sei passi originali—Uno, Quattro, Cinque, Nove, Undici (che comprende il Due) e Dodici—ricevono la maggior attenzione e dettaglio nel Grande Libro, mentre gli altri passi (aggiunti) non vengono enfatizzati o discussi altrettanto.

Non dobbiamo quindi aspettarci che ogni passo richieda un lungo periodo di tempo per essere completato. Passi diversi richiederanno quantità di impegno e tempo diverse. Infatti, vedremo che i Passi Cinque, Sei, Sette e Otto devono essere completati nell'arco di pochi giorni- e per alcuni di noi, nello stesso giorno.

Le idee di base sui Dodici Passi:

- **Il 1° Passo identifica il problema:** la nostra impotenza individuale, la disperazione e la mancanza di speranza. Questo viene discusso in *L'opinione del Medico statunitense, La Storia di Bill, C'è una Soluzione* ed *Ancora sull'Alcolismo*.
- **Il 2° Passo identifica la soluzione:** trovare potere, speranza e ottimismo lavorando i Passi. Questo è discusso in *La Storia di Bill, C'è una Soluzione, Più sull'Alcolismo* e *Noi Agnostici*.
- **Il 3° Passo è una decisione di lavorare i Passi e trovare una soluzione spirituale.** Questo è chiarito e spiegato in *Il Nostro Metodo*.
- **I Passi dal 4° al 9° producono quella soluzione spirituale dentro di noi.** Il 4° Passo è spiegato in *Il nostro metodo*. I Passi dal 5° al 9° sono spiegati in *All'Opera*.
- **I Passi dal 10° al 12° ci mantengono spiritualmente in forma affinché possiamo continuare a sperimentare la soluzione spirituale.** I Passi dal 10° al 12° riducono la turbolenza delle nostre emozioni, fornendoci stabilità e chiarezza di pensiero e azione. Ci mantengono sani di mente. Non ci fissiamo più sul cibo. I Passi Dieci e Undici sono spiegati in *All'Opera*. Il Passo Dodici è spiegato in *Lavorare con gli Altri* ed *Una Visione per Te*, con alcuni consigli pratici anche in *Alle Mogli, I successivi rapporti familiari* ed *Ai Datori di Lavoro*.

In questo Quaderno di Lavoro, inizieremo con uno studio dettagliato dei primi due Passi, dando loro tanta enfasi quanta ne dà il Grande Libro, in modo che, quando arriveremo al 3° Passo, saremo pronti, davvero pronti, a prendere la decisione di lavorare il resto dei Passi. Questo libro sarà sia uno Studio dei Passi che un Quaderno di Lavoro pratico per permetterti di lavorare i Passi mentre li studi. Vedremo che i Dodici Passi sono progettati per essere completati nell'ordine in cui si presentano.²

Compito del Grande Libro:

Leggere le prime due sezioni di *L'opinione del Medico statunitense* (GL xxv fino all'inizio di xxvii).

²Alcuni di noi hanno avuto una resa spirituale improvvisa, seguita da un'esperienza spirituale altrettanto improvvisa. Ci siamo arresi, abbiamo trovato l'astinenza rapidamente, abbiamo lavorato i Passi e ci siamo recuperati. Se sei arrivato a OA con questo senso improvviso di resa, gran parte della discussione sui Passi Uno e Due potrebbe essere utile solo quando farai da sponsor e aiuterai coloro che ancora soffrono e che potrebbero non aver avuto quell'esperienza improvvisa

1° Passo:

Il nostro problema - L'impotenza

L'OPINIONE DEL MEDICO STATUNITENSE, PRIME DUE SEZIONI:

L'ANORMALITÀ DEL CORPO. UNA VOLTA CHE INIZIAMO, NON POSSIAMO FERMARCI. PROViamo DESIDERI INCONTROLLABILI QUANDO CI CONCEDIAMO DETERMINATI CIBI O COMPORTAMENTI ALIMENTARI. SE VOGLIAMO LIBERARCI DALLA NOSTRA DIPENDENZA, DOBBIAMO CONSIDERARLA COME QUALCOSA CHE NON PUÒ ESSERE CAMBIATA O CONTROLLATA, PROPRIO COME QUALSIASI ALTRA DISABILITÀ FISICA.

L'Opinione del medico statunitense, prime due sezioni

L'opinione del medico statunitense è suddiviso in tre parti. La prima parte è una lettera di referenze del Dr. William Silkworth (*Grande Libro* xxv-xxvi). La seconda parte consiste in tre paragrafi in carattere più grande scritti dagli autori del *Grande Libro* (xxvi-xxvii). Questo capitolo del nostro Quaderno di Lavoro discute queste prime due parti. Il capitolo successivo tratterà della terza parte (la seconda lettera del Dr. Silkworth).³

Il Dr. Silkworth è stato un pioniere nella terapia dell'alcolismo. Durante la sua vita ha curato oltre 50.000 alcolisti, la maggior parte dei quali è passata attraverso le porte del Towns Hospital di New York, dove lavorava come consulente neuropsichiatra. Fino a quando il suo paziente Bill Wilson (co-fondatore di AA e autore principale del *Grande Libro* e di altre opere di AA) non si è recuperato usando quelli che oggi sono noti come i Dodici Passi, il Dr. Silkworth aveva perso ogni speranza di riuscire ad aiutare gli alcolisti. Entravano nella sua struttura, si disintossicavano, ma tornavano ubriachi dopo qualche mese.

Il Dr. Silkworth sviluppò una teoria sull'alcolismo che è diventata lo standard di riferimento per la maggior parte dei tossicodipendenti, poiché descrive accuratamente le loro esperienze. Spiega perché, nonostante ogni ragione contraria, non riescono a stare lontani dalla loro dipendenza.

In molti modi, la sua teoria è ancora più cruciale per i mangiatori compulsivi rispetto ad altri tossicodipendenti, poiché la nostra idea di cosa evitare deve essere attentamente analizzata, mentre per molte altre dipendenze questa questione è spesso più semplice e ovvia.

Prima lettera del Dr. Silkworth:

La prima parte del capitolo, la lettera di riferimento, è davvero una raccomandazione notevole. Il Dr. Silkworth ci dice che possiamo credere assolutamente a tutto ciò che il *Grande Libro* afferma. Dice che circa 100 persone sono "recuperate" — sottolineando ancora una volta l'importanza di usare questa parola per descrivere il cambiamento enorme che è avvenuto in questi alcolisti. Vedremo che il cambiamento, sebbene descritto come un risveglio spirituale, è in sostanza un cambiamento di personalità "sufficiente" — abbastanza buono — per superare l'alcolismo.

I paragrafi in carattere più grande: la teoria del Dottore sulla dipendenza:

I paragrafi in carattere più grande (BB xxvi), scritti dagli autori del *Grande Libro*, contengono informazioni estremamente importanti. Riassumono il significato della seconda lettera scritta dal Dr. Silkworth che segue.

Il *Grande Libro* dice che "dobbiamo credere" che i nostri corpi siano malati quanto le nostre menti. Anche se il *Grande Libro* dice che il programma nel suo complesso è suggerito, una volta che scegliamo di lavorare i Passi questo comporta molti "devi". Il *Grande Libro* afferma che dobbiamo

³ La seconda lettera del Dr. Silkworth discute il dilemma dell'alcolista, che il dottore chiamava in altre occasioni "il doppio colpo". La nostra discussione nei prossimi capitoli includerà suggerimenti per creare un Piano Alimentare personale che preveda l'astinenza da cibi, ingredienti alimentari e combinazioni, e comportamenti alimentari che causano ciò che il Dr. Silkworth definiva "il fenomeno del desiderio incontrollabile" (*craving*)

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

credere che i nostri corpi siano malati tanto quanto le nostre menti. Questa convinzione è essenziale per il nostro recupero.

L'"allergia del corpo":

Gli autori del *Grande Libro* affermano di apprezzare la teoria dell'"allergia del corpo" perché spiega cose che altrimenti non riuscirebbero a comprendere.

Questo concetto del problema fisico, in particolare l'idea dell'"allergia", è probabilmente stato il più grande ostacolo che molti di noi hanno dovuto superare nel programma. Sicuramente è stato responsabile di molte delle nostre ricadute.

Volevamo credere a ciò che tutte le diete che avevamo seguito promettevano: che una volta perso peso (se mangiavamo troppo) o guadagnato peso (se mangiavamo troppo poco), avremmo potuto mangiare qualsiasi cosa volevamo, purché lo facessimo "con moderazione".

Tutte le nostre esperienze, ovviamente, ci hanno insegnato il contrario. Una volta perso peso e ricominciato a mangiare i cibi di cui prima abusavamo, riuscivamo a mangiarli con moderazione solo per un breve periodo; presto li mangiavamo in quantità tale da riprendere tutto il peso perso, e anche di più. Oppure ricominciavamo a indulgere in comportamenti alimentari come la restrizione (anoressia) o il vomito, i lassativi o l'eccesso di esercizio fisico (bulimia), che usavamo per gestire il peso, e ci fissavamo così tanto su questioni di peso o corpo che tornavamo sempre a quei comportamenti. Oppure ci abbandonavamo a comportamenti che aumentavano il volume di ciò che mangiavamo, fino a continuare a ingrassare, anche se i cibi stessi non ci causavano problemi. Oppure c'erano combinazioni di questi comportamenti.

Tutti noi volevamo disperatamente credere che, in qualche modo, avremmo potuto continuare a fare ciò che facevamo prima senza tornare al mangiare compulsivo. Tuttavia, una volta che iniziavamo di nuovo a indulgere in determinati cibi o comportamenti alimentari, non potevamo prevedere ragionevolmente cosa sarebbe successo dopo.

Inoltre, mentre potevamo capire che l'alcolista non poteva mai più bere alcolici in nessuna forma, che il tossicodipendente non poteva mai più assumere droghe narcotiche, che il giocatore d'azzardo non poteva più giocare d'azzardo, non riuscivamo a capire come questo potesse applicarsi al cibo.

Se mangiavamo troppo, come potevamo essere "allergici" ai cibi che amavamo mangiare? Non ci provocavano eruzioni cutanee, diarrea, orticaria o difficoltà respiratorie. Se mangiavamo troppo poco, restringendo o purgando, come potevamo essere "allergici" a comportamenti che ci causavano sofferenza ma a cui continuavamo a indulgere? Il termine "allergia" non sembrava applicarsi a questi comportamenti.

Al contrario, anche se forse non ci piacevano gli effetti che seguivano il nostro modo di mangiare, coloro che mangiavano troppo sentivano che il cibo dava loro piacere e spesso conforto; e coloro che mangiavano troppo poco trovavano soddisfazione nell'apparenza del proprio corpo. La parola "allergia" semplicemente non sembrava riflettere il nostro rapporto con il cibo. Inoltre, come si adattavano i nostri comportamenti alimentari a questa idea di un'allergia fisica?

Infine, studiando la seconda lettera del Dr. Silkworth (che inizia nel *GL* xxv) e discutendola a fondo nel prossimo capitolo di questo Quaderno di Lavoro, comprenderemo il concetto.

Nel 1939, quando il *Grande Libro* fu pubblicato, il termine "allergia" aveva un significato molto più generale rispetto a quello odierno. Oggi si riferisce a reazioni specifiche o potenzialmente letali, come orticaria o shock anafilattico. Nel 1939, invece, aveva il significato generale di "reazione fisica anormale o esagerata a una sostanza", indipendentemente dal modo in cui si manifestasse. Il concetto del Dr. Silkworth di reazione anormale come "fenomeno del desiderio incontrollabile" (*craving*) sarà cruciale per comprendere il dilemma dell'alcolista.

Il valore dell'accettazione della nostra anormalità fisica:

Perché è importante accettare che i nostri corpi sono anormali?

Primo, ci solleva dal senso di colpa. Le nostre reazioni al cibo, il nostro mangiare compulsivo apparentemente insano ed estremo, non sono sintomi di degenerazione morale o instabilità mentale. Il mangiare compulsivo è una disabilità, come qualsiasi altra disabilità, con la quale dobbiamo imparare a convivere, ma per la quale non dobbiamo sentirci in colpa.

Potremmo avere disabilità come la necessità di occhiali, apparecchi acustici, o l'impossibilità di muoverci o parlare normalmente. Non ci sentiamo in colpa perché i nostri corpi non funzionano come quelli degli altri. Accettiamo la nostra disabilità e adottiamo le misure correttive necessarie.

Allo stesso modo, non dobbiamo sentirci in colpa per essere mangiatori compulsivi solo perché i nostri corpi sono diversi da quelli delle persone che mangiano normalmente. Le persone che rischiano la vita se mangiano arachidi o gamberetti non si sentono in colpa per questo; e certamente non continuano a consumare quegli alimenti. E non devono unirsi a gruppi come "Arachidi-alcolici Anonymous" o "Gamberetti-alcolici Anonymous".

Secondo, se sviluppiamo una disabilità fisica specifica (desideri incontrollabili) quando indulgiamo in determinati cibi o comportamenti alimentari, diventa evidente che dobbiamo astenerci da ciò che causa quella disabilità fisica. L'importanza dell'astinenza diventa quindi chiara per noi tanto quanto lo è la sobrietà per un alcolista.

Terzo, ci richiede di fare un'analisi approfondita di ciò che esattamente provoca i nostri desideri incontrollabili, in modo da poterne evitare l'insorgenza. Questo fa parte dello sviluppo di un Piano Alimentare conforme alla definizione di astinenza di Overeaters Anonymous: astensione da cibi compulsivi e comportamenti alimentari, lavorando verso o mantenendo un peso corporeo sano.

Quarto, per quelli di noi che cercano di compiacere le persone, questo fornisce una risposta facile quando qualcuno ci offre cibi che sappiamo di non dover mangiare. Possiamo dire: "No grazie, ho scoperto di essere allergico a quello." La maggior parte delle persone smetterà di insistere. Se chiedono cosa succede se lo mangiamo, possiamo spiegare che provoca desideri così intensi che, proprio come l'alcolista con l'alcol, non possiamo smettere di mangiarlo o indulgarvi, e quindi preferiamo non iniziare affatto.

Compito del Grande Libro:

Leggi la seconda lettera del Dr. Silkworth (GL xxvii-xxxii), con particolare attenzione a ciò che il Dr. Silkworth chiama “il fenomeno del desiderio incontrollabile” (*the phenomenon of craving*). Sapendo che “**fenomeno**” si riferisce a qualcosa che accade senza una spiegazione, verifica se la sua descrizione dell’alcolista risuona in qualche modo con la tua esperienza.

Questa lettura sarà fondamentale per comprendere meglio la natura del desiderio incontrollabile e come esso possa influenzare il tuo rapporto con il cibo e con la tua astinenza. Prendi nota delle parti che ti colpiscono e rifletti su come il concetto di “fenomeno” possa spiegare le tue reazioni e comportamenti alimentari.

1° Passo: Il nostro problema - L'incapacità

L'OPINIONE DEL MEDICO STATUNITENSE, *TERZA SEZIONE:*

A CAUSA DELL'ANORMALITÀ DEI NOSTRI CORPI, NON POSSIAMO FERMARCI UNA VOLTA INIZIATO. È A CAUSA DELL'ANORMALITÀ DELLE NOSTRE MENTI, NON POSSIAMO SMETTERE DI INIZIARE. QUESTO È UN CIRCOLO VIZIOSO DA CUI NON POSSIAMO USCIRE DA SOLI.

L'Opinione del medico statunitense, *terza sezione*

Le due lettere del Dr. Silkworth mostrano una grande umiltà. La scienza medica è impotente di fronte all'alcolismo. È da questa umiltà che sono stati creati i Dodici Passi.

Il doppio smacco:

La seconda lettera del Dr. Silkworth contiene una lunga discussione sul dilemma dell'alcolista, ciò che il dottore chiamava in altri momenti il "doppio smacco".

In poche parole, il Dr. Silkworth descrive un dipendente come una persona con due caratteristiche anormali.

1. **Il fenomeno del desiderio incontrollabile:** Il primo punto è che questa persona sviluppa quello che il Dr. Silkworth chiama "il fenomeno del desiderio incontrollabile" quando indulge in ciò da cui è dipendente. *Una volta che il dipendente inizia, non può più fermarsi.*
2. **L'ossessione mentale:** Il secondo aspetto è che, quando il dipendente non indulge più nella sua dipendenza, ha una **ossessione mentale**: un pensiero che sovrasta tutti gli altri, convincendolo che può di nuovo indulgere nella dipendenza perché cerca l'effetto prodotto da essa, quello che il Dr. Silkworth chiama "un senso di agio e conforto". *Il dipendente non riesce a non iniziare.*

Il *doppio smacco* - il problema del dipendente - è questo: il dipendente *non può smettere una volta che ha iniziato; e il dipendente non riesce a non iniziare.* Questo è un circolo vizioso da cui non si può uscire da soli. Non possiamo indulgere in certi cibi o comportamenti (perché sviluppiamo desideri così forti da non riuscire a fermarci). Non possiamo astenerci da quei cibi o comportamenti e essere contenti (l'ossessione ci sovrasta al punto che non riusciamo a smettere di iniziare di nuovo).

Il Grande Libro discute l'ossessione mentale in dettaglio nei capitoli successivi. La seconda lettera del Dr. Silkworth dedica più spazio al fenomeno⁴ del desiderio incontrollabile che all'ossessione mentale, ma questa è comunque presente e ha certamente rappresentato una parte fondamentale della sua analisi del dipendente.

Il Grande Libro dedica un intero capitolo all'ossessione mentale (*Ancora sull'Alcolismo*), oltre a discuterne in altri due capitoli (*La storia di Bill e Una soluzione esiste*). Ne parleremo più avanti, quando arriveremo a quei capitoli. Capiremo che, come dice il Dottore, quando siamo agitati, irritabili o scontenti, le nostre menti ci inviano segnali per tornare a ciò da cui sappiamo di doverci astenere.

È importante sottolineare che questo circolo vizioso - non riuscire a smettere una volta iniziato e non riuscire a non iniziare - è la definizione precisa usata nel Grande Libro per descrivere un dipendente. Non si tratta di quanto o quanto spesso una persona mangia. Dal punto di vista del Grande Libro, la dipendenza è la combinazione di non essere in grado di smettere una volta iniziato e di non riuscire a non iniziare.

⁴ Ricorda che un "fenomeno" è un evento per il quale non esiste una spiegazione

Il "fenomeno del craving" come risultato dell'"allergia del corpo":

Concentriamoci sul fenomeno del craving. Il Dr. Silkworth suggerisce che sia un'allergia, che, quando il Grande Libro fu pubblicato nel 1939, significava semplicemente una reazione anomala o esagerata a una sostanza. In questo caso, *la reazione anomala è quella di un desiderio intenso e incontrollabile.*

Per chi soffre di sovralimentazione, l'intensità dei desideri significa che non siamo soddisfatti nemmeno dopo aver mangiato fino in fondo. Questo ci distingue dai mangiatori normali, che si sentono appagati una volta che hanno mangiato a sufficienza. Per questo, i nostri corpi sono anormali: e, come abbiamo visto, il Grande Libro dice che "dobbiamo" credere che i nostri corpi siano anormali.

Per chi soffre di sottoalimentazione, l'intensità dei desideri significa che non siamo soddisfatti nemmeno dopo aver indulgiato nei nostri comportamenti di restrizione o di purga. Sentiamo il desiderio di continuare questi comportamenti, anche se sappiamo nella nostra mente che ci stanno danneggiando.

La descrizione del Dr. Silkworth dei vari tipi di alcolisti (GL xxx) chiarisce che l'unica cosa che hanno in comune è che una volta iniziato, non possono fermarsi. È così che è arrivato alla sua teoria secondo cui il corpo dell'alcolista è anormale perché sviluppa desideri incontrollabili. Non esistono somiglianze tra i vari tipi se non il fenomeno del craving.

Il craving che descrive il Dr. Silkworth è uno che non può essere sconfitto dalla volontà o dalla mente conscia. È l'equivalente del battere le palpebre o respirare. Potremmo riuscire a tenere gli occhi aperti o trattenere il respiro per un certo periodo di tempo, ma alla fine il nostro corpo prende il sopravvento sulla nostra volontà e ci dice che dobbiamo battere le palpebre, che dobbiamo respirare. Questo è il tipo di craving descritto dal Dr. Silkworth.

Non prendiamo posizione, ovviamente, su questioni mediche. Qualsiasi distinzione tra un particolare cibo che può causare una risposta fisica accentuata e un comportamento che può causare un bisogno psicologico profondo, non è veramente importante. La questione è solo se ti trovi o meno in momenti in cui non riesci a smettere di indulgere in quel cibo o comportamento, *anche quando sei consapevole che ti sta facendo del male.*

Ricorda che i Dodici Passi sono stati utilizzati per raggiungere il recupero da dipendenze comportamentali (come il gioco d'azzardo, il furto compulsivo, l'indebitamento, la co-dipendenza) così come da dipendenze da sostanze (alcol, droghe). Lavorare sui Dodici Passi di Overeaters Anonymous ha permesso a persone di recuperare da dipendenze che spaziano dal comportamento alimentare compulsivo, ad ingredienti o miscele di ingredienti, fino a sostanze specifiche.

Devi decidere tu stesso se questo ti è mai successo. Ecco alcune delle nostre esperienze che potrebbero aiutarti a ricordare momenti simili della tua vita.

- Ci siamo trovati a mangiare senza renderci conto di cosa stavamo facendo.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- Abbiamo scoperto che le nostre mani portavano il cibo alla bocca mentre la nostra mente ci diceva che non dovevamo mangiare altro— in altre parole, stavamo mangiando in modo incontrollato.
- Ci siamo detti, mentre mangiavamo, che il prossimo boccone sarebbe stato l'ultimo, ma non lo è stato, e abbiamo continuato a mangiare.
- Ci siamo sentiti obbligati a finire tutto ciò che avevamo nel piatto, e forse anche ciò che era nei piatti debbi altri, pur sapendo di essere già pieni.
- Abbiamo mangiato cibo che era stato gettato nella spazzatura.
- Abbiamo mangiato tardi la sera, nel mezzo della notte, o per tutta la notte.
- Le persone ci hanno detto che ciò che pensavamo fosse una quantità normale di cibo nel nostro piatto sembrava loro anormale—troppo o troppo poco.
- Nonostante avessimo mangiato un pasto abbondante, sapendo che era stato già troppo, abbiamo continuato a mangiare quando ci veniva offerto altro cibo.
- Ci siamo identificati con la descrizione del Dottore (GL xxviii) di mangiare perché ci sentivamo inquieti, irritabili o insoddisfatti, per poter “sperimentare quella sensazione di agio e comfort che arriva subito” indulgendo nel cibo.
- Allo stesso modo, abbiamo avuto una sensazione di disagio, preso un boccone di qualcosa, e improvvisamente ci siamo sentiti come se fossimo a casa—quella sensazione di “aaah” che conosciamo bene.
- Abbiamo fatto ricorso al vomito o all'esercizio fisico eccessivo per poter mangiare quanto volevamo o per ottenere l'effetto di una sorta di sballo.
- Abbiamo nascosto il nostro mangiare e i nostri comportamenti alimentari, o le prove di essi.
- Abbiamo accumulato o protetto il nostro cibo da abbuffata affinché gli altri non potessero prenderlo.
- Abbiamo adottato estremi come non mangiare affatto a volte o limitare fortemente il nostro cibo perché eravamo terrorizzati dall'idea di mangiare troppo. E a volte questi estremi ci hanno dato un immenso sollievo o una sensazione di euforia.
- abbiamo sperimentato queste voglie come qualcosa di incontrollabile. Anche se ci dicevamo che avremmo smesso, non ci riuscivamo. Questo senso di impotenza di fronte al cibo o ai comportamenti alimentari è ciò che il Dr. Silkworth chiamava "l'allergia del corpo" o "il fenomeno del craving."

Se hai vissuto esperienze simili, non è significativo che non accadano sempre. Molti di noi che riconoscono di avere queste voglie guardano indietro e sanno che la situazione è peggiorata progressivamente. All'inizio questi episodi si verificavano occasionalmente, poi diventavano frequenti e, se non prendevamo provvedimenti, diventavano costanti e potenzialmente mortali. Per tutti noi, il fatto è che non potevamo prevedere ragionevolmente cosa sarebbe successo quando ci indulgevamo in quei cibi o comportamenti che ci causavano voglie incontrollabili.

Se hai vissuto momenti come questi, prova a pensarli nel modo in cui li descrive il Dr. Silkworth: momenti in cui il corpo (o qualche forza irresistibile dentro di noi) stava dicendo alla mente cosa fare, quando non siamo riusciti a controllare l'impulso di indulgere nel cibo o nel comportamento alimentare. Questo è ciò che il Dr. Silkworth chiamava "l'allergia del corpo," o "il fenomeno del craving."

Come abbiamo detto, non importa se ci sia una vera connessione medica, biologica, genetica o psicologica. Ciò che è assolutamente reale per noi è questa sensazione di avere tanto poco controllo su queste voglie quanto ne abbiamo su atti involontari come il battito delle palpebre quindi riconosciamo che questa non è la realtà per i mangiatori normali. Accettiamo quindi la realtà della nostra condizione anormale come qualcosa che, alla fine, è fuori dal nostro controllo.

La natura mortale della nostra dipendenza:

La nostra dipendenza è mortale, ma non drammatica. L'alcolismo, la dipendenza da droghe, il gioco d'azzardo e molte altre dipendenze ci sono spesso sembrate molto più serie rispetto alla nostra. Queste altre dipendenze possono causare azioni improvvise e pericolose per la vita. È difficile per molte persone considerare la dipendenza dal cibo come una dipendenza seria.

La nostra dipendenza non sembra avere un effetto pericoloso immediato. Mangiare una porzione extra di gelato e poi andare a letto, o vomitare quello che abbiamo appena mangiato, sembra molto meno pericoloso rispetto all'ubriacarsi o drogarsi al punto da non rendersi conto di camminare in mezzo al traffico o di giocare d'azzardo fino a perdere tutti i risparmi di una vita. Per la maggior parte di noi, anche se non per tutti (ad esempio, per chi è gravemente obeso o per chi pratica purghe o restrizioni estreme), il nostro mangiare compulsivo non ha conseguenze così drammatiche come altre dipendenze. È facile cadere nel pensiero distorto di poterci concedere occasionalmente un eccesso senza effetti negativi.

Tuttavia, la dipendenza dal cibo può colpire una persona nei primi anni della vita, molto prima che entri in contatto con droghe, alcol o gioco d'azzardo. E poiché abbiamo accesso ai nostri cibi scatenanti molto prima e con maggiore facilità, ci sembrano più normali.

È uno degli ultimi vizi socialmente accettati, se ci pensate, e in molti paesi è incoraggiato da locali che servono porzioni eccessive e dai media. Potremmo non avere programmi televisivi dedicati al fumo o al bere, ma abbiamo molti programmi televisivi, e persino alcuni canali, dedicati al cibo o che promuovono immagini corporee irrealistiche. E nessuno di loro ha il disclaimer: "Mangia responsabilmente!"

Inoltre, ci sono molti approcci diversi per trattare il mangiare compulsivo, come diete, centri di trattamento, chirurgia, libri, articoli di riviste, dedicati sia all'eccessivo consumo di cibo sia ai disturbi alimentari che limitano la corretta alimentazione—bulimia e anoressia. E tutti sembrano offrire soluzioni che appaiono semplici e facili. Le altre dipendenze non sembrano avere altrettanta "concorrenza."

Eppure, il mangiare compulsivo, sia che si tratti di abbuffarsi o di restrizione alimentare, è mortale ed è certamente *la* principale causa di costi sanitari elevati e di morti prevenibili.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

Sia mangiare troppo che mangiare troppo poco possono creare letargia, isolamento e stress. Se ingrassiamo troppo o non ci nutriamo correttamente, spesso non possiamo muoverci molto o rapidamente.

Gli effetti noti del mangiare troppo o troppo poco sono mortali—non improvvisi e drammatici, ma piuttosto lenti, debilitanti, degradanti e patetici. Perdiamo parti del nostro corpo o perdiamo le funzioni di alcuni dei nostri sensi. Diventiamo preda di malattie terribili. In tanti modi, i nostri corpi smettono di funzionare correttamente.

Diventiamo sempre più dipendenti dagli altri per vivere. Siamo isolati, soli e infelici.

L'abbuffarsi è associato a certi tipi di cancro, insufficienza cardiaca, ictus, ipertensione, osteoporosi e diabete, che a sua volta porta a cancrena, cecità, altri problemi cardiaci e molto altro. Il non mangiare abbastanza è associato a insufficienza ossea, insufficienza degli organi e un sistema immunitario indebolito. La bulimia, attraverso il vomito, è associata a danni ai denti, aumento dell'acido gastrico, problemi esofagei e squilibrio elettrolitico; la bulimia attraverso i lassativi può avere effetti a lungo termine; la bulimia attraverso l'esercizio compulsivo può danneggiare il nostro corpo nel lungo periodo.

Molti di noi hanno anche sperimentato gli effetti emotivi a lungo termine della nostra dipendenza. Ci siamo sentiti diversi dalle altre persone. Non ci siamo sentiti in grado di partecipare pienamente alla vita. Abbiamo fatto segretamente cose che ci avrebbero umiliato se gli altri le avessero scoperte. Ci siamo sentiti isolati, anche in mezzo a amici e persone care. Questi sentimenti sono diventati più forti man mano che la nostra dipendenza cresceva d'intensità. Questi sentimenti non sono stati la causa della nostra dipendenza; piuttosto, la dipendenza ha creato questi effetti, e questi sentimenti hanno causato un dolore mentale intenso.

Questa è veramente una morte a rate. Il mangiare compulsivo, in tutte le sue forme, è una morte lenta. Diventa, come ha detto un membro dei Dodici Passi, una sorta di "marciume del corpo" autoindotto.

La dipendenza è l'incapacità di smettere di fare qualcosa che sai essere dannoso per te stesso. Ora possiamo capire perché siamo dipendenti. Dal punto di vista del Grande Libro, il vero mangiatore compulsivo è colui che non può smettere una volta iniziato; e, come discuteremo in dettaglio più avanti, colui che non può smettere di iniziare.

Se siamo veramente mangiatori compulsivi—sia che mangiamo troppo o troppo poco—e se continuiamo così, il nostro futuro è cupo. Potremmo non morire improvvisamente o in modo drammatico, ma le nostre vite diventeranno sempre peggiori. Quanti di noi, che ancora soffrono per il mangiare compulsivo, possono davvero dire di essere felici? La nostra malattia è permanente e progressiva. Che stiamo mangiando compulsivamente o meno in questo momento, alla fine sarà fatale. La malattia non scompare. Con l'età, peggiora, mai migliora. Siamo pre-programmati per mangiare compulsivamente fino alla morte. A meno che non venga interrotta da un risveglio spirituale, siamo condannati.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

Per vivere felicemente, dobbiamo sviluppare un **Piano Alimentare** che ci renda astinenti—un Piano che preveda un metodo per astenerci dal mangiare compulsivo e dai comportamenti alimentari, e che ci aiuti a mantenere un peso corporeo sano.

Compito per i prossimi due capitoli:

1. Fai un elenco di cibi che non riesci a immaginare di non mangiare mai più per il resto della tua vita. Ci sono debbi alimenti su cui vuoi barattare, negoziare o piangere? Ci sono cibi che temi di mangiare?
2. Fai un elenco di cibi che hai ingurgitato oltre il punto di essere sazio, quando non hai avuto controllo sulla quantità che mangi.
3. Fai un elenco di cibi che sai nel profondo di non dover mangiare. In un negozio di alimentari, quali corsie hai memorizzato? A un buffet, cosa ti fa andare nel panico o arrabbiarti se non c'è?
4. Vedi se riesci a trovare alcuni ingredienti comuni nelle tue liste.
5. Fai un elenco di comportamenti alimentari che fanno parte del tuo comportamento alimentare compulsivo; questo può includere il purging (comportamento bulimico), l'astinenza da qualsiasi cibo (comportamento anoressico), masticare continuamente, mangiare mentre guardi la televisione, sentire la necessità di pulire il piatto anche se sei sazio, non sentirti mai sazio, situazioni in cui tendi a abbuffarti, a digiunare o a fare esercizio eccessivo, ecc.

1° Passo:

Il nostro problema - L'incapacità

CREARE UN PIANO ALIMENTARE 1° PARTE

L'Opinione del medico statunitense, *terza sezione:*

Come creare un Piano Alimentare è un passo cruciale per superare il comportamento alimentare compulsivo e raggiungere una relazione sana con il cibo. Per guidarti in questo processo, discuteremo le prime tre delle cinque domande chiave che ti aiuteranno a sviluppare il tuo Piano Alimentare individuale.

Creare un Piano Alimentare, Parte 1:

Il concetto di astinenza in Overeaters Anonymous

Il penultimo paragrafo di GL pag. xxx è un riassunto di Dr. Silkworth su ciò che molti tipi diversi di dipendenti hanno in comune: non possono iniziare a indulgere nella loro dipendenza senza sviluppare voglie incontrollabili. Suggerisce che l'unica soluzione per un dipendente è "l'astinenza totale".

Una volta che sappiamo che dobbiamo astenerci completamente, il nostro vero problema diventa piuttosto chiaro. La realtà è che non possiamo astenerci perché le nostre menti continuano a darci il permesso di rompere la nostra astinenza. Il nostro problema non è il mangiare compulsivamente. È che non viviamo in modo sano quando NON mangiamo compulsivamente. Non possiamo raggiungere quella sanità mentale da soli. Le nostre menti ci rimandano alla nostra dipendenza. È per questo che la soluzione al nostro problema deve provenire da una Fonte di Potere che è più grande di noi.

Questo penultimo paragrafo è anche di fondamentale importanza per Overeaters Anonymous. Come descrive la nostra fondatrice, Rozanne, nella sua meravigliosa storia di OA, *Al di là dei nostri sogni più arditi*, è stato ascoltare questo paragrafo letto in una riunione aperta di AA, due anni dopo la fondazione di OA, che ha fatto capire che OA mancava dell'equivalente di "sobrietà" che AA aveva. Ha suggerito di usare la parola "astinenza" come versione di sobrietà per OA. All'epoca era controverso, ma è stato un momento che ha cambiato la vita per OA.

È facile per l'alcolista, sentiamo: gli alcolisti semplicemente non bevono, ma noi mangiatori compulsivi dobbiamo mangiare. Tuttavia, ciò non è vero. Gli alcolisti devono bere. Non possono, però, bere alcol in nessuna forma. Tutti noi dobbiamo mangiare. Ma noi mangiatori compulsivi non possiamo mangiare i cibi, o indulgere nei comportamenti alimentari, che ci causano voglie incontrollabili.

Anche se può essere più difficile per noi identificare i nostri cibi e comportamenti "alcolici", non c'è davvero alcuna differenza. Se vogliamo essere in una posizione di neutralità con il cibo, la risposta è semplice: dobbiamo prima rinunciare a tutti i cibi e comportamenti alimentari con cui non possiamo essere neutrali. In questi casi si tratta sempre di tenere la tigre dei nostri cibi e comportamenti da abbuffata nella gabbia, per usare una metafora di AA.

La coscienza di gruppo di OA, come espressa dalla Conferenza di Servizio Mondiale, definisce l'astinenza come "l'azione di astenersi dal mangiare compulsivamente e dai comportamenti alimentari compulsivi mentre si lavora verso o si mantiene un peso corporeo sano." La descrizione di Dr. Silkworth dell'anomalia fisica, l'"allergia," chiarisce come possiamo diventare astinenti: dobbiamo sviluppare un Piano Alimentare che stabilisca chiaramente come ci asterremo dal mangiare compulsivamente e dai comportamenti alimentari compulsivi mentre lavoriamo verso o manteniamo un peso corporeo sano.

Possiamo fornire la nostra esperienza su come lavorare per identificare ciò da cui devi astenerti, ma non siamo qualificati per dirti cosa dovresti mangiare. Questa è la differenza tra l'astinenza ottenuta attraverso un Piano Alimentare e un piano alimentare o dieta.

Un Piano Alimentare:

È a questo punto che il programma di OA può apparire più difficile rispetto a molti altri programmi dei Dodici Passi. In molte comunità, sembra ovvio da cosa la persona debba astenersi: alcol in qualsiasi forma, forse droghe narcotiche in qualsiasi forma, gioco d'azzardo in qualsiasi forma, debiti in qualsiasi forma, forse co-dipendenza in qualsiasi forma. Nella nostra associazione, tuttavia, l'astinenza richiede un'analisi onesta e accurata di ciò da cui noi come individui dobbiamo astenerci.

Il nostro opuscolo ***A New Plan of Eating***, che rappresenta la coscienza di gruppo di OA così come approvata dalla Conferenza di Servizio Mondiale di OA, chiarisce che il Piano Alimentare di ogni persona deve adattarsi a quella persona su base individuale. Il Piano Alimentare di qualcun altro potrebbe includere cibi o comportamenti alimentari che causano a un'altra persona voglie incontrollabili, e viceversa. Sebbene gli sponsor ed i nutrizionisti possano aiutarci enormemente a "co-creare" un Piano Alimentare, alla fine quel Piano deve essere specifico per ciascuno di noi. Gli sponsor non dovrebbero dettare un Piano Alimentare.⁵

Quindi come sviluppare un Piano Alimentare che sia giusto per noi come individui?⁶

La differenza tra una dieta e un Piano Alimentare:

Iniziamo con alcune nozioni di base. Distinguiamo tra una dieta e un Piano Alimentare.

Una dieta è una decisione su cosa, quando e come mangiamo. Potremmo, per motivi medici, morali o di altro tipo, eliminare determinati cibi dalle nostre diete o mangiare in determinati modi. Le persone che hanno la celiachia non possono mangiare glutine. I vegani scelgono di non mangiare prodotti animali. Alcune persone potrebbero essere obbligate per motivi medici a mangiare frequentemente durante il giorno. Le persone con determinate carenze vitaminiche o minerali potrebbero dover mangiare determinati alimenti. Un dietologo potrebbe fornire a qualcuno un'assunzione calorica suggerita. Le persone che mangiano poco potrebbero essere consigliate di mangiare più cibi di quanti ne facciano uso normalmente.

Alcune persone potrebbero seguire libri o teorie che sostengono per motivi di salute o dieta che dovrebbero mangiare paleo, keto, mediterraneo, secondo il gruppo sanguigno, senza zucchero, senza sale, senza farina raffinata, senza glutine, otto volte al giorno, una volta al giorno, digiunare due volte a settimana, Atkins, South Beach, pompelmo, integratori, mangiare tutto senza dieta, ecc., ecc., ecc. Molti di noi sono abbastanza familiari con molti di questi!

⁵ Parliamo di sponsorizzazione in dettaglio nella nostra discussione sul Dodicesimo Passo, verso la fine di questo libro. Vedremo che l'approccio del Grande Libro è quello di evitare di rendere un assistito dipendente da uno sponsor

⁶ Coloro che hanno avuto un'improvvisa esperienza spirituale dopo anni di vagabondaggio sapevano intuitivamente da cosa dovevano astenersi e non dovevano fare l'analisi approfondita descritta in questo e nel capitolo successivo. Se questo è vero per te—se è chiaro fin dall'inizio da cosa devi astenerti—allora il valore di quanto segue potrebbe essere solo quello di migliorare la tua capacità di aiutare qualcun altro a raggiungere l'astinenza, piuttosto che aiutarti a ottenere la tua. Alcuni di noi enfatizzano fin dall'inizio che l'astinenza deve far parte di una piena resa ad un Potere superiore a noi.

Queste sono tutte diete. Non affrontano da sole il problema dell'astinenza da ciò che ci causa voglie incontrollabili. Una dieta fornisce semplicemente il contesto per sviluppare un Piano Alimentare. Non è un Piano Alimentare. Abbiamo tutti sperimentato molte diete. L'idea è che queste siano temporanee, mentre un Piano Alimentare è il nostro piano per l'astinenza, il nostro percorso alimentare per tutta la vita

Per sviluppare il nostro Piano di Alimentazione, dobbiamo prima determinare quale sarà la nostra dieta. Cosa, come e quando pensiamo di dover mangiare per essere sani?

Poi, all'interno dei confini di quella dieta, lavoriamo per capire cosa, a volte, ha creato voglie incontrollabili. Astenersi da queste cose — sia che si tratti di cibi, ingredienti o comportamenti alimentari—costituirà il nostro Piano di Alimentazione.

La nostra esperienza è che il tuo Piano di Alimentazione potrebbe cambiare. Una volta che ti astieni dalle cose più ovvie, nel tempo potresti scoprire nuovi cibi, ingredienti e/o comportamenti alimentari (inclusi i problemi di volume legati a eccessi o carenze alimentari) che creano voglie incontrollabili. Ciò non significa che non eri astinente prima; significa semplicemente che stai scoprendo nuove cose da cui devi astenerci.

La nostra esperienza è che non dovresti presumere che ciò che funziona per altre persone in OA funzioni anche per te. Guarda la tua storia, i tuoi fallimenti nel mantenerti in controllo e i tuoi istinti. Non lasciare che le teorie che leggi nei libri ti distolgano dal fare affidamento sulla tua esperienza.

Per sviluppare il nostro Piano di Alimentazione, consultiamo, tuttavia, nutrizionisti o dietisti e utilizziamo i nostri sponsor per ricevere feedback, come suggerito in *A New Plan of Eating*. Dobbiamo assicurarci di mangiare in modo sano e di astenerci da tutto ciò da cui personalmente dobbiamo astenerci. Abbiamo scoperto che il feedback è vitale per creare il nostro onesto Piano Alimentare.

Le domande:

Speriamo che l'assegnazione dell'ultimo capitolo ti abbia fatto riflettere. Affrontiamo ciascuna domanda a turno. Tratteremo le prime tre in questo capitolo e ci occuperemo delle due successive nel capitolo seguente.

- 1. Fai un elenco di cibi che non riesci a immaginare di non mangiare mai più per il resto della tua vita. Ci sono alcuni alimenti di cui vuoi barattare, negoziare o senti il lutto? Ci sono cibi che temi di mangiare?**

Potresti anche affrontare questo fin dall'inizio. È del tutto probabile che questi siano i tuoi cibi da abbuffata numero uno. Solo tu puoi prendere questa decisione, ma se ti addolora rinunciare a un particolare cibo e se non riesci a immaginare di rinunciare a questo cibo per sempre, allora il tuo attaccamento ad esso sembrerebbe anormale per i mangiatori normali. E lo stesso potrebbe valere per i cibi che temi di mangiare. La nostra esperienza è che dovresti mettere questi cibi nella tua "lista di astensione" almeno fino a quando non avrai completato il 9° Passo e ricevuto la promessa di sanità mentale.

Considera la persona ragionevole e sana che scopre improvvisamente di essere allergica a un cibo che prima amava mangiare—ad esempio, quella persona ha sviluppato un'allergia ai gamberi o alle

noccioline. Quella persona direbbe: "Bene, l'ho apprezzato mentre è durato, ma mangiare questa roba adesso mi ucciderebbe, quindi sarebbe insensato mangiarne ancora." Oppure una persona potrebbe astenersi dalla caffeina perché ha mal di testa. In questi casi, ci potrebbe essere rammarico, ma certamente non ci sarebbe lutto.

Ogni volta che una persona "normale" mangia qualsiasi cosa, il suo desiderio di avere di più si soddisfa in un tempo ragionevole; e una volta che ciò avviene, perde naturalmente interesse nel continuare a mangiare fino a quando il suo cervello non gli dice che ha fame di nuovo. Non è così per il mangiatore compulsivo riguardo a certi cibi, o certi ingredienti, o certi comportamenti alimentari come grandi volumi o abbuffate; e non è così per il mangiatore compulsivo che ha comportamenti alimentari restrittivi. Il loro desiderio di avere di più non si soddisfa; piuttosto, diventa ancora più forte. Questo non è normale.

Lamentarsi per il cibo che ci fa male è un segno di quanto siamo dipendenti. Probabilmente dovremmo astenerci da questo cibo.

2. **Fai un elenco di cibi che hai mangiato fino a superare il limite della sazietà; e**
3. **Fai un elenco di cibi che sai nel profondo di non dover mangiare. In un supermercato, quali corsie hai memorizzato? In un buffet, quale cibo ti fa andare nel panico o ti fa arrabbiare se non c'è?**

Chiaramente, entrambi questi insiemi di cibi dovrebbero essere nella tua "lista di astinenza". Se hai avuto episodi in cui non sei riuscito a fermarti, in cui ti sei riempito a dismisura, o se sai nel profondo di non dover mangiare certi cibi, allora quei cibi sono cibi scatenanti o da abbuffata.

Scava più a fondo, però, di quanto faresti normalmente. È, ad esempio, la patata al forno, la pasta, il pane, o è il burro, il formaggio o la salsa che metti su questi alimenti? Potresti mangiare la patata, la pasta o il pane senza i condimenti?

Il nostro piano potrebbe cambiare mentre seguiamo il nostro programma, sperimentiamo voglie che prima non avevamo e invecchiamo. Potremmo scoprire più cibi o comportamenti alimentari dai quali dobbiamo astenerci. Potremmo non essere in grado di mangiare allo stesso modo a 50 anni come a 40. Le nostre porzioni potrebbero dover diventare più piccole. In ogni caso, dobbiamo semplicemente essere vigili e rigorosamente onesti.

Coloro che tendono a mangiare meno potrebbero trovare queste tre domande strane. Affronteremo il comportamento alimentare del mangiare poco nel capitolo successivo, ma ti chiediamo di considerare se, in passato, hai avuto problemi di abbuffate. Forse, in parte, il tuo mangiare poco è stata la tua "soluzione" a una storia precedente di abbuffate.

Affronteremo le prossime due domande nel capitolo successivo.

1° Passo:

Il nostro problema - L'incapacità

CREARE UN PIANO ALIMENTARE 2° PARTE

Discutere sulle ultime domande ti aiuta a sviluppare un tuo proprio Piano Alimentare

Creare un Piano Alimentare, Parte 2:

Ulteriori domande: Proseguendo con la nostra analisi

4. Cerca di individuare alcuni ingredienti comuni nelle tue liste.

Questo passaggio può essere complicato perché, nel contesto dei gruppi di sostegno come Overeaters Anonymous (OA), spesso si tende a isolare determinati ingredienti senza una riflessione profonda. Spesso si sente parlare di eliminare zuccheri, farine, carboidrati o glutine, dando per scontato che questi siano gli elementi da cui bisogna astenersi.

Tuttavia, è fondamentale non dare nulla per scontato. Ciò che può essere problematico per alcuni, può non esserlo per altri. Come già evidenziato, la coscienza collettiva di OA è che ciascuno deve sviluppare una propria consapevolezza su cosa evitare e come farlo.

Mentre ci possono essere consigli dietetici validi nelle informazioni che leggi o che ti vengono date, seguire questi consigli è diverso dall'identificare i "trigger" che causano voglie incontrollabili.

Molti e forse la maggior parte di OA (ma non tutti) identificano i dessert come cibi che scatenano abbuffate. I dessert sono generalmente dolci e spesso contengono zucchero e farina, ma possono anche essere ricchi di grassi, come burro, panna o latte intero, oppure essere fritti in pastella. Puoi vedere uno schema nei tuoi cibi da abbuffata che combinano grassi e zuccheri o dolcificanti artificiali, oppure grassi e sale? Ad esempio, hai l'abitudine di abbuffarti di fast food, che spesso combina alti livelli di grassi (come formaggio, cibo fritto) e sale, a volte con un'aggiunta di zucchero?

Questa analisi è cruciale perché, se elimini solo lo zucchero, potresti rinunciare ai dessert, ma non a cibi ad alto contenuto di grassi che non contengono zucchero, come pancetta, formaggi, burro, panna (anche nel caffè), ecc. Ricorda che la definizione di astinenza in OA include anche il "lavorare per raggiungere o mantenere un peso corporeo sano."

Lo zucchero o i dolcificanti artificiali possono essere un fattore importante da considerare. Molti diranno che, pur non mangiando grandi quantità di zucchero o dolcificanti artificiali, possono comunque abbuffarsi di glassa, zollette di zucchero, caramelle o bere grandi quantità di bevande zuccherate. Quindi, lo zucchero o i dolcificanti artificiali potrebbero essere elementi problematici da evitare.

Alcune persone trovano che anche i carboidrati complessi, come pane e pasta, possano provocare voglie incontrollabili, anche senza aggiungere altri condimenti.

Ma anche in questo caso, è utile indagare ulteriormente: è tutto il pane che ti provoca voglie, oppure solo quelli più morbidi e zuccherati? È tutta la pasta o solo quella di farina bianca o condita?

Queste domande avviano il processo di individuazione debbi ingredienti o delle combinazioni di ingredienti che potrebbero causare voglie incontrollabili.

In ogni caso, osserva attentamente gli ingredienti prima di prendere una decisione. Un test utile si trova ne "*L'opinione del medico*": questo cibo ci dà un senso di agio e conforto? Ci sentiamo a nostro

agio dal primo boccone? Troviamo che sia molto utile discutere queste questioni con una persona che è riuscita a recuperarsi all'interno della nostra associazione, come uno sponsor.

Sii onesto con te stesso, identifica i cibi che realmente ti causano voglie, e non seguire ciecamente il piano alimentare di qualcun altro.

5. Fai una lista dei comportamenti alimentari che fanno parte del tuo mangiare compulsivo; questi comportamenti possono includere: Vomitare (comportamenti bulimici), Astenersi dal mangiare (comportamenti anoressici), Masticare costantemente, Mangiare mentre si guarda la televisione, Sentire il bisogno di finire tutto il cibo nel piatto anche se si è già sazi, non sentirsi mai pieni

I comportamenti alimentari dovrebbero essere distinti dai cibi o dagli ingredienti. A volte è il comportamento, e non un cibo specifico, a causare voglie incontrollabili. Quando le persone affermano di potersi abbuffare di qualsiasi cosa, potrebbero avere una lunga lista di cibi da binge eating senza rendersi conto che ci sono tanti altri cibi che semplicemente non mangiano e, quindi, non si abbuffano. D'altro canto, potrebbero esserci comportamenti alimentari specifici che, di per sé, provocano voglie incontrollabili.

Problemi legati al volume

Non possiamo non sottolineare l'importanza di affrontare anche le questioni legate al volume del cibo consumato — mangiare troppo o troppo poco rispetto alle necessità del corpo — oltre a considerare cibi specifici, ingredienti o combinazioni di ingredienti. Potrebbero esserci cibi che non causano voglie in sé, ma a causa del modo in cui li consumiamo, ne mangiamo troppo o troppo poco. È quindi fondamentale analizzare separatamente quei comportamenti alimentari che potrebbero generare problemi di volume.

Differenziare i comportamenti di supporto all'astinenza e quelli che creano voglie

Bisogna differenziare tra adottare comportamenti che siano a supporto dell'astinenza durante il recupero ed invece astenersi dai comportamenti che creino dei fenomeni di bramosia incontrollata. I comportamenti che supportano l'astinenza durante il recupero — come mangiare in modo consapevole — potrebbero sembrare essere semplicemente l'astinenza da altri comportamenti — come mangiare velocemente — ma questi comportamenti di cui stiamo parlando NON creano dei fenomeni di bramosia.

Le voglie sono "allergie del corpo" o sono psicologiche?

La nostra risposta è semplice: non stiamo parlando di scienza, ma di realtà. Questi sono comportamenti talmente radicati in noi che creano voglie incontrollabili. Chi sa come o perché succede? Il fatto è che succede. Riteniamo necessario trattarli come voglie che vanno oltre il nostro controllo, e che rientrano nella definizione del fenomeno della voglia.

Ci sono molti tipi di comportamenti che potrebbero produrre il fenomeno della voglia. Ecco una lista per aiutarti a identificare i tuoi:

- Restrizione alimentare: Limitare quello che mangi fino a non mangiare quasi nulla (anoressia).

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- Mangiare come un maiale, poi liberarsi di ciò che hai mangiato ("purgando") utilizzando metodi come esercizio fisico eccessivo, vomito, lassativi (bulimia).
- Mangiare da solo, mangiare mentre si guarda la televisione, mangiare in compagnia di altri, mangiare fuori, acquistare cibo da asporto e mangiarlo da solo, lasciar decidere agli altri nei ristoranti, scegliere ristoranti dove è molto difficile evitare cibi o ingredienti da binge eating.
- Mangiare in momenti specifici della giornata, come la sera o la mattina presto, o mangiare in situazioni stressanti, celebrative o tristi.
- Indulgere in cibi che hanno specifiche texture, gusti, odori o masticabilità, come gomme da masticare, popcorn senza burro, snack sani a morsi piccoli che ricordano le patatine, yogurt non grasso frullato con frutta congelata che imita il gelato, o pani simili a torte (cibi che somigliano ad altri).
- Tenere la bocca occupata masticando o succhiando continuamente, anche prodotti non calorici come gomme da masticare o sedano.
- Sentire il bisogno di finire tutto ciò che c'è nel piatto.
- Abbuffarsi tardi la notte.
- Esercizio fisico compulsivo.
- Mangiare mentre si guida, da solo in macchina, al buio.
- Provare assolutamente tutto ciò che è disponibile perché hai pagato per tutto.
- Non essere mai consapevole di essere pieno, sentire sempre che hai bisogno di altro perché semplicemente non hai alcun senso di sazietà.

La maggior parte dei Piani Alimentari di OA utilizza una combinazione di indicazioni su cosa, quando e come non mangiare, e cosa, quando e come puoi mangiare. Anche chi ha una lista di cibi o ingredienti da evitare deve spesso affrontare problemi di volume legati a mangiare troppo o troppo poco, misurando, limitando o aggiungendo per garantire la giusta quantità, dal punto di vista di "non troppo" o "non troppo poco". Questo permette effettivamente alle persone di astenersi dai comportamenti alimentari che causano voglie.

Compito:

Basandoti sulla tua analisi personale, inizia a creare un Piano Alimentare che ti permetta di asteneri dai cibi, ingredienti o combinazioni di ingredienti, e/o dai comportamenti alimentari che ti hanno portato a mangiare in modo incontrollabile. Se hai accesso a un membro di OA che è riuscito a mantenere l'astinenza e il recupero nel programma, qualcuno che ha lavorato sui Dodici Passi e ha raggiunto una neutralità rispetto alla propria astinenza, come uno sponsor, ti consigliamo di chiedere a quella persona di aiutarti a sviluppare il tuo piano, di darti un feedback e di porti le domande difficili necessarie. Se hai accesso a un professionista sanitario che accetta l'idea di dover astenersi da cibi e comportamenti che causano voglie incontrollabili, consulta anche quella persona. Utilizza il supporto degli altri per mantenerti onesto mentre sviluppi il tuo Piano.

1° Passo:

Il nostro problema - L'incapacità

CREARE UN PIANO ALIMENTARE - 3° PARTE

Processo finale per creare il tuo Piano Alimentare:
Astieniti da tutto – cibi, ingredienti, comportamenti -
che sospetti possano causarti voglie incontrollabili

Creare un Piano Alimentare, Parte 3:

La necessità di essere astinenti mentre si lavora sui Passi:

Noterai che nelle nostre discussioni usiamo l'espressione "mangiare in modo incontrollato" piuttosto che "mangiare compulsivamente." Questo perché vogliamo distinguere tra il problema fisico del mangiare incontrollato e il problema mentale di non riuscire a controllare il ritorno a ciò da cui dobbiamo astenerci. Questa è una distinzione cruciale dal punto di vista del *Grande Libro*. Il concetto di "compulsivo" copre sia l'aspetto fisico che quello mentale, quindi dobbiamo fare attenzione quando usiamo la parola "compulsivo."

Per essere assolutamente chiari: il *Grande Libro* presuppone che l'alcolista SARÀ sobrio PRIMA di lavorare sui Dodici Passi. Anche altri programmi basati sui Dodici Passi sembrano assumere che una persona si disintossichi, diventi sobria, pulita, astinente, smetta di comportarsi in modo dipendente, prima di lavorare sui Passi. Anche il *Grande Libro* lo fa. In che altro modo possiamo essere rigorosamente onesti mentre lavoriamo sui Passi dal Quattro al Nove? Come possiamo essere aperti e disposti a esaminare i nostri difetti di carattere se ci stiamo indulgendo nella nostra dipendenza? L'approccio del *Grande Libro* è che dobbiamo essere astinenti quando lavoriamo sui Passi⁷.

Diversi Piani Alimentari all'interno di OA:

I vari Piani Alimentari basati sul pesare e misurare utilizzati all'interno del nostro programma spesso stabiliscono cosa, dove e come possiamo mangiare. Esempi di questi piani si possono trovare nel nostro opuscolo *A New Plan of Eating* nei Piani di Base #1 e #2, Piano ad Alto Contenuto di Carboidrati, Piano ad Alto Contenuto di Proteine e Piano a Bassissimo Contenuto di Carboidrati. Includono anche i Piani Alimentari individuali elaborati con un nutrizionista.

In questi piani, il tipo di cibo che può essere mangiato è specificato chiaramente. Si dà per scontato—ma forse dovrebbe essere reso estremamente chiaro ed esaminato attentamente—che nessuno dei cibi "permessi" sia un cibo da abbuffata o contenga ingredienti che inducono l'abbuffata.

⁷ Vedi GL pag. xxvi e xxvii-xxviii, iniziando dal fondo di entrambe le pagine citate.

I Passi Uno e Due sono passi di riconoscimento, in cui accettiamo la gravità della nostra dipendenza (impotenza) e guadagniamo la speranza di recupero (potenza), sviluppando il nostro Piano Alimentare. Come vedremo, il 3° Passo è il passo decisionale, in cui decidiamo, sulla base della nostra impotenza e della nostra disponibilità a cercare un potere più grande di noi stessi, di lavorare sugli altri Dodici Passi.

A un certo punto, dobbiamo diventare astinenti e compiere le azioni che ci portano a un risveglio spirituale. Tutti noi crediamo che questo momento sia essenziale per il recupero. Per noi, non ci sono scappatoie. Implementare il tuo Piano Alimentare deve precedere il lavoro sui Passi.

La maggior parte di noi caratterizza questo momento come i Passi Uno, Due e Tre. Alcuni di noi lo caratterizzano come la decisione di agire (3° Passo) a seguito del riconoscimento della nostra impotenza (1° Passo) e della disponibilità a trovare un potere più grande di noi stessi (2° Passo). Non è davvero importante discutere su questo. Siamo tutti d'accordo che il recupero non è possibile senza astinenza.

Potresti sentire alcuni membri di OA parlare di lavorare sui Passi e poi diventare astinenti come risultato del lavoro sui Passi. Ti esortiamo a non coltivare quella speranza molto sottile. Abbiamo visto troppi amici ricadere e, peggio ancora, morire a causa del tentativo di lavorare sui Passi senza essere astinenti.

La quantità di cibo consumata è stabilita specificamente, in modo da non lasciare alcun dubbio sulla quantità. Anche il numero di pasti e spuntini è determinato chiaramente, così che nulla venga consumato al di fuori di quei momenti. Tutto è strutturato in modo preciso, e molti nella nostra Associazione apprezzano questa struttura.

Il popolare **Piano 3-0-1** (3 pasti al giorno, 0 spuntini, 1 giorno alla volta), presente anche nel documento ***A New Plan of Eating***, è principalmente un metodo per stabilire cosa, dove e quando non possiamo mangiare. Evitiamo i cibi, gli ingredienti o le combinazioni di cibi, e i comportamenti alimentari che sappiamo scatenare voglie incontrollabili. In questo caso, le quantità sono definite come "moderate", il che implica la necessità di trovare modi per decidere quanto mangiare, un aspetto importante sia per chi tende a mangiare troppo sia per chi tende a mangiare troppo poco. La frequenza è strutturata—anche se potrebbe essere 4-0-1 o 5-0-1—esattamente come nei piani che prevedono la pesatura e la misurazione. Questo approccio affronta i comportamenti alimentari che potrebbero aumentare il volume di cibo (mangiare continuamente, masticare costantemente, mangiare oltre la sazietà) o ridurre il volume ingerito (vomito, esercizio fisico eccessivo, restrizioni caloriche estreme).

Questi metodi richiedono un'attenta analisi di quali cibi, ingredienti o combinazioni di ingredienti e comportamenti alimentari abbiano causato voglie incontrollabili. Eliminando questi elementi dalla propria alimentazione, si elimina sicuramente anche la voglia di mangiare in modo compulsivo. La quantità è più flessibile in questo metodo, e la questione del volume viene affrontata eliminando i comportamenti alimentari che causano le voglie o pesando e misurando il cibo.

Di solito, quindi, si adotta una combinazione di questi due metodi. Esattamente quale funzionerà per te può essere una questione di tentativi ed errori, oltre che di esperienza. Ricorda che la definizione di astinenza secondo OA include il lavorare per raggiungere o mantenere un **peso corporeo sano**, quindi, se non sei a un peso corporeo sano, qualunque Piano Alimentare tu segua dovrà includere l'aumento o la perdita di peso.

Sviluppare un Piano Alimentare che garantisca l'astinenza:

Nota che la definizione di OA non parla di "peso corporeo normale". La questione del "sano" è meglio discussa con un professionista della salute. Tuttavia, ti esortiamo a non usare la vaghezza del termine "sano" come scusa per continuare a mangiare in modo compulsivo. La nostra esperienza mostra che chi mangia in modo compulsivo non dovrebbe prendere questa decisione da solo, poiché è troppo facile razionalizzare il mantenimento di un peso corporeo non sano. Oltre a lavorare con un membro di OA che ha ottenuto il recupero, come uno sponsor, ti suggeriamo vivamente di consultare un professionista della salute.

L'esperienza ha dimostrato che spesso un Piano Alimentare iniziale, basato sulla prima identificazione dei cibi, ingredienti/combinazioni e comportamenti alimentari che in passato hanno causato voglie, dovrà essere modificato o reso più restrittivo con il passare del tempo. Se una persona ha sempre fatto uso di gelato o popcorn al burro, ad esempio, e li elimina come parte del suo Piano Alimentare,

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

potrebbe inconsapevolmente rivolgersi ad altri tipi di cibo che non sono altrettanto ovvi o che non ha mai mangiato prima, ma che comunque causano voglie incontrollabili.

Dobbiamo essere sempre vigili e pronti ad astenersi da nuovi cibi, ingredienti e comportamenti alimentari, ogni volta che si presenti la necessità. Non devono esserci scappatoie. L'onestà è fondamentale.

Il **Grande Libro** non contiene, ovviamente, un Piano Alimentare o istruzioni su come definire cosa significhi astinenza per l'alcolista individuale. L'AA è una associazione che si concentra su una sola sostanza: i suoi membri concordano sul fatto che l'alcol, in qualunque forma, crea in loro voglie incontrollabili. Può darsi che un membro dica che non avrebbe mai queste voglie bevendo gin, e un altro bevendo vodka, ma tutti concordano nel ritenere che non devono bere alcol in alcuna forma.

Lo stesso concetto può essere vero per le associazioni basate su sostanze, i cui membri si astengono da tutte le droghe psicoattive o da sostanze specifiche; per le associazioni comportamentali, i cui membri si astengono dal gioco d'azzardo o dai debiti, così come per molte altre associazioni dei Dodici Passi. Ci sono anche associazioni di dipendenza alimentare che hanno piani alimentari specifici che ciascun membro deve adottare; è chiaro che la coscienza di gruppo di quelle associazioni ha portato ad un accordo su sostanze e/o comportamenti alimentari specifici che ritengono comuni a tutti loro.

Sebbene siamo una associazione dei Dodici Passi e abbiamo una chiara definizione di astinenza, OA è diversa. Riconosciamo che un Piano Alimentare deve essere sviluppato per l'individuo e che le persone avranno piani alimentari diversi dagli altri. Ci possono essere molte e ampie sovrapposizioni nei nostri Piani Alimentari, ma è altrettanto vero che in una stanza ci possono essere due persone che non condividono gli stessi cibi di abbuffata o comportamenti di abbuffata. Siamo una associazione "ombrello", una associazione inclusiva, per uno spettro di persone con dipendenze alimentari compulsive.

C'è ancora del lavoro da fare oltre all'adozione del tuo Piano Alimentare. Il **Grande Libro** dedica molte pagine a persuaderci che abbiamo una dipendenza vita-o-morte, e che da soli siamo completamente impotenti. Abbiamo già affrontato la questione dell'abnormalità del corpo. Ora è il momento di affrontare la questione dell'abnormalità della mente.

Compiti del Grande Libro: Leggi "La Storia di Bill," "C'è una Soluzione" e "Ancora sull'Alcolismo" (GL pag. 1-43).

Non tutti i lettori potrebbero identificarsi con la Storia di Bill, ma non preoccuparti se non lo fai. Ci sono molte informazioni preziose in essa. Poiché troviamo che sia una storia potente, ti suggeriamo di porti alcune domande mentre la leggi:

- Ho mangiato in eccesso o in difetto come Bill beveva?
- Mi sono sentito come si sentiva Bill e ho pensato come pensava?
- Mi identifico con il suo deterioramento progressivo?

Ci aspettiamo che tu non abbia difficoltà a identificarti con gli altri due capitoli del Grande Libro di questo compito.

1° Passo: *Il nostro problema – L'incapacità*

L'OSSESSIONE MENTALE

La nostra mente ci fornisce motivi — spesso profondamente emotivi a cui ci aggrappiamo e, talvolta, motivi che sembrano chiaramente assurdi o insensati, ma che in quel momento ci sembrano ragionevoli — che in qualche modo ci danno il permesso di indulgere nei cibi e nei comportamenti che causano voglie incontrollabili. Non possiamo fermarci prima di iniziare. Se, una volta iniziato, sperimentiamo anche voglie fisiche incontrollabili che ci impediscono di fermarci, allora siamo completamente impotenti, da soli, di fronte all'alimentazione compulsiva. Se vogliamo ricevere aiuto, deve provenire da una fonte che è più potente di noi.

L'ossessione mentale:

La storia di Bill

Molti membri di OA trovano una forte connessione con la storia di Bill nel Grande Libro, in particolare per quanto riguarda le proprie difficoltà con il cibo compulsivo. Per alcuni, la progressione dell'alcolismo è parallela alla loro discesa nei comportamenti di alimentazione compulsiva. Riconoscono i momenti decisivi in cui l'alcol è passato da un lusso a una necessità e comprendono come sia diventato la soluzione irrazionale ai problemi causati proprio dall'alcol. Si identificano con la realizzazione di Bill, come condiviso dal Dott. Silkworth, che non può consumare alcol in sicurezza perché il suo corpo reagisce in modo anormale. Questa realizzazione risuona con le loro stesse lotte, dove la conoscenza dei pericoli associati a determinati cibi o comportamenti alimentari non impedisce loro di tornare a questi schemi

Capiscono la speranza di un risveglio spirituale come soluzione al suo alcolismo, portata a Bill dal suo vecchio amico di scuola. E vedono come quella sottile speranza—la semplice necessità di essere disposto—gli dia la capacità, nonostante la sua avversione per la religione, di essere onesto con sé stesso, onesto con un altro essere umano, e di rimediare ai torti che ha fatto. Riconoscono la sua esperienza spirituale, e questo dà loro speranza. Vedono l'umiltà del dottor Silkworth quando dice a Bill che non è pazzo, che ciò che ha è meglio di quello che aveva prima. Vedono il bisogno di Bill di trasmettere il messaggio agli altri.

Alcuni membri di OA, invece, potrebbero avere difficoltà a vedere il mangiare compulsivo come simile all'alcolismo. Potrebbero non identificarsi con un uomo, o con la figura estroversa di Bill, che passa da una vita di ricchezza a una di povertà e disperazione. Se sei uno di loro, ti incoraggiamo a non scoraggiarti.

Che tu ti identifichi o meno con Bill stesso, la sua storia è al centro di tutte le associazioni dei Dodici Passi: la disperazione (1° Passo), la speranza (2° Passo), il lavoro necessario per superare la dipendenza (dal 3° al 9° Passo), e il lavoro necessario per mantenere una buona condizione spirituale (dal 10° al 12° Passo).

Bill è stato il primo dipendente a condividere con altri com'era la sua vita (la discesa nella malattia), cosa è successo (risveglio spirituale come risultato del lavoro sui Passi), e come è diventata la sua vita (portare il messaggio del suo recupero per aiutare gli altri).

Ritourneremo alla storia di Bill quando arriveremo al Passo Dodici, ma per comprendere meglio la nostra dipendenza, ci concentreremo sui prossimi due capitoli, *Una Soluzione Esiste* e *Ancora sull'alcolismo*

C'è una soluzione:

Il capitolo *Una Soluzione Esiste* (BB 17-29) è un'introduzione sia al problema della dipendenza (1° Passo) che alla soluzione (2° Passo) dei Dodici Passi. Discute l'allergia insieme all'ossessione, il "doppio

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

smacco" descritto per la prima volta dal dottor Silkworth, e poi parla della soluzione spirituale attraverso i Dodici Passi, che elimina l'ossessione.

Per lo scopo di questo Quaderno di Lavoro, *C'è una soluzione* contiene i seguenti punti significativi:

- Lo scopo del Grande Libro è aiutare un alcolista ancora sofferente a identificarsi con il problema dell'alcolismo e fornire indicazioni per raggiungere la soluzione spirituale a tale problema. (GL pag. 17-20)
- Un alcolista non è definito dalla quantità di alcol che beve. Un bevitore moderato può essere un alcolista. Un bevitore pesante non è necessariamente un alcolista. Ciò che caratterizza un "vero alcolista" è che, a un certo punto della sua carriera alcolica, perde il controllo su quanto beve una volta che inizia a bere; e non riesce a smettere di bere nonostante il chiaro bisogno di farlo. In altre parole, il vero alcolista soffre sia di un'allergia che di un'ossessione. (GL pag. 20-22) Questo si applica chiaramente anche al mangiatore compulsivo, che non è definito dal peso o dai comportamenti eccessivi, ma dalle voglie incontrollabili e dall'ossessione.
- Probabilmente non ci sarà mai una risposta sul perché abbiamo questa reazione anormale alle voglie. (GL pag. 22) Questo è un insegnamento importante per noi. Non siamo terapisti, medici o scienziati. La causa della nostra anomalia non è rilevante per trovare una soluzione alla nostra dipendenza.
- La soluzione chiara al problema delle voglie incontrollabili è non indulgere mai in ciò che le causa. "Pertanto, il principale problema dell'alcolista risiede nella sua mente, piuttosto che nel suo corpo." Le scuse che gli alcolisti danno per iniziare a bere di nuovo possono occasionalmente sembrare ragionevoli, ma alla fine si rivelano false e la situazione peggiora sempre. (GL pag. 23)
- Il vero problema è che noi, dipendenti, abbiamo un'ossessione, un pensiero che sovrasta tutti gli altri pensieri, talvolta descritto come un "twist mentale"—ossia crediamo di poter superare la nostra reazione fisica anormale alle voglie. Come scrive il dottor Silkworth nell'Opinione del medico statunitense, siamo irrequieti, irritabili e insoddisfatti quando siamo sobri (astinenti). Spesso vediamo i nostri cibi scatenanti, la restrizione o il purgarsi, come una soluzione ai nostri problemi emotivi. Siamo condannati: non riusciamo a ricordare, a volte, di avere questa reazione fisica, anche se siamo convinti di averla. Il nostro problema non è che non possiamo diventare astinenti. Abbiamo fatto molte diete. È che non possiamo mantenere l'astinenza. Siamo oltre l'aiuto umano. Nessuna quantità di pensiero può risolvere il problema della mente. (GL pag.23-24)
- *Una Soluzione Esiste.* Questa soluzione non ha nulla a che fare con il nostro pensiero o la nostra forza di volontà. Ha tutto a che fare con la scoperta di un Potere al di fuori della nostra mente, un Potere superiore a noi, un Potere spirituale. Questa soluzione richiede un'auto-esplorazione, l'abbattimento dell'orgoglio e la confessione delle nostre mancanze. Ha funzionato per altri. E sappiamo che nient'altro ha funzionato per noi. Scopriremo che, per vivere in modo sano, questa soluzione richiede di aiutare gli altri senza aspettarsi ricompense.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- La soluzione è semplice: abbiamo avuto risvegli spirituali che hanno cambiato la nostra attitudine verso le nostre vite, verso coloro che ci circondano, e il mondo stesso. Lavorare sui Dodici Passi ci permetterà di trovare un Potere Superiore. (GL pag. 25)
- Non c'è posizione di compromesso. O continuiamo sul nostro cammino verso l'oblio con la nostra dipendenza, o intraprendiamo un viaggio spirituale. (GL pag.25) Illustrazione di questo nella storia dell'alcolista che consultò il Dr. Jung. (GL pag. 26-28)
- Non c'è nulla nei Dodici Passi che dovrebbe confliggere con la religione o con qualsiasi altro tipo di fede. (GL pag.28)

Ancora sull'Alcolismo

Il capitolo "Ancora sull'Alcolismo" (GL pag. 29-42) parla dell'ossessione mentale, sottolineando la disperazione della dipendenza se non si cerca una soluzione spirituale. Questa ossessione mentale non riguarda lo stato mentale dell'alcolista mentre indulge nella sua dipendenza, ma lo stato mentale di persone che erano completamente sobrie, pienamente informate del loro problema, ma che erano guidate dall'ossessione mentale a ricominciare.

L'ossessione mentale ci condanna a tornare a ciò che ci provoca desideri incontrollabili—nel nostro caso, cibi, ingredienti, combinazioni di ingredienti e/o comportamenti alimentari (compresi restrizione o purga) di cui abbiamo parlato in precedenza.

"Ancora sull'Alcolismo" è un capitolo che riguarda il pensiero che precede il primo drink o, nel nostro caso, il primo morso o comportamento compulsivo. Mentre nella "Storia di Bill" è fondamentalmente la storia di un ubriaco che non riusciva a smettere, questo è un capitolo di persone che erano sobrie ma sono tornate a bere, persone che avevano esperienze salutari di sobrietà ma sono ricadute nell'alcol.

Il capitolo inizia con un riassunto dell'ossessione mentale. La descrive come "l'idea che in qualche modo, un giorno, riuscirà a controllare e godere del suo bere."

"Controllare" significa indulgere solo un po'. "Godere" significa essere soddisfatti con solo un po'. Noi mangiatori compulsivi non possiamo controllare e godere del nostro comportamento compulsivo. Non possiamo fermarci dall'indulgere in più. Non siamo soddisfatti con poco. Nel nostro cuore, quindi, sappiamo che questa ossessione è un'illusione, una delusione, ed è chiaramente follia. Non è semplicemente negazione. È un'idea che ci sovrasta.

Non possiamo essere ingannati in questo senso. Una volta che comprendiamo quanto questa ossessione ci ha controllati e quanto siamo persi come individui, allora siamo al 1° Passo. (GL pag. 30)

Dobbiamo accettare che peggiorerà sempre, non migliorerà. Dobbiamo accettare che la nostra reazione fisica di desideri incontrollabili non ci lascerà mai. Abbiamo provato ogni tipo di metodo per controllare la nostra dipendenza, ma ci siamo sempre trovati con desideri incontrollabili che ci hanno sopraffatti. Questa è una malattia permanente, progressiva e fatale. Non ne saremo mai liberi. (GL pag. 29-30)

Il Grande Libro testa per vedere se sei un dipendente:

Primo test: Vai in un luogo dove servono il tuo cibo compulsivo. Prendi una piccola porzione. Poi fermati. Oppure prova a fare una purga, a restringere, a pesarti o a fare esercizio fisico per un giorno, e poi fermati per alcuni giorni. Prova questo un paio di volte. Vedi cosa succede. Puoi prevedere ragionevolmente cosa accadrà dopo? Questo test verifica se hai una reazione fisica anormale di desiderio. (GL pag. 30-31)

Un esempio dell'ossessione è l'uomo di trent'anni che smise di bere per venticinque anni e poi andò in pensione. Pensava che il suo lungo periodo di sobrietà/astinenza significasse che poteva bere moderatamente. Ma non fu così. Morì a causa del suo alcolismo entro quattro anni. (GL pag. 31-32)

La lezione che il Grande Libro ci dice di trarre da questo esempio è la seguente: "Se stiamo pianificando di smettere di bere, non ci devono essere riserve di alcun tipo, né alcuna idea nascosta che un giorno saremo immuni dall'alcol." (GL pag.32)

Il Grande Libro poi incoraggia i giovani e le donne a identificarsi come alcolisti anche se potrebbero non aver toccato lo stesso fondo o avuto le stesse esperienze di vita delle persone che hanno scritto il libro. (GL pag.32) Dato che il Grande Libro riflette le esperienze dei membri originari degli AA che erano uomini, questo è un tentativo di essere più inclusivi.

Secondo test: prova a smettere di indulgere nei tuoi cibi compulsivi o nei tuoi comportamenti alimentari per un anno. Se sei come noi, le probabilità sono che non ci riuscirai. Questo test verifica se hai l'ossessione mentale che continua a spingerti a indulgere in ciò che sai di non poter indulgere. (GL pag.33)

Chiaramente dobbiamo smettere di indulgere nei cibi, negli ingredienti e nelle combinazioni di ingredienti e/o nei comportamenti alimentari, che ci causano desideri incontrollabili. Sappiamo che dobbiamo farlo, perché sappiamo dalla nostra esperienza di vita che una volta iniziato a indulgere svilupperemo desideri incontrollabili che sopraffaranno la nostra forza di volontà. Ma in qualche modo non riusciamo a fermarci dall'iniziare. Questo è ciò che ci sconcerta della nostra dipendenza. (GL pag.33)

Cosa succede nella mente del dipendente:

Il Grande Libro poi fornisce tre esempi di persone che hanno ceduto alle loro dipendenze, tre esempi del tipo di pensiero che un alcolista attraversa ripetutamente—quello che chiama "il disperato esperimento del primo drink." (GL pag. 34)

Primo esempio: Jim, il proprietario di una concessionaria di auto che perde tutto a causa dell'alcol, trova gli AA, fa solo un inizio, e poi ricade di nuovo. Chiaramente stava "resistendo a denti stretti", o era un "ubriaco sobrio". Non stava usando i Passi per recuperarsi. Descrive la sua ricaduta.

Stava lavorando per il nuovo proprietario della stessa concessionaria, chiaramente non felice di ciò. Andò in campagna per parlare con un potenziale cliente per un'auto. Lungo la strada si fermò in

quello che lui chiama "un posto lungo la strada dove c'è un bar" per mangiare. Jim aveva già mangiato in quel luogo molte volte. Da notare che stava andando in un posto dove poteva essere tentato—un posto con un bar. Ordinò un panino e un bicchiere di latte. Dopo aver finito, decise di ordinare un altro panino e un altro bicchiere di latte.

Poi, come dice lui, "mi venne in mente" all'improvviso che poteva aggiungere del whiskey al latte e che ciò non avrebbe fatto male con lo stomaco pieno, ricadendo così in una lunga sbornia.

Jim aveva avuto una brutta giornata e tornò a bere, peggiorando solo la situazione. (GL pag. 34-36)

Questa è pura follia, ovviamente. Tuttavia, non è un caso estremo, poiché è successo a tutti noi. A volte ci abbiamo pensato un po' più di Jim riguardo a cosa sarebbe potuto succedere dopo il nostro primo boccone compulsivo, ma alla fine ci siamo arresi lo stesso. Jim si rese conto della follia solo dopo essersi svegliato dalla sua sbronza, non nel momento in cui decise di bere.

I due pensieri paralleli: Il Grande Libro descrive due processi mentali paralleli. Uno è il pensiero razionale che ci ricorda che non possiamo prendere quel primo boccone perché porterà a desideri incontrollabili. L'altro è una scusa banale. E la scusa banale vince sempre.

A volte ci siamo concessi volontariamente quel primo boccone compulsivo o comportamento per ragioni che sembravano giustificate, come ragioni profondamente emotive. Tuttavia, era ovvio che non avevamo riflettuto a sufficienza sulle terribili conseguenze che sarebbero seguite. (GL pag. 36)

Sia che la scusa sia banale o profondamente emotiva, tutto si riduce a una cosa: la tua ossessione mentale troverà sempre una ragione che ti convincerà a tornare a ciò da cui dovresti astenerti. In sostanza, la tua ossessione mentale equivale all'argomento del "Dai! Fallo!". È un argomento assurdo, folle, che il Grande Libro chiama una "ragione banale," ma ha sempre avuto successo.

Il vuoto mentale del dipendente:

Noi dipendenti abbiamo un vuoto mentale, una dimenticanza, riguardo al ritorno alle nostre sostanze o comportamenti dipendenti. In qualche modo diventa più facile per noi tornare indietro che mantenere l'astinenza. Siamo deliranti. Continuiamo a persuaderci che questa volta sarà diverso, anche se non lo è mai. La nostra mente ci impedirà sempre di ricordare che dobbiamo astenerci.

Non guidiamo la macchina a velocità pericolose perché teniamo sempre a mente le conseguenze: una multa, un incidente pericoloso. Tuttavia, a causa di questo vuoto mentale rispetto alla nostra dipendenza, non possiamo ricordare, nel momento cruciale, che indulgere in cibi o comportamenti che ci hanno causato desideri incontrollabili in passato, ci causerà di nuovo quei desideri e le terribili conseguenze dell'indulgere. Questo "vuoto mentale", questa dimenticanza, facilita e favorisce la nostra malattia. È ciò che ci uccide.

Secondo esempio: il pedone imprudente che, nonostante le esperienze di crescente pericolo fisico e danno, continua a camminare in modo avventato attraversando la strada. Sostituisci la parola "dipendente" con "pedone imprudente", e il paragone è perfetto. Questa è pura follia. Continuiamo

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

a indulgere in cose a cui sappiamo di essere dipendenti, e i risultati sono letali. (GL pag. 36-37) È importante notare che il pedone imprudente non agisce in questo modo per autodistruggersi. Crede davvero che, un giorno, riuscirà a capire come attraversare la strada in modo sicuro utilizzando il "potere" della sua mente folle.

Ma la conoscenza di sé non dovrebbe funzionare? Sicuramente ora sappiamo che non possiamo concederci neanche un drink, o un boccone. Forse razionalizziamo che non siamo ancora arrivati a pesare 200 kg o 30 kg, o a perdere il lavoro o il nostro partner, quindi la conoscenza di noi stessi dovrebbe essere sufficiente. Tuttavia, il Grande Libro ci avverte che, per il vero alcolista, la conoscenza di sé non funzionerà. Continuiamo a pensare che il cibo sia diverso. (GL pag. 37-38)

Terzo esempio: Fred il contabile: Fred, un contabile, credeva che la conoscenza di sé fosse sufficiente perché non era caduto nei bassifondi come altri. Un giorno andò a Washington D.C., ebbe una giornata di grande successo, era felice. Entrò nella sala da pranzo dell'hotel e "gli venne in mente" che poteva concedersi qualche cocktail. Ricadde in una grande sbornia. Non c'era stata alcuna lotta interiore. Non pensò alle conseguenze di prendere quel primo drink. Dopo quella ricaduta, si convinse che aveva bisogno di un programma spirituale per risolvere il suo problema. (GL pag. 38-42)

Quella "idea che venne in mente" è la stessa che ebbe Jim. Le circostanze non contano. Le ragioni non contano. La mente trova una scusa che sembra avere senso in quel momento, ma in realtà non ha mai senso.

Il Grande Libro conclude che il vero alcolista "in certi momenti non ha una difesa mentale efficace contro il primo drink... La sua difesa deve provenire da un Potere Superiore" (GL pag. 42).

Scuse per tornare a ciò da cui dobbiamo astenerci:

Quante volte hai avuto delle scuse per indulgere in cibi o comportamenti alimentari (inclusi il vomitare o il limitarsi) che sapevi perfettamente essere dipendenti?

Quante di quelle scuse si sono rivelate ragionevoli? Nella nostra esperienza, nessuna.

Ecco una lista parziale di scuse. Vedi se riesci ad aggiungerne altre:

- Sono triste, depresso, solo.
- Ho subito una situazione tragica e orribile.
- Il trauma che ho subito anni fa continua a traumatizzarmi.
- Hanno preparato questo cibo appositamente per me.
- Tutti gli altri stanno mangiando questo cibo. Perché io no?
- Sono felice e voglio festeggiare.
- Altre persone sono felici e voglio festeggiare con loro.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- Questo cibo è biologico/naturale/sano.
- Qualcuno ha parcheggiato nel mio posto per la seconda volta questo mese!
- Anche se qualcosa di simile è sulla mia lista di cibi proibiti, questo specifico cibo non è sulla lista.
- Sono stato bravo per sei mesi / tre mesi / un mese / una settimana / un giorno / cinque ore / un'ora / cinque minuti. Me lo merito!
- Non ho mai mangiato questo cibo prima.
- Nessuno mi sta guardando.
- Non riesco a dormire, quindi il cibo mi aiuterà a dormire.
- Ho fatto esercizio per un'ora/mezz'ora/dieci minuti/un minuto.
- Nessuno mi amerà mai.
- Giornata buona o cattiva.
- Felice o triste.
- Promozione o licenziamento.
- Pochi soldi o tanti soldi.
- Ho mangiato troppo, quindi devo liberarmene.
- Relazione buona, cattiva o finita.
- Comincerò la dieta lunedì.
- Devo diventare più magro per sentirmi bene, quindi non mangerò nulla.
- Sono già grasso. Non smetterò mai di essere grasso, quindi tanto vale mangiare.

Molte di queste scuse sembrano profondamente emotive. Sicuramente il trauma, la tragedia, la solitudine, la depressione o la celebrazione possono creare profonde risposte emotive che oscurano i pensieri di avvertimento.

Molti di noi in OA hanno sofferto grandi difficoltà nella vita. Spesso riviviamo parti traumatiche del nostro passato, causando dolore e angoscia continui. Accumuliamo queste emozioni e troviamo una sorta di conforto fisico ricorrendo alle sostanze dipendenti—i cibi e i comportamenti alimentari che ci causano voglie incontrollabili. Consideriamo queste risposte emotive come le cause profonde della nostra dipendenza, e sono la nostra costante "scusa" per tornare a ciò da cui dovremmo astenerci. Ovviamente non ci siamo mai sentiti meglio; alla lunga, ci siamo sempre sentiti peggio.

Coloro che hanno superato grandi difficoltà o traumi (ad esempio tramite la terapia) prima di unirsi a OA, hanno scoperto che continuavano a trovare ragioni che sembravano plausibili tanto quanto le scuse emotive più profonde. Sebbene per molti di noi il cibo sembrasse la soluzione al problema, il cibo di per sé non era il problema.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

Quando succedono cose brutte, tutti provano gelosia, rabbia, frustrazione e paura a volte. Per le persone normali, queste sensazioni vengono gestite in modi semplici — come fare una passeggiata, praticare uno sport, andare in palestra, parlare con un amico o semplicemente accettare la realtà della situazione.

Per molti mangiatori compulsivi, tuttavia, queste stesse sensazioni possono causare un tale dolore che il cervello dice loro: "Mangia un biscotto." Questo è un esempio del "twist mentale": l'effetto del biscotto — il senso di sollievo e conforto che si prova immediatamente dopo averlo mangiato — ha, in passato, rapidamente ridotto il livello di disagio. Tuttavia, questo sollievo è sempre temporaneo.

Se resistiamo all'impulso di mangiare un biscotto, alla fine il dolore di queste emozioni può diventare insopportabile, quindi mangiamo quel biscotto per cercare sollievo dal dolore di non mangiarlo. Diventa quindi preferibile mangiare il biscotto; e per circa dieci secondi ci sentiamo benissimo, e il cervello ci dice: "Visto? Ti senti bene!" Ma ora abbiamo innescato le voglie fisiche. Finiremo per mangiare tutti i biscotti, più altre cose. Ci vergogniamo. Ci sentiamo pieni di rimorso e la disperazione si diffonde. Alla fine, continuiamo a mangiare e mangiare. Questo è il nostro ciclo.

Questo solleva una domanda: se non possiamo sempre mangiare un biscotto senza continuare a mangiarne altri (le voglie incontrollabili), e non possiamo sempre impedire a noi stessi di iniziare a mangiare quel primo biscotto (l'ossessione, il twist mentale causato dall'accumulo di queste emozioni), allora siamo impotenti di fronte al cibo, e a causa di questa impotenza le nostre vite diventano ingovernabili.

C'è speranza: E se potessimo trovare un modo per vivere in cui queste emozioni non si accumulassero fino a innescare quel terribile ciclo?

Il processo di portare il Potere necessario nell'equazione si chiama semplicemente "recupero". Ci impegniamo in una serie di attività a lungo termine progettate specificamente per evitare che queste emozioni si accumulino. I Passi faranno per noi ciò che non siamo mai stati in grado di fare da soli: ridurre il livello di colpa, vergogna, paura, rabbia, frustrazione, gelosia, ecc. Quando queste emozioni vengono ridotte, spesso il desiderio di tornare a abbuffarsi o indulgere semplicemente non è più presente.

Alcune delle scuse che ci diamo per tornare ai cibi o ai comportamenti che scatenano le voglie, inclusi molti di quelli elencati in precedenza, sono semplicemente razionalizzazioni assurde che non hanno alcun legame con la realtà. Che qualcuno abbia preparato il cibo per me è un motivo assurdo e triviale per mangiarlo. Perché è biologico è un motivo assurdo e triviale per mangiare il gelato.

Non importa per quanto tempo siamo stati in astinenza, non c'è scusa per indulgere in ciò che sappiamo dovremmo evitare e per abbandonare il nostro Piano Alimentare. A volte, anche quando non abbiamo permesso che le nostre emozioni si accumulassero, la nostra mente trova comunque un'altra ragione per tornare e perdere l'astinenza.

In OA parliamo di essere "malati emotivamente". Il Grande Libro parla di essere "malati mentalmente", il che sembra includere motivi emotivi, ma anche ragioni assurde, insane o banali.

Indipendentemente da come descriviamo la nostra condizione mentale, non c'è dubbio che in certi momenti la nostra mente sana si spegne, e la nostra mente insana ci dice che possiamo indulgere. In

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

qualche modo, come abbiamo detto, la nostra mente insana dice semplicemente: "Dai, mangiane un po'!"

Non sempre viene data una ragione. Tuttavia, se messa sotto pressione, la nostra mente troverà una ragione. Quella ragione può, in apparenza, avere un potere emotivo profondo. D'altra parte, potrebbe non averne affatto. In tutti i casi, però, la ragione non sarà mai abbastanza valida per giustificare il fatto di indulgere in ciò che sappiamo non dovremmo fare.

Le nostre menti sono cablate in modo diverso. Questo è il problema comune in tutte le dozzine di associazioni dei Dodici Passi: il "twist mentale", la follia, le ragioni che in quel momento sembrano valide, ma non lo sono mai. La differenza tra le varie associazioni sta solo nel problema fisico—ciò che crea il fenomeno delle voglie, ciò a cui siamo "allergici". Il problema mentale, però, è esattamente lo stesso. E la soluzione a quel problema mentale, un risveglio spirituale, è anch'essa la stessa.

La nostra esperienza, quindi, è che se soffriamo dell'ossessione mentale descritta nel Grande Libro, la ragione non deve essere per forza valida. Non deve somigliare a una profonda ragione emotiva. La ragione, in realtà, non importa affatto. È solo qualcosa che la mente insana usa per il brevissimo istante necessario a farci indulgere nel primo morso.

Capisci e accetti di avere il doppio problema: che una volta iniziato a mangiare compulsivamente non riesci a fermarti, e che non riesci a impedirti di iniziare?

Se la tua risposta è sì, e le tue voglie sono innescate da cibi, ingredienti o comportamenti alimentari, allora soffri di una dipendenza che—come dimostra l'esperienza combinata di milioni di persone con dozzine di dipendenze—può essere risolta attraverso i Dodici Passi di Overeaters Anonymous.

Se la tua risposta è no, allora sei libero di provare tutti i metodi che noi tutti abbiamo già tentato per affrontare il nostro mangiare compulsivo. Potresti avere ragione. Se è così, alcuni di questi metodi potrebbero funzionare, e devi a te stesso e ad OA provarli per vedere se funzionano. Se pensi che un altro metodo potrebbe funzionare, allora devi chiederti: perché sono in una associazione dei Dodici Passi se non ho bisogno di lavorare i Dodici Passi?

Se, tuttavia, accetti che quegli altri metodi non funzionano, allora hai il nostro stesso problema. Sei un mangiatore compulsivo. Noi abbiamo trovato una soluzione a quel problema. È una soluzione spirituale che ti fornirà il miracolo di riuscire a fermarti prima di iniziare e quindi di essere serenamente astinente. E siamo onorati di accompagnarti in ogni passo del cammino.

Questo è il Primo Passo. Hai accettato che, da solo, non puoi liberarti dalla tua versione di mangiare compulsivo. E hai compreso da cosa devi astenerci. Ora parleremo della soluzione descritta nel Secondo Passo.

Compito dal Grande Libro: Leggi **Noi Agnostici** (GL pag.43-56) e **Appendice II Esperienza Spirituale** (GL pag. 391).

2° PASSO: LA NOSTRA SOLUZIONE – UN POTERE PIÙ GRANDE DI NOI

POSSIAMO TROVARE UNA FONTE PIÙ POTENTE DI NOI STESSI, UNA CHE PUÒ SUPERARE L'OSSESSIONE MENTALE CHE CI CONSENTE DI INDULGERE NELLA NOSTRA DIPENDENZA. QUELLA FONTE DIVENTA ACCESSIBILE ATTRAVERSO IL LAVORO SUI DODICI PASSI E LA CONNESSIONE CON CIÒ IN CUI CREDIAMO PROFONDAMENTE. TUTTI NOI CREDIAMO IN QUALCOSA. PER ALCUNI DI NOI, È UN DIO DI QUALCHE TIPO, O UNO SPIRITO DELL'UNIVERSO. PER ALTRI, SONO VALORI UMANI FORTI. I PASSI SBLOCCANO IL PASSAGGIO TRA LE NOSTRE CONVINZIONI PIÙ PROFONDE E I NOSTRI PENSIERI E AZIONI. QUESTA DIVENTA LA FONTE DI POTERE CHE PUÒ SUPERARE L'OSSESSIONE MENTALE. I DODICI PASSI HANNO FUNZIONATO PER MILIONI DI DIPENDENTI, SIA CHE SIANO PROFONDAMENTE RELIGIOSI, SIA CHE SIANO ARDENTEMENTE ATEI, O DA QUALCHE PARTE NEL MEZZO. I PASSI POSSONO FUNZIONARE ANCHE PER TE. NULLA È PERDUTO, E UN VERO RECUPERO È POSSIBILE, LAVORANDO AI DODICI PASSI DI OVEREATERS ANONYMOUS.

2° Passo:

Il doppio smacco e l'impotenza:

Nel capitolo precedente ti abbiamo invitato a decidere se soffri del doppio smacco descritto dal Dr. Silkworth: (1) a volte non riesci a fermarti una volta che hai iniziato (l'anomalia o "allergia" del corpo—le voglie incontrollabili), e (2) a volte non riesci a fermarti dal ricominciare (l'ossessione mentale che ti dà ragioni assurde per tornare a ciò che provoca le tue voglie). Questo è il modo in cui il Grande Libro descrive il "vero" dipendente. Ricordiamo che la Prefazione alla Prima Edizione (GL pag. xiii) si riferisce a "una condizione apparentemente senza speranza di mente e corpo." Questa è la prospettiva del Grande Libro sulla nostra dipendenza.

Se hai questo problema, l'esperienza di un numero innumerevole di dipendenti con molte dipendenze, compresa l'alimentazione compulsiva, ha dimostrato che i Dodici Passi ti daranno la libertà di non ricominciare. Essi libereranno la tua mente e ti daranno la sanità mentale. Il nostro viaggio attraverso il resto del Grande Libro ti mostrerà non solo perché la tua mente ti rimanda a ciò da cui hai cercato di astenerti, ma anche come trovare un Potere che libererà la tua mente.

Se potessi liberare la tua mente da solo, non avresti bisogno dei Dodici Passi. Per liberare la tua mente, è ovvio che devi trovare un Potere più grande di te. Essere disposti a trovare quel Potere, è il 2° Passo, e richiede un senso di impotenza e resa del 1° Passo.

Abbiamo sperimentato quella resa completa venendo persuasi dell'impotenza della combinazione di mente e corpo descritta nei primi capitoli del Grande Libro, che vengono discussi in dettaglio nei capitoli precedenti di questo Quaderno di Lavoro. Il risveglio graduale della nostra coscienza spirituale richiedeva analisi e riflessione. Dovevamo vedere come le nostre esperienze assomigliassero all'immagine dell'alcolista descritta nel Grande Libro. Poi dovevamo capire come diventare astinenti usando quell'immagine, e infine dovevamo lavorare ai Passi. Quando abbiamo finito il Passo Nove, avevamo la sensazione di aver trovato un Potere maggiore di noi. Il Grande Libro chiama quella comprensione graduale del Potere "un risveglio spirituale."⁸

La questione di "Dio" per agnostici e atei:

Poiché i Dodici Passi e il Grande Libro usano la parola "Dio" per descrivere un Potere Superiore, e nonostante le parole "come lo abbiamo compreso" nei Passi Tre e Dieci, molti **membri potenziali dei Dodici Passi** tendono a rifugiarsi da ciò che percepiscono come un tentativo di renderli religiosi. Questo non è il caso.

⁸ Alcuni di noi, d'altra parte, avendo ammesso la completa sconfitta, si sono immediatamente rivolti a un Potere Superiore di noi, che il Grande Libro chiama "esperienze spirituali improvvisate." Dalla profondità della disperazione, coloro che hanno vissuto questa esperienza improvvisa si sono arresi a un Potere Superiore e hanno trovato speranza in quel Potere Superiore; e quella speranza ci ha spinti a lavorare sui Passi per mantenere ciò che abbiamo trovato. Se hai vissuto quell'esperienza spirituale improvvisa, allora le tue ragioni per leggere questo capitolo ti aiuteranno a capire come portare il tuo messaggio di recupero a persone che non hanno vissuto quel risveglio spirituale improvviso.

Anche se spesso si usano parole religiose, il Grande Libro ha un messaggio diretto per le persone che non credono in alcun tipo di divinità: il recupero è disponibile per loro.

Un ateo è una persona certa che non esiste alcun tipo di divinità. Un agnostico è una persona che non crede in una divinità, ma non sa che non esiste alcuna divinità. Entrambe queste persone non credono nel concetto di una divinità che può rispondere alle preghiere e apportare cambiamenti nel mondo fisico.

Perché anche i credenti dovrebbero leggere "Noi Agnostici":

Il capitolo "Noi Agnostici" non è solo per agnostici e atei; merita di essere letto da tutti, anche da persone profondamente religiose o di fede. Ci sono due buone ragioni per questo.

La prima è che il Dodicesimo Passo richiede di portare il messaggio di recupero attraverso i Dodici Passi a coloro che ancora soffrono, non solo a coloro che credono ciò in cui crediamo noi. "Noi Agnostici" contiene strumenti importanti che ci consentono, religiosi o meno, di portare il messaggio ad atei ed agnostici, così come a credenti di un'ampia gamma di fedi.

La seconda ragione è che verso la fine del capitolo riceviamo una risposta a una domanda che ha turbato molti che hanno una grande fede: "Se ho tanta fede in Dio, perché non riesco a liberarmi dalla mia compulsione alimentare?" Molte persone religiose hanno bisogno di comprendere perché le loro convinzioni profondamente radicate non siano state sufficienti per dare loro sanità mentale, e "Noi Agnostici" risponde a questa domanda.

Esperienza spirituale e risveglio spirituale:

Iniziamo, non con "Noi Agnostici", ma con l'Appendice II sull'Esperienza Spirituale.

Sebbene non fosse l'intenzione del Grande Libro descrivere i cambiamenti spirituali creati dai Dodici Passi come immediati, improvvisi e travolgenti, questa è certamente l'impressione data dalle varie storie personali presenti nel Grande Libro, dalla Storia di Bill alla storia in "Noi Agnostici" su GL pag. 55 fino alle storie nella parte finale della prima edizione del libro.⁹

Alcuni di noi hanno avuto esattamente quelle stesse esperienze. Sono rivelazioni improvvise, inaspettate e potenti che sorgono da un senso di completa sconfitta e disperazione. Coloro che le hanno vissute custodiscono il sentimento di Potere che è emerso in noi nel momento in cui ci siamo arresi a un Potere più grande di noi. La maggior parte di noi, tuttavia, non ha sperimentato questo.

La storia di Bill stessa afferma che la maggior parte delle esperienze spirituali avviene gradualmente, ma che per lui furono improvvise (GL 14). Tuttavia, molte delle storie nella prima stampa del Grande Libro descrivevano l'apparizione improvvisa di Dio nelle loro vite, il crollo sulle ginocchia, le voci nelle

⁹ I cambiamenti dalla prima edizione all'attuale quarta edizione del Grande Libro consistono principalmente nelle storie alla fine del libro piuttosto che nel testo che termina a pagina 164. Le storie ora riflettono un gruppo di esperienze molto più ampio rispetto a quelle della prima edizione originale.

loro teste. Quando la prima stampa del Grande Libro fu pubblicata, molti membri di AA erano evidentemente preoccupati perché non avevano avuto quel tipo di esperienza spirituale improvvisa, anche se non sentivano più l'ossessione di tornare all'alcol.

Così l'Appendice sull'Esperienza Spirituale fu aggiunta nella seconda stampa del Grande Libro nel 1941, e il Dodicesimo Passo fu cambiato da "un'esperienza spirituale" a "un risveglio spirituale," per rassicurare il lettore che la maggior parte dei cambiamenti spirituali che avvengono come risultato del lavoro sui Passi sono esperienze di apprendimento graduale.¹⁰

L'Appendice II definisce un'esperienza o risveglio spirituale come "il cambiamento di personalità sufficiente a portare al recupero dall'alcolismo." Questo è formulato in modo molto diverso rispetto alla descrizione del trovare Dio o persino un Potere superiore a noi stessi. Dal punto di vista dell'Appendice II, tutto ciò che è necessario per un risveglio spirituale è un cambiamento di personalità che porti al recupero. Vedremo come questo si traduce in speranza per un ateo o agnostico. Nota che dice "portare a" — manterremo quel cambiamento di personalità solo se continueremo a lavorare sui Passi.

Cosa succede se crediamo in Dio ma non crediamo che Dio ci aiuterà?

Per molti, l'idea che Dio (o un Potere Superiore personale per loro) li aiuterà con il loro cibo e la loro vita è spesso abbastanza difficile da accettare. Alcuni di noi avevano già chiesto a Dio di aiutarli, e sembrava a molti di noi che non avessimo ricevuto l'aiuto che pensavamo di meritare. Questo è stato un ostacolo difficile per noi. Sentivamo che il nostro Dio ignorava le nostre suppliche.

In Overeaters Anonymous, tuttavia, abbiamo scoperto che potevamo evitare completamente questa questione, che potevamo guardarla in un modo completamente diverso e illuminare la speranza che anche noi potessimo recuperarci nello stesso modo descritto nel Grande Libro.

Iniziamo con l'ammissione che con la nostra sola forza di volontà non potevamo recuperarci. Questo è il Primo Passo. Poi diventiamo disposti a credere che i Passi ci permetteranno di trovare un Potere Superiore che ci restituirà la sanità mentale. Questo è il Secondo Passo. Questo è vero indipendentemente dal fatto che crediamo già in un Potere Superiore, o che il Potere Superiore in cui crediamo non ci abbia aiutato in passato, o che non crediamo in alcuna divinità. Troveremo qualche tipo di Potere che ci restituirà la sanità mentale. Molti di noi devono anche chiedersi: "Chi sono io per dire che non esiste un Potere maggiore di me stesso?" Questa è la verità scoperta da milioni di dipendenti con decine di dipendenze che hanno lavorato sui Dodici Passi.

Per alcuni, l'idea di essere "insani" può essere difficile da accettare. Tuttavia, se pensiamo alla pazzia come all'incapacità di distinguere il vero dal falso, allora si applica chiaramente a noi.

Continuiamo ad essere soggetti alle ossessioni mentali che ci forniscono ragioni assurde per indulgere in ciò da cui dovremmo astenerci. Questa è la nostra follia.

¹⁰ Nota che l'Appendice parla di queste esperienze che accadono entro "alcuni mesi." Anche per il "risveglio" più lento, non si tratta di anni, ma di "mesi."

Il capitolo "Noi Agnostici":

"Noi Agnostici" inizia con un semplice test (GL pag. 43), che sostanzialmente riassume i capitoli precedenti, per determinare se una persona è un dipendente. Se vuoi smettere l'abitudine ma scopri che non riesci a smettere del tutto (l'ossessione mentale che ci condanna a tornare a ciò da cui dobbiamo astenerci), o se quando indulgi nell'abitudine non riesci a controllare la quantità (le voglie fisiche anormali che ci condannano a continuare ciò da cui dobbiamo astenerci), allora probabilmente sei un dipendente. Non possiamo smettere di iniziare (ossessione mentale) e non possiamo fermarci una volta iniziato (voglia/allergia fisica).

La sezione successiva (GL pag. 43-47) tratta il problema della persona che non crede nel concetto tradizionale di Dio. Da un lato, noi personalmente non abbiamo potere sulla nostra dipendenza, e quindi, per superarla, dobbiamo trovare un Potere più grande di noi. Dall'altro canto, se non crediamo in un concetto tradizionale, o in alcun concetto, di Dio, come troviamo questo Potere?

Il Grande Libro chiarisce che il suo scopo è "permetterti di trovare un Potere più grande di te che risolverà il tuo problema." (GL pag. 44) In altre parole, i Dodici Passi ci permetteranno di trovare un Potere che ci fornirà una soluzione alla nostra dipendenza. Se lavoriamo sui Dodici Passi al meglio delle nostre capacità — con onestà rigorosa e mentre siamo astinenti — avremo un cambiamento di personalità sufficiente a superare il nostro comportamento alimentare compulsivo. Ricordiamo come il dottor Jung (GL pag.27) descriveva come un risveglio spirituale sostituisce le nostre vecchie motivazioni e atteggiamenti con nuove idee, atteggiamenti ed emozioni.

Il Grande Libro ci assicura che quelli di noi che non credono in un concetto tradizionale di Dio non devono preoccuparsi. Vengono forniti due motivi principali per questo:

- Tutto ciò di cui abbiamo bisogno è la disponibilità a trovare un Potere che risolverà il nostro problema. Non dobbiamo credere in nulla per lavorare sui Passi. Essere disposti a lavorare sui Passi è tutto ciò che è richiesto. Il Grande Libro ci garantisce che intraprendere questo viaggio ci permetterà di trovare un Potere più grande di noi stessi che ci restituirà la sanità mentale. Non dobbiamo credere in nulla prima di iniziare il viaggio; lo troveremo alla fine. Solo il rifiuto completo della mera possibilità di trovare quel Potere può ostacolarci.
- Il tipo di Potere superiore a noi che risolverà il nostro problema può essere una nostra concezione personale e non deve necessariamente essere il concetto tradizionale di Dio. Puoi sostituire la tua concezione personale a qualsiasi parola usata nel Grande Libro per descrivere un Potere più grande di te stesso

In definitiva, la questione si riduce a questo (GL pag. 46): *Crediamo ora di poter trovare un Potere superiore a noi stessi o siamo disposti a credere che possa esistere un tale Potere?* Se possiamo rispondere sì a una di queste due domande, allora possiamo proseguire nel lavoro sui Passi.

Siamo così presuntuosi da pensare di poter risolvere i nostri problemi da soli? Se avessimo potuto farlo da soli, lo avremmo già fatto. Quindi non dobbiamo credere, dobbiamo essere disposti a credere. Niente nel Grande Libro dice che dobbiamo credere. Dice che dobbiamo essere disposti a credere.

Non dovremmo confondere il Secondo Passo con l'Undicesimo Passo. Non abbiamo bisogno di un'idea definitiva di Dio o di un Potere Superiore al Secondo Passo. Abbiamo solo bisogno di quel "esile giunco" (GL pag.27) della disponibilità a iniziare il nostro viaggio attraverso i Dodici Passi. La garanzia del Grande Libro è che, quando raggiungeremo l'Undicesimo Passo, avremo una connessione più profonda con un Potere superiore a noi stessi.

Questo è un approccio molto semplice, e uno che chiunque non creda in un concetto tradizionale di Dio può accettare. Dopo tutto, l'esperienza di tanti dipendenti nel corso degli anni e in tutto il mondo, che hanno trovato sollievo dalle loro dipendenze grazie ai Dodici Passi, dovrebbe darci la speranza che anche noi possiamo trovare qualche tipo di Potere per liberarci dalla nostra dipendenza. Che cosa abbiamo da perdere? — tranne qualche chilo, se siamo più pesanti di quanto dovremmo essere, e/o uno stile di vita che non sta funzionando per noi.

Perché anche gli agnostici e gli atei dovrebbero essere disposti a credere in qualche tipo di Potere Superiore:

Il Grande Libro ci fornisce poi tre ragioni per essere disposti a credere in un Potere superiore a noi stessi. Ognuna di queste presenta una ragione convincente.

Prima ragione: *Una teoria basata sui fatti è degna di essere creduta.* (GL pag. 47-50)

Questo è un principio scientifico fondamentale. Una teoria scientifica che spiega fatti verificabili è degna di essere accettata come vera. Crediamo nell'esistenza di molecole e atomi anche se non li abbiamo mai visti, perché la loro composizione e combinazione spiegano molti fatti della nostra vita basati sulla fisica e sulla chimica. Compriamo le ultime meraviglie tecnologiche e le usiamo, anche se non sappiamo come funzionino o quali siano tutte le loro caratteristiche. Siamo disposti a fidarci delle invenzioni degli altri.

La teoria del Grande Libro è che le persone che sono veri dipendenti (non possono smettere una volta iniziato, non possono smettere di iniziare) possono lavorare sui Dodici Passi e trovare un Potere che li solleva dalla loro dipendenza. Il fatto è che questo è successo a innumerevoli dipendenti in tutto il mondo. Chiaramente, questa è una teoria degna di essere creduta.

Seconda ragione: Il progresso avviene quando gli innovatori non accettano la saggezza consolidata e pensano fuori dagli schemi. (GL pag. 50-52)

Perché questa disponibilità a cambiare il nostro punto di vista non dovrebbe essere applicata al nostro stesso problema, il nostro doppio problema? È chiaro che la nostra attuale esistenza come dipendenti non funziona per noi. Perché non proviamo qualcosa di nuovo e diverso? Un cervello danneggiato non può riparare un cervello danneggiato. Se avessimo potuto risolvere il problema da soli, lo avremmo fatto quando eravamo molto giovani, o potremmo farlo ora. Ma non ci siamo riusciti, e non possiamo. Tuttavia, altri che erano come noi hanno risolto il loro problema. Quindi ci troviamo di fronte a una scelta chiara: o accettiamo la possibilità di trovare un Potere superiore

al nostro, o continuiamo a essere schiacciati. Perché non provare ciò che questi dipendenti recuperati ci stanno offrendo?

Nel GL 51 il Grande Libro menziona otto "tormenti" (bedevilmments) — difficoltà che soffriamo quando viviamo nella e con la nostra dipendenza. Costituiscono una sorta di "prova" che cercare di fare tutto da soli non funziona, poiché sperimentiamo questi problemi. Di conseguenza, dovremmo provare qualcosa di diverso. Torneremo ai tormenti quando discuteremo del Decimo Passo più avanti in questo libro di lavoro.

Terza ragione: *Noi che non crediamo in un concetto tradizionale di Dio crediamo in alcune cose che non possiamo giustificare logicamente, ma che sono fondamentali per chi siamo e come viviamo. (GL 52-54)*

Non solo crediamo nella logica e nella ragione, ma anche se non crediamo in una divinità, crediamo in valori umani fondamentali come l'amore e un senso di verità o giustizia. Inoltre, scopriamo che questi valori, e non la logica, sono davvero i principali stimoli delle nostre vite. Il Grande Libro sottolinea che possiamo anche idolatrare persone, sentimenti o denaro, tutti aspetti che non fanno parte della logica. Quindi crediamo in qualcosa anche se non crediamo in un concetto tradizionale di Dio.

Questa terza ragione è molto potente per chi si identifica come agnostico o ateo. Qualsiasi ateo o agnostico appassionato della questione dell'esistenza o meno di un Dio tradizionale deve ammettere che la loro passione nasce da una convinzione che la verità sia importante. Ma perché la verità è importante? Non c'è una giustificazione logica per questo. Quindi c'è una fede in un concetto di valore, e questa fede non può essere giustificata dalla logica.

I Passi sbloccano il passaggio tra ciò in cui crediamo profondamente e il modo in cui pensiamo e agiamo:

Nel GL pag. 54 si trova il nocciolo di ciò che è il percorso attraverso i Passi: Nel profondo di noi, che siamo veri credenti in un tipo specifico di Dio, atei o credenti in qualche spirito universale, esiste l'idea fondamentale delle nostre credenze più profonde. Puoi considerare questo come il "nostro sé superiore" — ciò che ci separa dal regno animale.

Come esseri umani, abbiamo convinzioni — quelle convinzioni più vicine ai nostri cuori. Per alcuni è un Dio specifico di una religione specifica. Per altri può essere un concetto più ampio di spirito universale. Per atei e agnostici, possono essere valori più astratti come verità, amore, bellezza, giustizia. Ma per tutti noi, queste convinzioni più profonde sono fondamentali per la nostra esistenza. Formano il nostro nucleo. Non possiamo giustificarle logicamente. *Rappresentano chi siamo, o almeno chi vogliamo essere.*

Il *Grande Libro* evidenzia che, per noi, queste credenze fondamentali sono bloccate da calamità (eventi negativi), presunzione (un senso di importanza personale), o dall'adorazione di altre cose (opinioni delle persone, denaro, prestigio); tuttavia, queste credenze esistono, nel profondo dei nostri cuori. Per ritrovarle, dobbiamo "cercare senza paura" (come afferma il Quarto Passo: "un inventario morale coraggioso e profondo"), ma esse sono lì.

Quindi, il capitolo *Noi agnostici* contiene un messaggio sia per agnostici e atei, sia per credenti:

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- Nel profondo credi in qualcosa, che tu lo riconosca o meno.
- Il tuo problema è che sei bloccato rispetto a ciò in cui credi profondamente.
- Il risultato è che *non vivi, pensi o agisci in accordo con ciò in cui credi profondamente*.

Alcuni di noi sono cresciuti con un certo tipo di divinità con cui non si sentono a proprio agio. Tuttavia, è difficile per noi considerare un altro tipo di divinità. Molti di noi, però, lo hanno fatto se la divinità con cui siamo cresciuti non rispecchia i nostri valori più profondi.

Per alcuni, contemplare le caratteristiche che non desiderano in un Potere Superiore è un buon punto di partenza. Alcuni crescono credendo che la loro divinità sia giudicante, quindi molti hanno bisogno di un Potere Superiore non giudicante. Altri credono che la loro divinità li abbandonerà, e quindi attribuiscono al loro Potere Superiore la caratteristica della lealtà. Oppure, crescono pensando che la divinità sia arrabbiata e punitiva, e attribuiscono al loro Potere Superiore l'amore e la compassione.

La frase "Dio come noi lo concepivamo" significa che non siamo limitati a credere in una particolare fede. Questa potrebbe essere un punto di partenza, ma è anche chiaro che possiamo credere in qualsiasi Potere scelto, con le caratteristiche che preferiamo, e possiamo cambiarlo man mano che le nostre vite cambiano. Un commentatore del *Grande Libro* ha detto che un Dio al di là della nostra comprensione è preferibile, perché se lo comprendessimo, quel Dio non sarebbe abbastanza grande.

Per molti di noi, le uniche cose che dobbiamo sapere riguardo un Potere Superiore sono questi due fatti centrali:

1. C'è una sorta di Potere Superiore/valori più profondi/Dio.
2. E noi non siamo quel Potere Superiore.

Alcuni di noi, quindi, hanno scelto di credere in un nuovo tipo di divinità: un Dio che si preoccupa di noi, un Dio leale, compassionevole e comprensivo, un Dio che ci chiede di concentrarci sul presente.

Abbiamo trovato utile descrivere il tipo di divinità che stiamo cercando. Nel tempo, possiamo cambiare la nostra concezione di questa divinità. Scopriamo che cresciamo e ci adattiamo, come tutte le cose viventi. Potremmo aver bisogno di una divinità diversa ora rispetto a quella di cui avevamo bisogno anni fa.

Lo scopo dei Dodici Passi

Lo scopo dei Passi diventa chiaro: indipendentemente dal tipo di Dio in cui credi, sei bloccato rispetto a ciò in cui credi davvero. Il fine dei Passi è sbloccare il canale tra ciò che credi profondamente (nel tuo cuore) e come pensi e agisci (nella tua mente).

Una volta che i Passi sbloccano quel canale, vivrai un risveglio spirituale che ti darà sanità mentale, una nuova prospettiva, direzione e serenità. Questo risveglio spirituale abatterà il livello di qualsiasi

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

senso di colpa, vergogna o rabbia che potresti provare, affinché le tue emozioni non siano utilizzate come scusa per tornare a ciò da cui ti sei astenuto. Ti darà la lucidità necessaria per riconoscere che ogni scusa, sia essa emotiva o meno, non è una buona giustificazione.

Per alcuni, si tratterà di una trasformazione improvvisa, forse la sensazione che un particolare tipo di Dio ti sta parlando direttamente. Per altri, sarà un sentimento graduale di vivere in accordo con le proprie convinzioni più profonde. Per altri ancora, si tratterà di ridurre l'intensità delle emozioni come il senso di colpa, la vergogna o la rabbia, così che queste emozioni non possano essere usate come scusa per tornare all'alimentazione compulsiva. Questa trasformazione assume molte forme, perché ognuno di noi è unico.

Un fatto è chiaro: qualunque sia il modo in cui avviene, se sei onestamente astinente e lavori sui Passi dal 4° al 9° nel miglior modo possibile, sperimenterai un cambiamento della personalità "sufficiente" — abbastanza buono — per superare la tua alimentazione compulsiva. È il risveglio spirituale promesso dal 12° Passo.

Tutto ciò che devi fare è essere disposto a esplorare i Passi. Fai questo viaggio con fede cieca, sapendo che milioni di persone con problemi di dipendenza si sono recuperate grazie a questi Passi. Non troverai nulla di incoerente con le tue convinzioni più profonde, perché in ultima analisi, lo scopo dei Passi è aiutarti a vivere, pensare e agire in base alle tue convinzioni più autentiche.

La conclusione è semplice: se il tuo modo di fare funzionasse, non saresti un mangiatore compulsivo. Quindi, prova un altro modo.

Hai accettato il problema: sei impotente di fronte alla tua alimentazione compulsiva. Questo era il Primo Passo.

Ora la tua disponibilità ti ha permesso di accettare la soluzione: puoi trovare un Potere che ti libererà dalla tua alimentazione compulsiva. Questo è il Secondo Passo.

Sei ora pronto per lavorare sui Passi che ti libereranno dalla tua alimentazione compulsiva, un giorno alla volta, per il resto della tua vita. Questo riguarderà i Passi Tre a Dodici.

Compiti dal *Grande Libro* è quella di leggere l'inizio della sezione *Il nostro metodo* (GL pag. 57-59).

3° PASSO: LA NOSTRA DECISIONE

(A) L'INIZIO DELL'AZIONE

IL 1° PASSO CI HA MOSTRATO CHE NON POSSIAMO RECUPERARCI DA SOLI, CHE ABBIAMO BISOGNO DI TROVARE UNA FORZA PIÙ GRANDE DI NOI. IL 2° PASSO CI HA INSEGNATO CHE POSSIAMO TROVARE UNA FORZA PIÙ GRANDE DI NOI SE LAVORIAMO SUI PASSI.

PER POTER LAVORARE SUI PASSI, DOBBIAMO ASTENERCI DA TUTTI QUEI CIBI, INGREDIENTI E COMPORTAMENTI CHE HANNO AVUTO LA TENDENZA A PROVOCARE IN NOI VOGLIE INCONTROLLABILI. SOLO ALLORA POSSIAMO ESSERE RIGOROSAMENTE ONESTI A SUFFICIENZA PER LAVORARE SUI PASSI, CHE RIMUOVERANNO LA NOSTRA OSSESSIONE MENTALE E CI LIBERERANNO COSÌ DALLA TENTAZIONE DI RITORNARE A CIÒ DA CUI CI SIAMO ASTENUTI.

L'Inizio dell'Azione:

Il momento in cui prendiamo la nostra decisione:

Siamo quasi pronti ad agire, a lavorare sui Passi dal Quattro fino a Nove, che ci porteranno al recupero dal mangiare compulsivo. Questo recupero consisterà nella rimozione quotidiana dell'ossessione mentale che fino ad ora ci ha condannato a tornare a cibi, ingredienti e combinazioni, e a comportamenti che hanno causato voglie incontrollabili.

Prima di procedere, però, il Grande Libro vuole prepararci al percorso che ci libererà dal mangiare compulsivo. Dedicheremo questo capitolo e il successivo per discutere il 3° Passo.

Siamo impotenti:

Abbiamo studiato *l'Opinione del medico statunitense, la Storia di Bill, Una Soluzione Esiste, Ancora sull'Alcolismo e Noi Agnostici*, tutti testi che hanno trattato i Passi Uno e Due in grande dettaglio.

Abbiamo vissuto la verità che la nostra condizione attuale è senza speranza. Abbiamo riconosciuto la nostra impotenza perché abbiamo identificato certi cibi, ingredienti/combinazioni di cibi e/o comportamenti alimentari che ci hanno causato voglie incontrollabili. Abbiamo anche riconosciuto che le nostre menti troveranno scuse — che siano assurde, folli, banali o profondamente emotive — per indulgere in quelle cose, anche se sappiamo che indulgere in esse ci causerà voglie incontrollabili. Questo era il nostro 1° Passo: non possiamo fermarci una volta che abbiamo iniziato, e non possiamo smettere di iniziare.

Il 1° Passo recita: “Abbiamo ammesso di essere impotenti davanti al cibo — che le nostre vite erano diventate ingovernabili.” Come scritto, la frase “che le nostre vite erano diventate ingovernabili” è chiaramente collegata all'impotenza nei confronti del cibo. Non è “e che le nostre vite erano diventate ingovernabili.”

Certamente, l'ingovernabilità del nostro rapporto con il cibo rende le nostre vite ingovernabili, e molti di noi sentono che anche le loro vite in generale siano ingovernabili, ma la discussione sul 1° Passo in questi molti capitoli del Grande Libro chiarisce che per il 1° Passo non dobbiamo riconoscere che tutta la nostra vita è ingovernabile — solo che, almeno in relazione al nostro mangiare compulsivo, è ingovernabile. *Non possiamo gestire la nostra sobrietà.*

Possiamo anche considerare l'ingovernabilità come l'incapacità di gestire la nostra irrequietezza, irritabilità e insoddisfazione, sensazioni che ci porteranno sempre a cercare scuse, per quanto folli possano essere, per cercare quel senso di sollievo e comfort che deriva dall'indulgere in ciò che sappiamo crea il fenomeno delle voglie. Cerchiamo un Potere più grande di noi, ma per noi dipendenti il mangiare compulsivo è diventato quella forza. L'impotenza che identifichiamo nel 1° Passo può convincerci che il dolore di dove siamo deve superare il dolore che ci ha condotto al mangiare compulsivo.

Acquisire potere:

Abbiamo visto attraverso questi capitoli che esiste una soluzione alla nostra disperazione. Questa soluzione richiede di trovare un Potere più grande di noi che mantenga la nostra mente sana, che smetta di convincerci a indulgere in quelle cose in cui sappiamo di non poter indulgere. Questo potere può essere trovato attraverso i Dodici Passi. È accessibile a chiunque sia disposto a cercarlo, indipendentemente dalle credenze personali. Questo era il nostro 2° Passo: possiamo ritrovare la sanità mentale attraverso un viaggio spirituale.

Il 1° e 2° Passo rappresentano identificazione e direzione, impotenza e potere, disperazione e speranza— in breve, problema e soluzione. Dal punto di vista del Grande Libro, non si compiono questi Passi. Si riconosce che entrambi ci riguardano.

La discussione del Grande Libro sul 1° e 2° Passo è molto importante. A questi due Passi è dedicato più spazio rispetto ai Passi dal 4° al 12°. I cinque capitoli che abbiamo appena letto trattano il 1° e 2° Passo — letteralmente metà delle pagine di istruzioni presenti nel Grande Libro. Solo tre capitoli ("Il Nostro Metodo", "All'Opera", e "Lavorare con gli Altri") trattano specificamente i Passi dal 4° al 12°. Questo mostra che il Grande Libro vuole che siamo certi di accettare veramente il 1° e 2° Passo.

O accettiamo il 1° e 2° Passo o non li accettiamo. Se non li accettiamo, allora perché siamo in Overeaters Anonymous? Se pensiamo di non essere impotenti o che la soluzione non richieda di lavorare sui Dodici Passi, allora cosa facciamo in un'associazione il cui unico scopo è aiutare coloro che si identificano con il nostro problema e vogliono cercare la nostra soluzione? Se pensiamo che tutto ciò di cui abbiamo bisogno sia una dieta e un gruppo di supporto, ci sono molti altri esempi, sia a scopo di lucro che no-profit, che trattano la perdita di peso o i disturbi alimentari.

Overeaters Anonymous è per coloro che ammettono di essere completamente impotenti e che hanno bisogno dei Dodici Passi per trovare il Potere. Lo diciamo con certezza, perché la 5° Tradizione ci dice che lo scopo principale di ogni gruppo OA è trasmettere il suo messaggio di recupero attraverso i Dodici Passi a coloro che ancora soffrono.

Siamo pronti?

Le pagine iniziali di "Il Nostro Metodo" contengono importanti punti preliminari:

- I Passi funzionano per chi ha la capacità di essere rigorosamente onesto e non funzioneranno per chi non ha questa capacità.
- Per noi non esiste una via più semplice e meno impegnativa.
- Non possiamo aggrapparci alle nostre vecchie idee.
- Dobbiamo abbandonare ciò che abbiamo provato in passato e tentare qualcosa di nuovo.
- Dobbiamo impegnarci completamente in questo viaggio spirituale.
- I Passi sono un programma completo per il recupero.
- Fare solo alcuni Passi non funzionerà.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- Fare i Passi fuori ordine non funziona.
- La speranza offerta dai Passi ci mantiene in cammino.
- Dobbiamo continuare a crescere nel nostro viaggio spirituale.

L'idea di essere "rigorosamente onesti" è importante. Dobbiamo essere onesti riguardo alla nostra condizione e al fatto di essere diversi dagli altri. Se pensiamo di essere come le altre persone e di poter alla fine gestire da soli il nostro mangiare compulsivo, non ci recupereremo mai. Dobbiamo anche essere onesti nel nostro cammino attraverso i Passi, mentre scopriamo i nostri difetti di carattere e lavoriamo per farli rimuovere.

Questi punti preliminari sono fondamentali. Non possiamo capirli e seguirli mentre ci abbandoniamo a cibi, ingredienti e comportamenti alimentari che causano in noi voglie incontrollabili. Non funziona così.

Il Grande Libro fornisce un semplice test per capire se siamo pronti (GL pag. 59). Vengono spesso chiamati gli "ABC". Siamo disposti a riconoscere che:

- (a) siamo dipendenti e non possiamo gestire le nostre vite?
- (b) nessun Potere umano può liberarci dalla nostra dipendenza?
- (c) un Potere più grande di noi può liberarci dalla nostra dipendenza se cerchiamo un risveglio spirituale?

Se puoi accettare questi ABC, allora sei pronto per iniziare il tuo viaggio.

La necessità di essere astinenti mentre si lavora sui Passi:

Come abbiamo detto, il Grande Libro chiarisce che dobbiamo essere astinenti per lavorare sui Passi. Dà per scontato la sobrietà (nel caso di OA, l'astinenza). "Ovviamente", dice il Dr. Silkworth, "un alcolista dovrebbe essere liberato dalla sua voglia fisica di alcol..." (GL pag. xxvii).

Essere astinenti implica la vera ammissione che costituisce il 1° e 2° Passo. Come possiamo essere veramente onesti con noi stessi riguardo a questi ABC se stiamo ancora indulgendo in cibi, ingredienti e combinazioni di cibi, e/o comportamenti alimentari (incluso il purgarsi o il restringere), che alimentano le nostre dipendenze?

Se non sei astinente e hai intenzione di passare comunque attraverso i Passi, qual è il tuo piano? Essere astinente alla fine dei Passi? Non è forse pianificare di essere astinente la definizione stessa di potere—l'esatto contrario dell'impotenza? E se è così, perché continuare se non accetti il 1° Passo? Forse speri che, facendo il resto del lavoro dei Passi, in qualche modo sarai ricompensato con il premio dell'astinenza? La nostra esperienza dimostra che non è così.

Lavorare sui Passi senza essere astinenti non porterà a un risveglio spirituale. Questo è stato tragicamente dimostrato da alcuni dei nostri amici che non hanno completato il viaggio con noi e sono morti a causa della nostra dipendenza. Ti esortiamo a non farti convincere da chi dice: "Non sono diventato astinente fino a dopo aver lavorato sui Passi." Anche se ciò può descrivere l'esperienza di alcune persone, per la grande maggioranza di noi in OA non è così e per *tutti* noi che stiamo

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

collaborando a questo libro, *continuare a mangiare compulsivamente rende impossibile essere sufficientemente onesti per lavorare sui Dodici Passi.*

Dal punto di vista del Grande Libro, quindi, devi essere astinente prima di iniziare a compiere le azioni necessarie per lavorare sui Passi. Questo è l'inizio del tuo viaggio. È la combinazione del 1° Passo (problema, disperazione), del 2° Passo (soluzione, speranza) e del 3° Passo (decisione di agire). Sei pronto?

Se non sei astinente ora, ti suggeriamo vivamente di rivedere ciò che il Grande Libro dice sul 1° e 2° Passi e di diventare astinente adottando il tuo Piano Alimentare. Dal punto di vista del Grande Libro, questo è l'unico modo per essere davvero pronto a proseguire con il resto dei Dodici Passi. Certamente può essere difficile. Ci possono essere sintomi di astinenza o situazioni che innescano le voglie. Spesso richiederà determinazione e vigilanza. Tuttavia, questo è esattamente ciò di cui trattano il 1° ed il 2° Passo.

Inoltre, pensa a delle strategie per affrontare le tentazioni quotidiane. Troverai qualcuno, uno sponsor o un altro membro di OA (un "compagno" telefonico), a cui telefonare la mattina per comunicare il tuo piano alimentare per la giornata, o a cui telefonare prima di cedere alla tentazione? Parteciperai alle riunioni di OA, concentrandoti su un gruppo di riferimento? Creerai una rete di supporto che possa aiutarti a mantenere l'astinenza mentre lavori fino al 9° Passo? Leggerai la letteratura o utilizzerai uno degli altri Strumenti di Recupero prima di cedere alla tentazione? Forse ti impegnerai a bere un bicchiere d'acqua e ad aspettare 20 minuti prima di cedere alla tentazione? Forse eliminerai tutto ciò che ti tenta da casa tua e, fino a quando non avrai completato il 9° Passo, eviterai eventi che potrebbero tentarti. Inizia a lavorare su questo mentalmente e discuti di tutto ciò con un membro esperto di OA, se disponibile.

Compito dal Grande Libro: Leggi le pagine da 59 a 62

3° Passo:

PRENDERE LA NOSTRA DECISIONE

IL 3° PASSO COMPORTA LA COMPrensIONE DI DUE COSE FONDAMENTALI: A) IL NOSTRO PROBLEMA PRINCIPALE È CHE VOGLIAMO CONTROLLARE LA NOSTRA VITA E QUELLA DELLE PERSONE INTORNO A NOI; B) IL NOSTRO FALLIMENTO NEL FARLO HA CREATO RISENTIMENTI, FRUSTRAZIONI E SCONVOLGIMENTI EMOTIVI, AL PUNTO CHE NON RIUSCIAMO A PENSARE CON CHIAREZZA, IMPEDENDOCI DI EVITARE LA TENTAZIONE DI TORNARE A CIÒ DA CUI CI SIAMO ASTENUTI.

DOBBIAMO PRENDERE LA DECISIONE DI PROSEGUIRE CON I PASSI PER LIBERARE LA NOSTRA MENTE, RITROVARE LA SANITÀ MENTALE E COSÌ LIBERARCI DALLA TENTAZIONE.

LA PREGHIERA DEL 3° PASSO RAPPRESENTA UN MOMENTO IN CUI RICONOSCIAMO DI AVER PRESO LA DECISIONE DI ANDARE AVANTI. LA PROVA CHE ABBIAMO COMPLETATO IL 3° PASSO È L'INIZIO DEL NOSTRO LAVORO SUL 4° PASSO.

3° Passo:

Una comprensione approfondita delle pagine 59-62 del Grande Libro ci prepara per il viaggio dei Passi dal 4° al 9°.

Il Grande Libro inizia delineando il contesto per il significato e la pratica del 3° Passo. Prima discute il significato del 3° Passo e poi come praticarlo. (La seconda parte—fare il 3° Passo — è semplice: recitiamo la preghiera a pagina 62. Questo significa semplicemente che abbiamo deciso di proseguire con i Passi dal Quattro al Dodici.)

Il significato del 3° Passo è questo:

- Vogliamo essere i padroni della nostra vita.
- La vita non va come desideriamo.
- La frustrazione che proviamo offusca la nostra mente, al punto che torniamo alla nostra dipendenza.
- La soluzione è smettere di voler controllare la vita e fidarci che la guida che riceviamo dal nostro concetto di un Potere Superiore—il nostro Dio o i nostri valori più profondi—ci fornirà una vita che ci ridarà sanità mentale. La sanità mentale ci impedirà di tornare alla nostra dipendenza.

Il 3° Passo è quindi il riconoscimento che una vita basata sulla forza di volontà personale è un disastro. La preghiera del 3° Passo è semplicemente un riconoscimento di questo fatto. Il Grande Libro non pone l'enfasi sulla preghiera in sé, ma su come la forza di volontà personale ci tradisca, per prepararci a prendere la decisione di lavorare sui Passi.

Il Passo Tre è una decisione di agire, non un'azione in sé:

Secondo il Grande Libro, per fare il 3° Passo recitiamo la preghiera del 3° Passo (GL 62), preferibilmente con una persona di fiducia. Questo richiede pochi minuti, non giorni, settimane o mesi. Non è necessario usare le parole esatte, ma il senso deve essere presente. Questo è tutto ciò che dobbiamo fare. Il 3° Passo è semplicemente una preghiera che riflette una decisione di perseguire una soluzione spirituale. Il Grande Libro promette che si avverterà qualche effetto, e potrebbe essere potente, ma non è obbligatorio che lo sia.

Dal punto di vista del Grande Libro, la prova di aver fatto il 3° Passo sarà avere una penna e un foglio in mano, pronti a lavorare sul 4° Passo. Se il 3° Passo un passo enorme, che richiede molto tempo e fornisce sollievo dal nostro mangiare compulsivo, allora perché dovremmo lavorare sui Passi dal 4° al 12°?

Dopo aver recitato la preghiera del 3° Passo, alcuni membri di OA aspettano prima di iniziare il 4° Passo. Aspettano perché pensano che le promesse del programma descritte all'inizio della pagina 62 siano le promesse del 3° Passo. Aspettano di sperimentare la libertà dalla schiavitù con il cibo e la sensazione di essere guidati del Potere Superiore, la sensazione di avere affidato la loro volontà e la loro vita al loro Potere Superiore.

Alcuni aspettano di sperimentare la libertà dal legame con il cibo, una sensazione che il loro Potere Superiore li stia guidando, e una percezione di aver consegnato la loro volontà e vita al loro Potere Superiore. Naturalmente, non fanno questa esperienza, perché (almeno dal punto di vista del Grande Libro) sono i Passi dal 4° al 9° che portano al risveglio spirituale che ci libera dal nostro mangiare compulsivo. Se si fermano al 3° Passo in attesa di quelle promesse, inevitabilmente ricadranno nella dipendenza, poiché le loro menti troveranno delle scuse, che siano emotive, assurde o banali, per convincerli a tornare a ciò da cui si sono astenuti.

Crederci che il 3° Passo porti sollievo e un senso di spiritualità può portare alla ricaduta. Questa convinzione confonde una decisione con l'azione. Possiamo decidere di viaggiare, ma se non seguiamo la decisione con delle azioni concrete, non andremo da nessuna parte. Una decisione è semplicemente una decisione: deve essere seguita dall'azione. Il Grande Libro chiarisce questo punto abbondantemente nelle pagine 62 e 63, dove usa parole come "lanciarsi" e "faticoso" per descrivere le azioni che devono essere intraprese.

Per il momento, quindi, consideriamo il fatto che il 3° Passo è solo una decisione, e segniamo quella decisione recitando la preghiera del 3° Passo (GL 62). In sostanza, il 3° Passo è fondamentalmente un accordo per lavorare sui restanti Passi per tutta la nostra vita.

In un certo senso, potremmo finire questo capitolo proprio qui. È importante, tuttavia, tornare all'analisi del Grande Libro sul significato del 3° Passo (pag. 59-62), perché quest'analisi sarà essenziale mentre lavori sugli altri Passi.

Il 3° Passo parla del decidere di consegnare la nostra volontà e la nostra vita al Potere Superiore. Prima di prendere questa decisione, dobbiamo capire cosa significhi. Il Grande Libro discute prima la volontà (GL 58-60), poi la vita (ultimo paragrafo di GL 60, primo paragrafo di GL 61).

Dobbiamo affidare la nostra volontà—la nostra necessità di essere al comando

La discussione del Grande Libro sulla *volontà* contiene sfumature importanti per molti mangiatori compulsivi.

Prima, ecco il quadro generale del nostro problema di fondo:

- Vogliamo che la vita vada come vogliamo noi.
- Ma la vita non va come vogliamo noi.
- La frustrazione per il fatto che la vita non va come vogliamo domina il nostro pensiero, al punto che cediamo alla nostra dipendenza.
- E cedere alla dipendenza ci distruggerà.
- Per vivere, quindi dobbiamo smettere di voler che la vita vada come vogliamo noi e di agire cercando di forzarla a seguire la nostra volontà.

L'analogia del Grande Libro è che siamo attori in uno spettacolo, ma in realtà vogliamo essere anche sceneggiatori, registi e coreografi. Sentiamo profondamente che la vita sarebbe migliore se seguisse il nostro volere.

Dobbiamo far prevalere la nostra volontà: le nostre intenzioni sono irrilevanti:

Il Grande Libro enfatizza che le nostre intenzioni possono essere abbastanza buone. Il nostro desiderio che la vita vada per il verso giusto può riguardare il desiderio che la vita sia migliore per le altre persone: i nostri amici e parenti, le persone che soffrono in questo mondo, o il non voler aver subito dei traumi terribili che nessuno dovrebbe aver sperimentato.

Oppure le nostre intenzioni possono essere esclusivamente dirette a noi stessi. Possiamo volere denaro, prestigio, potere, amore alle nostre condizioni.

Oppure ci può essere una combinazione di intenzioni. Possiamo volere che i nostri figli facciano bene per il loro bene, ma anche così non saranno un peso per noi. Possiamo volere che le persone non soffrano, così che non soffrano, ma anche che non ci sentiamo in colpa per il nostro divertimento.

Il punto non è quello che sono le nostre intenzioni. Il punto è che, *non importa quali siano le nostre intenzioni, vogliamo essere responsabili di tutto*. Anche se non lo sappiamo, è chiaro a molte altre persone che questo è il caso e che essi affermeranno la propria volontà.

Molti di noi in OA hanno un'immagine di noi stessi come persone che sono inutili, amorevoli, compassionevoli, il cui unico interesse è servire gli altri e aiutarli—che i nostri unici motivi sono quelli di far fare bene agli altri. In realtà, molti di noi pensano che facciamo troppo perché siamo troppo dipendenti dagli altri, pensiamo troppo agli altri, e alcuni di noi potrebbero facilmente essere chiamati persone-compiacenti la cui motivazione potrebbe essere quella di ottenere che quelle faranno come pensiamo dovrebbero. Come è stato detto, la strada per l'inferno è lastricata di buone intenzioni. Pensiamo di essere noi i giudici del giusto e dello sbagliato, del bene e del male, e quando gli altri non si comportano bene, perdiamo la testa.

Il Grande Libro non fa distinzioni tra buone o cattive intenzioni. Semplicemente sottolinea che il nostro problema è che vogliamo che la vita vada come desideriamo. Fa notare, ad esempio, che a volte la nostra reazione quando la vita non va come vogliamo può essere più graziosa che arrabbiata.

Questo può essere trascurato quando leggiamo il Grande Libro. Le storie degli alcolisti nel Grande Libro sono generalmente storie di persone che si preoccupavano del proprio bene a scapito degli altri. Ci sono poche, se non nessuna, storie di vittime che hanno sofferto a lungo, del coniuge o del bambino traumatizzato e abusato, o della persona che si è preoccupata solo del bene degli altri a costo del proprio comfort e della propria comodità. Quindi, è facile pensare che il Grande Libro parli generalmente della volontà propria come rientrante nella definizione del dizionario di "egoismo"—volere che le cose vadano a modo nostro per la nostra realizzazione personale.

Una lettura attenta del Grande Libro mostra, tuttavia, che non è così. Il nostro problema, come afferma il Grande Libro, è questo: *indipendentemente dalle nostre intenzioni (buone, cattive o un mix), vogliamo che la vita vada come desideriamo; non va come desideriamo; e questo ci sta uccidendo*. Siamo dominati dalla nostra volontà, consumati da noi stessi assorbiti da noi stessi. Indipendentemente dalle nostre intenzioni, siamo concentrati su ciò che vogliamo dalla vita.

Un'osservazione su una frase nel Grande Libro, a pag. 61: "A volte ci fanno del male, apparentemente senza provocazione, ma invariabilmente scopriamo che in passato abbiamo preso decisioni basate sull'egoismo, che in seguito ci hanno messo nella posizione di essere feriti." Questo potrebbe essere

interpretato come un'accusa nei confronti della vittima di un'aggressione sessuale o di un abuso infantile. Naturalmente, non è possibile che il Grande Libro sostenga una tesi del genere.

Forse c'è un altro modo di interpretare questa affermazione. Se abbiamo subito un trauma orribile in passato, e se quel trauma ci sta ancora uccidendo, vivendo nella nostra mente, allora è chiaro che abbiamo preso una decisione basata sull'ego di *continuare* a soffrire, vivendo nel passato anziché nel presente. Vogliamo l'impossibile: vogliamo che il passato non sia mai accaduto. In questo senso, abbiamo preso una decisione che ci mette ancora nella condizione di essere feriti.

Analogamente, a pag. 103, il Grande Libro afferma che i nostri problemi sono di nostra creazione. Questo non significa che siamo responsabili di aver creato le circostanze che hanno causato i nostri problemi. Coloro che hanno subito abusi, sono stati traditi da persone di fiducia o amate, o hanno affrontato problemi medici o di altro tipo difficili, non hanno "creato" quei problemi. Tuttavia, se continuiamo a lottare contro la realtà della situazione in cui ci troviamo, allora creiamo i problemi che derivano dalla nostra incapacità di accettare la realtà.

Quindi dobbiamo rinunciare alla nostra volontà. Dobbiamo smettere di giocare a fare Dio.

Non funziona.

Dobbiamo affidare la nostra vita

Poi, alla fine di pagina 62, il Grande Libro parla di affidare la nostra vita al nostro Potere Superiore. Questa è l'unica soluzione per vivere senza cercare di fare Dio. Dobbiamo essere guidati dal nostro Potere Superiore e non tentare di essere noi stessi il Potere Superiore. Come abbiamo visto nel capitolo "Noi agnostici", ciò significa che dobbiamo rimuovere il blocco tra i nostri valori più profondi, il nostro Potere Superiore, il nostro Dio, e i nostri pensieri e azioni.

Le promesse di aver affidato la nostra volontà e la nostra vita:

All'inizio di pag. 62, vengono descritte le promesse di aver affidato la propria volontà e la propria vita alle cure del Potere Superiore. Si tratta delle promesse di un risveglio spirituale.

Alcuni potrebbero essere tentati di pensare che queste siano le promesse del Terzo Passo. Se fosse così, ovviamente, nessuno avrebbe bisogno di proseguire con gli altri Passi. Alla fine di pag. 62 viene data l'unica vera promessa del Terzo Passo: avremo "un effetto, a volte molto grande", quando faremo il Terzo Passo.

Abbiamo raggiunto un momento davvero significativo nella nostra vita.

Abbiamo accettato di avere una condizione mentale e fisica che ci rende completamente impotenti nei confronti del mangiare compulsivo: una volta che iniziamo, non possiamo fermarci; e non possiamo evitare di iniziare.

Abbiamo sviluppato e *adottato* un Piano Alimentare personalizzato che ci permette di astenerci dagli alimenti, dagli ingredienti e dalle combinazioni di ingredienti, e dai comportamenti alimentari, che hanno causato le nostre voglie incontrollabili.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

Siamo disposti a trovare un Potere più grande di noi stessi che ci riporti alla sanità mentale e ci impedisca di ricominciare.

Siamo davvero a un punto di svolta. Siamo pronti a fare il Terzo Passo.

Fare il Terzo Passo:

Come facciamo il Terzo Passo? L'azione è piuttosto semplice: diciamo la preghiera del Terzo Passo, preferibilmente con qualcun altro che sia importante per noi. Poi, iniziamo immediatamente a lavorare sul Quarto Passo.

Dobbiamo essere astinenti per dire la preghiera del Terzo Passo. Questo è un momento di assoluta onestà, e non possiamo essere onesti se stiamo mentendo a noi stessi riguardo alla realtà della nostra condizione.

Il Terzo Passo è una preghiera brillante. Non dobbiamo usare le parole esatte, ma il concetto è importante. Se ti senti a tuo agio con la preghiera riportata a pag. 62, dilla, preferibilmente con qualcuno di cui ti fidi, come uno sponsor.

Per atei o agnostici, ecco una versione della preghiera che potrebbe sembrare più adatta:

Offro me stesso ai miei valori più profondi (amore, giustizia, verità, bellezza, per esempio), per costruire sui miei valori più profondi e per vivere la mia vita secondo questi valori. Vorrei essere liberato dalla schiavitù del mio ego, così da poter vivere secondo i miei valori più profondi. Vorrei che le mie difficoltà fossero rimosse, affinché la vittoria sulle mie difficoltà possa testimoniare a chi voglio aiutare il potere, l'amore e il modo di vivere dei miei valori più profondi.

Notiamo che la preghiera del Terzo Passo è la prima volta (a parte l'esempio nella storia di Bill) in cui ci viene detto che tutti gli sforzi che stiamo facendo nei Passi sono progettati per il bene degli altri, non per noi stessi. Scopriremo che la soluzione fondamentale al nostro desiderio di essere al comando del mondo non è pensare a noi stessi, ma pensare agli altri. Invece di perdere tempo nella nostra mente a pensare a cosa sarebbe potuto essere o cosa dovrebbe essere, siamo chiamati a pensare agli altri.

Se il Primo Passo segna la morte del nostro mangiare compulsivo come potere superiore, il Terzo Passo segna la morte del nostro ego (della nostra volontà propria) come potere superiore. Come dice Bill nella sua storia (pagina 14): "Semplice ma non facile. Un prezzo doveva essere pagato. Significava la distruzione dell'egocentrismo."

Trova qualcuno con cui dire la preghiera del Terzo Passo. Dilla, o qualcosa di simile, ad alta voce. Fallo sul serio. È l'inizio del tuo cammino verso il recupero.

Compito dal Grande Libro: Leggi dalla fine di pag. 62 fino al penultimo paragrafo di pag. 63 (che termina con "le sue manifestazioni comuni").

4° PASSO: L'INIZIO DEL NOSTRO INVENTARIO

PANORAMICA DEL PASSO QUATTRO:

Anche se ci sono molti modi di affrontare il Passo Quattro, il Grande Libro stabilisce alcune idee fondamentali su questo passo su cui *tutti* concordiamo e che si applicano a qualsiasi metodo di lavoro per il 4° Passo.

Alcune fondamentali idee

- Iniziare subito a lavorare sul 4° Passo subito *immediatamente* dopo aver recitato la preghiera del 3° Passo. Il compimento del 3° Passo consiste nel fare i passi necessari (dal Quattro al Nove) che trasformeranno la nostra vita e la nostra volontà affidandole al nostro Potere Superiore.
- Per noi di OA (Overeaters Anonymous), alcuni dei termini usati dal Grande Libro nel 4° Passo necessitano di chiarimenti, e alcuni dei più importanti sono:
 - All'inizio lavoriamo sui "Risentimenti", e dobbiamo elencare Persone, Istituzioni e Principi che risentiamo. In questo contesto:
 - I *Risentimenti* non includono solo la rabbia, ma possono anche comprendere rimpianto, frustrazione, tristezza, autocommiserazione—qualunque cosa occupi la tua mente, che occupi spazio gratuitamente nella tua mente. I *Principi* sono fatti che vorremmo non fossero veri, e possono includere cose su noi stessi, sul mondo e sul futuro.
 - Quando terminiamo l'elenco dei risentimenti, ci viene detto di cercare dove siamo stati egoisti, disonesti, auto-centrati e spaventati. A questo proposito:
 - **Egoista**, dal punto di vista del Grande Libro, non significa solo quello che dice il dizionario. Egoista può significare "volere che le cose vadano a modo mio, anche se le mie intenzioni sono puramente buone." In altre parole, nel Grande Libro la parola egoista si riferisce realmente alla **volontà propria**.
 - La **disonestà** non significa solo mentire, rubare o imbrogliare, ma include anche mentire a se stessi sulla realtà o non dire la verità quando la verità dovrebbe essere detta.
 - L'**egocentrismo** può includere questioni legate all'autostima (cercare negli altri la definizione di come ci sentiamo su noi stessi) e il nostro modo di pensare (che il mondo dovrebbe girare intorno a noi).
- *Qualunque sia il metodo che usi per affrontare il 4° Passo, fallo più velocemente possibile.*

PANORAMICA DEL PASSO QUATTRO:

È arrivato il momento di agire e di affidare la nostra volontà e la nostra vita al nostro Potere Superiore o ai nostri valori più profondi.

Ora iniziamo davvero a prendere l'iniziativa. Finora ci siamo limitati a:

- Riconoscere che siamo impotenti, disperati e abbiamo una dipendenza mortale: una volta che iniziamo, non possiamo fermarci, e non possiamo evitare di iniziare. **(1° Passo)**
- Trovare speranza dall'esperienza di milioni di dipendenti recuperati, compresi migliaia di mangiatori compulsivi che, come noi, erano schiavi del cibo e ora, grazie ai Dodici Passi di Overeaters Anonymous, sono stati trasformati in persone capaci di fermarsi prima di iniziare. **(2° Passo)**
- Capire quali cibi, ingredienti o combinazioni di cibi e comportamenti alimentari dobbiamo evitare, e abbiamo sviluppato un Piano Alimentare che ci fornisce il metodo per astenerci. *Ed abbiamo adottato questo Piano Alimentare.* (Diventare astinenti)
- Comprendere che il nostro problema è che vogliamo essere al comando della vita e che non solo dobbiamo rinunciare a cercare di controllarla, ma dobbiamo anche trovare un modo di essere guidati da un Potere più grande di noi stessi. (Abbiamo capito che dovevamo rinunciare alla nostra volontà personale ed al nostro desiderio di essere in controllo nella vita)
- Riconoscere cosa succede quando viviamo secondo la nostra volontà propria.
- Prendere la decisione di perseguire i Dodici Passi di Overeaters Anonymous per essere guidati nella nostra vita dai nostri valori più profondi o dal nostro Potere Superiore. **(3° Passo)**

Tutti questi passi sono preliminari all'azione che porterà a identificare e liberarci dai nostri difetti di carattere. Inizieremo il processo di inventario con il 4° Passo e lo concluderemo con il 9° Passo. Facendo ciò, riceveremo il risveglio spirituale che abbiamo visto negli altri che si sono recuperati. La rimozione dei nostri difetti di carattere, tramite la volontà di fare ammenda a tutti coloro che abbiamo danneggiato e il compiere queste ammende, elimina il blocco tra ciò in cui crediamo profondamente (nel nostro cuore) e il modo in cui pensiamo e agiamo (nella nostra mente). Così avremo accesso ai nostri valori più profondi, al nostro Potere Superiore.

Suggerimento per sviluppare tre piani:

Abbiamo sottolineato l'importanza di un **Piano Alimentare** per mantenere l'astinenza. Alcuni di noi suggeriscono che è anche il momento di considerare altri due "piani," di cui abbiamo parlato in parte prima:

- Un *piano* per capire quanto tempo ci vorrà per completare il 9° Passo.

Tra il momento in cui ci asteniamo e il momento in cui completiamo il 9° Passo, siamo in una gara contro la nostra ossessione mentale. Soccomberemo alle ragioni (folli, assurde, emotive) che le nostre menti dipendenti ci forniscono per tornare a ciò da cui ci asteniamo, o raggiungeremo il 9° Passo prima che ciò accada?

Quando avrai completato il Nono Passo, naturalmente non vorrai più tornare a ciò da cui ti astieni, quindi si tratta solo di resistere fino a quel momento. Realisticamente, potresti completare il 9° Passo entro poche settimane dall'inizio del 4° Passo. Scoprirai che i Passi 5, 6, 7 e 8 possono essere completati entro pochi giorni l'uno dall'altro. Il passo più lungo, praticamente, sarà il 4° Passo, che però non deve necessariamente richiedere molto tempo. Non possiamo insistere abbastanza sull'importanza di lavorare su questi Passi il più rapidamente possibile e di farne una priorità. Abbiamo visto troppe persone ricadere perché hanno seguito un metodo che richiede troppo tempo per completare i Passi.

Creare una linea temporale per completare il Nono Passo ci dà una chiara idea di quanto tempo dobbiamo mantenere l'astinenza prima di raggiungere quel risveglio. È confortante pensare che dobbiamo essere astinenti solo per poche settimane o mesi, dopo di che saremo sani di mente e quindi astinenti. Questo è molto più fattibile rispetto a pensare che dovremo essere astinenti per il resto della nostra vita.

- *Un piano* per affrontare le tentazioni quotidiane che quasi certamente incontrerai prima di completare il Nono Passo.

Ecco dove pianifichi delle strategie, come abbiamo già menzionato, ad esempio telefonare ogni giorno a qualcuno per condividere il tuo piano alimentare, bere un bicchiere d'acqua e aspettare venti minuti prima di mangiare qualcosa che ti tenta, usare gli Strumenti di Recupero (Piano Alimentare, Sponsorizzazione, Riunioni, Telefonate, Scrittura, Lettura, Piano d'Azione, Anonimato, Servizio) — fare *qualsiasi* cosa prima di rompere la tua astinenza. Questo è come un piano di *Terapia Intensiva Per Il Recupero*.

La necessità di agire immediatamente dopo aver preso la nostra decisione:

La consegna per questo capitolo era breve, ma ogni frase che ti è stata assegnata da leggere contiene informazioni importanti.

Il primo paragrafo (in fondo a pagina 62, inizio di pagina 63) ci dice che dobbiamo agire con vigorosa attività. La nostra "decisione" — d'ora in poi, quando il Grande Libro usa questa parola, si riferisce al 3° Passo — potrebbe essere stata importante, ma ha poco effetto se non cominciamo immediatamente ad affrontare e liberarci delle cose che ci bloccano dal nostro Potere Superiore.

Scopriremo che questo significa fare i Passi dal 4° fino al 9°. Nei Passi Quattro, Cinque e Sei affrontiamo le cose che ci bloccano; nei Passi Sette, Otto e Nove ci liberiamo di quelle cose. Molti di noi portano con sé una vergogna profonda ed un disprezzo per sé stessi. Nessun bambino nasce così. Lo siamo diventati lungo il cammino.

L'intera ragione dei Passi dal 4° al 9° è permetterci di ripulire la lavagna e iniziare una nuova vita basata sui Dodici Passi. Cominciamo ad accettare e persino ad apprezzare i nostri veri sé, il che ci dona rispetto per noi stessi; e le persone che si rispettano non fanno cose autodistruttive come

mangiare in modo compulsivo. È un processo per *scoprire* cosa ci ha turbato, *individuare* i nostri schemi di comportamento e *liberarsi* dei pensieri e dei comportamenti distruttivi.

Dopo che con il 9° Passo ci viene donato il recupero, cominciamo immediatamente a lavorare sui dal 10° fino al 12° Passo per mantenerci spiritualmente in forma.

Il "Grande Libro" dice che dobbiamo agire *subito*. Questo per chi dice che non si dovrebbe iniziare il 4° Passo senza essere sobri/astinenti per sei mesi, otto mesi o un anno. Una volta che prendiamo la nostra decisione nel Terzo Passo, il Grande Libro afferma che dobbiamo seguire subito quella decisione con l'azione necessaria per portarla a termine. È una questione di buon senso. Se ritardiamo, la nostra mente troverà il modo di persuaderci a tornare alle cose da cui ci asteniamo.

Il punto di vista del Grande Libro su un inventario morale coraggioso e approfondito:

Il Grande Libro descrive un inventario "commerciale" o aziendale. Questo tipo di inventario elenca il buono e il cattivo, il vendibile e l'invendibile, cosa è in magazzino e cosa deve essere ordinato. È un tipo di inventario molto ampio. Il Grande Libro dice che "uno degli obiettivi" di un inventario commerciale è identificare ("affrontare") ciò che è danneggiato o che non può essere venduto (dal 4° al 6° Passo) e *poi* liberarsene senza rimpianto (dal 7° al 9° Passo).

È quindi solo questo l'obiettivo di un inventario commerciale: identificare e liberarsi di ciò che è danneggiato e invendibile, come dice il Grande Libro. *Non è tutto* l'inventario commerciale. Si tratta solo della parte dell'inventario che identifica e si libera degli elementi danneggiati e invendibili della nostra personalità. Dal punto di vista del Grande Libro, non elenchiamo i nostri pregi. Il nostro compito è *identificare i nostri difetti di carattere*.

Il fatto straordinario dell'approccio del Grande Libro al 4° Passo è che, mentre lavoriamo su questo passo, non solo scopriremo i nostri difetti di carattere, ma *cominceremo anche a ricevere una visione di come possiamo vivere correttamente senza quei difetti*.

Per fare ciò, il Grande Libro afferma che dobbiamo "innanzitutto" cercare i difetti nella nostra personalità. Questo sarà il 4° Passo, seguito dal 5° e 6° Passo.¹¹

Se sei stato astinente, hai rivisto la discussione del Grande Libro sul 1° e 2° Passo, e hai detto la preghiera del Terzo Passo, sei pronto per iniziare questo viaggio spirituale.

Sebbene ci siano molti modi per affrontare il 4° Passo, esistono alcuni principi di base:

Ci sono vari modi per fare il 4° Passo. Quando il Grande Libro fu pubblicato, c'erano diverse modalità di auto-valutazione, che spaziavano da un incontro di tre ore con il co-fondatore degli Alcolisti Anonimi, il dottor Bob, durante il quale venivano completati il 4°, 5°, 6° 7° e 8° Passo in circa tre ore

¹¹ Sebbene il Grande Libro non fornisca un riferimento esplicito alla "seconda" o "successiva" cosa che facciamo, scopriremo che questa sarà costituita dai Passi Sette, Otto e Nove, tramite i quali i nostri difetti di carattere saranno finalmente rimossi, alcuni rapidamente, altri gradualmente.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

(vedi GL 262 versione americana), fino ad altri metodi che incorporavano principi di gruppi religiosi e spirituali.

Ecco alcuni principi fondamentali derivati dal Grande Libro riguardanti il 4° Passo, indipendentemente da come lo si affronti:

Il Quarto Passo dovrebbe essere affrontato subito dopo aver completato il 3° Passo, senza alcun ritardo. Il Grande Libro è chiaro su questo.

- Seguire le istruzioni del Grande Libro per il 4° Passo dovrebbe richiedere relativamente poco tempo.
- Il 4° ed il 5° Passo sono progettati per isolare i tuoi difetti di carattere. Il 6° e 7° Passo vengono svolti molto rapidamente, pochi momenti dopo il Quinto Passo, come brevi fermate nel tuo percorso per liberarti dei difetti di carattere, e l'8° Passo può essere fatto contemporaneamente. Lavorare sul 8° e sul 9° Passo rimuoverà i blocchi al tuo potere superiore, eliminando così le manifestazioni dei tuoi difetti di carattere, un giorno alla volta.
- Il Quarto Passo richiede di scrivere su carta (o, in questi tempi tecnologici, su tablet o su computer).
- Non è necessario scrivere una biografia lunga come un romanzo. (Alcuni di noi ci hanno provato e hanno subito le conseguenze negative di rivivere traumi o impiegare troppo tempo per finire il 4° Passo).
- Il 4° Passo inizia con un elenco dei tuoi risentimenti verso persone, istituzioni e principi, e prosegue con una revisione delle paure e delle questioni comportamentali.
 - I risentimenti non riguardano solo le *persone* con cui sei arrabbiato, ma tutte le persone, istituzioni e principi che occupano spazio nella tua mente, che tu provi rabbia verso di loro o meno. Se ci rimugini sopra, li rivivi mentalmente o non riesci a smettere di pensarci a volte, allora sono risentimenti.
 - *Le persone* possono includere chi ti ha fatto del male, chi ha fatto del male ad altri o a cui hai fatto del male. Tuttavia le persone non includono coloro che non vivono più costantemente nella tua mente.
 - *Le istituzioni* sono gruppi di persone che hanno agito insieme e i cui nomi non conosci.
 - *I principi* sono fatti o credenze che vorresti non fossero veri, riguardo te stesso o la vita. Sotto la voce "principi" possiamo elencare aspetti di noi stessi o del mondo che ci disturbano. Questi principi possono variare, ad esempio, da "Il mondo è troppo pieno di ipocrisia/dolore/male" a "Sarò sempre solo."
- Scoprirai, lavorando sul 4° Passo, che hai quattro principali difetti di carattere: egoismo (o volontà personale), disonestà, ricerca di sé, e paura. Mentre lavori sul Quarto Passo, inizierai a capire come vivere libero da TUTTI questi difetti di carattere.

- **Egoismo (o Volontà personale):** naturalmente include ciò che il dizionario definirebbe egoismo—fare cose che beneficiano te stesso. Tuttavia, come abbiamo discusso, include anche il tuo desiderio che le cose vadano come pensi debbano andare, indipendentemente dal fatto che i tuoi motivi siano del tutto lodevoli o meno. Ecco perché utilizziamo anche il termine "volontà personale".
- **Disonestà:** non riguarda solo mentire, imbrogliare e rubare—il significato normale del termine—ma anche mentire a te stesso sulla realtà e non dire la verità quando dovrebbe essere detta.
- **Ricerca di sé:** include l'uso delle persone per definire chi siamo e come ci sentiamo riguardo noi stessi—in altre parole, "cercare il nostro senso del di noi stessi" negli altri; piuttosto dovremmo definirci in base a quanto viviamo in armonia con ciò in cui crediamo profondamente (i nostri valori più profondi o il Potere Superiore). La ricerca di sé include anche avere una visione gonfiata di noi stessi, un senso di privilegio o la convinzione di sapere meglio degli altri come le cose dovrebbero andare.
- **Paura:** è uno dei difetti di carattere, e la elencheremo per cominciare a superarla già dal 4° Passo. Non vivremo una vita completamente senza paura, ma alla fine cresceremo al punto di superare molte delle nostre paure.
- Alcuni di noi consigliano ai loro sponsorizzati di fissare un appuntamento per il Quinto Passo persino prima di iniziare il Quarto, in modo da imporsi una scadenza.
- Non anticipare il 5° Passo mentre scrivi il 4°. Il 4° passo è per te, per esaminare te stesso, mentre il 5° è per farlo ascoltare a qualcun altro. Se ti preoccupi del 5° Passo, potresti censurarti consapevolmente o inconsapevolmente. I Passi sono in ordine, e non dovresti anticipare uno prima di aver completato il precedente.
- Tutti noi utilizziamo gli elementi di base delle indicazioni del Grande Libro per il 4° Passo, alcuni con qualche variazione. Tuttavia, siamo tutti d'accordo che le istruzioni presenti in questo manuale seguono il metodo del Grande Libro per lavorare sul 4° Passo.

Panoramica dell'approccio del Grande Libro all'inventario

Ecco la panoramica delle pagine 63- 70 —le istruzioni del Grande Libro per fare il 4° Passo.

Iniziamo con i *risentimenti*. Li elencheremo, identificheremo perché ci danno fastidio, capiremo quanto ci influenzano (fino al punto di causare la follia della dipendenza), e riusciremo così a vedere i nostri difetti di carattere in relazione a loro. Identificheremo solo quattro difetti di carattere, ma sono estesi e profondi, abbastanza ampi da includere tutti gli altri nostri difetti.

Uno di questi difetti di carattere è la *paura*, e faremo una lista delle nostre paure per iniziare a superarle—già al 4° Passo. Non vivremo una vita senza paure, ma alla fine riusciremo a superarle.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

Gli altri tre difetti di carattere sono *egoismo* (volontà personale), *disonestà e ricerca di sé*, e impareremo dai nostri errori in relazioni difficili e complesse ("condotta sessuale") del passato come avremmo potuto vivere senza egoismo/volontà personale, con onestà e in modo rispettoso.

Seguendo le istruzioni del Grande Libro per lavorare sul 4° Passo, non solo identificheremo i nostri difetti di carattere, ma cominceremo anche a capire come vivere senza di essi, persino prima di passare al Quinto Passo.

Ti esortiamo a non ritardare. È possibile fare un 4° Passo profondo e potente in una settimana,- Se consideri, come noi, che stiamo intraprendendo un viaggio di vita o di morte. In effetti, le ore che potresti passare sul 4° Passo, fatto secondo il metodo del Grande Libro, potrebbero essere meno di sei o otto, e forse anche solo tre o quattro. Alcuni di noi preferiscono che i loro sponsorizzati lo facciano tutto in una volta, mentre altri suggeriscono di distribuirlo nel tempo. Ma siamo tutti d'accordo che non dovrebbe richiedere molto tempo.

Compito dal Grande Libro:

Leggi dall'ultimo paragrafo di pagina 63 fino al fondo del grafico di pagina 64 e segui le indicazioni in ogni capitolo di questo manuale, capitolo per capitolo.

RISENTIMENTI

COLONNA UNO—I NOSTRI RISENTIMENTI:

Stiamo finalmente facendo qualcosa. Stiamo iniziando il nostro viaggio spirituale. Abbiamo preso la nostra decisione recitando la preghiera del Terzo Passo. Ora dobbiamo proseguire.

Il Grande Libro dice che iniziamo con i "risentimenti". Parliamo di cosa significa la parola risentimento. Le sue radici latine sono *ri*, che significa *di nuovo*, e *sentire*, che significa *sentire*. Dal latino, risentimento significa "sentire di nuovo". Un ri-sentimento è qualcosa che sentiamo più e più volte, che vive nella nostra mente senza pagare affitto. È qualcosa a cui continuiamo a tornare, qualcosa che ci disturba. Cioè è "il passato che non è andato come volevamo". È il pensare ai "se solo" o ai "cosa sarebbe successo se" che continuano a girare nella nostra mente.

I risentimenti includono tutto ciò che vive senza pagare affitto nella nostra mente, non solo cose di cui siamo arrabbiati:

Un risentimento è il risultato finale della nostra volontà personale, descritta nelle **pagine 61-62** del Grande Libro: il nostro desiderio di essere al comando della vita, che le nostre motivazioni siano buone o cattive. Vogliamo essere al comando della vita, ma la vita non va come vogliamo. Quindi proviamo risentimento.

Il Grande Libro è stato scritto da alcolisti che vivevano ai margini della società. La loro reazione al fatto che la vita non andasse come volevano era, apparentemente, la rabbia; il Grande Libro utilizza a volte questo concetto per descrivere il risentimento. Per alcuni di noi, la rabbia è un'emozione di riferimento, spesso vista come "più forte" rispetto al sentirsi feriti. Molte persone che provano rabbia devono scavare sotto la superficie per arrivare al dolore e alla paura che sta sotto.

Molti di noi in OA, tuttavia, vedono la rabbia come un'emozione secondaria, che maschera emozioni come il dolore o la paura. La nostra reazione al fatto che la vita non va come vogliamo non è rabbia. Abbiamo imparato a non essere arrabbiati, e certamente a non mostrare rabbia. Le nostre reazioni alle cose che non vanno come vogliamo possono variare dalla frustrazione all'autocommiserazione, dalla disperazione alla tristezza, e persino alla vergogna o al senso di colpa; a volte rivolgere la rabbia o queste altre emozioni verso noi stessi porta ad una depressione profonda. Molti di noi hanno paura della rabbia.

Tutti noi comprendiamo la sensazione che la vita non stia andando come vorremmo. Per molti di noi in OA, è importante pensare al risentimento come a qualcosa che ci turba, indipendentemente da come descriveremmo i nostri sentimenti al riguardo. Osserva i tuoi pensieri per un giorno e vedi cosa occupa la tua mente. Quelli sono i tuoi risentimenti.

Molti di noi amano i propri risentimenti. Il vantaggio di un risentimento è che non devi assumerti la responsabilità della tua vita. I mangiatori compulsivi sono spesso capaci di fare quattro cose molto naturalmente: spesso mentiamo a noi stessi e agli altri; attribuiamo la colpa agli altri; teniamo il

conto; e combattiamo battaglie contro persone che non sanno nemmeno che stiamo combattendo contro di loro.

Le nostre bugie ci portano a rivivere il ricordo di un incidente, ma—diversamente da una registrazione televisiva—la nostra memoria cambia l'incidente. Il ruolo dell'altra persona peggiora, e il nostro ruolo diventa più innocente. Così diamo la colpa agli altri e non ci assumiamo la responsabilità delle nostre azioni. E nella nostra testa, continuiamo a tenere il punteggio. Abbiamo una lista di controllo, e gli altri non raggiungono i nostri standard. Non fanno per noi ciò che riteniamo ci sia dovuto. Misuriamo gli affetti delle persone, la loro lealtà, o se seguono il nostro copione. Ovviamente, molte delle nostre azioni non sono motivate dalla bontà del nostro cuore se teniamo il punteggio. Combattiamo battaglie contro persone morte, contro istituzioni o persone che non si preoccupano di noi o non sono nemmeno consapevoli della nostra esistenza. In molti casi, siamo le uniche persone coinvolte nella guerra. Nessuno combatte se non noi stessi. Ma le nostre battaglie immaginarie ci stanno uccidendo.

Il metodo del Grande Libro per affrontare i risentimenti:

Il *Grande Libro* ci fornisce istruzioni chiare per affrontare i risentimenti. Dobbiamo scrivere. Le istruzioni del *Grande Libro* per il 4° Passo utilizzano un formato a colonne, anziché una narrazione libera, e probabilmente userai diverse pagine.

Per i risentimenti ci saranno quattro colonne. Nota che le tre colonne illustrate a pagina 65 del *Grande Libro* sono solo l'inizio di ciò che scriviamo. La parte più importante di ciò che scriviamo—la quarta colonna—non è illustrata.

Ti suggeriamo di prendere un foglio di formato A4 e metterlo in orizzontale. Dividilo in quattro colonne di lunghezza disuguale. poiché scriverai di più nelle colonne seconda e quarta, queste saranno circa il doppio delle dimensioni della prima e della terza colonna. Non è necessario misurare, ma se vuoi farlo, naturalmente puoi. Non c'è un modo corretto "magico". Alcune persone usano una penna, mentre altre potrebbero usare un computer per questo compito. Qualunque metodo tu scelga, è importante avere un documento scritto in qualche forma.

Il *Grande Libro* dice: "Abbiamo elencato persone, istituzioni o principi con i quali eravamo arrabbiati." Ti suggeriamo vivamente di pensare a "quelli che ri-sentiamo" piuttosto che "con i quali eravamo arrabbiati".

1° Colonna: Elenca i tuoi risentimenti:

Nella prima colonna, scrivi, lasciando molto spazio tra un nome e l'altro (perché la 2° e la 4° colonna richiederanno più spazio), ogni persona che vive nella tua mente senza pagare affitto, che tu abbia fatto loro del male o che loro abbiano fatto del male a te o ad altri, che tu li conosca o meno (per esempio qualcuno di cui hai sentito parlare nelle notizie che ha fatto qualcosa che ti infastidisce, o qualcuno che ha parcheggiato male), indipendentemente dal fatto che il torto sia stato banale o

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

traumatico. Il criterio non è se la questione è significativa, ma *se a volte queste persone occupano il tuo pensiero*.

Potrebbe darsi che tu non pensi più a certe cose, magari è accaduto qualcosa nella tua vita -il tempo, la terapia o un evento, e che quella cosa che ti aveva profondamente ferito non ti ferisca più. Non includere quelle cose. Si tratta di ciò che è nella tua mente ora, non di ciò che "dovrebbe" esserci.

Questo processo del Quarto Passo è l'inizio del lasciar andare tutto questo.

Raccomandiamo vivamente di **NON includere te stesso nella lista**. Quando arriveremo ai “principi,” avrai l'opportunità di includere aspetti di te stesso che ti disturbano. Il motivo per cui diamo questo suggerimento è che il Grande Libro non suggerisce mai di fare ammenda con te stesso; e includere te stesso come risentimento, piuttosto che cose di te che ti danno fastidio come risentimenti, incoraggia l'idea di dover fare ammenda con te stesso. Farai la più grande ammenda possibile con te stesso quando sarai recuperato e trasformato nella migliore versione possibile di te stesso.

Poi scrivi, lasciando molto spazio tra di loro (più spazio per le colonne due e quattro), le istituzioni che ti disturbano. Un'istituzione è un insieme di persone di cui non conosci tutti i nomi. Non deve essere necessariamente un'istituzione giuridica. Potrebbe essere un gruppo di persone che fanno lo stesso tipo di cose — persone che non si interessano delle cose a cui tieni tu, persone che postano cose ignoranti o volgari sui social media, per esempio. Anche qui, il criterio è se queste istituzioni occupano a volte i tuoi pensieri.

Poi scrivi, lasciando molto spazio (a causa delle colonne due e quattro) tra di loro, i “principi” che ti disturbano. Un principio è una cosa che pensi sia probabilmente vera e che desideri non fosse così. Potrebbero essere cose su di te, cose che ti danno fastidio di te stesso. Potrebbero essere cose della vita in generale. Anche qui, il criterio è se questi “principi” occupano a volte i tuoi pensieri.

Potresti avere o meno tutte e tre queste categorie come risentimenti. Ti invitiamo a non creare “principi” se non hai tali pensieri nella tua mente. Scrivi solo ciò che occupa spazio nella tua testa adesso.

Ecco alcuni esempi: PERSONE (di solito scriveresti il nome, ma stiamo usando descrizioni):

- X. (la persona che mi ha traumatizzato da bambino)
- A. (il mio ex-coniuge/fidanzato/fidanzata che ho ferito)
- Y. (il mio ex partner che mi ha ferito)
- B. (il mio partner attuale)
- La persona nel negozio che mi ha tossito in faccia oggi
- F. (mio padre/mia madre)
- C. (mio figlio/figlia/nipote)
- Z. (un politico specifico)
- La persona da cui ho rubato nel negozio
- P. (un conduttore televisivo specifico)

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- D. (il mio amico)
- E. (la mia amica)
- F. (il mio ex-amico)
- Persone che commettono il male in questo mondo
- Dio

ISTITUZIONI:

- Il sistema giudiziario
- La scuola che ho frequentato
- Tutte le persone che pubblicano spazzatura sui social media
- I talk show in generale
- I media
- Le persone che occupano due posti auto

PRINCIPI:

- La crisi imminente nella nostra società
- La vita fa schifo e poi si muore
- Nessuno mi ama
- Le persone stanno soffrendo terribilmente in questo mondo
- Non raggiungerò mai un peso corporeo sano
- Sarò sempre solo
- Sono sobrio in AA da 30 anni e ora devo far parte anche di questa associazione?

Noterai che alcuni di questi “risentimenti” non sono risentimenti nel senso normale del termine. Quando elenchiamo le persone che abbiamo ferito, non proviamo risentimento nei loro confronti nel senso normale del termine. Ma se il fatto di averle ferite continua a vivere nella nostra mente, senza pagare l'affitto, allora è un risentimento per lo scopo del 4° Passo. È qualcosa che desidereremmo non fosse vero. Ad esempio, vorremmo non aver ferito le persone. Quindi scriviamo anche questo. Il Grande Libro sottolinea che per alcuni risentimenti proveremo rimorso, e non rabbia.

Compito: Usa quante pagine ti servono per elencare tutte le persone, istituzioni e principi che sono presenti nella tua mente, nella prima colonna. Scrivili, dormici su, e al mattino vedi se te ne vengono in mente altri. Cerca di metterli tutti, ma non esagerare. Non elencare cose solo perché pensi che dovresti. Assicurati che siano cose che stanno vivendo nella tua mente in questo momento, non cose con cui hai già fatto i conti in passato.

Continua. Non fermarti. Una volta scritti i tuoi risentimenti, passa subito al prossimo set di istruzioni.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

1° colonna			
La persona che mi Ha traumatizzato Da piccolo	-	-	
Genitori che non. Mi hanno mostrato amore	•	-	
Persona da cui ho rubato	-	-	
Mio ex ragazzo	•	-	
I media	•	-	
Sarò sempre solo	•	-	
Non raggiungerò mai un peso corporeo sano	•	-	

2° Colonna: Perché Abbiamo i Nostri Risentimenti

Ora che hai la tua lista di risentimenti, è il momento di affrontare la 2° colonna. Il Grande Libro fornisce un esempio di come questo possa apparire. Accanto a ciascun risentimento, scrivi una breve descrizione, in punti riassuntivi, in cui spieghi perché quel risentimento è nella tua mente. Potrebbe esserci un motivo oppure venti. Assicurati di metterli tutti, ma non esagerare. Questo è un esercizio per sfogarsi, non per raccontare storie.

Ti suggeriamo di usare punti elenco o trattini per separare i diversi pensieri all'interno di ciascun risentimento. Abbiamo una missione: la **ricerca di fatti**, non stiamo scrivendo un romanzo. La domanda è perché hai quel risentimento nella tua lista, ed a questo poi rispondere brevemente in forma puntata.

La tua lista - non la tua giustificazione, ma la ragione del tuo risentimento.

Il Grande Libro non ti chiede di rivivere le ferite e i dolori del passato. Il tuo compito è scrivere il motivo per cui sono nella tua lista dei risentimenti, non ciò che è accaduto. I nostri esempi dovrebbero aiutarti in tal senso. *Ti esortiamo a non scrivere i dettagli dei torti che ti sono stati fatti.* Non c'è assolutamente alcun motivo per rivivere i traumi subiti.

Nota che ci può essere una sovrapposizione tra le storie: l'attenzione alla moglie si sovrappone con il dire alla moglie dell'amante, e anche questo va bene. Lo stesso problema potrebbe avere prospettive diverse.

Il nostro suggerimento per fare il 5° Passo è che NON condivida tutti i dettagli di questa colonna con la persona con cui farai il 5° Passo. Questo significa che i dettagli di ciò che scrivi saranno solo per te, li vedi solo tu; quindi, se lo capisci, non preoccuparti di ciò che scrivi. Il 4° Passo serve a te, da guardare. Il tuo Quinto Passo è da condividere con qualcun altro.

Usando alcuni degli esempi dal nostro ultimo capitolo, ecco alcuni esempi di come si potrebbe riempire la seconda colonna:

La persona che mi ha traumatizzato da bambino:

- Ha cambiato la mia vita per sempre
- Mi ha ferito fisicamente
- Mi ha causato problemi mentali
- Ha reso quasi impossibile per me avere relazioni intime
- Ha spento la mia gioia di vivere

Il mio ex che ho ferito:

- Ho chiuso la relazione senza spiegazioni
- L'ho usato per rafforzare la mia autostima
- Ho chiuso la relazione per paura di un coinvolgimento troppo profondo
- Ho fatto cose di cui oggi mi vergogno

La persona che mi ha tossito in faccia oggi:

- Potrebbe avermi trasmesso una malattia
- È stata scortese con me e con gli altri
- Probabilmente non si preoccupa di nessuno

Mio padre/mia madre:

- Ha creato disfunzioni nella famiglia

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- Mi ha imposto il ruolo di badante
- Mi ha portato via l'infanzia
- Ha minato la mia autostima
- Sto ancora facendo cose per loro che non voglio fare

La persona da cui ho rubato nel negozio:

- Non mi ha scoperto
- È sempre stata gentile con me
- Mi sento in colpa
- Ho continuato a rubare

Le persone che commettono il male in questo mondo:

- Sono responsabili della sofferenza e morte di migliaia, se non milioni
- Sono riusciti o stanno riuscendo a farla franca
- Potrebbe succedere di nuovo

Dio:

- Mi ha abbandonato
- Mi ha portato via persone care
- Non presta attenzione al mio problema del mangiare compulsivo

La scuola che ho frequentato:

- Faceva lezioni noiose che non sopportavo
- sono stato bocciato
- Se non fossi stato bocciato, sarei stato molto più felice

La vita fa schifo e poi si muore:

- Non sarò mai felice
- Altre persone non saranno mai felici
- Qual è il senso di vivere se alla fine si muore?

Nessuno mi ama:

- Non sono capace di amare nessuno
- Non sono capace di essere amato
- Ho paura di una relazione
- Sono così solo

Sono sobrio in AA da 30 anni, e ora devo far parte di questa associazione esitante?

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- Sono tutti troppo gentili
- Continuiamo a tenerci per mano
- Dove è la durezza?
- Nessuno è astinente
- Perché i Dodici Passi di AA non mi aiutano a gestire il mio rapporto con il cibo?

Nota che dal semplice elenco di persone, istituzioni e principi che occupano i tuoi pensieri alla comprensione del perché lo fanno è fondamentale per il percorso che stai intraprendendo. Fino ad ora, la tua mente è stata un conglomerato di sentimenti su persone, istituzioni e principi specifici. Ora, stai iniziando a individuare, per ciascuno di essi, le ragioni specifiche che alimentano quei sentimenti.

Gli esempi nel Grande Libro dovrebbero darti un'idea di ciò che devi scrivere: concentrati su ciò che senti attualmente, non su eventi passati. In altre parole, annota ciò che ti viene in mente ora, non ciò che hai pensato anni fa. Non pensarci troppo. Questo è solo l'inizio del percorso, e non c'è bisogno di soffermarsi troppo.

È importante che tu comprenda questo, perché ora è il momento di metterlo in pratica. Mentre lo fai, ricorda quanto sia cruciale mantenere l'astinenza per avere una mente chiara. Questa potrebbe essere una fase delicata per te, poiché potresti riattivare alcuni sentimenti che sono rimasti relativamente dormienti. Stai attento a te stesso. Attieniti al tuo piano strategico per mantenere l'astinenza ed evitare le tentazioni. Lavora su questo Passo il più velocemente e intensamente possibile. Scoprirai che, al termine del Quarto Passo, inizierai a ricevere una guida e una direzione, anche se il percorso non è ancora concluso. Quindi lavora intensamente e rapidamente su questo Passo.

Compito: Accanto a ciascuna persona, istituzione e principio che hai scritto nella prima colonna, scrivi sotto forma di punti quante annotazioni brevi ti servono per spiegare perché quella persona, istituzione o principio ti sta disturbando.

Continua. Non fermarti. Quando avrai completato le istruzioni di questo capitolo, passa immediatamente al prossimo.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

1° colonna	2° colonna		
La persona che mi Ha traumatizzato Da piccolo	<ul style="list-style-type: none"> - mi ha ferito fisicamente emozionalmente - non riesco a mostrare amore - Mi ha tolto l'infanzia - Non mi fido delle persone - Mi ha dato vergogna e senso di colpe 	-	
Genitori che non. Mi hanno mostrato amore	<ul style="list-style-type: none"> • Ho perso ciò che i miei amici avevano. • Non so come fare il genitore per i miei figli. • Non sento amore per loro. 		
Persona da cui ho rubato	<ul style="list-style-type: none"> - Aveva fiducia in me ed era gentile - Ho rubato perché era facile - Mi vergogno profondamente 		
Mio ex ragazzo	<ul style="list-style-type: none"> • Mi ha usato • Non potevo cambiarlo • Ho tradito il mio amore • Mi ha fatto aver paura delle relazioni 	-	
I media	<ul style="list-style-type: none"> • Manipolano le persone • Causano paura ed ignoranza 		
Sarò sempre solo	<ul style="list-style-type: none"> • Sono così solo • Voglio aver un compagno • Non sarò mai amato 		
Non raggiungerò mai un peso corporeo sano	<ul style="list-style-type: none"> • Mi preoccupa della salute • Voglio essere attraente • Non sopporto la dipendenza 		

COLONNA TRE: COME I NOSTRI RISENTIMENTI CI INFLUENZANO

Colonna Tre: Come ogni motivo nella colonna due influisce su parti significative della tua vita?

Ora sei pronto a riempire la terza colonna, che è un po' difficile da descrivere. Immagina che questa colonna sia divisa verticalmente in sei colonne molto strette, abbastanza larghe da poterci mettere un segno di spunta. Ognuna di queste colonne strette ha un argomento preso dalla parte finale di GL pag. 63 e dall'inizio di pag. 64.

- **Autostima** — come ci sentiamo riguardo a noi stessi. Questo include sensazioni di non essere attraenti, di non essere abbastanza, di sentirsi soli.
- **Sicurezza/Finanze** — come ci sentiamo al sicuro, includendo non solo la sicurezza finanziaria ("finanze" è un termine vecchio stile per indicare il portafoglio), ma anche la sicurezza personale generale.
- **Ambizioni** — ciò che vogliamo dalla vita, sia nel presente che nel futuro. Quest'area è quasi sempre influenzata, perché se proviamo risentimento è perché le cose non vanno secondo i nostri desideri.
- **Relazioni Personali** — come ci relazioniamo con gli altri, sia con persone vicine che non.
- **Relazioni Sessuali** — come ci comportiamo quando siamo attratti dagli altri e/o gli altri sono attratti da noi. (Quando è stato scritto il Grande Libro, il concetto di relazioni sessuali era molto più ampio rispetto alla semplice intimità fisica.)
- **Era coinvolta la Paura?**

Vedrai degli esempi sotto la voce "Influisce su:" a metà di GL pag. 64. Non devi necessariamente usare le sei colonne strette, basta che tu scriva quali aspetti di te stesso sono stati influenzati da ciascuno dei punti della colonna due. Puoi usare abbreviazioni—AS per autostima, SIC per sicurezza/finanze, AMB per ambizioni, RP per relazioni personali, RS per relazioni sessuali, P per paura. Se non riesci a trovare nessuno di questi concetti influenzati, forse quello che hai scritto nella colonna due non riflette il vero risentimento che provi. La nostra esperienza è che c'è sempre almeno uno di questi aspetti, se non più, che sono influenzati da ogni punto scritto nella colonna due.

Ecco alcuni esempi:

La persona che mi ha traumatizzato da bambino:

- ha cambiato la mia vita per sempre: *Influisce su autostima, sicurezza, ambizioni, relazioni personali, relazioni sessuali, e la paura è coinvolta.*
- mi ha ferito fisicamente: *Influisce su tutti questi aspetti.*
- mi ha ferito mentalmente: *Influisce su tutti questi aspetti.*
- ha reso quasi impossibile per me essere intimo con chiunque: *Influisce su tutti questi aspetti*

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- ha ucciso il mio amore per la vita: *Influisce su tutti questi aspetti*

I traumi maggiori possono, ovviamente, influenzare tutti questi argomenti. Ma ciò non è necessariamente vero per ciascuno dei risentimenti che possiamo avere. Di seguito ci sono altri esempi dalla nostra lista precedente. Nota che ciò che è scritto in questo esempio potrebbe non essere ciò che tu scriveresti in una situazione simile. Ogni persona deve scrivere le proprie reazioni.

La persona che oggi mi ha tossito in faccia:

- avrebbe potuto contagiarmi con una malattia: *Influisce su sicurezza, ambizioni ed è coinvolta la paura*
- è stata irrispettosa verso me e gli altri: *Influisce su autostima, ambizioni, e relazioni personali.*
- probabilmente non si preoccupa affatto di nessuno: *Influisce su ambizioni.*

La persona dal cui negozio ho rubato:

- non mi ha scoperto: *Influisce su autostima, ambizioni, relazioni personali.*
- è stata sempre gentile con me: *Influisce su autostima, ambizioni, relazioni personali.*
- mi sento in colpa: *Influisce su autostima, sicurezza, relazioni personali ed è coinvolta la paura*
- ho continuato a rubare: *Influisce su autostima, sicurezza ed è coinvolta la paura*

Sono sobrio in AA da 30 anni e ora devo far parte di questa associazione indecisa?

- tutti sono troppo gentili: *Influisce su ambizioni e relazioni personali.*
- continuiamo a tenerci per mano: *Influisce su ambizioni e relazioni personali.*
- dov'è la durezza?: *Influisce su ambizioni.*
- Nessuno qui è astinente: *Influisce su ambizioni e paura*
- perché i Dodici Passi di AA non mi stanno aiutando a gestire il mio rapporto con il cibo?: *Paura*

Verifica se l'autostima è influenzata da ciascun punto dei tuoi risentimenti e metti un segno di spunta ogni volta che lo è. Poi fai lo stesso per la sicurezza (finanze). Poi lo stesso per le ambizioni, e così via. Non è obbligatorio farlo, ma concentra la tua mente su un problema alla volta.

Non ci sono risposte giuste. E non importa se oggi non segneresti "sicurezza" su un punto, ma domani lo faresti. Il senso di questo esercizio diventerà più chiaro nel prossimo capitolo. Vedrai graficamente come i tuoi risentimenti offuscano la tua mente, rendendo impossibile pensare chiaramente, permettendo alla tua mente di convincerti a indulgere in cose che sai di non poter indulgere senza sviluppare desideri incontrollabili. I tuoi risentimenti hanno causato l'ossessione mentale discussa nel Primo Passo. Capirai perché è essenziale affrontare i tuoi risentimenti. La nostra esperienza è che sarai in grado di affrontare quei risentimenti se identifichi i tuoi difetti caratteriali (Passi dal 4° al 6°) e poi te ne liberi (Passi dal 7° al 9°).

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

Compito: Accanto a ciascun punto nella colonna due, indica con un segno di spunta (o un flag) o un'abbreviazione se quel particolare punto influisce su Autostima, Sicurezza (Finanze), Ambizioni, Relazioni Personali, Relazioni Sessuali e se è coinvolta la paura.

Compito dal Grande Libro: Poi leggi le pagine 64-65.

Continua senza fermarti. Una volta terminato di seguire le indicazioni in questo capitolo, passa immediatamente al prossimo.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

1° colonna	2° colonna	3° colonna	
La persona che mi Ha traumatizzato Da piccolo	<ul style="list-style-type: none"> - mi ha ferito fisicamente emozionalmente - non riesco a mostrare amore - Mi ha tolto l'infanzia - Non mi fido delle persone - Mi ha dato vergogna e senso di colpa 	<ul style="list-style-type: none"> - AS,SIC,AMB, RP,RS,P - AS,SIC,AMB, RP,RS P - AS,SIC,AMB, RP,RS,P - SIC, RP,RS,P - AS,SIC,AMB, RP,P 	
Genitori che non. Mi hanno mostrato amore	<ul style="list-style-type: none"> • non ho avuto quello che i miei amici avevano. • Non so come fare il genitore per i miei figli. • Non sento amore per loro. 	<ul style="list-style-type: none"> - AS,AMB, RP, - AS,AMB, RP,P - AS,AMB, RP,P 	
Persona da cui ho rubato	<ul style="list-style-type: none"> - Aveva fiducia in me ed era gentile - Ho rubato perché era facile - Mi vergogno profondamente 	<ul style="list-style-type: none"> - AS,AMB, RP,P - AS,SIC,AMB, RP,P - AS,SIC,AMB, RP,P 	
Mio ex ragazzo	<ul style="list-style-type: none"> • Mi ha usato • Non potevo cambiarlo • Ho tradito il mio amore • Mi ha fatto aver paura delle relazioni 	<ul style="list-style-type: none"> - AS, RP,RS,P - AS, RP,RS,P - AS, RP,RS,P - AS, RP,RS,P 	
I media	<ul style="list-style-type: none"> • Manipolano le persone • Causano paura ed ignoranza 	<ul style="list-style-type: none"> - SIC,AMB, P - SIC,AMB, P 	
Sarò sempre solo	<ul style="list-style-type: none"> • Sono così solo • Voglio aver un compagno • Non sarò mai amato 	<ul style="list-style-type: none"> - AS,SIC,AMB, RP,RS P - AS,SIC,AMB, RP,RS P - AS,SIC,AMB, RP,RS P 	
Non raggiungerò mai un peso corporeo sano	<ul style="list-style-type: none"> • Mi preoccupo della salute • Voglio essere attraente • Non sopporto la dipendenza 	<ul style="list-style-type: none"> - AS,SIC,AMB, P - AS,AMB, RP,RS P - AS,SIC,AMB, P 	

Colonna 3: AS autostima, SIC sicurezza, AMB ambizione, RP relazioni personali RS relazioni sessuali P è coinvolta la paura

I nostri risentimenti ci stanno uccidendo:

I nostri risentimenti ci dominano e hanno il potere di ucciderci:

Ora ci stiamo avvicinando ad una comprensione. Lo scopo di tutti questi segni di spunta è mostrarti come le altre persone e il mondo stanno controllando la tua vita. Più ti opponi a questo, più perdi. Tutto ciò che è importante per te—come ti senti riguardo a te stesso (autostima), quanto ti senti al sicuro (sicurezza), cosa desideri dalla vita (ambizioni), come ti relazioni con le persone (relazioni personali), come sei intimo con le persone (relazioni sessuali), quanto ti senti ansioso (paura)—è influenzato dai risentimenti che hai e dal perché sono nella tua mente. La tua mente è confusa, annebbiata, disorientata. Di conseguenza, non riesci a pensare chiaramente per dire "no" a qualcuno che ti offre una fetta di torta o una patatina fritta, o per evitare di restringere o purgare. Non c'è da meravigliarsi se non hai protezione contro il primo morso!

Il Grande Libro sottolinea che chiunque nutra profondi risentimenti spreca il suo tempo e sperimenta una certa futilità e infelicità. Ma per i tossicodipendenti, questi sentimenti possono uccidere, perché ci stiamo chiudendo rispetto a ciò in cui crediamo, che si tratti delle nostre profonde convinzioni religiose, delle nostre credenze spirituali o dei nostri valori morali. E quando ci chiudiamo, le nostre menti ci danno il permesso di indulgere in quelle cose da cui sappiamo di doverci astenerci, e il circolo vizioso si innesca: non possiamo smettere una volta iniziato, e non possiamo evitare di cominciare.

Alcuni di noi ricordano di aver scritto diari quando eravamo più giovani, parlando di coloro che odiavamo, del perché li odiavamo e di come ci facevano sentire—gli equivalenti delle colonne uno, due e tre. Ma è lì che ci siamo fermati. Tutto ciò che facevamo era investire sempre di più nei nostri risentimenti, paure e condotta sessuale. Il Grande Libro ci avverte che se restiamo semplicemente nelle prime tre colonne, concluderemo che gli altri avevano torto, e questo sarà quanto di più lontano otterremo. L'esito usuale è che le persone continuano a farci torto e noi rimaniamo irritati, come dice il Grande Libro.

Quindi dobbiamo liberarci da ciò che il Grande Libro chiama rabbia, o ciò che ti stiamo esortando a pensare in un senso più ampio come **frustrazione, autocommiserazione, tristezza—qualsiasi tipo di reazione tu possa avere alle cose che non vanno come desideri**. Il Grande Libro dice che questo tipo di reazione è "il dubbio lusso degli uomini normali", ma per i tossicodipendenti è veleno. Più siamo frustrati da tutte le cose che ci infastidiscono, più la nostra mente è offuscata, e più probabilità ci sono che la nostra mente ci dia ragioni assurde per indulgere in ciò da cui dovremmo astenerci.

Quando indulgiamo in ciò da cui dovremmo astenerci, finiamo per mangiare compulsivamente; e quando mangiamo compulsivamente, ci troviamo ancora una volta in quel lento ma costante cammino verso la nostra morte per mille tagli.

Ma questa lista, dice il Grande Libro, contiene la chiave per il futuro. Siamo dominati dal mondo. Stiamo venendo uccisi dalla nostra reazione agli altri e al mondo. Dobbiamo affrontare questa dominazione e liberarcene, altrimenti siamo condannati.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

Compito Grande Libro: Leggi dalla fine di pag. 65 fino al primo paragrafo completo di pag. 66, e almeno **pag. 552 (versione inglese)**, dalla storia *Freedom from Bondage (Liberazione dalla schiavitù – chiedila alla sponsor o a persone recuperate)*, anche se potresti trovare utile leggere l'intera storia.

Continua. Non fermarti. Una volta che hai completato le istruzioni in questo capitolo, vai immediatamente al prossimo.

COME AFFRONTARE I NOSTRI PROFONDI RISENTIMENTI:

Come possiamo affrontare i risentimenti verso coloro che ci hanno ferito o che hanno fatto del male ad altri?

Presto lavoreremo per identificare i nostri difetti di carattere. Il **Grande Libro** è molto specifico su questo tema. Prima di farlo, tuttavia, dobbiamo affrontare i risentimenti che abbiamo annotato nella prima colonna e analizzato nella seconda (il motivo del risentimento) e nella terza colonna (gli effetti di ciascuno dei motivi su come ci sentiamo).

Alcune di queste frustrazioni non coinvolgono persone che ci hanno ferito o che hanno fatto del male ad altri. Possono riguardare cose che noi abbiamo fatto agli altri o fatti su cui sappiamo di non avere alcun controllo. In questi casi, possiamo passare direttamente dai risentimenti nella prima colonna ai difetti di carattere che mostriamo in relazione a essi nella quarta colonna. Discuteremo la quarta colonna nel prossimo capitolo di questo manuale.

Tuttavia, è probabile che per la maggior parte di noi, ci siano persone le cui azioni ci hanno ferito, o hanno fatto del male ad altri, al punto che i nostri risentimenti continuano, nonostante riconosciamo che ci stanno danneggiando—persuadendoci alla fine a indulgere in ciò da cui dobbiamo astenerci. Come possiamo liberarci di questi risentimenti?

Possono essere molto profondi. Possono riguardare persone che ci hanno traumatizzato profondamente, che hanno commesso orribili abusi sessuali, fisici o emotivi contro di noi o contro altri.

Alcuni risentimenti potrebbero non essere così profondi, ma possono comunque ostacolare la nostra capacità di identificare i nostri stessi difetti di carattere. Possono essere risentimenti di lunga data verso persone che hanno tradito la nostra fiducia, che hanno preso troppo tempo dalla nostra vita—magari tossicodipendenti che sentiamo di non aver aiutato, forse amici che ci sfruttano, forse politici che fanno cose che ci preoccupano molto, forse persone che "se la cavano" senza conseguenze, o che hanno ciò che noi desideriamo, o persone che mostrano atteggiamenti vendicativi, rabbiosi o intolleranti verso gli altri.

Abbiamo visto, osservando la terza colonna, come questi risentimenti, che siano traumatizzanti o meno, influenzino le nostre vite quotidiane: come la nostra autostima, il nostro senso di sicurezza, i nostri obiettivi di vita, le nostre relazioni personali e sessuali siano tutte profondamente colpite o ferite; come siamo pieni di paura in relazione a ciò. Abbiamo visto come questi sentimenti offuschino la nostra mente e ci spingano a ricadere in ciò da cui dovremmo astenerci.

È facile accettare questo a livello razionale, ma che dire del cuore? Come possiamo affrontare queste ferite nel nostro cuore? Se non affrontiamo queste ferite, non saremo in grado di identificare i nostri stessi difetti di carattere in relazione a esse.

Non c'è quindi alcun dubbio che dobbiamo affrontare chi ci ha fatto del male e ha danneggiato altri. Nella quarta colonna dei fogli dei risentimenti, elencheremo i nostri difetti di carattere, ma il **Grande Libro** dice che lo facciamo solo *dopo* aver messo da parte i torti che ci sono stati fatti dagli altri. Come possiamo mettere da parte i torti subiti?

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

Per i danni più traumatici, questo è davvero un tema profondo, difficile e potenzialmente pericoloso. Molti di noi hanno cercato aiuto tramite la terapia; e forse altri dovrebbero farlo. Bill Wilson, il co-fondatore di AA, credeva nella terapia e la utilizzava. Dobbiamo ricordare che nulla di ciò che ci è accaduto in passato dovrebbe essere in grado di ferirci nel presente.

Non possiamo esprimerci sull'intero tema del trauma. Il nostro argomento riguarda esclusivamente il modo in cui lavorare i Dodici Passi di Overeaters Anonymous utilizzando le indicazioni del Grande Libro. Molti di noi che hanno sofferto traumi hanno utilizzato le indicazioni del Grande Libro per affrontarli. Coloro che hanno avuto risentimenti profondi, non associati al trauma, hanno usato le stesse indicazioni per affrontarli. Vale la pena esplorare queste indicazioni.

DUE POSSIBILI OSTACOLI NELL'AFFRONTARE COLORO CHE CI HANNO FERITO O CHE HANNO FERITO ALTRI:

Affrontiamo prima due potenziali barriere che non dovrebbero essere barriere.

“Non chiederò mai scusa a quella persona orribile.” Molti bloccano l'elaborazione di questi problemi perché non riescono a immaginare di chiedere scusa a quelle persone al Nono Passo. Leggono “fare ammenda” come se fosse richiesta una scusa, e dicono: “Non mi scuserò mai con quel tale”.

- Come vedremo quando discuteremo delle ammende, ciò non è necessariamente vero. Alcuni membri di OA che sono stati vittime di abusi sessuali, ad esempio, hanno fatto ammenda ai loro abusatori denunciandoli alla polizia.
 - I Passi devono essere presi nell'ordine corretto. Non siamo ancora ai Passi Otto e Nove. È controproducente anticipare.

“Non potrò mai perdonare quella persona orribile.” Molti bloccano il processo perché non riescono a immaginare di perdonare quelle persone. Quello che hanno letto o sentito riguardo ai Passi li porta a pensare che il perdono sia necessario per lavorare i Passi.

- Il Grande Libro non usa affatto la parola “perdono” in questo contesto. In un capitolo successivo, si parla di essere perdonati dagli altri, ma in nessun punto del Grande Libro si dice che dobbiamo perdonare qualcuno.
 - All'interno della letteratura dei Dodici Passi, si possono vedere due significati di “perdono”:
 - Da un lato, il concetto originale della parola (e come probabilmente veniva compreso quando il Grande Libro fu scritto) è quello di **rinunciare a un debito dovuto**.
 - Dall'altra parte, il termine “perdono” ha anche assunto il significato di *non permettere più a quella persona di vivere nella nostra mente senza pagare affitto*. Come dice il detto: “Il perdono è abbandonare la speranza di un passato diverso.”

Questo secondo significato ha una grande rilevanza all'interno dei Dodici Passi; il primo, invece, no. È vero, le persone che ci hanno ferito o che hanno fatto del male ad altri non dovrebbero vivere nella

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

nostra mente senza pagarne il prezzo, e dobbiamo fare tutto il possibile per liberarci dalla loro presenza nella nostra mente, perché i nostri risentimenti contro di loro ci stanno uccidendo. Tra poco discuteremo i metodi del Grande Libro per affrontare questa questione.

D'altra parte, se una persona che ci ha danneggiato o ha danneggiato altri e non mostra alcun rimorso o inclinazione a cambiare, perché dovremmo sentire la necessità di perdonare il debito che ci deve, o che deve agli altri? Il Grande Libro non suggerisce né richiede di farlo. Infatti, perdonare il debito di qualcuno che ci deve qualcosa (che finanziariamente, che moralmente o in altro modo) potrebbe consentire a quella persona di continuare a fare del male ad altri, compresi noi stessi. Certamente, se per noi personalmente è importante farlo, o se la nostra religione dice che dovremmo farlo, cercheremo di farlo.

Superati questi due possibili ostacoli, vediamo ora come il Grande Libro suggerisce di affrontare le persone che ci hanno danneggiato o che hanno danneggiato altri.

DUE METODI DEL GRANDE LIBRO PER AFFRONTARE I RISENTIMENTI VERSO PERSONE CHE HANNO FATTO DEL MALE A NOI O AD ALTRI:

Il Grande Libro propone due metodi per affrontare i risentimenti profondi verso persone che hanno danneggiato noi od altri, traumaticamente o meno.

1. L'approccio semplice: Il primo metodo si trova nel paragrafo che inizia proprio alla fine di pagina 65 del Grande Libro.

Siamo invitati a vedere queste persone come malate spiritualmente. Ci viene chiesto di immaginare un amico fisicamente malato che ha manifestato sintomi dolorosi. Possiamo immaginare, ad esempio, un amico con un tumore al cervello che causa comportamenti anomali, o un amico con un disturbo cerebrale che dice cose dolorose, o un amico che soffre di dolori cronici intensi e occasionalmente esplose in rabbia frustrata o in un'autocommiserazione opprimente. Possiamo persino immaginare un bambino che ci dice di odiarci. Possiamo anche immaginare amici che attraversano momenti emotivamente difficili, o che stanno affrontando problemi finanziari complessi. Dobbiamo ammettere che, in certi momenti, anche noi ci siamo comportati così.

Per questi amici, e per quel bambino, mostreremo tolleranza, pietà e pazienza. Scuseremo il loro comportamento. Conosceremo la loro storia, avremo simpatia per la loro situazione, e peseremo la loro "cattiva condotta" rispetto all'intera relazione che abbiamo con loro. Potremo sentirci tristi per ciò che hanno detto o fatto, ma alla fine li tratteremo volentieri (e con gioia) come esseri umani interi che stanno soffrendo in qualche modo e che meritano ancora la nostra amicizia o il nostro amore. A volte lo abbiamo fatto per noi stessi e ci aspettiamo che gli altri facciano lo stesso per noi.

Il Grande Libro non ci chiede di trattare con gioia coloro che ci hanno ferito con tolleranza, pietà e pazienza, ma semplicemente di trattare chiunque ci abbia fatto del male con lo stesso tipo di tolleranza, pietà e pazienza che concederemo volentieri a qualcuno che ci piace o che amiamo. Proprio come siamo stati spiritualmente malati, lo sono anche loro.

Abbiamo spesso sentito dire che *"le persone ferite, feriscono altre persone"* e non c'è dubbio che chi ha fatto del male agli altri è stato a sua volta ferito, ha avuto infanzie difficili o persino orribili, ha

disabilità che impediscono loro di comprendere la situazione nel suo complesso, o non ha alcun contatto con la spiritualità. Più fanno del male agli altri, più viene danneggiata la loro capacità di essere la versione migliore di sé stessi. *Ferire gli altri, per così dire, mette ulteriori chiodi nella loro bara.*

Il Grande Libro fornisce quindi la formulazione di una preghiera a pag. 66: “X è una persona malata. Dio, ti prego aiutami a mostrare a X la stessa tolleranza, pietà e pazienza che concederei volentieri ad un amico malato.” Per atei o agnostici, una versione di questa preghiera potrebbe essere: “X è una persona malata. Voglio essere fedele ai miei valori fondamentali e trattare X con la stessa tolleranza, pietà e pazienza che concederei volentieri ad un amico malato.”

Questo, di per sé, può aiutarci a gestire molte delle persone che hanno danneggiato/ferito noi o altri

Il Grande Libro ci offre un'ulteriore preghiera: “Questo è un uomo malato. Come posso essergli utile? Dio, salvami dall'essere arrabbiato. Sia fatta la tua volontà.” Questa preghiera sottolinea che il nostro *vero problema è la nostra reazione* a una situazione, piuttosto che la situazione stessa. Se ci concentriamo sulla nostra reazione, potremmo vedere che staremo bene, indipendentemente dal comportamento degli altri.

2. Per questioni più complesse: D'altra parte, potrebbe esserci una persona (o persone) che vive nella tua mente e per la quale questa semplice preghiera non funziona. I danni che ti hanno causato possono essere stati così terribili da rendere impossibile trattarli come tratteresti un amico malato.

Per questa situazione, il Grande Libro, a pag. 552 (versione inglese chiedila al tuo sponsor o a persone recuperate), fornisce un metodo che ha funzionato per centinaia e migliaia di persone.

Si tratta di pregare ogni giorno affinché la persona verso cui risenti, ottenga tutto ciò che desidera nella vita. L'esempio fornito nella storia riguarda la salute, la ricchezza e la felicità. Ma a questo punto del nostro sviluppo spirituale, ti suggeriamo di riflettere su ciò che desideri veramente nella vita, qualcosa di più profondo. Probabilmente sarà qualcosa come: serenità, salute mentale, un senso di utilità, la capacità di amare e di essere amati, e/o una connessione profonda con i tuoi valori più intimi o con il tuo Potere Superiore. In altre parole, desideri un senso di completezza/pienezza.

Se preghi affinché la persona che risenti profondamente acquisisca quei valori spirituali importanti, secondo la nostra esperienza, non ci vorrà molto prima che ti renda conto che quella persona non ha nulla di ciò che tu desideri veramente dalla vita. Se quella persona ti ha fatto del male o ha ferito altri senza mostrare rimorso, non può essere veramente serena dal punto di vista spirituale, non può essere davvero sana, non può essere utile (ed è probabilmente distruttiva), non è capace di amare o di essere amata e non ha alcuna connessione con i tuoi valori più profondi. Quella persona è miserabile. Anche se ciò che quella persona ha fatto può essere terribile, malvagio o orribile, compiendo quelle azioni è diventata meno che umana, ha perso tutto ciò che potrebbe realmente connetterla con gli altri o con i valori profondi (Potere Superiore, Dio) che tu apprezzi.

Da questa semplice analisi, i membri delle comunità dei Dodici Passi hanno trovato una vera pietà per quella persona. Non è necessario perdonare i debiti dovuti. Si tratta di provare un senso di profonda tristezza nel vedere che quella persona, in un certo senso, ha rinunciato all'appartenenza alla comunità umana. Ciò che quella persona ha fatto è una terribile dimostrazione di chi era e di chi

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

è diventata. Anche se le sue azioni non vengono dimenticate, non meritano la dignità di occupare spazio nella tua mente.

Compito:

Se ci sono persone che ti hanno ferito o hanno ferito altri, prova a recitare la **Preghiera del Risentimento** che si trova a pag. 66 per quelle persone. Se quella preghiera non le rimuove dalla tua mente, allora considera le istruzioni a pag. 552 (versione inglese chiedila al tuo sponsor o a persone recuperate). Riflettici bene su cosa vuoi veramente dalla vita, soprattutto considerando che hai deciso di affidare la tua volontà e la tua vita alle cure dei tuoi valori più profondi, che si tratti di un Dio specifico o di convinzioni morali profonde. Poi, anche meccanicamente e contro il tuo istinto, prega affinché ciascuna di quelle persone ottenga ciò che tu desideri dalla vita. Fallo ogni giorno per due settimane, se necessario. Fallo finché non ti rendi conto che non hanno e non hanno mai avuto ciò che desideri dalla vita.

Compito dal Grande Libro:

Poi leggi il paragrafo centrale di pag. 66 del Grande Libro, che inizia con "Riferendoci di nuovo alla nostra lista." Questo segnerà la nostra transizione alla quarta colonna. *Continua. Non fermarti. Una volta che hai terminato le istruzioni in questo capitolo, vai immediatamente al successivo.*

COLONNA QUATTRO: I NOSTRI QUATTRO DIFETTI DI CARATTERE

Siamo arrivati al punto in cui possiamo identificare i nostri difetti di carattere.

Rivediamo come siamo giunti qui:

Abbiamo accettato che il nostro problema fosse il fatto che, volendo che la vita andasse come volevamo noi, e non andando così, ci sentivamo così frustrati/arrabbiati/tristi/isolati/presi da autocommiserazione da arrivare letteralmente a mangiare (o non mangiare) fino a distruggerci. Dovevamo trovare un modo per smettere di voler controllare la vita e trovare un modo per essere guidati dai nostri valori più profondi. Questo è stato il tema discusso da GL pag. 59 - 62.

Abbiamo poi deciso di intraprendere un percorso per trovare un modo per essere guidati dai nostri valori più profondi. Questo è stato il nostro Terzo Passo (GL 62).

Abbiamo iniziato il percorso lavorando sul Quarto Passo.

Come parte del Quarto Passo, abbiamo elencato tutte le cose che occupavano la nostra mente. Nella prima colonna, abbiamo elencato persone, istituzioni e principi che ci disturbano, che ci feriscono o feriscono altri, o che sono semplicemente nella nostra mente senza che noi possiamo scacciarli. Nella seconda colonna, abbiamo spiegato per ciascuno il motivo per cui si trovava nella lista, i motivi (a volte molti) per cui ci pensavamo continuamente. Dopo di che, nella terza colonna, esaminiamo se ciascuna di queste ragioni influiva su come ci sentivamo riguardo a noi stessi, su quanto ci sentivamo sicuri e protetti, se ciò che volevamo dalla vita ci faceva sentire frustrati, se influiva sulle nostre relazioni personali o sessuali, e se era coinvolta la paura coinvolta

Dopo aver compilato queste tre colonne, ci siamo resi conto di quanto i risentimenti elencati nella prima colonna ci stavano uccidendo. Pensare a queste cose rendeva la nostra mente confusa, e così ci permettevamo di indulgere in quei cibi, ingredienti o comportamenti alimentari che sapevamo di non poter gestire senza avere voglia di abbuffarci. Dovevamo liberarci dal pensare a quei risentimenti tutto il tempo.

Con le persone che ci hanno ferito (o ferito altri), abbiamo cercato due metodi per gestire le nostre reazioni al dolore:

- Uno era comprendere quanto fossero spiritualmente malate queste persone e pregare di essere in grado di trattarle come tratteremmo un amico malato, con tolleranza, pietà e pazienza.

L'altro era un'analisi più profonda di ciò che desideravamo dalla vita, pregando che queste persone potessero ottenere ciò che noi desideravamo per noi stessi, e realizzando – spesso in modo rapido e potente – che loro non avevano nulla di ciò che noi volevamo dalla vita, e anzi avevano l'opposto di ciò che noi desideravamo. Così, siamo riusciti a vederle come le persone malate che erano o sono.

I Quattro Difetti di Carattere che Modellano la Nostra Vita

Ora che siamo in grado di mettere da parte coloro che ci hanno ferito, possiamo finalmente guardare ai nostri difetti di carattere. Il Grande Libro ne elenca solo quattro, ma questi difetti sono estremamente ampi e racchiudono molte altre caratteristiche indesiderabili.

Una cosa meravigliosa dell'approccio del Grande Libro è che le prossime due parti **del** Quarto Passo (Paura e Comportamento Sessuale) ci permetteranno di vedere come possiamo vivere senza questi difetti di carattere, così che, quando arriveremo al Sesto Passo, saremo veramente disposti a farci rimuovere tali difetti. Il Grande Libro ci invita a guardare gli errori degli altri da un'angolazione completamente diversa: il nostro ruolo.

Il Grande Libro parla di come eliminare dalla nostra mente gli errori commessi da altri, quindi è utile piegare ogni pezzo di carta in modo che la colonna uno sia proprio di fronte alla colonna quattro, con le colonne due e tre fuori dalla vista, o almeno per cancellare le colonne due e tre

Ecco i quattro difetti di carattere con una spiegazione di ciascuno:

Egoismo (Volontà Propria/ostinazione): Questa parola ha un significato molto ampio nel Grande Libro. Significa volere ciò che vuoi anche con le migliori intenzioni e motivazioni. Ne abbiamo già parlato nel capitolo di pag. 59-61 del Grande Libro (inizio di pag. 62 di questo manuale). La definizione del dizionario rende l'essere egoista una cosa negativa, con cattive motivazioni, mentre la definizione del Grande Libro è molto più ampia. Non è egoistico, ad esempio, secondo la definizione del dizionario, desiderare che non sia successo qualcosa di brutto a te o a qualcun altro. Non dovrebbe succedere niente di male a te o a chiunque altro, e questo desiderio è del tutto ragionevole. Tuttavia, nella definizione del Grande Libro, è "egoismo" unicamente perché vuoi che la vita sia diversa da come è. Se questo uso della parola egoismo ti preoccupa troppo, non usarlo. Usa "Volontà Egoistica", perché è certamente di questo che parla il Grande Libro

Disonestà: Naturalmente il primo tipo di disonestà include la menzogna, l'inganno ed il furto, che sono descritti nelle storie del Grande Libro. Ma ci sono forme di disonestà più sottili che ti invitiamo a considerare dal punto di vista di OA.

Un secondo tipo di disonestà è mentire a noi stessi riguardo alla realtà. Ciò è particolarmente importante quando guardiamo al fatto di essere feriti dagli altri. La nostra volontà personale (egoismo) vuole che il passato non sia accaduto. La nostra disonestà è vivere in un mondo di sogno in cui il passato non è accaduto. In questo modo mentiamo a noi stessi riguardo alla realtà. Vediamo il mondo come vorremmo che fosse e non come è.

Un terzo tipo di disonestà è non dire la verità quando la verità dovrebbe essere detta. Molti di noi sono compiacenti. Non parliamo quando dovremmo. Molti di noi sono stati maltrattati e alcuni di noi hanno subito abusi sessuali, fisici e/o emotivi; e siamo rimasti in silenzio, a volte elaborandolo internamente, magari raccontandolo a qualcuno una volta, ma nascondendolo ai nostri cari, o non

difendendo ciò che è giusto. Non dire la verità quando dovrebbe essere detta è una parte importante della disonestà per molti membri dell'OA.

Egocentrismo/Ricerca del sé : Vedremo come questa parola diventa “sconsiderato/non essere attento agli altri” nella parte del comportamento sessuale del Quarto Passo. L'egocentrismo significa pensare a noi stessi piuttosto che all'altra persona. L'egocentrismo è cercare nelle altre persone o nelle nostre azioni una conferma di quanto siamo bravi o cattivi, cercando il nostro senso di "sé" negli altri. L'egocentrismo è pensare che meritiamo di più di ciò che abbiamo. L'egocentrismo è sentirsi inadeguati, non attraenti, inferiori.

Pauroso: Siamo pieni di paure, paura di perdere qualcosa che abbiamo, paura di non ottenere ciò che vogliamo, paura di essere scoperti, paura di non essere abbastanza—abbastanza capaci, abbastanza buoni, abbastanza felici.

Ecco alcuni esempi basati sugli esempi della prima colonna dei capitoli precedenti:

La persona che mi ha traumatizzato da bambino:

Egoista/Testardo: Voglio che non fosse mai successo. Avrei voluto avere un'infanzia normale. Vorrei essere in grado di essere intimo con le persone, di fidarmi delle persone, di non sentirmi inutile, di non sentirmi umiliato, di non provare vergogna. Vorrei che la persona venisse severamente punita per ciò che mi ha fatto.

Disonesto: Quello che mi è successo è successo molti anni fa. Non posso cambiare il passato. La vergogna, l'umiliazione e il senso di inutilità sono diventati più importanti per me del mio rapporto con il mio Potere Superiore. Non dovrei sentirmi in colpa o provare vergogna, perché ciò significherebbe mentire a me stesso riguardo al mio ruolo in tutto questo. Non sono affatto responsabile per quello che mi è stato fatto. Non ho mai raccontato alle persone che amo del danno che mi è stato fatto per spiegare alcuni dei comportamenti che ho avuto verso di loro. Quando ho raggiunto un'età in cui avrei potuto essere creduto, non ho denunciato la questione alle autorità competenti.

Egocentrismo/Inconsiderevole: Merito una vita migliore. Quello che mi è successo da bambino ha definito come mi sento riguardo a me stesso. La mia identificazione come vittima mi ha reso disattento nei confronti dei sentimenti degli altri.

Pauroso: Che non mi sentirò mai bene con me stesso. Che le relazioni mi spaventeranno e mi paralyzeranno sempre. Che questo mi perseguiterà per il resto della mia vita. Che la persona farà del male ad altri.

La persona dal cui negozio ho rubato:

Egoista/Testardo: Pensavo di meritare ciò che ho preso. Non voglio che sia successo.

Disonesto: Non mi sono mai scusato. Non ho mai restituito. Sono stato giudicante nei confronti di altre persone disoneste, ma in qualche modo trovo il modo di giustificare le mie azioni.

Egocentrico/Inconsiderevole: Quello che ho fatto ha definito come mi sento riguardo a me stesso. Non ho pensato alla persona a cui ho rubato, ma solo a ciò di cui avevo bisogno.

Pauroso: Di scusarmi e fare restituzione. Di essere scoperto. Nessuno mi ama.

Nessuno mi ama

Egoista/Testardo: Voglio essere amato. Sono solo. Voglio una relazione intima con qualcuno.

Disonesto: Mi sono allontanato dall'intimità. Le persone volevano amarmi, ma sono scappato via da loro.

Egoista/Inconsiderevole: In qualche modo penso di meritare di essere amato senza amare qualcuno

Pauroso: Che sarò sempre solo.

Siamo in un processo di scoperta, di rivelazione e di eliminazione. Stiamo scoprendo schemi del nostro comportamento, schemi di come i nostri difetti di carattere si sono manifestati nella nostra vita. E impareremo come eliminarli.

Compito: Compila la colonna quattro per ciascuno dei tuoi risentimenti. Fai del tuo meglio per vedere dove si manifestano tutti e quattro questi difetti in ciascun risentimento. Inizierai a vedere degli schemi e potresti ritrovarti a ripetere le stesse parole per molti risentimenti; se succede, sentiti libero di usare "idem" o fare riferimento a risentimenti precedenti per risparmiare tempo. Non preoccuparti se non riesci a trovare nulla da dire su alcuni di questi quattro difetti per alcuni risentimenti. Il Quinto Passo ti aiuterà. Dopo averlo fatto, leggi sulla paura dalla fine di pag. 66 alla fine di pag. 67 nel Grande Libro.

Continua. Non fermarti. Una volta terminati i compiti in questo capitolo, vai immediatamente al successivo.

1° colonna	2° colonna piegata od oscurata	3° colonna piegata od oscurata	4° Colonna Dove sono stato Egoista (E) Disonesto (D) Egocentrico (EC) Paura(P)
<p>La persona che mi Ha traumatizzato Da piccolo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 	<p>-</p>	<p>S: Vorrei che non fosse mai successo. Vorrei aver avuto un'infanzia diversa. Voglio essere in grado di amare ed essere amato. Non voglio sentirmi pieno di vergogna e senso di colpa.</p> <p>D: È successo anni fa. Non sono più la persona a cui è successo. Non ho raccontato ai miei cari cosa mi è accaduto.</p> <p>SS: Non meritavo che mi succedesse. Se non fosse successo, mi sentirei meglio con me stesso. Entro in relazioni dolorose a causa della mia vergogna e del mio senso di colpa.</p> <p>F: Delle persone, delle relazioni, che non avrò mai buone relazioni.</p>
<p>Genitori che non. Mi hanno mostrato amore</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>S: Vorrei aver avuto un'infanzia modello con genitori amorevoli e premurosi.</p> <p>D: Il mio genitore non era in grado di essere amorevole e premuroso a causa della propria infanzia. Hanno fatto il meglio che potevano, anche se non è stato affatto buono.</p> <p>SS: Mi sento una persona inferiore perché ho perso qualcosa durante la mia infanzia.</p> <p>F: Che mi sentirò sempre come se avessi perso qualcosa, che sarò un genitore terribile.</p>
<p>Persona da cui ho rubato</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 	<p>-</p>	<p>S: Non voglio affrontarli. Vorrei non averlo fatto.</p>

			<p>D: È successo ed era sbagliato. Ero un bambino che stava soffrendo per molte difficoltà.</p> <p>SS: Mi sento terribile per quello che ho fatto.</p> <p>F: Delle conseguenze del confessare.</p>
Mio ex ragazzo	•	-	<p>S: Volevo che mi amassero. Volevo avere un compagno per tutta la vita.</p> <p>D: Erano incapaci di amare me o chiunque altro. Mi hanno usato per i loro scopi. È successo anni fa.</p> <p>SS: Mi sento così non amato.</p> <p>F: Che sarò sempre solo.</p>
I media	•	-	<p>S: Non voglio che facciano ciò che stanno facendo.</p> <p>D: Non ho controllo su quello che fanno. Non sto facendo abbastanza per cambiare ciò che posso.</p> <p>SS: Se fossi io a comandare, tutto sarebbe migliore.</p> <p>F: Paura e ignoranza.</p>
Sarò sempre solo	•	-	<p>S: Non voglio stare solo.</p> <p>D: Ho paura delle altre persone e non ho un buon giudizio nelle relazioni personali.</p> <p>SS: Provo vergogna e senso di colpa perché ho usato altre persone per definire come mi sento riguardo a me stesso, invece di giudicarmi in base al mio rapporto con i miei valori più profondi/Potere Superiore.</p> <p>F: Di essere sempre solo.</p>

<p>Non raggiungerò mai un peso sano</p>	<ul style="list-style-type: none">•	<p>-</p>	<p>S: Voglio essere attraente, per non sentirmi solo. Voglio essere sano</p> <p>D: Non ho fatto nulla per la mia salute in passato. Ora sto lavorando sui 12passiin astinenza e dovrei riconoscerlo a me come un fatto positivo</p> <p>SS: Una parte di me vuole essere sana così attirerò persone che mi faranno sentire meglio con me stesso</p> <p>F: Di non raggiungere mai un peso corporeo sano</p>
---	---	----------	---

PAURE:

ANALIZZARE LE NOSTRE PAURE

Ora ci occuperemo di tutte le paure che abbiamo, comprese quelle che abbiamo identificato attraverso i nostri risentimenti (nelle colonne tre e quattro). Il *Grande Libro* promette che, dopo questa parte del Quarto Passo, inizieremo immediatamente a "superare" le nostre paure. È una promessa straordinaria: anche prima di completare il Quinto Passo, cominceremo a superare le nostre paure. E il *Grande Libro* mantiene questa promessa.

Affronteremo questo argomento in due capitoli.

Le istruzioni del *Grande Libro* sono relativamente chiare e certamente semplici.

Avrai bisogno di cinque colonne. La 1° colonna deve essere abbastanza larga da scrivere le tue paure specifiche. La 2° e la 5° colonna avranno bisogno di spazio. La 3° e 4° colonna sono piuttosto strette, richiedendo solo dei segni di spunta.

1° Colonna: Scrivi le tue paure. Se hai messo un segno di spunta in quella parte della 3° colonna del modulo sui risentimenti "È coinvolta qualche paura", oppure se nella 4° colonna del modulo sui risentimenti hai compilato "Spaventato", allora la persona, istituzione o principio nella 1° colonna relativa a quelle paure dovrebbe essere scritta anche qui.

Nella colonna quattro del modulo sui risentimenti, potresti scoprire un tipo di paura collegata a diversi risentimenti. Potresti scrivere quella paura invece di riportare i singoli risentimenti. Per esempio, potresti scoprire di avere la stessa paura di restare solo che è emersa da risentimenti relativi a diverse relazioni passate. Sarebbe utile scrivere quella paura da sola.

Potrebbero anche esserci alcune paure che non formano risentimenti perché non ci pensi tutto il tempo. Molti di noi hanno paura della morte, della demenza, della povertà, delle malattie debilitanti, della morte di una persona cara, del futuro dei propri nipoti o hanno determinate fobie verso luoghi (spazi chiusi, altezze) o azioni (parlare in pubblico, volare). Queste sono paure che scriveremmo anche se non occupano molto spazio nella nostra mente e quindi non erano sulla lista dei risentimenti.

2° Colonna: Dopo aver elencato le tue paure nella 1° colonna, passa alla 2° colonna. Usando dei punti elenco, descrivi brevemente perché hai quella paura specifica. In alcuni casi ripeterai ciò che hai scritto nella sezione "Spaventato" della 4° colonna del modulo sui risentimenti; in altri casi scriverai nuovi motivi. Non scrivere una lunga storia: indica semplicemente, in forma breve e puntuale, i vari motivi per cui hai quella particolare paura.

Alcuni esempi:

Persona che mi ha traumatizzato da bambino:

- paura degli altri
- paura dell'intimità
- paura del giudizio degli altri

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- paura di raccontare a qualcuno cosa è successo
- paura che questo mi accompagnerà per il resto della vita
- paura di esplodere di rabbia alla minima provocazione

Persona da cui ho rubato da bambino

- paura che il senso di colpa duri per tutta la vita
- stigma del ladro
- paura dell'umiliazione nel fare ammenda

I miei figli

- che non vadano bene a scuola
- che si comportino in modo pericoloso
- che non imparino dai miei errori
- che muoiano prima di me
- che non siano felici

Morte:

- cosa succede dopo per me
- cosa succede dopo alle persone che amo?
- lasciare i propri cari
- l'effetto sui propri cari
- il processo del morire (debilitazione, demenza, dolore)

3° Colonna: è semplice: metti un segno di spunta se ti sei affidato alla tua natura limitata per affrontare la paura e se affidarsi alla tua natura limitata non ha funzionato. Ovviamente metterai un segno di spunta lì, perché affidarsi alla propria natura limitata per affrontare la paura non ha funzionato—hai ancora quella paura. Se invece ti fossi affidato ai tuoi valori più profondi o al tuo Potere Superiore, avresti ottenuto una direzione migliore per affrontare la paura.

4° Colonna: è una semplice preghiera tratta dal *Grande Libro*: "Dio [o i miei valori più profondi], ti prego di rimuovere la mia paura di _____ e dirigere la mia attenzione a come Tu vuoi che io sia." Nota che si tratta *di essere e non di fare*. Questo sarà importante. A volte non è necessario fare nulla in relazione a una paura.

5° Colonna: richiederà una riflessione, e ne discuteremo nel prossimo capitolo di questo manuale.

Compito: per ciascuna paura elencata nella 1° colonna, scrivi ciò che pensi che il tuo PS, i tuoi valori più profondi, vorrebbero che tu fossi in relazione a quella paura. Ti suggeriamo di iniziare ogni risposta con "una persona che..." in altre parole, diresti qualcosa del tipo "Il mio PS vorrebbe che io fossi una persona che..." Questo ti concentrerà sul tipo di persona che devi essere, in contrapposizione al tipo

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

di azioni che potresti pensare di dover intraprendere. Supponendo che il ns PS abbia rimosso la paura, come ci comporteremmo, o agiremmo, o sentiremmo, se vivessimo secondo i nostri valori più profondi? Secondo il nostro Dio?

Continua, non fermarti. Una volta finite le indicazioni di questo capitolo passate subito a quello successivo.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

1° colonna Chi o cosa causa la mia paura?	2° colonna Perché provo quella paura?	n.3	n. 4	5° colonna
La persona che mi ha traumatizzato Da piccolo	<ul style="list-style-type: none"> — La mia vita sarà sempre piena di paura. — La mia vita sarà sempre piena di vergogna e senso di colpa. — Non mi fiderò mai di nessuno. 	-		
Persona da cui ho rubato	<ul style="list-style-type: none"> — Affrontare le mie azioni. — Le persone a cui piaccio non mi piaceranno più quando lo scopriranno. 			
Sarò sempre solo	<ul style="list-style-type: none"> — Nessun compagno per il resto della mia vita. — Nessuno che mi ami. — Nessuno da amare. 			
Non raggiungerò mai un peso corporeo sano	<ul style="list-style-type: none"> — Non essere attraente. — Morire prima e dolorosamente. — Non essere in grado di svolgere attività normali. 			
morte	<ul style="list-style-type: none"> — Cosa succede dopo. — Il processo del morire. 			

Colonna 1: *Chi o cosa causa la mia paura*

Colonna 2: *Perché sento quella paura*

Colonna 3: *Ho fatto affidamento su me stesso e non ha funzionato*

Colonna 4: *Ho recitato la preghiera della paura*

Paure:

SUPERARE LE NOSTRE PAURE

Il mio PS come vuole che io sia in relazione a ciascuna delle mie paure?

Probabilmente non è stato facile completare questo esercizio. A volte è molto difficile capire che tipo di persona il tuo Potere Superiore vorrebbe che tu fossi.

Innanzitutto, per atei e agnostici, l'idea che un "Potere Superiore" possa in qualche modo essere consapevole al punto da desiderare che tu sia un determinato tipo di persona è molto complicata. Noi atei o agnostici abbiamo già abbastanza difficoltà a trattare il tema di "Dio". Abbiamo affrontato questo argomento quando abbiamo studiato "Noi Agnostici". Abbiamo suggerito che l'ateo o l'agnostico consideri i propri valori più profondi o elevati, le cose che ritiene più importanti di se stesso, come il proprio Potere Superiore—valori come Amore, Verità, Giustizia, Bellezza, Gioia, Unità, Armonia.

In questo contesto, ad esempio, ciò che il nostro Potere Superiore "vorrebbe che fossimo" può essere tradotto in: "Dato che apprezzo profondamente l'Amore e la Verità, che tipo di persona posso essere, in relazione a questa paura, che mi avvicini di più a vivere secondo Amore e Verità?" Forse questo potrebbe essere d'aiuto.

In secondo luogo, a volte è difficile capirlo. Non preoccuparti se per alcune o anche molte delle tue paure non riesci a capire cosa il tuo Potere Superiore vorrebbe che tu fossi. È qualcosa che puoi discutere con la persona con cui fai il Quinto Passo.

Ecco alcuni esempi che potrebbero esserti utili:

Persona che mi ha traumatizzato da bambino:

- Una persona che non permetterà alla persona che mi ha danneggiato di controllare la mia vita, una persona che sarà attenta e prudente, ma non fuggirà dalla fiducia nelle persone o dall'intimità, una persona che può essere onesta con gli altri riguardo ai traumi passati.

Persona da cui ho rubato da bambino:

- Una persona che farà ammenda onestamente, disposta a cambiare e a diventare una persona migliore, affidandosi alla propria relazione con Dio/valori più profondi, piuttosto che a ciò che pensano gli altri di me.

I miei figli:

- Un genitore che fa del proprio meglio per essere onesto, amorevole, compassionevole e diretto, modellando la resilienza e la tolleranza, permettendo loro di crescere come adulti maturi, capaci di prendere le proprie decisioni e di imparare dai propri errori.

Morte:

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- Una persona che si prenderà cura di se stessa, una persona che vivrà ogni momento senza preoccuparsi del futuro, una persona che lascerà un ricordo duraturo e felice nella mente di coloro che la amano, una persona che ama incondizionatamente, una persona che accetta la vita così com'è e la gode.

Naturalmente svilupperai le tue risposte alle paure che hai, che potrebbero o meno essere simili a questi esempi.

La cosa sorprendente nel fare questo è il compimento della promessa del Grande Libro a pagina 67 (penultimo paragrafo): "Subito, iniziamo a superare la paura." La parola "iniziare" è importante. Non succederà per tutte le nostre paure allo stesso tempo. Ciò che è importante è che iniziamo subito a superare le paure. Iniziamo a temere di meno.

Superare la paura significa raggiungere una certa maturità in relazione a quella paura. Invece della paura irrazionale e paralizzante che abbiamo vissuto, iniziamo a realizzare che essere il tipo di persona definita dalla nostra relazione con i nostri valori più profondi (il nostro Potere Superiore) significa affrontare le nostre paure e sviluppare strategie in relazione a esse. Da adulti, ci prendiamo la responsabilità delle paure che proviamo. Non ci nascondiamo più sotto le coperte, spaventati da ciò che potrebbe esserci sotto il letto; accendiamo una luce sotto il letto e affrontiamo ciò che potrebbe (o non potrebbe) esserci.

Il compimento della Preghiera della Paura è, in un certo senso, l'altro lato della Preghiera della Serenità. Impariamo ad accettare ciò che non possiamo cambiare e a capire cosa in noi stessi possiamo cambiare per affrontare le questioni su cui possiamo avere un'influenza.

La prossima fase del Quarto Passo – l'inventario della condotta sessuale:

Ci stiamo avvicinando rapidamente alla fine del nostro inventario. La prossima lista che faremo riguarda ciò che il Grande Libro chiama "condotta sessuale." È importante ricordare, tuttavia, che la parola "sessuale" nel 1939 aveva un significato più ampio di quello che ha oggi. Oggi "sessuale" sembra essere inteso come le azioni puramente fisiche che ruotano intorno all'intimità. Nel 1939 il termine aveva un significato più ampio, "relazioni tra persone in cui è coinvolta l'attrazione fisica." Non si riferiva necessariamente all'intimità fisica; poteva essere usato per riferirsi a flirt, fantasie, pettegolezzi offensivi, incontri, rifiuti.

Ci occuperemo solo delle persone che hai ferito, non di quelle che ti hanno ferito. Discuteremo questo in maggior dettaglio nel prossimo capitolo.

Compito: Continua a riflettere su cosa il tuo Potere Superiore vorrebbe che tu fossi in relazione a ciascuna delle tue paure, e scrivi ciò che puoi. Poi leggi dalla fine della pagina 67 fino alla fine del paragrafo a pagina 69 "quando cedere significherebbe sofferenza". *Continua. Non fermarti. Una volta terminato di seguire le indicazioni di questo capitolo, vai immediatamente al prossimo.*

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

1° colonna	2° colonna	n.3	n. 4	5° colonna
La persona che mi Ha traumatizzato Da piccolo	<ul style="list-style-type: none"> — La mia vita sarà sempre piena di paura. — La mia vita sarà sempre piena di vergogna e senso di colpa. — Non mi fiderò mai di nessuno. 	-		Una persona che vive la sua vita nei suoi termini, che accetta di non poter cambiare il passato, che è onesta riguardo il passato, che non lascia che il passato domini il presente, che lavora sulla fiducia e che è in grado di rischiare il rifiuto per amore
Persona da cui ho rubato	<ul style="list-style-type: none"> — Affrontare le mie azioni. — Le persone a cui piaccio non mi piaceranno più quando lo scopriranno. 			Una persone che si assume la responsabilità di ciò che ha fatto indipendentemente dalle conseguenze
Sarò sempre solo	<ul style="list-style-type: none"> — Nessun compagno per il resto della mia vita. — Nessuno che mi ami. — Nessuno da amare. 			Una persone che si assume prudentemente il rischio del rifiuto per poter essere aperta all'amore, che lavora sulla relazione con i propri valori più profondi/PS per essere una persona integra e quindi amabile ed amorevole
Non raggiungerò mai un peso corporeo sano	<ul style="list-style-type: none"> — Non essere attraente. — Morire prima e dolorosamente. — Non essere in grado di svolgere attività normali. 			Una persona che rimane astinente e lavora per raggiungere un peso corporeo sano e che segue i 12 passi di oa per ottenere la crescita spirituale
morte	<ul style="list-style-type: none"> — Cosa succede dopo. — Il processo del morire. 			Una persona che si mantiene il più sana possibile e che lascia un'eredità di bei ricordi

Colonna 1: Chi o cosa causa la mia paura

Colonna 2: Perché sento quella paura

Colonna 3: Ho fatto affidamento su me stesso e non ha funzionato

Colonna 4: Ho recitato la preghiera della paura

Colonna 5: il mio PS come vuole che io sia in relazione a questa paura?

CONDOTTA SESSUALE (RELAZIONI COMPLESSE):

SUPERIAMO I NOSTRI ALTRI TRE DIFETTI DI CARATTERE

Impariamo a vivere senza i nostri altri tre difetti di carattere:

A pagina 68 del Grande Libro, viene dedicato un paragrafo al passato ("Abbiamo passato in rassegna...") e uno al futuro ("Così abbiamo tentato di abbozzare un piano per la nostra futura vita..."). Il nostro inventario sarà basato sul passato, e le istruzioni saranno prese da quel primo paragrafo. Le nostre future (o forse attuali) relazioni si svilupperanno man mano che recuperiamo.

Dei quattro difetti di carattere identificati nel modulo del risentimento (egoista/testardo, disonesto, egocentrico/inconsiderevole, pauroso), abbiamo già affrontato e iniziato a superare le nostre paure.

Ora ci occuperemo di altri tre difetti di carattere: Egoista (Ostinato/Autoritario), Disonesto, ed Egocentrico.¹² Scopriremo dalle nostre relazioni passate come possiamo vivere una vita futura Altruisticamente, Onestamente e con attenzione e rispetto verso gli altri. Faremo questo utilizzando relazioni difficili o complesse in cui siamo stati motivati almeno in parte dai nostri corpi o da profondi istinti emotivi, non dalla mente.

Questa è una delle più grandi caratteristiche delle istruzioni del Grande Libro per fare il Quarto Passo: non solo scopriamo i nostri difetti di carattere, ma anche—ancora prima di passare per i passi dal 5° al 9°—iniziamo a vedere come possiamo vivere una vita piena e appagante in loro assenza. Questo renderà il 6° e il 7° passo relativamente facili da fare e ci motiverà a completare rapidamente e in modo efficace i Passi Otto e Nove.

Prendi un altro foglio di carta, formato A4, e mettilo in orizzontale (modalità paesaggio). Lo dividerai in quattro colonne. La prima e la terza sono relativamente strette, mentre la seconda e la quarta sono piuttosto ampie.

Come abbiamo detto, "sessuale" nel 1939 non si riferiva solo all'intimità fisica ma anche alle relazioni in cui c'era qualche attrazione, indipendentemente dal fatto che abbiano portato o meno all'intimità; quindi, la condotta sessuale può includere cose come il flirtare, fantasie, incontri, rifiuto di persone attratte da noi, così come relazioni di lungo termine basate su attrazione.

In pratica, queste sono relazioni in cui parlano sia il corpo che la mente—dove sono in gioco istinti sessuali. Gli istinti sessuali rendono più difficile per la mente pensare in modo chiaro, creando così una relazione complessa.

¹² Il Grande Libro utilizza qui il termine "insensibile" (inconsiderevole), piuttosto che "egocentrico" (self-seeking). In realtà, sono due facce della stessa medaglia. Essere egocentrici significa pensare a te stesso più che agli altri, sia che si tratti di ciò che puoi ottenere da una relazione, sia di come l'altra persona definisce il modo in cui pensi a te stesso. In tutti i casi, non stai pensando all'altra persona, ma solo a te stesso. Quindi, essendo egocentrico, sei anche insensibile. Non stai considerando l'altra persona.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

Questa sezione del Quarto Passo riguarda solo la condotta sessuale in cui abbiamo fatto del male agli altri, non dove gli altri ci hanno fatto del male. Coloro che hanno subito trattamenti traumatici non hanno fatto del male a coloro che li hanno danneggiati, ma potremmo aver danneggiato altre persone a causa dei danni che abbiamo subito, attraverso un totale rifiuto o l'incapacità di raggiungere una vera intimità in una relazione, oppure non dicendo loro la verità sul nostro passato di sofferenza, che potrebbe aiutarli a capirci meglio.

Per alcuni di noi, il trauma che abbiamo vissuto ci ha impedito di avere qualsiasi tipo di relazione in cui l'istinto sessuale fosse stato coinvolto. In questa situazione, e solo per alcuni di noi in tale situazione, potremmo usare questa parte del Quarto Passo per affrontare relazioni che sono complesse perché abbiamo reazioni istintive profonde verso altre persone, il che ha reso più difficile per la nostra mente pensare chiaramente. Alcuni di noi, ad esempio, potrebbero includere genitori, fratelli o amici di lunga data.¹³

Le istruzioni sono relativamente semplici, ma vanno al cuore degli altri tre difetti di carattere che abbiamo identificato nella parte del Quarto Passo riguardante i risentimenti.

Nella prima colonna, lasciando abbastanza spazio per compilare le colonne due e quattro, scrivi una lista di tutte le persone che hai ferito profondamente in relazioni in cui c'era attrazione, a causa del tuo comportamento egoista/testardo, disonesto, egocentrico o insensibile. Queste persone potrebbero già essere presenti nella lista dei tuoi risentimenti, ma ci potrebbero essere anche persone che non hai considerato da molto tempo, ma che, grazie all'analisi che hai fatto dei tuoi risentimenti, ti rendi conto di aver ferito.

Non elencare persone con cui hai avuto relazioni ragionevoli e che non hai danneggiato. Soprattutto, non elencare persone che ti hanno fatto del male nelle relazioni, a meno che—come potrebbe accadere in casi isolati ed eccezionali—lavorando sui tuoi risentimenti, tu abbia raggiunto una comprensione per cui, anche se loro ti hanno fatto del male, tu potresti averli feriti a tua volta.

In questa fase del tuo cammino di recupero probabilmente riconoscerai di aver ferito alcune di queste persone perché:

- non hai detto loro la verità quando doveva essere detta (disonestà)
- non hai detto agli altri la verità quando doveva essere detta (disonestà)
- non hai dato la tua fiducia, intimità, affetto (egoismo/autoritario)
- hai fantasticato su di loro, oggettificandoli, fino al punto di escludere relazioni reali (egocentrico/insensibile)

¹³ Vedremo nella nostra discussione del Decimo Passo, dove i Passi Quattro fino a Nove vengono fatti nel contesto del recupero, che raccomandiamo di usare la parte relativa alla Condotta Sessuale del Quarto Passo per affrontare qualsiasi relazione complessa di natura istintiva. Pensiamo però che una persona che fa il Quarto Passo per la prima volta dovrebbe affrontare, nella parte relativa alla Condotta Sessuale, esclusivamente le relazioni in cui è stato coinvolto l'istinto sessuale, e solo in circostanze rare trattare relazioni complesse di natura istintiva.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- hai dato loro potere definire come ti senti o ti sentivi riguardo a te stesso (egocentrico/insensibile)
- Hai trattato male gli altri perché sei stato trattato male da altri (egoista/testardo/ostinato)
- non hai dato affetto (egoista/testardo/ostinato)
- hai soffocato dando troppo affetto (egoista/testardo/ostinato)

Questi sono aspetti relativamente sottili delle relazioni e, forse, i membri originali degli AA che hanno partecipato alla stesura del Grande Libro non avevano previsto, ma sono importanti per molti mangiatori compulsivi in cammino verso il recupero.

Non dovrebbe volerci molto tempo per fare una lista del genere. Scrivi tutti quelli che ti vengono in mente, soprattutto coloro che erano nella tua lista dei risentimenti, dormici sopra, e poi vedi se te ne vengono in mente altri.

Nella seconda colonna scriverai dove sei stato egoista/testardo, disonesto ed egocentrico /insensibile/non attento verso ogni persona. Per coloro che erano già nel tuo modulo dei risentimenti, probabilmente hai già scritto questi tre punti; ma ci sono anche esempi di queste aree (vedi sotto). Potresti pensare che necessitino di qualche modifica e/o aggiunta, ma ti sarà piuttosto ovvio come risolvere la questione. Per coloro che non erano nella tua lista, probabilmente troverai relativamente facile compilare questa sezione.

Nella terza colonna indicherai se, in questa relazione, hai suscitato gelosia, sospetto e/o amarezza. Potresti averlo fatto o meno, ma è importante che ti poni questa domanda. (Puoi semplicemente scrivere “g,” “s,” e/o “a” in quella colonna).

Nella quarta colonna risponderai a questa domanda in due parti: “Dove ho sbagliato e cosa avrei dovuto fare altrimenti?”

Rispondendo a queste domande realizzerai—secondo la nostra esperienza—che avresti dovuto porre fine a una relazione prima di quanto effettivamente hai fatto, o avresti dovuto investirci di più (Altruista), avresti dovuto pensare più all'altra persona che a te stesso e non usarla per definire come ti sentivi verso di te stesso (Considerevole), ed essere più onesto riguardo alla relazione (Onesto). Ora puoi imparare dai tuoi errori per le relazioni future. Puoi anche comprendere la natura del danno che hai fatto e renderti conto di che tipo di ammenda potrebbe essere fatta per quei danni.

Compito: leggi GL da pag. 69 a 70 e considera se “hai inghiottito e digerito alcuni grossi pezzi di verità su te stesso”. Poi, se non l'hai già fatto, pensa a chi potrebbe essere una persona adatta con cui condividere il tuo inventario nel Quinto Passo.

Continua. Non fermarti.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

1° colonna	2° colonna	3° colonna	4° colonna
Mio ex	<p>E volevo cambiarlo, volevo che mi amasse</p> <p>D L'ho usato e lui mi ha usato. Era una relazione destinata a finire</p> <p>I l' ho usati per i miei scopi per farmi sentire meglio con me stesso</p>	G S	Non avrei mai dovuto entrare in una relazione, ed una volta entrato avrei dovuto finirla il prima possibile, riconoscendo che era una relazione dolorosa. Non avrei mai dovuto usare gli altri per definire me stesso.
Mio partner corrente	<p>E voglio che cambi, voglio che mi mostri più affetto</p> <p>D mi mostra affetto a modo suo. Non gli mostro affetto. Trattengo i miei sentimenti a causa della paura di essere rifiutato</p> <p>I A volte lo uso per sentirmi meglio con me stesso</p>	A	Metto le mie esigenze davanti alle sue. Dovrei pensare di più ai suoi bisogni. Dovrei investire di più nella relazione. Dovrei concentrarmi su ciò che amo di lui. Dovrei essere onesto con lui anche riguardo alle mie esigenze
Persone di cui ho rifiutato l'attenzione	<p>E non volevo la loro attenzione</p> <p>D non volevo la loro attenzione perché avevo paura di essere ferito</p> <p>I Ho flirtato con alcuni di loro</p>		Avrei dovuto essere meno pauroso ed esplorare le relazioni con gli altri. Non avrei dovuto flirtare con le persone quando sapevo che non avrei avuto una relazione con loro

Colonna 1: Chi ho ferito?

Colonna 2: Dov'ero Egoista/Ostinato (E), Disonesto (D), Sconsiderato/Egoista (I)?

Colonna 3: Ho suscitato Gelosia (G), Sospetto (S), Amarezza (A)?

Colonna 4: Dove ho sbagliato e cosa avrei dovuto fare invece?

Passare rapidamente dal 4° al 5° Passo

Un'interruzione sull'astinenza e la ricaduta:

Lavorare sul Quarto Passo può essere difficile per alcune persone. Mentre scrivi perché alcune persone o principi sono sulla tua lista, potresti risvegliare alcune emozioni. Pertanto, è una buona idea fare questo Passo rapidamente, cercando di essere accurato ma non perfetto o ossessivo. Affronta le cose che hai in mente, segui le istruzioni e non cercare di analizzare troppo.

C'è sempre la possibilità di una ricaduta. È importante seguire il tuo Piano Alimentare, mantenendo l'astinenza, mentre lavori sui Passi dal Quattro fino al Nove. Come abbiamo suggerito in precedenza, abbi fiducia che l'esperienza di milioni di dipendenti da decine di dipendenze, inclusa la dipendenza dal mangiare compulsivo, può diventare realtà anche per te: *Entro la fine del Nono Passo, il tuo Piano Alimentare sarà qualcosa che vorrai seguire istintivamente, e non sarai tentato di tornare a ciò da cui ti sei astenuto.* Quindi, mantenere l'astinenza fino a quel momento dovrebbe essere il tuo obiettivo. *Dovresti fare tutto il possibile per rimanere astinente.*

A volte, tuttavia, possono esserci delle ricadute, e sebbene non facciano parte del recupero e debbano essere evitate, possono accadere. Se non hai avuto una ricaduta, questo capitolo potrebbe esserti utile quando sponsorizzi qualcuno.

Le ricadute possono spesso scatenare sensi di colpa e fallimento. Potremmo vergognarci di ammettere che abbiamo avuto una ricaduta. Tuttavia, la nostra esperienza ci ha mostrato che una ricaduta può essere una chiamata per spingerci a lavorare i Dodici Passi con un approfondito impegno per ottenere il recupero e una maggiore comprensione che può aiutarci a mantenerci astinenti mentre lavoriamo sui Passi.

Nel momento in cui ricadi, o almeno quando sei in grado di farlo, incontrati con qualcuno con esperienza nel programma, come uno sponsor, e rivedi cosa è successo.

Dal punto di vista del Grande Libro, ci sono solo due cause di una ricaduta:

1. Potresti non esserti astenuto da tutto ciò che provoca in te desideri incontrollabili.

Il tuo corpo potrebbe ancora provare desideri incontrollabili perché il tuo Piano Alimentare non ha eliminato tutto ciò che li causa. In altre parole, potresti soccombere all'"allergia" fisica—quei desideri fisici che insorgono quando ti concedi certi cibi, ingredienti/abbinamenti alimentari e/o comportamenti alimentari (incluso il purgare o il restringere). Se hai avuto una ricaduta, devi a te stesso un'attenta analisi del tuo Piano Alimentare, utilizzando qualcuno con esperienza come cassa di risonanza.

Ecco alcuni esempi che potrebbero o meno applicarsi al tuo specifico Piano Alimentare: Forse ti sei permesso qualche piccolo cibo di conforto (panna invece di latte scremato nel caffè; o un frullato fatto con latte intero? Un biscotto al giorno? Un po' di burro sulle tue verdure? Dolcificante artificiale per darti quella dolcezza? Masticare gomme per tenere la bocca occupata)? Forse non hai eliminato

certi comportamenti che possono causare desideri incontrollabili? D'altra parte, forse non stai assumendo abbastanza cibo perché stai limitando severamente e pericolosamente il tuo apporto, e il tuo corpo ne ha semplicemente bisogno di più.

Rifletti su queste questioni. Dovresti essere più cauta ed astenerci da qualsiasi cosa che sia dubbia.

2. **Potresti non aver fatto tutto il necessario per evitare l'ossessione mentale.**

La tua mente potrebbe averti convinto a tornare indietro (la "ossessione mentale") perché non ti sei dedicato abbastanza per completare il lavoro sui Passi. Hai rimandato, non volevi continuare il 4° Passo perché ti ricordava qualcosa di difficile, o hai cominciato ad anticipare il momento delle ammende? Hai preso qualche decisione sbagliata che ti ha portato in situazioni che ti hanno tentato? La tua strategia per evitare le tentazioni ha forse trascurato alcune situazioni? Rivedi le molte decisioni che hai preso e che ti hanno portato alla ricaduta: per ciascuna decisione chiediti cosa avresti potuto fare per evitare quella ricaduta. Analizza i tuoi errori e impara da essi.

L'unico errore che puoi fare è non imparare dal tuo errore. Cosa hai fatto di sbagliato e cosa puoi fare per impedire di ripetere quelle azioni? Queste sono le domande pertinenti. Senso di colpa, vergogna, rimorso o senso di fallimento non hanno posto in questo cammino. Ostacolano il recupero. In fin dei conti, i Passi riguardano il trasformarci in persone che vivono secondo ciò in cui credono, capendo i nostri propri errori e rimediando. Se hai avuto una ricaduta, questa è un'opportunità per fare proprio questo. E la tua esperienza di ricaduta, insieme al lavoro che farai per imparare dal tuo errore, potrà aiutare un altro mangiatore compulsivo che soffre ancora.

Il Grande Libro non stabilisce regole a riguardo. Non dice che dovresti studiare di nuovo in dettaglio il 1° ed il 2° Passo, o impegnarti per un certo numero di giorni di astinenza prima di riprendere il 4° Passo. *Certo*, devi rivedere il 1° ed il 2° Passo. *Certo*, devi diventare astinente prima di lavorare sui Passi. Tuttavia, non c'è nessuna regola che imponga di ripetere esattamente ciò che hai fatto la prima volta. A volte, la prima ricaduta ti darà un senso di scopo e direzione su cui dovresti tesoro. Dal punto di vista del Grande Libro, *Azione è la chiave*. Rialzati, rivedi il 1° ed il 2° Passo, rimani astinente per qualche giorno, recita la preghiera del Terzo Passo con qualcuno e lavora sul 4° Passo con maggiore determinazione.

Ma assicurati di annotare la tua ricaduta, e tutto ciò di cui ti risenti ora, come nuovi risentimenti. Hai una casa un po' più disordinata da pulire. Ti esortiamo a non cadere nella trappola delle "ricadute frequenti". Chi ha perso l'astinenza e l'ha riacquistata—anche mentre seguiva un programma di rigorosa onestà—potrebbe aver pensato inconsciamente di poterlo fare ancora e ancora. Questo è l'esatto opposto del 1° Passo. Questo significa rendere i tuoi cibi da abbuffata un'opzione. La nostra esperienza è che se non è un'opzione, non è un problema.

Se hai avuto una ricaduta, hai dovuto riesaminare i tuoi errori per non ripeterli. Sei pronto a proseguire dopo aver rivisto il 1°, 2° e 3° Passo e sei stato astinente per un periodo di tempo ragionevole, che nella maggior parte dei casi può essere di qualche giorno. Ti suggeriamo di ottenere

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

un riscontro oggettivo dal tuo sponsor o da un membro di OA in recupero, se disponibile, per assicurarti di essere pronto.

Se è passato molto tempo da quando hai fatto la tua prima lista dei risentimenti, dovresti certamente rivederla per vedere se alcuni di essi sono scomparsi. E, sia che sia passato molto tempo o poco, dovresti certamente aggiungere alla tua lista di risentimenti cose relative alla tua ricaduta, come:

- Ho avuto una ricaduta
- Non so se mi recupererò mai
- Andava tutto così bene e poi ho sbagliato tutto
- Devo ricominciare tutto da capo
- ecc.

Guarda cosa hai fatto e chiediti se affronta i tuoi difetti di carattere più evidenti, cioè quelli grandi, ovvi, quelli che chiaramente ti ostacolano (vedi GL pag. 70). *Abbiamo scoperto che è pericoloso rimandare.* Se hai affrontato i grandi problemi della tua vita, hai identificato i tuoi schemi nei tuoi quattro difetti di carattere. Questo è sufficiente. I prossimi Passi sono cruciali. Non rimandare.

Nota come nel Grande Libro si dice, a pagina 70, che la tua volontà ha creato qualcosa che ti blocca dall'accesso al tuo Potere Superiore. Chiaramente devi rimuovere questi blocchi. Questi blocchi sono i tuoi difetti di carattere. Stanno tra te e il tuo Potere Superiore. Le nostre vecchie idee, i nostri sentimenti di aver subito calamità, il voler avere il controllo, l'adorare altre cose, sono stati identificati. Continuiamo con il viaggio. Lavorare sui Passi dal 4° al 9° rimuoverà questi difetti.

Non ci deve essere alcun ritardo. Devi passare direttamente al 5° Passo. Il 4° Passo è probabilmente il più dispendioso in termini di tempo tra i primi nove Passi, ma, a prescindere da come lo fai, non dovrebbe richiedere più di qualche settimana. Poi, se segui i suggerimenti di questo studio, il 5° Passo non ti prenderà più di qualche ora. E completerai il 6°, 7° e 8° Paso subito dopo aver completato il 5° Passo. Quindi è importante andare avanti.

Compito del Grande Libro: Leggi GL 71-74.

5° PASSO: CONDIVISIONE DEI NOSTRI DIFETTI DI CARATTERE

LE INDICAZIONI DEL GRANDE LIBRO PER FARE IL 5° PASSO. CONCENTRATI SUI TUOI DIFETTI DI CARATTERE, NON SU QUELLI DEGLI ALTRI. CHIEDI ALLA PERSONA CON CUI FAI IL 5° PASSO DI FORNIRTI UN RISCONTRO PER AIUTARTI A COMPRENDERE I TUOI DIFETTI DI CARATTERE. USA LA LISTA DI CONTROLLO CHE SI TROVA NEL GRANDE LIBRO PER DETERMINARE SE HAI COMPLETATO IL 5° PASSO.

5° Passo: Condivisione dei nostri difetti di carattere

A questo punto, considera se durante il processo del 4° Passo potresti aver identificato, portato alla luce o incontrato nuovi risentimenti e/o nuove paure. Forse qualcosa è accaduto nella tua vita o nella vita degli altri da quando hai fatto la tua prima lista dei risentimenti o la tua prima lista delle paure, e questo ha creato nuovi risentimenti o nuove paure. Se questo è il caso, aggiungili alla tua lista dei risentimenti e vedi quali paure sono sorte di conseguenza; oppure aggiungili direttamente alla tua lista delle paure e vedi cosa il tuo Potere Superiore desidera che tu faccia in relazione a ciò.

Tuttavia, non usare questo suggerimento come scusa per rimandare il 5° Passo. Il 4° Passo è solo l'inizio del tuo inventario, e devi andare avanti il più rapidamente possibile.

Siamo ora al Passo Cinque. Il Grande Libro dedica gran parte delle pagine 71-72 a spiegare perché dobbiamo fare il Passo Cinque, gran parte della pagina 73 a dirci con chi dovremmo fare il 5° Passo, e poi solo poche righe su come farlo. Il secondo e terzo paragrafo a pagina 74 contengono (a) le promesse del 5° Passo, che useremo come una lista di controllo per vedere se forse c'è bisogno di fare ancora del lavoro sul 4° Passo, e (b) un promemoria che, dopo aver condiviso il nostro Passo Quattro con un altro essere umano, dobbiamo ancora dividerlo con il nostro Potere Superiore.

Perché dobbiamo fare il 5° Passo:

Perché dobbiamo fare il 5° Passo? Il Grande Libro fornisce un solo motivo: se non lo facciamo, torneremo alla nostra dipendenza, e tornare alla dipendenza significa continuare il nostro viaggio verso la morte. Dobbiamo fare il 5° Passo perché richiede umiltà e onestà, e non possiamo essere umili e onesti senza condividere con un altro essere umano. Abbiamo scoperto che è un'esperienza spiritualmente appagante. Molti di noi scelgono di fare il 5° Passo con una sola persona per la qualità unica di condividere l'intera nostra storia una volta sola.

Ecco altri motivi per fare il 5° Passo, basati sulla nostra esperienza:

- La confessione fa bene all'anima. Ci sentiamo purificati facendo il 5° Passo.
- Scopriremo che non siamo essenzialmente diversi dalla persona che ascolta il nostro 5° Passo. Quella persona sarà in grado di condividere la propria egoismo/volontà propria, disonestà, ricerca egoistica/irresponsabilità, e paure. C'è conforto nel sapere che non siamo unici o nemmeno insoliti.
- Se lo chiediamo, e la nostra raccomandazione è di farlo, possiamo ottenere un certo grado di obiettività e feedback per assicurarci di non aver tralasciato nulla. Non possiamo essere obiettivi riguardo alla nostra stessa vita. Come ci ricorda il Grande Libro, un'autovalutazione solitaria non è sufficiente.
- Il 5° Passo segna un punto di svolta dal "vecchio" al "nuovo" io. Sei nel processo di liberarti del bagaglio del passato per intraprendere la nuova vita che hai iniziato. Ci sarà una pulizia importante nell'8° 3 9° Passo, ma il 5° Passo confermerà i tuoi difetti di carattere e inizierai a cambiare anche prima di arrivare alle ammende.

Con chi fare il 5° Passo:

Il Grande Libro fu scritto quando AA era centrato a New York, Akron e Cleveland, e in nessun altro luogo. Naturalmente, una persona che leggeva il Grande Libro e non viveva in quelle aree, avrebbe dovuto trovare qualcun altro oltre a un membro di AA con cui fare il 5° Passo. Il Grande Libro fornisce alcuni suggerimenti su come farlo. A pagina 95, quando si parla di sponsorizzare un'altra persona, il Grande Libro spiega che possiamo offrirci di ascoltare la "storia" del nostro sponsorizzato, cioè il 5° Passo.

Alla fine di pagina 73 ed all'inizio di pagina 74, il Grande Libro fornisce i criteri per scegliere tale persona: deve essere in grado di mantenere la riservatezza, comprendere pienamente e approvare ciò che stiamo facendo, e non cercare di cambiare il nostro "piano"—cioè la nostra decisione di lavorare sui Passi.

Molti membri di OA scelgono il loro sponsor di OA o un'altra persona all'interno di OA per fare il 5° Passo, o almeno qualcuno con esperienza nei Dodici Passi. Alcuni, tuttavia, scelgono un membro della loro religione specifica, un terapeuta, o forse qualcuno che ha un privilegio legale protetto e a cui possono essere raccontate cose confidenziali. In questo caso non esiste una scelta giusta o sbagliata. La persona dovrebbe, in ogni caso, essere informata ma non coinvolta—non dovrebbe essere una persona che figura nelle tue liste di risentimenti, paure o relazioni complesse.

Suggerimenti per fare il 5° Passo:

Il Grande Libro non fornisce istruzioni specifiche su come fare il Passo Cinque. Fondamentalmente, dice che dobbiamo spiegare alla persona cosa stiamo per fare, perché lo stiamo facendo, e chiarire che per noi si tratta di una questione di vita o di morte. *Poi*, dobbiamo "andare a fondo, illuminando ogni piega del carattere, ogni anfratto oscuro del passato" (pagina 74).

Se hai fatto il Passo Quattro come descritto nel Grande Libro, suggeriamo che il seguente approccio sia un modo pratico per completare questa parte del 5° Passo.

Prendi le tue pagine dei risentimenti e leggile in modo trasversale, identificando ogni persona, istituzione o principio nella prima colonna, fornendo un breve riepilogo della seconda colonna se necessario per spiegare chi è quella persona, e poi leggendo la quarta colonna. Alcuni di noi fanno leggere anche la terza colonna ai loro sponsorizzati. In ogni caso, concentrati sulla quarta colonna—dove sei stato egoista/volontà propria, disonesto, egoista (o irresponsabile) e spaventato, in relazione alla persona, istituzione o principio nella prima colonna. È molto importante non rielaborare il passato in grande dettaglio, per evitare di rivivere i risentimenti. Questo è particolarmente vero se la seconda colonna tratta di eventi traumatici nella tua vita.

- Chiedi aiuto se non sei riuscito a identificare, per ciascuna delle persone, istituzioni e principi, dove sono emersi *tutti* e quattro i tuoi difetti di carattere. Forse la persona con cui condividi il 5° Passo può aiutarti a colmare alcune lacune.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- Alcuni di noi incoraggiano la persona che sta facendo il 5° Passo a dire qualcosa del tipo: “Le prossime tre persone sono come quella che ti ho appena letto, quindi non mi ripeterò.” Tuttavia, alcuni di noi pensano che sia importante ripetere il processo per ogni persona.
- Prendi le pagine delle paure, spiega alla persona che in tutti i casi ti stavi affidando alla tua volontà limitata e che non ha funzionato, e che hai detto la Preghiera della Paura, poi leggi le colonne una (la paura), due (perché hai quella paura) e cinque (la tua idea della risposta alla preghiera della paura). Se non l’hai fatto, chiedi a quella persona di aiutarti a capire come vorrebbe il tuo Potere Superiore che tu fossi in relazione a ciascuna delle paure (colonna cinque).
- Prendi le pagine della condotta sessuale e leggi tutte le colonne. Se non l’hai già fatto, chiedi a quella persona di aiutarti a capire cosa avresti dovuto fare invece.
- Se hai usato un altro metodo per fare il 4° Passo Quattro, ti suggeriamo fortemente che, quando condividi il tuo 5° Passo con un’altra persona, non ti concentri sui torti che ti sono stati fatti, ma sui tuoi difetti di carattere. Questo è il tuo inventario, non quello di qualcun altro. Potresti essere stato trattato molto male, ma l’obiettivo dei Passi 4, 5 e 6 è identificare i tuoi difetti, non quelli degli altri.

Il test per sapere se hai completato il 5° Passo:

In qualunque modo tu abbia fatto il Passo Cinque, poniti quattro domande, derivanti dalle promesse garantite che si trovano a pagina 74 del Grande Libro:

- Sono felice?
- Posso guardare il mondo negli occhi?
- Posso essere solo, in pace perfetta e tranquillità?
- Le mie paure mi hanno lasciato?

Queste sono domande pratiche. Non ti viene chiesto se stai camminando sulle nuvole. La domanda di fondo è se senti un cambiamento fondamentale nel tuo atteggiamento verso la tua vita, un senso di libertà, di trasformazione.

Ti senti bene (***felice***)? Ti rendi conto che non sei né migliore né peggiore di chiunque altro (***guardare il mondo negli occhi***)? Sei capace di stare da solo senza pensieri ossessivi che vivono nella tua mente (***in pace perfetta e tranquillità***)? Le tue paure si sono trasformate in un senso di cosa dovresti essere in relazione ad esse (***ti hanno lasciato***)?

Se non riesci a rispondere “sì” a tutte queste domande, anche dopo un po' di riflessione (minuti, ore; sicuramente non più di un giorno!), probabilmente hai trascurato qualcosa nel Passo Quattro.

Non preoccuparti. Si tratta solo di guardarti dentro per vedere se qualche risentimento, paura o problema di condotta sessuale/relazioni complesse sia emerso tra il momento in cui hai fatto il 4° Passo ed il momento in cui hai fatto il 5° Passo.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

A volte non ci accorgiamo nemmeno che certe cose ci stanno disturbando, proprio come le persone che lavorano in una fabbrica rumorosa potrebbero non notare quanto la pressione di quel rumore le influenzi. Molti di noi non si rendono conto che le cose che accadono nel mondo potrebbero influenzarci.

Oppure, forse, abbiamo deliberatamente tralasciato qualcosa perché ci sentivamo imbarazzati. O stavamo già pensando al 9° Passo e provavamo paura all'idea di fare ammenda, e quindi non ci siamo concentrati sul 4° Passo. A questo punto, dobbiamo sicuramente tornare indietro.

O forse dobbiamo scrivere come principio: "Ho appena fatto questo intenso 4° Passo e tutte le promesse del 4° Passo non si sono avverate per me!"

Non rifarei il Passo Quattro; piuttosto aggiungerai qualcosa al tuo Passo Quattro. Non rifarei il 5° Passo; aggiungerai qualcosa al tuo 5° Passo. Quindi non ci vorrà molto tempo. A volte può richiedere solo pochi minuti. Potresti non ottenere quelle promesse nemmeno la seconda volta e dover aggiungere ancora un po', ma il Grande Libro garantisce, e la nostra esperienza conferma, che almeno la prima volta che fai il Passo Cinque sentirai quelle promesse se fai il lavoro.

La nostra esperienza è che non dovresti usare questa opportunità per ritardare. Investi il tempo. La tua vita dipende da questo. Fallo rapidamente.

Quando queste promesse si avverano, c'è ancora un'azione da compiere.

Ammettere i nostri difetti al nostro Potere Superiore:

Il fondo della pagina 74 contiene un paragrafo importante. Abbiamo già ammesso i nostri difetti a noi stessi lavorando sul 4° Passo. Abbiamo ammesso i nostri difetti a un altro essere umano. Ora è il momento di ammettere i nostri difetti al nostro Potere Superiore. Il Grande Libro fornisce istruzioni precise:

- Preghiera del 5° Passo: Ringrazia il tuo Potere Superiore dal profondo del cuore per il fatto che ora conosci meglio il tuo Potere Superiore. Per coloro i cui valori più profondi non includono l'idea di un essere supremo cosciente, puoi tradurre questa preghiera in "*Sono grato di sentirmi più vicino ai miei valori più profondi.*"
- Rivedi attentamente tutto il tuo 4° Passo e gli eventuali appunti che hai preso nel 5° Passo.
- Leggi i primi 5 Passi
- Chiediti se hai omesso qualcosa e considera attentamente la questione.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

Se la tua risposta è NO all'ultima domanda, come sicuramente sarà, allora è il momento di eseguire i passi 6 e 7, magari lo stesso giorno o almeno entro un giorno circa.

Compito del GL: leggi l'ultimo paragrafo a pag. 74 ed il primo a pag.75

6° e 7° Passo: disponibilità e preghiera

Passo Sesto: Ti piacerebbe vivere una vita libera dai difetti caratteriali che ti impediscono di accedere al tuo Potere Superiore? Ti piacerebbe avere la sanità mentale in modo da eliminare la tua dipendenza?

Passo Settimo: Se la risposta a questa domanda è “Sì”, e probabilmente lo è, allora recita la preghiera del Settimo Passo.

6° e 7° Passo:

Il Grande Libro dedica un solo paragrafo al Passo Sei, e il Passo Sette richiede semplicemente di dire la preghiera riportata nel paragrafo successivo. Abbiamo scoperto che, se abbiamo fatto i Passi Quattro e Cinque secondo il metodo del Grande Libro, non è necessario dedicare molto più tempo ai Passi Sei e Sette. Richiedono momenti di riflessione, non uno studio approfondito. In effetti, ritardare il 6° e 7° Passo comporta un reale pericolo di ricaduta.

6° Passo:

L'approccio del Grande Libro al 4° ed al 5° Passo mostra che abbiamo solo quattro difetti di carattere: egoismo/volontà egoistica, disonestà, ricerca di interessi personali/non attenzione all'altro, e paura. Questi sono così potenti nelle nostre vite, così dannosi per gli altri e per noi stessi, che saremo molto pronti a farli rimuovere, se possibile.

Di conseguenza, la maggior parte di noi che segue il metodo del Grande Libro (o metodi simili) per lavorare sui Passi Quattro e Cinque è piuttosto pronto al 6° Passo affinché siano rimossi i propri difetti di carattere. Ovviamente, di solito troviamo importante riflettere sulla questione, ma non passiamo molto tempo a farlo.

Il Grande Libro implica che il 6° Passo venga fatto subito dopo—lo stesso giorno in cui si termina il 5° Passo. Alcuni dei nostri protetti hanno impiegato un giorno, in casi estremi due, a riflettere sulla questione. Nessuno di noi incoraggia a ritardare in questo momento. È raro che qualcuno che ha sperimentato le promesse del 5° Passo (essere felice; guardare il mondo negli occhi; sentirsi in perfetta pace e tranquillità da soli; abbandonare le proprie paure) voglia ritardare nell'andare avanti con il resto dei Passi, in particolare con il 6° Passo.

È comunque importante che tu consideri seriamente se desideri che ti vengano rimossi i tuoi quattro principali difetti di carattere. Se hai qualche esitazione, il Grande Libro fornisce una semplice preghiera: “Dio, per favore aiutami a essere disposto a lasciare andare i difetti di volontà egoistica, disonestà, ricerca di interessi personali/mancanza di attenzione verso gli altri e paura.” Per l'ateo o l'agnostico: “Confido che concentrandomi sui miei valori più profondi sarò disposto a lasciar andare i difetti di volontà egoistica, disonestà, ricerca di interessi personali/incuria e paura.” Poi passa subito al 7° Passo.

7° Passo:

Il Grande Libro implica che il 7° Passo venga fatto subito dopo il 6° Passo. E afferma che il 7° Passo consiste nel dire semplicemente una preghiera riportata nel GL 75.

La preghiera del 7° Passo è una preghiera potente. Questo concetto di devozione a un Potere Superiore può essere molto forte, poiché rappresenta l'inizio della nostra trasformazione dall'essere

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

egoisti all'essere altruisti. Abbiamo scoperto che recitare questa preghiera è una parte importante del nostro recupero

Per coloro il cui concetto di un Potere Superiore non è un essere supremo cosciente, potrebbe essere utile una traduzione:

"Ora sono disposto a dedicarmi completamente ai miei valori più profondi. Confido che dedicarmi ai miei valori più profondi rimuoverà da me ogni singolo difetto di carattere che mi impedisce di essere utile ai miei valori più profondi e agli altri. Confido che avrò la forza, da ora in poi, per dedicarmi ai miei valori più profondi."

Nota il concetto di "che mi impedisce di essere utile a te e ai miei simili". Potrebbero esserci aspetti dei nostri difetti di carattere che non ostacolano la nostra utilità verso il nostro Potere Superiore o verso gli altri. Questo è un riconoscimento del fatto che siamo umani, che non stiamo chiedendo di essere perfetti in tutti gli aspetti. Alcuni di noi amano dire che Dio "utilizzerà" i nostri difetti, e la nostra preghiera del 7° Passo è, per dirla in modo molto semplice: "Usami"

Nota anche, e più importante di tutto, che a pagina 75, subito dopo la preghiera del 7° Passo, il Grande Libro ci dice: "Ora abbiamo bisogno di ancora più azione, senza la quale scopriremo che 'la fede senza opere è morta'."

Non accadrà nulla se restiamo semplicemente al 7° Passo. Dobbiamo agire, e questo è ciò di cui parlano l'8° ed il 9° Passo. Fare l'8° ed il 9° Passo rimuoverà i nostri difetti di carattere.

Compito dal Grande Libro: Recita la preghiera del 7° Passo. Poi leggi il resto di GL pag. 75 fino a metà di GL pag. 78.

8° E 9° PASSO: I NOSTRI DIFETTI DI CARATTERE VENGONO RIMOSSI

LE AMMENDE DIRETTE:

LA DISCUSSIONE DEL GRANDE LIBRO SULLA GAMMA DELLE AMMISSIONI DIRETTE:

- *SCUSE*: "VOGLIO ESSERE UNA PERSONA MIGLIORE, E PER FARLO DEVO FARE DEL MIO MEGLIO PER RIMEDIARE AL DANNO CHE TI HO CAUSATO. MI DISPIACE PER QUELLO CHE HO FATTO."
- *RESTITUZIONE*: "NON SOLO MI DISPIACE PER QUELLO CHE HO FATTO, MA DEVO ANCHE RISARCIRTI PER IL DANNO FINANZIARIO CHE HAI SUBITO."
- *RICONOSCIMENTO OLTRE L'INDIVIDUO*: "NON SOLO MI DISPIACE PER QUELLO CHE HO FATTO, MA DEVO AFFRONTARE LE CONSEGUENZE DELLE MIE AZIONI, PERCHÉ QUESTO È L'UNICO MODO PER RIMEDIARE AL DANNO CHE HO CAUSATO."
- Questo capitolo affronta anche questioni relative a coloro di noi che hanno subito traumi nella vita o abusi da parte di altri.

IL GRANDE LIBRO NON PARLA AFFATTO DI FARE AMMENDA A NOI STESSI, MA È CHIARO CHE FACENDO DEL NOSTRO MEGLIO PER CAMBIARE IL NOSTRO PASSATO, RIMUOVEREMO I NOSTRI DIFETTI DI CARATTERE, E QUESTO È IL PIÙ GRANDE RISARCIMENTO CHE POSSIAMO FARE A NOI STESSI.

DOBBIAMO RICORDARE CHE L'8° PASSO RIGUARDA LA DISPONIBILITÀ A FARE AMMENDA CON TUTTI, MA IL 9° PASSO RICHIEDE DI CONSIDERARE SE FARE QUELLE AMMENDE POTREBBE DANNEGGIARE ALTRI, NEL QUAL CASO NON FACCIAMO QUELLE AMMENDE ANCHE SE SIAMO DISPOSTI A FARLE.

8° e 9° Passi: Le ammende dirette

Panoramica dei Passi Otto e Nove:

Ora siamo all'8° e 9° Passo, che il Grande Libro tratta insieme. Questa discussione sarà divisa in tre parti.

Alcuni di noi credono che dovremmo fare la lista delle persone che abbiamo danneggiato (la prima parte del Passo Otto) lo stesso giorno in cui facciamo i Passi Cinque, Sei e Sette. Tutti noi crediamo che dovremmo fare quella lista il prima possibile dopo il Passo Sette.

Separare i Passi Otto e Nove ci permette di concentrarci su due aspetti: *primo*, diventare disposti a fare ammenda con tutti; *secondo* considerare se fare quelle ammende potrebbe danneggiare la persona a cui vogliamo fare ammenda o altre persone, e quindi non fare quelle ammende se ci sarebbe del danno.¹⁴

Nell'8° Passo noi ci concentriamo sui tipi di ammende che dobbiamo fare e diventiamo disposti a farle. Non pensiamo ancora al 9° Passo, perché non sappiamo se effettivamente faremo quelle ammende o no. Potrebbe essere che farle danneggi qualcun altro. La questione è se saremo *disposti* a farle.

L'8° Passo richiede quindi la disponibilità di fare ammenda. Se hai lavorato ai Passi fino a questo punto e hai ricevuto le promesse del 5° Passo (essere felice, guardare il mondo negli occhi, sentirsi in perfetta pace e tranquillità da soli, abbandonare le paure), allora sarai nella giusta condizione mentale per considerare di fare ammenda. Lo stai facendo perché sai di aver causato danni e vuoi rimediare. Lo stai facendo per liberarti dei tuoi difetti di carattere e diventare una nuova persona. Tenendo a mente queste cose avrai il giusto approccio quando farai effettivamente le ammende. Non ti aspetterai un grande risultato. Accetterai se una persona non accoglierà bene le tue ammende

Da pagina 75 fino a metà di pagina 78, il Grande Libro contiene la descrizione completa dei tipi di ammende dirette che possono essere fatte (8° Passo). Vedremo che da pagina 78 a 81, il Grande Libro analizza cosa fare se l'ammenda potrebbe causare danno (9° Passo). Da pagina 81 a 82, si discute delle ammende di vita e delle ammende che non possiamo fare (8° e 9° Passi).

La nostra discussione in questo capitolo del Quaderno di Lavoro chiarirà tutti i tipi di ammende dirette che possono essere fatte. Nel prossimo capitolo, discuteremo la questione se possiamo fare queste ammende dirette o se ne deriva danno per altri o per la persona a cui vorremmo fare ammenda. Nel capitolo successivo discuteremo delle ammende di vita e di quelle che non possiamo fare.

¹⁴ La parola "amends" in inbese è sia singolare che plurale. Per quanto potremmo desiderarlo, non esiste il sostantivo "amend"—esiste solo il verbo "to amend" (modificare o correggere). Pertanto, quando parliamo di "fare un'amends" (making an amends), è grammaticalmente corretto, anche se può sembrare strano o sbabbiato.

8° e 9° Passo —Il punto di vista della vittima:

Prima di iniziare la nostra discussione sull'approccio del Grande Libro, è necessario fare alcuni commenti generali da una prospettiva OA.

Come abbiamo discusso riguardo al Passo Quattro, molti di noi in OA hanno avuto esperienze difficili e talvolta traumatiche con gli altri. A differenza degli alcolisti di cui si parla nel Grande Libro—ma forse come molti alcolisti e tossicodipendenti nel mondo—molti di noi si sentono, giustamente, vittime piuttosto che colpevoli. Il nostro mangiare compulsivo è stato talvolta una conseguenza del tentativo di proteggerci dall'abuso.

E se avessimo danneggiato una persona solo rimanendo in silenzio riguardo al suo abuso, permettendo a quella persona di continuare ad abusare di noi e forse anche di altri? E se avessimo fatto del male a una persona restando in una relazione malsana? E se quella persona avesse danneggiato altri anni prima della nostra nascita, e il solo pensiero di quella persona continuasse a alimentare risentimento e paura? Quale tipo di ammenda potremmo fare?

Prima di considerare l'approccio del Grande Libro alle ammende, è necessario per coloro che hanno questioni complesse come queste, analizzare una domanda molto semplice: “Che danno ho fatto?” Solo comprendendo il danno che hai fatto potrai capire quale tipo di ammenda devi essere disposto a fare (8° Passo), anche se potresti non essere in grado di farla (9° Passo).

Ci sono molti modi diversi di affrontare questa domanda—usare schede per ogni persona o un foglio di carta con l'elenco delle persone, ad esempio—ma la parte più importante è determinare *esattamente quali danni sono stati fatti all'altra persona*. Solo attraverso quell'analisi possiamo capire quali ammende appropriate possiamo fare.

Chiaramente, se abbiamo rubato a qualcuno, o se abbiamo deliberatamente fatto del male a qualcuno fisicamente, emotivamente, nelle relazioni o sul posto di lavoro, le ammende che facciamo devono essere proporzionali al danno che abbiamo causato. Questi sono facili da comprendere.

Nel caso di questioni più complesse, tuttavia, è necessaria un'analisi più sottile.

Ecco alcuni esempi di danni che potrebbero derivare dall'essere vittime. Noterai che alcuni di questi danni sono stati fatti a persone diverse da quella che ci ha danneggiato:

- Abbiamo permesso alla persona che ci stava danneggiando di continuare a farsi del male, allontanandosi sempre di più da ciò che una brava persona può essere, diventando più malvagia e incapace di pentirsi e cambiare.
- Abbiamo danneggiato altre persone con cui avevamo relazioni, non essendo in grado di spiegare i nostri comportamenti in quelle relazioni—l'incapacità di essere intimi, di fidarsi o di essere aperti, per esempio.
- Abbiamo causato dolore a coloro che ci amavano continuando in una relazione che ci causava sofferenza.
- Abbiamo agito facendo del male ad altri, sia nello stesso modo, sia in modi diversi.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- Ci siamo ossessionati così tanto su un passato immutabile che siamo diventati incapaci di essere presenti per i nostri cari, paralizzati dalle paure e pieni di rabbia e frustrazione, tanto che la nostra ossessione ha finito per controllare i nostri pensieri e le nostre azioni.
- Abbiamo continuato a cercare relazioni di co-dipendenza a causa della nostra bassa autostima, danneggiando così coloro che erano disposti a sfruttare la nostra co-dipendenza.
- Abbiamo cercato di alleviare il dolore ossessionandoci con il denaro, il cibo, l'aver figli, il far del male agli altri, la dipendenza da droghe o alcol, e così via.

Questi sono alcuni esempi per aiutarti a riflettere sulla tua situazione personale.

Come fare veramente ammenda verso noi stessi:

Noterete che il **Grande Libro** non parla mai di fare ammenda verso noi stessi, e questo non è un caso. A pagina 73, si afferma: “La regola è che dobbiamo essere duri con noi stessi, ma sempre pieni di attenzione verso gli altri.”

L'idea di fare ammenda verso noi stessi è abbastanza comprensibile. Molti di noi sono stati vittime, con bassa autostima, co-dipendenza, e la tendenza a compiacere gli altri. Spesso sentiamo che non ci prendiamo mai cura di noi stessi e che siamo sempre impegnati a fare qualcosa per gli altri. Desideriamo confermare il nostro senso di autostima, imparare a dire "no" e prenderci del tempo per noi stessi. Quando trattiamo gli altri come se fossero spiritualmente malati senza essere eccessivamente giudicanti, quando siamo in grado di scusarci per i nostri errori, allora smettiamo anche di giudicare noi stessi in modo severo e riusciamo a vedere come possiamo diventare persone migliori.

Ma *faremo* ammenda a noi stessi quando ci trasformiamo da persone con difetti caratteriali in persone che...

- Non cercano più di controllare il mondo (non più egoisti/autoreferenziali).
- Dicono la verità quando necessario e non mentono a sé stessi sulla realtà (non più disonesti).
- Pensano agli altri.
- Definiscono il proprio senso di identità attraverso la relazione con i loro valori più profondi o un Potere Superiore, non attraverso ciò che gli altri pensano di loro (non più egocentrici/inconsiderevoli).
- Non hanno paura di difendere ciò in cui credono (non più spaventati).

Abbiamo scoperto che la miglior ammenda che possiamo fare verso noi stessi è completare i Passi e lavorare con gli altri.

In questo contesto, *diremo "no"* alle persone che ci usano, perché quando lo fanno, danneggiano anche sé stesse. *A prendere del tempo* per noi stessi, poiché per essere utili agli altri dobbiamo mantenere la nostra vitalità. *A saremo autentici* verso noi stessi, perché saremo in contatto, sia nei pensieri che nelle azioni, con il nostro Potere Superiore o i nostri valori più profondi. Quelle ammende

sono le più profonde di tutte. Tuttavia possono avvenire solo se facciamo piazza pulita di ciò che il Grande Libro definisce “i resti del passato”

Tre tipi di ammende dirette:

Ora passiamo all'analisi delle ammende dirette del Grande Libro, che si trova a **pagine 75-81**. Ricorda che non termineremo la nostra analisi per altri due capitoli, quindi, a meno che le ammende dirette non siano ovvie, ti suggeriamo di astenerci dal fare qualsiasi ammenda fino a quando non avrai completato un'analisi completa.

Il Grande Libro descrive tre tipi di ammende dirette. Troverai queste tre ammende discusse nel Grande Libro pagine 76 a 79. (vengono riesaminate, non nello stesso ordine, nella discussione del GL su cosa fare in caso di potenziale danno, a pag. 78-81, e ne discuteremo nel capitolo successivo di questo quaderno di lavoro)

1. SCUSE DIRETTE PER LE AZIONI COMPIUTE (DA PAGINA 75 A METÀ PAGINA 77):

Le linee guida per queste ammende sono chiare: dobbiamo "pulire il nostro lato della strada" senza menzionare le azioni o i difetti dell'altra persona. L'approccio deve essere “utile e con spirito di perdono.”

Nota che siamo anche incoraggiati a dire alla persona che non supereremo il nostro mangiare compulsivo finché non sistemiamo il nostro passato. Questo può essere importante per il bene degli altri che potrebbero ancora soffrire, ed anche per spiegare perché stiamo tornando improvvisamente nella vita di una persona.

L'azione essenziale è essere in grado di dire qualcosa come: “Ti ho fatto X e Y. Non avrei dovuto farlo. Non supererò il mio mangiare compulsivo a meno che non faccia del mio meglio per rimediare a ciò che ho fatto. Sono in un cammino per diventare una persona diversa da quella che ti ha fatto questo. Mi dispiace davvero per quello che ho fatto. Ho dimenticato qualcosa che avrei dovuto dire? Se c'è qualcosa che posso fare per rimediare oltre a questa scusa, per favore dimmelo.”

L'8° Passo ci dice che dobbiamo essere pronti a fare ammenda a tutti coloro a cui abbiamo fatto del male. Il 9° Pass, tuttavia, ci dice che dobbiamo fare attenzione a non fare ammenda se ciò danneggerà qualcun altro. La disponibilità è essenziale per l'8° Passo, ma un'analisi attenta è fondamentale per il 9° Passo

Per quanto riguarda l'Ottavo Passo, dobbiamo essere completamente disposti a fare ammenda. Dobbiamo immaginare situazioni in cui ci scusiamo con persone che potrebbero averci fatto del male, forse anche più di quanto noi abbiamo fatto a loro. Se vogliamo sperimentare un vero recupero spirituale, dobbiamo avere questo tipo di disponibilità a fare ammenda.

Ciò non significa, tuttavia, che effettivamente *faremo* ammenda, poiché questo potrebbe fare più danni che benefici. In tal caso, piuttosto che essere motivati dalla paura di fare ammenda, siamo mossi dalla preoccupazione per il danno che potremmo causare. Abbiamo scoperto che c'è una

grande differenza. Nel primo caso, siamo ancora paralizzati dalle nostre paure. Nel secondo caso, possiamo andare a testa alta.

Per coloro che sono stati vittime, l'analisi del danno che abbiamo causato sarà ovviamente più complessa¹⁵. Ecco alcuni esempi possibili:

- "Sono rimasto/a in una relazione malata con te invece di lasciarti."
- "Non ti ho lasciato/a dopo che mi hai colpito la prima volta."
- "Non ti ho chiesto di cercare aiuto professionale."
- "Ho permesso che facessi del male ai nostri figli."
- "Non ti ho denunciato alla polizia, alle autorità, ai tuoi genitori..."
- "Ho permesso che tu continuassi a farmi del male per il resto della mia vita."
- "Ho permesso che ciò che mi hai fatto influenzasse il modo in cui ho trattato me stesso/a e le persone che amavo."
- "Ho contribuito a farti diventare un esempio pietoso di quanto di peggio possa essere o fare un essere umano."
- "Mi dispiace di aver contribuito a mantenerti malato/a."

Naturalmente, non dovresti neanche pensare di fare ammenda con dichiarazioni come queste fino a quando non avrai fatto un'analisi per valutare se potrebbe derivarne danno ad altri. È molto probabile che *non* dirai queste cose alle persone che ti hanno ferito o che hanno ferito altri. Ne discuteremo più avanti in dettaglio nel Quaderno di Lavoro, durante la discussione del Nono Passo, a pagina 137. Ma questi sono esempi di ciò che potresti essere disposto/a a dire, se farlo non causasse danno a nessun altro.

L'8° Passo è chiaro nel dire che dobbiamo *essere disposti* a fare ammenda con tutti; il Nono Passo è altrettanto chiaro nel dire che *non dobbiamo fare ammenda* se farlo potrebbe danneggiare qualcun altro. Sarà estremamente importante, secondo la nostra esperienza, discutere la questione del danno agli altri con un altro mangiatore compulsivo in recupero, come uno sponsor.

2. Restituzione per azioni che hanno causato danni finanziari

L'esempio riportato qui riguarda il fatto di aver causato qualche tipo di danno finanziario, indipendentemente dal fatto che qualcuno stia cercando di ottenere un risarcimento. Chiaramente, in questo caso una semplice scusa non è sufficiente. Dobbiamo andare oltre le scuse e restituire ciò che dobbiamo per il danno finanziario che abbiamo causato.

¹⁵ Questo è stato discusso precedentemente nel Quarto Passo, a partire da pagina 94 di questo Workbook. In quella sezione si parla di come liberarci dai nostri risentimenti e della possibile necessità di un aiuto professionale per affrontare queste questioni.

La maggior parte di questi casi è ovvia e non richiede un'analisi complessa. I programmi dei Dodici Passi sono pieni di esempi di persone che ripagano enormi debiti versando piccole somme regolarmente (settimanali o mensili), anche se ci vorranno anni per estinguere completamente i debiti.

Il *Grande Libro* affronterà lo stesso problema nella pagina successiva, quando ripagare qualcuno a cui dobbiamo denaro potrebbe causare danni finanziari ad altri, come alla nostra famiglia.

3. *Assumersi la responsabilità per azioni che hanno coinvolto più di una persona*

(FINE PAG. 77, INIZIO PAG.78)

Gli esempi riportati qui includono reati penali, falsificazioni di conti spese o l'essere soggetti a sanzioni penali per non aver pagato gli alimenti. Chiaramente la società nel suo complesso è stata danneggiata dalla violazione degli obblighi sociali, e le ammende vanno oltre una semplice scusa o un'offerta di risarcimento finanziario.

Possiamo pensare ad altri esempi. Se abbiamo parlato di un'altra persona, danneggiandone la reputazione, allora una scusa a quella persona non è sufficiente. Dobbiamo trovare un modo per riparare la reputazione di quella persona, se possibile.

Se abbiamo assistito a un crimine o ne siamo stati vittime e non abbiamo fatto nulla per impedirlo o per evitare che si ripetesse, potremmo sentirci responsabili di aver danneggiato una parte della società, facilitando il modo per cui altre persone potrebbero essere ferite dallo stesso criminale. Chiaramente una scusa al singolo che ha commesso il crimine ("Ho avuto un ruolo nel contribuire a farti diventare un esempio pietoso di ciò che è il peggio che un essere umano possa essere o fare") non è sufficiente. Potremmo dover denunciare il crimine, coinvolgerci in organizzazioni che prevengono crimini simili o trovare un modo per compensare le nostre paure e frustrazioni.

Nel primo paragrafo a pagina 78, il Grande Libro offre alcuni principi generali e una preghiera. Ci ricordiamo "che abbiamo deciso di fare qualsiasi cosa pur di trovare un'esperienza spirituale," e recitiamo la seguente preghiera: "Dio, ti chiedo di darmi forza e direzione per fare la cosa giusta, qualunque siano le conseguenze personali." Per gli agnostici o atei, si potrebbe dire: "Confido che concentrarmi sui miei valori più profondi mi darà forza e direzione per fare la cosa giusta, qualunque siano le conseguenze personali."

Il Grande Libro ci avverte che se non completiamo le nostre ammende, torneremo alla nostra dipendenza:

- GL 69: Se continuiamo a danneggiare gli altri, torneremo alla nostra dipendenza.
- GL 75 e 78: Dobbiamo fare tutto il necessario.
- GL 76: Dobbiamo dire alle persone che non riusciremo mai a superare la nostra dipendenza finché non avremo fatto tutto il possibile per rimettere in ordine il nostro passato.
- GL 77: Dobbiamo perdere la paura verso le persone a cui dobbiamo denaro, altrimenti sarà probabile che torneremo alla nostra dipendenza.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- GL 79: Se non ci affidiamo al nostro Potere Superiore, presto ricominceremo a cadere nella nostra dipendenza.

Alcune ammende possono essere ovvie e semplici da fare. In questi casi, le facciamo. Tuttavia, ci sono questioni che riguardano il tipo di ammende da fare e se queste debbano essere fatte o meno, ed è importante consultarsi con uno sponsor o un altro membro recuperato di OA prima di fare qualsiasi ammenda.

Compito:

Fai una lista di tutte le persone che appaiono nella tua lista di risentimenti. **Cerca di pensare al danno** che hai fatto a ciascuna di queste persone. Se la questione è complessa, **consultati** con qualcuno che ha esperienza, come uno sponsor o qualcun altro all'interno di OA o di un altro programma dei Dodici Passi. Accanto a ogni danno o danni, annota **quale tipo di ammenda** potresti fare, utilizzando i tre tipi di ammende possibili (scusa, risarcimento, responsabilità pubblica) discussi sopra. *Poi* Leggi dal centro di pagina 78 fino al centro di pagina 81 del Grande Libro.

8° e 9° Passo:

POTREBBE RISULTARE DANNOSO?

IL GRANDE LIBRO DISCUTE COME GESTIRE LE SITUAZIONI IN CUI FARE AMMENDE POTREBBE DANNEGGIARE GLI ALTRI (INCLUSA LA PERSONA DANNEGGIATA) PIÙ DI QUANTO POTREBBE AIUTARE LA PERSONA DANNEGGIATA

8° e 9° Passo: Potrebbe Risultare Dannoso?

Cosa succede se si provoca danno a un'altra persona?

Il compito di lettura ci introduce all'approccio del Grande Libro riguardo al 9° Passo Nove: la questione se possa recare danno a un'altra persona se vengono fatte delle ammende e come gestirle. Il Grande Libro rivede i tre tipi di ammende—scuse, restituzione, responsabilità pubblica—ma in un ordine diverso.

Restituzione: L'esempio del Grande Libro (GL pag. 78) è quello di una persona che deve alimenti alla sua prima moglie, ma che causerebbe danni alla sua seconda moglie e alla sua famiglia se restituisse tutti i soldi. Si consulta con la sua famiglia e offre di restituire gli alimenti nel tempo.

Responsabilità oltre l'individuo: L'esempio del Grande Libro (GL pag. 79) è di una persona in un piccolo paese che ha preso in prestito denaro da un rivale, ha negato di aver preso in prestito il denaro e ha danneggiato la reputazione del suo rivale in quel piccolo paese. Fare ammende al suo rivale significherebbe che potrebbe danneggiare il suo attuale partner commerciale e la sua famiglia. Si è consultato con loro e, con il loro consenso, ha fatto la sua confessione in modo pubblico in chiesa. In questo modo ha ripristinato la reputazione del suo ex rivale.¹⁶

Scuse: L'esempio del Grande Libro (dalla fine di GL pag. 79 fino alla metà di GL pag. 81) riguarda un uomo che ha avuto una relazione. Deve ammetterlo a sua moglie? Se lei non lo sa, dirglielo probabilmente le causerà più danno che beneficio. Se lei lo sa in modo generale, dovrebbe fornire dettagli? Anche questo probabilmente le causerà più danno che beneficio e potrebbe danneggiare la persona con cui ha avuto la relazione.

Questa è probabilmente la questione più significativa per la persona che è stata vittima. Dovrebbero affrontare l'aggressore, il produttore di trauma, l'abusatore? Non esiste una risposta semplice, e questa è una questione che dovrebbe essere discussa con attenzione con un membro esperto e competente di OA, come uno sponsor, o di un altro programma dei Dodici Passi, e forse anche con un professionista.

Aiuta o danneggia una persona dire all'altra persona: "Mi dispiace di non averti fermato prima, interrompendo la nostra relazione"? O "Mi dispiace di non averti detto quanto fossi malato e di non averti chiesto di farti aiutare da un professionista"? O "Ti ricordi di me di cinque anni fa? Mi dispiace di non averti invitato al ballo e di aver mentito sul motivo"? O "Non lo sai, ma ho diffuso pettegolezzi su di te per anni e ti ho reso ridicolo pubblicamente"? Sebbene ogni domanda debba essere risposta personalmente e individualmente, le probabilità sono che sarà più dannoso che utile. Le ammende potrebbero essere meglio fatte annullando i risultati dei pettegolezzi, vivendo una vita migliore e assicurandosi di non ripetere gli stessi tipi di azioni.

Aiuta o danneggia una persona informare la polizia di un'attività criminale di cui sei stato vittima? O raccontare alla tua famiglia dell'abuso per proteggerli? Da un lato, potrebbe causare qualche danno

¹⁶ SeBBene non lo dica nel Grande Libro, presumiamo che abbia anche restituito al suo ex rivale qualsiasi somma di denaro che doveva.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

al perpetratore; dall'altro, potrebbe impedire a quel perpetratore di causare un danno maggiore ad altri, e quindi impedirgli che danneggi ulteriormente se stesso. L'analogia qui potrebbe essere che sarebbe meglio salvare un bambino dal cadere da un dirupo anche se devi rompergli un braccio afferrandolo.

Aiuta ammettere di aver commesso un crimine quando andare in prigione potrebbe danneggiare la tua famiglia? O ammettere di aver rubato al tuo datore di lavoro quando andare in prigione potrebbe danneggiare la tua famiglia? Queste sono questioni difficili a cui non c'è una risposta corretta. Ciò che potrebbe essere giusto per una persona potrebbe essere sbagliato per un'altra.

Ci sono così tante variazioni che non può essere fornita una guida chiara. La nostra esperienza è che:

- se rifletti attentamente sulla questione,
- consulti altri, inclusi sponsor, che sono spiritualmente in forma (si sono ripresi), e chiedi loro le loro esperienze su come hanno valutato se potesse derivare danno o come fare ammende a coloro che non sono più con noi,
- preghi, in qualunque modo ti si addice, per fare del tuo meglio,
- mentre cerchi di essere il più disinteressato, onesto, attento e libero dalla paura possibile,
- arriverai a una decisione che ti farà sentire a tuo agio.
- E farai o le ammende, o deciderai liberamente che ti piacerebbe fare le ammende ma che sarebbe dannoso per altri farlo, e/o penserai a modi in cui le ammende possono essere fatte indirettamente.

Questo è vero in generale per le ammende. Se abbiamo lavorato adeguatamente ai Passi Quattro, Cinque, Sei e Sette, e abbiamo visto realizzarsi le promesse del 5° Passo (essere felici, guardare il mondo negli occhi, essere in perfetta pace e tranquillità da soli, e vedere le nostre paure svanire), allora desideriamo veramente e comprensibilmente rimediare ai nostri errori affinché possiamo diventare persone diverse da quelle che hanno commesso quegli errori. Abbiamo l'opportunità non solo di imparare dai nostri errori, ma di prendere quegli errori e trasformare noi stessi.

Possiamo ora affidarci al nostro senso di ciò che è giusto e le parole e azioni giuste ci verranno in mente. Abbiamo sperimentato la verità che non dobbiamo ripetere le nostre ammende; i pensieri e le azioni giuste ci verranno. Questo è l'inizio della capacità di affidarci ai nostri valori più profondi/Potere Superiore/Dio.

Compito: Rivedi l'elenco delle possibili ammende che pensi di dover fare alle persone che hai danneggiato, solo per vedere se ci sono altre possibilità. Una volta fatto ciò, esamina ciascuna delle possibili ammende per ogni persona che hai danneggiato e decidi se alcune o tutte quelle ammende danneggeranno quella persona o altre persone—non te stesso. POI leggi dalla metà di GL 81 fino alla metà di GL 83.

8° e 9° Passo:

AMMENZE DI VITA E AMMENZE CHE NON POSSIAMO FARE

AMMENZE DI VITA: CIÒ CHE DOBBIAMO A COLORO CON CUI TRASCORRIAMO MOLTO TEMPO (FAMIGLIA, COLLEGHI, AMICI STRETTI). NON È SUFFICIENTE SCUSARSI. DOBBIAMO VIVERE UNA VITA DIVERSA.

AMMENZE CHE NON POSSIAMO FARE: COME AFFRONTARE IL PROBLEMA DELLE AMMENZE VERSO COLORO CHE SONO MORTI O CHE SONO LONTANI.

8° e 9° Passo: Ammende di vita e Ammende che Non Possiamo Fare

Ottenere feedback per ammende complesse:

Ti suggeriamo vivamente di discutere ora la tua lista con qualcuno che ha esperienza nell'OA, come uno sponsor, o in un altro programma dei Dodici Passi. Ottieni un feedback obiettivo se le tue ammende proposte siano appropriate e se faranno o meno del male a un'altra persona. Forse sei troppo indulgente con te stesso e stai evitando di fare un'ammenda che non danneggerà un'altra persona. Forse sei troppo entusiasta e stai pianificando di fare un'ammenda dove potresti danneggiare un'altra persona. Forse non hai pensato a una forma più semplice di fare ammenda. Forse non hai considerato una soluzione più creativa. Vale la pena ricevere un feedback. Potresti non essere d'accordo con la persona che consulti, ma è importante mantenere una mente aperta.

Dopo aver discusso le tre forme principali di ammende dirette (faccia a faccia, restituzione, responsabilità pubblica), il Grande Libro ora discute le Ammende di Vita (GL 81 fino alla metà di pagina 82) e le Ammende che Non Possiamo Fare (ultimo paragrafo pieno di GL 82).

Ammende di vita:

Il Grande Libro è chiaro su questo punto: le persone con cui abbiamo relazioni a lungo termine meritano molto più di una scusa. Meritano una ricostruzione della relazione, un atteggiamento diverso nei loro confronti, così come una relazione con una persona rinnovata *spiritualmente* che è diventata una persona sana, compassionevole, amorevole, disinteressata, onesta, attenta e priva di paura.

Vivere con te, lavorare con te o essere tuo amico, mentre eri in preda a un comportamento alimentare compulsivo, non è stato facile per queste persone. Questo è, ovviamente, particolarmente vero per la famiglia, ma può essere vero anche per buoni amici e colleghi.

D'altra parte, la nostra esperienza è che non usiamo le "ammende di vita" come una scappatoia per evitare di fare ammende dirette faccia a faccia. È importante fare ammende dirette ogni volta che possiamo. Il Grande Libro ci dice che dovremmo discutere le nostre ammende con la nostra famiglia, il che significa che dovremmo essere aperti e parlare con loro faccia a faccia; nelle relazioni in corso, tuttavia, non dobbiamo solo scusarci—*dobbiamo vivere in modo diverso*.

Ammende che Non Possiamo Fare:

Potremmo dover fare ammende a persone che sono morte o di cui non sappiamo dove si trovi. Se sono lontane e un'ammenda è dovuta, possiamo scrivere loro una lettera o telefonare. Se è fisicamente impossibile perché sono morte o perché non sappiamo dove si trovano, noi dobbiamo essere assolutamente onesti con noi stessi: faremmo ammende a loro se potessimo? Se la risposta è sì, allora questo soddisfa l'8° ed il 9° Passo.

Molti membri di OA trovano utile fare ammende simboliche per le persone che non ci sono più. Vanno alla tomba e leggono una lettera per poi bruciarla. Hanno conversazioni immaginarie con la persona a cui fanno ammenda. Oppure compiono azioni che espiano i danni causati—facendo volontariato in ambiti che avrebbero reso felici le persone scomparse, essendo attivi in organizzazioni per prevenire il tipo di danno che è stato fatto a quelle persone.

È abbastanza comune in OA fare un elenco di ammende ed accanto tre colonne: Pronto Adesso, Lo Farò tra un po', Non Lo Farò Mai. Facciamo subito le ammende "Pronto Adesso". Scopriamo *sempre* che quando facciamo quelle ammende "Pronto Adesso", quelle nella colonna "tra un po'" si spostano nella colonna "Pronto", e quelle nella colonna "Mai" si spostano nella colonna "Qualche Volta". Poi facciamo quelle che ora troviamo nella colonna "Pronto", e scopriamo che quelle che erano nella colonna "Mai" che si sono spostate nella colonna "tra un po'" sono ora nella colonna "Pronto".

Il Grande Libro afferma, tuttavia, che *se dobbiamo* fare un'ammenda e *possiamo farla*, allora dobbiamo farla senza indugi.

La nostra esperienza è che, se possiamo, facciamo le ammende faccia a faccia. Una lettera o un'email o un messaggio impersonale, o anche una telefonata, potrebbero non essere sufficiente. A volte potrebbe valere la pena ritardare l'ammenda per poterla fare di persona; ma ciò non dovrebbe essere usato come scusa per ritardare. Consultarsi con un membro OA recuperato, come uno sponsor, è in questi casi utile. Dobbiamo bilanciare la questione del ritardo con quella di come fare un'ammenda in modo appropriato.

Il Grande Libro consiglia di mostrare vera umiltà e di non essere "servili o umiliati." Dopotutto, stiamo cercando di cambiare noi stessi, per diventare diversi da come eravamo. Non dovremmo vergognarci di questo. Siamo sinceramente dispiaciuti per ciò che abbiamo fatto. D'altra parte, siamo in un cammino spirituale per essere trasformati. Abbiamo commesso errori e vogliamo rimediare. E "stiamo in piedi; non ci strisciamo davanti a nessuno." Fare ammenda quando possiamo, senza danneggiare gli altri, è una parte vitale del nostro recupero.

Compito del Grande Libro: Leggi le Promesse in fondo a GL pag. 82 fino alla metà di GL pag. 83, e le Promesse in fondo a GL pag. 83 fino all'inizio di GL pag. 84.

Ulteriore Compito: Queste promesse dovrebbero darti speranza e l'incentivo a svolgere la prossima parte del tuo compito, che è fare le ammende che puoi fare il più rapidamente possibile.

LE DUE SERIE DI PROMESSE DI RECUPERO

LE PAGINE 83-85 DEL GRANDE LIBRO CONTENGONO DUE SERIE DI PROMESSE.

LA PRIMA SERIE CONTIENE LE FAMOSE PROMESSE DEL RISVEGLIO SPIRITUALE, PROMESSE A NOI A METÀ DEL PASSO NOVE.

LA SECONDA SERIE CONTIENE LE PROMESSE CHE DESIDERAVAMO QUANDO CI SIAMO UNITI AD OA: LA COMPLETA NEUTRALITÀ, LA MANCANZA DI TENTAZIONE QUANDO CI TROVIAMO DI FRONTE A CIÒ CHE CI TENTAVA IN PASSATO. QUESTA È LA SANITÀ MENTALE PROMESSA NEL 2°PASSO. ORA SIAMO PROTETTI DALL'OSSESSIONE MENTALE CHE IN PASSATO CI DAVA IL PERMESSO DI TORNARE A CIÒ DA CUI SAPPIAMO CHE CI DOBBIAMO ASTENERE.

Le Due Serie di Promesse di Recupero:

Il Grande Libro contiene un elenco di promesse su come dovremmo sentirci una volta completati alcuni Passi. Le troviamo utili come una lista di controllo su come dovremmo sentirci. In generale, se non proviamo ciò che le promesse del Grande Libro indicano, potrebbe esserci ancora del lavoro da fare.¹⁷

La serie di promesse spirituali:

La prima serie di promesse si trova dopo la discussione del 9° Passo (GL pag. 82-83). Sono le più conosciute in OA. Spesso le sentiamo recitare. Parlano di ciò che ci accadrà in “questa fase del nostro sviluppo” quando siamo “a metà strada.” Pensiamo che “a metà strada” significhi che ci sarà garantito questo tipo di risveglio spirituale quando siamo a metà del Passo Nove.

Alcune di queste promesse sono auto-esplicative. Sembrano essere la risoluzione dei “problemi” elencati a GL pag. 51. Sono le promesse spirituali dei Dodici Passi, il “cambiamento psichico totale” descritto dal Dr. Silkworth (GL xxix), le descrizioni di Bill su Ebby come radicato in un nuovo terreno (versione inglese) in italiano “viveva in una dimensione diversa” (GL pag. 11) e sul senso di “vittoria, seguito da una pace e serenità che non avevo mai conosciuto” (GL pag. 14), il “riordino emotivo” descritto dal Dr. Jung (GL pag. 27), il senso di essere “rinati” (GL pag. 62), e il “cambiamento di personalità” descritto nell'Appendice II sull'*Esperienza Spirituale* (GL pag. 391). Siamo diventati persone diverse. Il nostro atteggiamento e le nostre reazioni alla vita sono cambiati notevolmente.

Riteniamo importante, nel contesto dell'OA, sottolineare le due promesse di non rimpiangere né rinnegare il passato, e di vedere come la nostra esperienza può essere utile per gli altri. Se abbiamo subito traumi nel nostro passato, la nostra esperienza è che ci viene data l'opportunità di trasformare quei traumi in esperienze che danno speranza ai mangiatori compulsivi. Il GL pag. 124 dice che il

¹⁷ Non ci sono promesse per il 1° e 2° Passo perché sono “passi di riconoscimento.” Riconosciamo la loro realtà: siamo impotenti e dobbiamo trovare un Potere Superiore a noi stessi per tornare a essere sani.

- **3° Passo:** sentiremo “effetti, a volte molto grandi” (GL pag. 61).
- **4° Passo:** inizieremo a superare le nostre paure (GL pag. 67), avremo imparato la nostra lezione, siamo disposti a sistemare il passato se possiamo, avremo fatto un buon inizio, accettando verità su noi stessi (GL pag. 69-70).
- **5° Passo:** siamo felici, possiamo guardare il mondo negli occhi, possiamo essere soli in perfetta pace, e le nostre paure ci abbandoneranno (GL pag. 74).
- **8° e 9° Passo:** discussi in questo capitolo.

Non ci sono promesse per il 6° e 7° Passo perché sono momenti in cui riconosciamo la nostra disponibilità e diciamo una preghiera.

Le promesse di vivere i Dodici Passi praticando il 10°, 11° e il 12° Passo sono troppe per essere elencate e saranno discusse nei capitoli di questo Quaderno di Lavoro.

nostro oscuro passato è il bene più grande che abbiamo, perché attraverso di esso possiamo portare il recupero agli altri.

Il potente messaggio di descrivere esperienze orribili che abbiamo sofferto nella nostra vita e di essere in grado di dire che non mangiamo più compulsivamente, che abbiamo una vita spirituale, sana e felice, *nonostante quello che ci è successo in passato*, è stato estremamente importante e fonte di enorme speranza per gli altri che si sentono senza speranza e impantanati dalla miseria, dal trauma o dall'autocommiserazione

Queste due promesse, prese insieme, possono darti la certezza che, non importa quanto orribile sia stata la tua vita, *puoi usare quell'orrore per dare speranza, esperienza e forza a qualcuno che soffre della tua dipendenza.*

Il Set di Promesse di Libertà dalla Dipendenza:

Il secondo set di promesse si trova a GL pag. 83-84. Il Grande Libro descrive queste promesse come il risultato di essere "entrato nel mondo dello Spirito" (metà di GL pag. 83), che pensiamo accada, al più tardi, dopo aver completato il 9° Passo, poiché le promesse a GL pag. 82-83 sono chiaramente promesse spirituali. Ecco perché discutiamo queste promesse subito dopo il Passo Nove, anche se appaiono nel Grande Libro dopo le indicazioni per il Passo Dieci. A volte vengono chiamate "Le Promesse del Decimo Passo."

Per la maggior parte di noi, il secondo set sono le promesse che ci hanno attratto verso l'OA. Siamo venuti in OA per trovare sollievo dal mangiare compulsivo. Non riuscivamo a controllare il nostro mangiare, stavamo morendo lentamente ma inesorabilmente a causa di quel problema, ci sentivamo impotenti e senza speranza, e siamo venuti in OA come ultima spiaggia. Non siamo venuti per la salute spirituale. Siamo venuti per essere liberati dalla nostra follia.

Mentre studiavamo il 2°, il 3° e continuavamo a lavorare sul 4° Passo, il Grande Libro ci spiegava che, a causa della nostra mente eravamo così confusi dal conflitto tra la nostra volontà e la realtà, che non potevamo smettere di tornare a quegli alimenti, ingredienti o comportamenti alimentari che causavano le nostre voglie incontrollabili. Le nostre menti erano offuscate da rimpianti e paure. Lavorare sui passi dal 4° al 9° ha chiarito quella confusione.

Ora possiamo guardare chiaramente gli alimenti e i comportamenti che una volta ci tentavano e non desideriamo più indulgere in essi.

Ecco i miracoli promessi che danno speranza ai nuovi arrivati:

Non stiamo più combattendo contro il cibo, contro gli ingredienti/combinazioni di ingredienti, contro i comportamenti alimentari (incluso il vomito o la restrizione) dai quali ci dobbiamo astenere.

- Non siamo più tentati di tornare a essi.
- Siamo neutrali nei loro confronti.
- Non abbiamo giurato di evitarli.
- Semplicemente non vogliamo tornare indietro.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- Sappiamo che potrebbero non essere velenosi per gli altri, ma sono velenosi per noi—e perché dovremmo mangiare del veleno?
- Questo è un vero miracolo — uno che dovremmo urlare dai tetti: *se ti astieni e lavori ai Passi, sarai liberato dalle diete yo-yo, dall'ossessione di mangiare o non mangiare o vomitare, dalla schiavitù del cibo*. Ricordiamo com'eravamo quando siamo entrati per la prima volta (nelle stanze virtuali o reali) in OA. Eravamo sconfitti dalla nostra dipendenza. Volevamo speranza che la nostra dipendenza potesse essere fermata. *Queste promesse sono la garanzia essenziale dei Dodici Passi*.

Tuttavia, queste promesse *non* saranno con noi per il resto delle nostre vite senza un duro lavoro. Dobbiamo lavorare al 10° ,11° e 12° Passo per mantenere noi stessi in buona condizione spirituale. Possiamo facilmente perdere questo miracolo se non incorporiamo i Passi nella nostra vita quotidiana. Alcuni di noi hanno appreso questa importante lezione attraverso le ricadute. Abbiamo dato per scontato il nostro recupero. Non ci siamo resi conto di quanto fosse duro lavorare per mantenere il nostro recupero.

Compito del Grande Libro: Leggi il paragrafo che inizia nella metà di GL 83 riguardo al 10° Passo.

10° PASSO: CONTINUARE IL NOSTRO INVENTARIO

Abbiamo recuperato la nostra salute mentale. Ci siamo recuperati. Ma dobbiamo rimanere in buona condizione spirituale. Per farlo, lavoriamo ai Passi Dieci, Undici e Dodici. Il 10° Passo implica ripetere ciò che abbiamo fatto dal 4° al 9° Passo per continuare a gestire i nostri risentimenti, le nostre paure e le nostre relazioni, in modo da poter vivere la vita secondo le sue condizioni, anche quando le cose non vanno come vorremmo. Dobbiamo continuare a "pulire casa".

10° Passo: Continuare il nostro Inventario

Vivere in Recupero

Ora abbiamo recuperato la nostra salute mentale, come promesso nel 2° Passo. Stiamo vivendo i Passi Dieci (pulire casa), Undici (fidarci del nostro Potere Superiore) e Dodici (aiutare gli altri). Questi tre passi sono ciò che ci mantiene spiritualmente in forma. Non torniamo al 1° Passo per arrivare al 9°. Questi sono quelli che ci hanno portato al nostro recupero spirituale e alla nostra neutralità riguardo a ciò da cui ci dobbiamo astenere —il miracolo del recupero dall'alimentazione compulsiva.

Non stiamo più lavorando duramente per essere astinenti. Siamo astinenti perché ci siamo connessi spiritualmente. Se continuiamo a rimanere spiritualmente connessi, rimarremo astinenti.

Ricorderete che il Grande Libro ha utilizzato il concetto di "oscuramento" o "blocco" nella sua discussione sulla nostra relazione con i nostri valori più profondi/Potere Superiore/Dio.

- GL pag. 54: Abbiamo tutti un concetto di un Potere Superiore, ma esso è "oscurato" da ciò che ci è successo nella vita.
- GL pag. 65: Siamo stati "chiusi" dai nostri valori più profondi.
- GL pag. 70: La nostra volontà personale ci ha "bloccato" dal nostro Potere Superiore.
- GL pag. 84: Cominciamo a percepire "il flusso del Suo Spirito in noi."

I Passi dal 4° al 9° hanno rimosso i blocchi. Ciò in cui crediamo profondamente— che sia un tipo specifico di Dio o i valori più profondi, o qualsiasi cosa nel mezzo—può ora muoversi dal nostro cuore direttamente alla nostra mente senza ostacoli. I Passi dal 4° al 9° ci hanno insegnato un insieme di competenze per vivere. I Passi Dieci e Undici sono il luogo in cui mettiamo a frutto queste competenze per tutta la vita. Il 10° ed 11° Passo riguardano tutto ciò che implica vivere una vita in cui la decisione presa nel 3° Passo—di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla cura del nostro Potere Superiore—è messa in pratica.

Siamo stati infusi con ciò che il Grande Libro chiama "la luce del Sole dello Spirito" (GL pag. 65). Ci è stata data un vero potere. Non siamo più confusi dalla volontà personale che ci ha fatto rimpiangere il passato e temere il futuro, rendendoci incapaci di vivere nel presente. Siamo in grado di essere qui e ora. Ed ora dobbiamo imparare *come* vivere. I Passi Dieci fino al Dodici ci forniscono la guida di cui abbiamo bisogno.

10° Passo

Quindi passiamo al 10° Passo, che è descritto in un solo paragrafo a pagina 83. Questo paragrafo contiene promesse, istruzioni e avvertimenti.

Questo paragrafo sembra descrivere il processo che abbiamo già intrapreso nei Passi dal 4° al 9°. Il Grande Libro dice addirittura che questo è un nuovo modo di vivere—"pulire il passato"—che abbiamo iniziato a fare nei Passi dal 4° al 9°, attraverso un inventario personale e messo a posto i

nostri errori mentre viviamo la nostra vita. Il Grande Libro sottolinea che questo processo deve continuare per tutta la nostra vita.

- Continuiamo a "guardare l' egoismo, la disonestà, il risentimento e la paura." Questi sono molto simili a ciò che abbiamo fatto nel 4° Passo, isolando i nostri difetti caratteriali: Egoista/Volontà Personale, Disonesto, Inconsiderato/Autointeressato e Spaventato. Notate che questo ci porta direttamente alla quarta colonna della parte riguardante i risentimenti nel 4° Passo; non viviamo più nelle colonne uno, due e tre, ripercorrendo i nostri problemi. Sappiamo quali sono i nostri difetti caratteriali e osserviamo se stanno riaffiorando. Pertanto, sappiamo come arrivare rapidamente a quella quarta colonna, dove ci vengono mostrati i nostri difetti caratteriali.
- "Chiediamo a Dio di rimuoverli subito" (6° e 7° Passo) Ora che siamo spiritualmente recuperati, possiamo andare direttamente al nostro Potere Superiore anche prima di discuterne con qualcun altro. Stiamo vivendo su un piano superiore.
- "Discutiamo subito con qualcuno" (5° Passo).
- "Facciamo rapidamente le ammende se abbiamo danneggiato qualcuno" (8° e 9° Passo).

In altre parole, continuiamo a fare l'equivalente dei Passi dal 4° al 9° per il resto delle nostre vite. Tuttavia, lo facciamo come 10° Passo, perché abbiamo recuperato la nostra salute mentale e siamo diversi da come eravamo in passato. Stiamo vivendo spiritualmente. Ma abbiamo bisogno di costanti "aggiustamenti" per mantenere la nostra posizione. Come ci ha detto il Grande Libro a pag. 63, dobbiamo fare regolarmente un inventario. Il GL ne discuterà ulteriormente nel momento che precede l'11° Passo

L'importanza della Descrizione del 10° Passo nel Grande Libro: il 10° Passo è il passaggio dal 4° al 9° Passo nel recupero

Noterete che la descrizione del 10° Passo nel Grande Libro è diversa rispetto a quella fornita nei 12 Passi che riassumono il programma. C'è una differenza tra "ammettere prontamente" quando abbiamo torto (come si trova nel Passo) e fare ammenda se abbiamo danneggiato qualcuno (come descritto nella discussione del Grande Libro sul Passo Dieci a GL pag. 83).

Se qualcosa ti turba realmente nella vita, per esempio, e finisci per urlare ai tuoi figli o ai tuoi amici, chiedere scusa ai tuoi figli o amici per aver urlato non risolverà ciò che sta realmente accadendo nella tua vita.

Il 10° Passo è l'opportunità non solo di realizzare come ciò che ti turba influisca sulle tue relazioni e sul tuo modo di vivere, ma, cosa ancora più importante, di fare un'analisi completa di tutto ciò che ti disturba. È anche un'opportunità per affrontare questioni che potresti non aver trattato nei Passi dal 4° al 9°; ora potresti avere una maggiore comprensione del tuo passato, o potrebbero emergere ricordi che non erano presenti nel tuo inventario originale. Spesso viene descritto come "pelare una cipolla": più cose vengono rivelate.

Abbiamo trovato estremamente importante trattare il 10° Passo esattamente come abbiamo trattato i Passi dal 4° al 9°—potremmo scrivere le cose come abbiamo fatto nel 4° Passo, parlare con un'altra persona nel 5° Passo, percepire che siamo pronti a far rimuovere i nostri difetti come abbiamo fatto nel 6° Passo, recitare la preghiera del 7° Passo e poi fare le ammende quando possiamo, come abbiamo fatto nel 8° e 9° Passo. Il 10° Passo è una revisione di tutto ciò che ci infastidisce (risentimenti), delle paure che abbiamo (paure) e di qualsiasi questione riguardante le relazioni (condotta sessuale).

La vita ha un modo tutto suo di sorprenderci. Situazioni che potremmo aver affrontato serenamente utilizzando i Passi dal 4° al 9° possono continuare a ripetersi, e queste nuove ricorrenze devono essere affrontate di nuovo. Oppure possiamo renderci conto che ci sono cose nel mondo che ci turbano veramente. Oppure possono accadere cose difficili a noi o ai nostri cari. Questo è ciò di cui tratta il 10° Passo.

Le Differenze tra il 10° Passo Dieci e i Passi dal 4° al 9°

Ci sono due principali differenze:

Primo: Facciamo il 10° Passo quando siamo recuperati, non nel processo di recupero. Non stiamo rifacendo i Passi dal 4° al 9°. Li abbiamo già completati per diventare sani di mente. Le promesse—sia quelle famose che quelle meno conosciute—si sono avverate per noi. Il nostro compito ora è continuare il nostro viaggio spirituale.

Ciò significa che non sentirai necessariamente le promesse al Passo Cinque (essere felici, in grado di guardare il mondo negli occhi, essere in grado di stare da solo in perfetta pace e serenità, le tue paure abbandonate) perché le hai già sperimentate. La vita sarà su un piano più equilibrato. Ma avrai una comprensione più profonda di ciò che sta accadendo nella tua vita e sarai in grado di accettare eventuali problemi man mano che si presentano.

Secondo: Ora siamo “professionisti” e non dilettanti. Avendo recuperato la nostra salute mentale, possiamo usare i nostri 10° Passi in un modo molto più profondo. Alcuni di noi direbbero che questo fa parte del nostro recupero emotivo. Ecco alcune suggerimenti:

- Prendere Decisioni Difficili: Utilizza il problema come un “principio” nella colonna uno del modulo dei Risentimenti. Ad esempio, scrivi nella colonna uno qualcosa come: “Non so se rompere con il mio partner/cambiare carriera/candidarmi per un altro lavoro/inviare mio figlio all'asilo o meno.” Usare il modulo dei Risentimenti ti consentirà di separare i tuoi motivi Egoisti/Volontà Personale, la tua Disonestà, il tuo interesse personale/Non considerare i bisogni degli altri e la tua paura, dal tuo desiderio di prendere una decisione basata sulla tua salute spirituale.
- Utilizzare il Modulo di Condotta Sessuale per qualsiasi relazione, non solo per quelle in cui c'è qualche attrazione fisica. Usalo per amicizie, relazioni lavorative, relazioni familiari, attività politiche, la tua relazione con il tuo Potere Superiore, ecc. Creiamo ideali per tutte le relazioni nelle nostre vite, e il modulo di condotta sessuale può ora essere utilizzato per affrontare tutte queste.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- Usandolo come un “principio”, rivedi il tuo Piano di Alimentazione di tanto in tanto per essere sicuro di essere sia onesto riguardo all'astinenza sia dal mangiare di più sia dall'essere troppo restrittivo riguardo a ciò da cui ora ti astieni.
- A volte possiamo dare per scontati le nostre riunioni. Rivitalizza il tuo impegno a portare il messaggio in OA mettendo la riunione o membri specifici come risentimenti.
- Troviamo che la parte dei Passi 6 e 7 del 10° Passo sia molto utile e potente. Siamo vigili sulla nostra disponibilità a far rimuovere i nostri difetti. A volte possiamo diventare compiacenti.
- Per relazioni molto difficili, invece di mettere il nome della persona nella 1° colonna, e mettere cinque o dieci punti nella 2° colonna, metti quei cinque o dieci punti nella 1° colonna ed approfondisci perché ciascuno di essi ti infastidisce nella 2° colonna.
- Quando si verificano delle tragedie, il 10° Passo è molto utile per affrontarle

Quando e quanto spesso facciamo il Passo Dieci?

Quando e quanto spesso facciamo il 10° Passo Dieci? Praticiamo questo in molti modi, e spesso combiniamo quei modi. Lo facciamo come “controllo immediato” (un termine usato nel "12 & 12" di AA) diverse volte al giorno, a volte mentalmente e altre volte scritto. Lo facciamo su base giornaliera, come parte della nostra meditazione serale del 11° Passo, telefonando al nostro sponsor o a un'altra persona recuperata per fare il nostro 5° Passo. Lo facciamo ogni volta che ne abbiamo bisogno.

Tuttavia, come minimo, dovremmo farlo ogni volta che iniziamo ad avere problemi. Utilizzando il Grande Libro, abbiamo compilato un elenco di dodici circostanze che rappresenterebbero gli avvertimenti minimi in cui dovresti fare un 10° Passo:

Dall'Opinione del medico Statunitense (GL xxviii):

1. Sei irrequieto?
2. Sei irritabile?
3. Sei scontento?

Dai Disagi descritti in Noi gli agnostici (GL pag. 51)

4. Hai problemi con le relazioni personali?
5. Non riesci a controllare la tua emotività?
6. Sei preda della miseria e della depressione?
7. Non riesci a guadagnarti da vivere?
8. Hai un senso di inutilità?
9. Sei pieno di paura?
10. Sei infelice?
11. Non riesci a essere di reale aiuto agli altri?

Dalla Seconda parte delle Promesse descritte in All'Opera (GL pag. 83-84)

12. Il cibo sta diventando in qualche modo un problema? Stai guadagnando o perdendo troppo peso?

In altre parole, come minimo dovresti fare un 10° Passo almeno ogni volta che senti che ti stai rilassando. Probabilmente avresti dovuto farne uno prima, e forse avresti dovuto fare 10° Passi più frequentemente.

La descrizione del 10° Decimo nel Grande Libro a pagina 83 termina con la richiesta che, dopo aver eseguito il nostro 10° Decimo Passo, cerchiamo qualcuno da aiutare. Questo ci ricorda che il 12° Passo è alla base del nostro recupero.

Abbiamo scoperto che man mano che il tempo trascorso nel recupero aumenta, siamo sempre più in grado di gestire le tribolazioni quotidiane con maggiore facilità e di avere più accettazione col passare del tempo. Questo è il risultato diretto del vivere i Passi. Siamo in contatto con il nostro Potere Superiore e l'11° Passo ci darà questo senso di serenità ogni giorno. Se ti ritrovi ancora, dopo molti anni di astinenza e recupero, a dover affrontare rabbia e frustrazione continue, allora sarebbe un'ottima idea fare un'analisi completa di ciò che ti sta accadendo facendo il 10° Passo.

Compito del Grande Libro: Leggi l'ultima frase del primo paragrafo su GL pag. 84 fino alla fine del capitolo, GL pag. 87

o

11° Passo: Vivere Intuitivamente Un Giorno alla Volta

La meditazione, dal punto di vista del Grande Libro, significa vivere ogni giorno con uno scopo e con la comprensione. Alla fine della giornata, rivediamo quanto bene abbiamo vissuto senza i nostri difetti di carattere, per fare un lavoro migliore il giorno dopo. All'inizio della giornata cerchiamo di pianificare le nostre attività e, se non riusciamo a prevedere cosa potrebbe accadere, chiediamo guida e poi lasciamo andare, ascoltando la voce interiore del nostro Potere Superiore/valori più profondi, fidandoci della nostra intuizione per ricevere indicazioni, poiché il blocco tra il nostro Potere Superiore e il nostro pensiero e la nostra azione è stato rimosso. Durante la giornata continuiamo a ricordare a noi stessi che non siamo noi a comandare.

11° Passo: Vivere Intuitivamente Un Giorno alla Volta

Vivere in recupero giorno dopo giorno— 11° Passo:

Noi ora stiamo avanzando nel nostro viaggio spirituale. Nel 11° Passo impareremo le semplici e pratiche indicazioni per affidare la nostra vita e la nostra volontà alla cura dei nostri valori più profondi/Potere Superiore/Dio. Poiché il collegamento tra il nostro cuore e la nostra mente è stato liberato attraverso i Passi dal 4° al 9°, impariamo che possiamo affidarci alla nostra intuizione per vivere la nostra vita giorno dopo giorno. La nostra "volontà" è diventata la volontà del nostro Dio/Potere Superiore/valori più profondi, piuttosto che la nostra volontà personale. Ora viviamo secondo ciò in cui crediamo profondamente.

Il 10° Passo descrive il processo che dura tutta la vita per mantenere il collegamento pulito ed aperto. L'11° Passo descrive il processo di aprire il rubinetto e bere l'acqua limpida e fresca per vivere la vita secondo le condizioni della vita. Vedremo nei capitoli seguenti che il 12° Passo ci dice che, per mantenere ciò che ci è stato così generosamente dato, dobbiamo condividere tutto ciò che abbiamo sperimentato agli altri.

Il Grande Libro ci ha dato quelle meravigliose Promesse del 10° Passo riguardo alla neutralità su ciò da cui ci siamo astenuti (inizio GL pag.83). Tuttavia, c'è una importante qualificazione: l'ultima frase di quel paragrafo in GL pag.84: Dobbiamo mantenere quella che il Grande Libro chiama "essere spiritualmente in forma."

Per essere fisicamente in forma, dobbiamo muoverci. Per essere spiritualmente in forma, tuttavia, dobbiamo rimanere fermi.

Le istruzioni del Grande Libro per mantenerci spiritualmente in forma sono relativamente semplici:

- Dobbiamo continuare a far pulizia (10° Passo, GL pag. 83).
- Dobbiamo pregare e meditare per migliorare il nostro contatto cosciente con il nostro Potere Superiore (11° Passo, GL pag. 84 a 87).
- Dobbiamo portare il nostro messaggio di recupero a coloro che ancora soffrono (12° Passo, GL pag. 88 a 102) ed in tutti i campi della nostra vita(GL pag. 103 a 163).
- Il Grande Libro sottolinea che la salute spirituale che ci è stata donata grazie i Passi dal 4° al 9° non durerà a meno che non sia accompagnata da azioni per mantenerla. Parla di "una tregua quotidiana"—una sospensione giorno dopo giorno di una condanna a morte—che avverrà solo se manteniamo la nostra spiritualità.¹⁸

¹⁸ Per coloro che trovano difficile dire "Mi sono recuperato," il Grande Libro fornisce un'importante qualificazione proprio a metà pagina 84: Puoi dire, "Sono recuperato, non curato." Il nostro recupero è un recupero quotidiano . Non siamo mai curati dalla nostra dipendenza. La nostra dipendenza è davvero a fare le flessioni fuori della porta di OA.

11° Passo: Il Flusso di Ispirazione dal Nostro Potere Superiore dentro di Noi ai Nostri Pensieri e Azioni

Il Grande Libro inizia la sua discussione sull' 11° Passo con un'importante nota. Abbiamo iniziato a percepire il "flusso" del nostro Potere Superiore/valori più profondi/Dio "dentro di noi" (GL pag. 84). È ora il momento di imparare le tecniche non solo per mantenere quel flusso, ma anche avere fiducia che ci fornirà una direzione per affrontare la vita secondo le sue condizioni. In un certo senso, siamo noi il rubinetto e il nostro Potere Superiore è l'acqua. il 10° e. l'11° Passo mantengono le nostre tubature pulite.

Il Passo Undici parla di preghiera e meditazione. La parola "meditazione" ha molti significati al giorno d'oggi che non aveva nel 1939. Tutte le forme di meditazione possono essere potenti e molti di noi in OA praticano le tecniche di meditazione più comunemente conosciute disponibili oggi—una stanza tranquilla e buia, una mente sgombra/libera, la coscienza e la consapevolezza del momento—che ci aiutano a realizzare ciò che il Grande Libro ci chiede.

Le istruzioni del Grande Libro ci mostrano che i concetti di preghiera e meditazione del Grande Libro sono "chiedere una guida" (preghiera) e "ascoltare quella guida" (meditazione). Questo tipo di preghiera non è una lista dei desideri. È semplicemente cercare guida e direzione. Dobbiamo smettere di pregare per noi stessi e iniziare a pregare per gli altri.

L'11° Passo dice che stiamo pregando "solo" per la direzione. Questo ci ricorda che è nostro compito, come persone in recupero, trascorrere il nostro tempo cercando di vivere secondo la volontà del nostro Potere Superiore, non cercando di adattare il mondo ai nostri desideri. Questo è il messaggio della Preghiera della Serenità, la distillazione dei Dodici Passi. Il nostro compito per tutta la vita è trovare la saggezza per conoscere la differenza tra ciò che possiamo cambiare e ciò che non possiamo cambiare e agire secondo il nostro Potere Superiore in tutti i casi.

I "suggerimenti definiti e preziosi" del Grande Libro (GL pag. 85) sono molto semplici e non richiedono molto tempo. Sono, secondo noi, il minimo di azioni richieste per l'11° Passo; naturalmente, molti membri di OA vorranno e faranno azioni oltre questo minimo, per approfondire le loro vite spirituali. Ma almeno queste azioni minime sono necessarie, secondo il Grande Libro, in aggiunta a tutte le altre meditazioni.

Ci sono tre momenti distinti di meditazione: sera, mattina e durante il giorno.

Sera (GL pag. 85, 2° paragrafo):

La sera, rivediamo il giorno appena trascorso e verifichiamo se ci siamo comportati correttamente senza ricorrere ai nostri difetti di carattere. Passiamo in rassegna la giornata per vedere se possiamo migliorare il giorno successivo. Il Grande Libro ci chiede di considerare alcune domande che sono elencate in questo paragrafo.

Noterai che molte di queste domande sembrano ripetere le domande descritte nel 10° Passo a pag. pag.83: Ci sono domande relative a:

- risentimento, egoismo, disonestà e paura (4° Passo);
- se dobbiamo delle scuse (8° e 9° Passo);
- se abbiamo bisogno di parlare con qualcuno (5° Passo);

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- pregare per il perdono dal nostro Potere Superiore (6° e 7° Passo).

Molti di coloro che usano il Grande Libro interpretano questo come se il Grande Libro suggerisse di fare un 10° Passo ogni sera. Alcuni di noi non lo fanno. Non è un punto su cui discutere. È una cosa buona da fare, se puoi. Se è possibile per te fare un 10° Passo ogni sera—scrivendo effettivamente il tuo 4° Passo, discutendo effettivamente con un'altra persona, dicendo effettivamente la preghiera del 7° Passo, facendo effettivamente le ammende alle persone che hai danneggiato—sarebbe meraviglioso.

Alcuni di noi distinguono tra una meditazione serale del 10° Passo e una meditazione del 11° Passo. Questi notato che la meditazione del 11° Passo pone domande solo sul giorno, mentre le azioni del 10° Passo richiedono di esaminare tutto ciò che sta accadendo nelle nostre vite. Notano anche che ci sono più domande poste su quel giorno che non si riferiscono ai Passi dal 4° al 9°, ma riguardano come possiamo migliorare il giorno successivo. La formulazione sembra suggerire che puoi rispondere alle domande nella tua mente senza scrivere le risposte. Per alcuni di noi, il 10° Passo riguarda il sollievo dall'essere inquieti, irritabili e scontenti in generale, mentre l'11° Passo ci aiuta a cambiare e crescere per domani, al fine di avvicinarci al nostro Potere Superiore.

Ancora una volta, non è necessario dibattere su questo punto. Ciò che è molto chiaro è che, almeno, dovresti fare una meditazione serale nella tua mente e fare il 10° Passo ogni volta che ti senti inquieto, irritabile o scontento, o quando avverti gli otto disagi, o quando il cibo diventa un problema. L'esperienza di coloro di noi che distinguono tra i Passi 10 e 11 è che più siamo radicati nell'11° Passo, meno 10° Passi abbiamo bisogno di fare.

La meditazione serale ci calma la mente, fornendoci un senso di crescita e comprensione e dandoci direzione su come migliorare il giorno successivo.

Mattina (GL pag. 85-86): Al mattino, pianifichiamo la nostra giornata. Il Grande Libro ci fornisce preghiere da dire:

All'inizio della meditazione:

“Signore/Dio/Potere Superiore, ti chiedo di dirigere il mio pensiero. Chiedo in particolare che il mio pensiero sia separato dall'autocommiserazione, dalla disonestà o da motivazioni egoistiche.”

Per l'ateo o l'agnostico: Mi rivolgo ai miei valori più profondi per dirigere il mio pensiero. Mi rivolgo ai miei valori più profondi per separare il mio pensiero di autocommiserazione, dalla disonestà o da motivazioni egoistiche.

Ci separiamo qualcosa che una volta amavamo. Ed amavamo i nostri difetti di carattere.

Poi pianifichiamo la nostra giornata, esaminandola con uno spirito di serenità. Se siamo indecisi su cosa fare quel giorno su qualsiasi questione:

“Signore/Dio/Potere Superiore, ti chiedo ispirazione, un pensiero intuitivo o una decisione.”

Per l'ateo o l'agnostico: Guardo ai miei valori più profondi per ispirazione, un pensiero intuitivo o una decisione.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

Possiamo farlo con un amico o un'altra persona significativa, o da soli. Reciteremo preghiere che sono significative per noi. L'intero scopo è sentirsi a proprio agio con la giornata che ci attende.

Concludiamo la nostra meditazione:

“Ti chiedo di mostrarmi, per tutto il giorno, quale dovrebbe essere il mio prossimo passo. Ti chiedo di ricevere tutto ciò di cui ho bisogno per affrontare tali problemi. Chiedo specificamente la libertà dal mio egoismo/volontà personale. Se altri hanno bisogno, donami la forza per aiutarli.”

Per l'agnostico o l'ateo: Guardo ai miei valori più profondi per mostrarmi, per tutto il giorno, quale dovrebbe essere il mio prossimo passo. Confido che i miei valori più profondi mi mostreranno tutto ciò di cui ho bisogno per affrontare tali problemi. Confido che concentrarmi sui miei valori più profondi mi libererà dalla mia volontà personale e che guadagnerò forza dai miei valori più profondi per aiutare gli altri.

Il Grande Libro fa una promessa molto significativa: praticare la nostra meditazione mattutina, col passare del tempo, ci permetterà di fare affidamento sul flusso tra i nostri valori più profondi/Dio/Potere Superiore, radicati profondamente nel nostro cuore, e i nostri pensieri e azioni fino alla nostra mente. Possiamo avere la tranquillità di sapere che avremo più successo non cercando di pensare alle cose secondo la nostra volontà personale, ma piuttosto semplicemente cercando di vivere secondo ciò in cui crediamo più profondamente.

Prendi da tutti noi, credenti in Dio, atei e agnostici. Questo funziona. Lo sforzo che prima mettevamo nell'analizzare, pianificare e preoccuparci di tutto svanisce. Dormiamo meglio, pensiamo meglio, agiamo meglio. Il nostro pensiero è “sempre più sulla scia dell'ispirazione. Arriviamo a farci affidamento.” (GL pag. 86)

Durante il giorno (GL pag. 86-87):

Se incontriamo problemi durante il giorno, il Grande Libro ci offre una preghiera e due frasi da ripetere.

La preghiera è una semplice richiesta di concentrarsi sull'azione o pensiero giusto. Le frasi sono l'essenza del nostro programma: “Non sono più io a dirigere lo spettacolo” e “Sia fatta la tua volontà” (per l'ateo/agnostico: “I miei valori più profondi governano la mia volontà”). Se ripetute continuamente, queste hanno un effetto calmante. Ci costringono a ricordare perché siamo davvero qui su questa terra. Queste preghiere sostituiscono momentanei stati di rabbia, ansia o frustrazione con accettazione e serenità.

Il Grande Libro poi ci ricorda che ci sono altre azioni da intraprendere. Dobbiamo donare ciò che abbiamo ricevuto. Paradossalmente, è l'unico modo per mantenerlo.

Compito: Metti in pratica il 11° Passo. POI leggi da GL 89 a metà pagina 91.

12° PASSO:

L'URGENZA

PER RIMANERE IN RECUPERO, DOBBIAMO DONARE CIÒ CHE ABBIAMO RICEVUTO. QUESTO È IL MESSAGGIO URGENTE DEL 12° PASSO.

12° Passo: L'urgenza

Vivere nel recupero—Passo Dodici

Non possiamo mantenere la nostra condizione spirituale se non ci impegnamo al massimo per donarla a coloro che ancora soffrono. Questa è la verità spirituale. Viene ripetuta in diversi del Grande Libro (Grande Libro):

- *L'opinione del Dottore Statunitense* (GL xxv, xxiii): "come parte della sua riabilitazione, ha iniziato a presentare le sue idee ad altri alcolisti, insistendo sul fatto che anche loro dovevano fare lo stesso con altri ancora."
- *La Storia di Bill* (GL pag. 14-15): "[S]e un alcolista non riusciva a perfezionare e ad ampliare la sua vita spirituale attraverso il lavoro e il sacrificio di sé per gli altri, non avrebbe potuto sopravvivere alle prove ed ai momenti difficili che lo attendevano. Se non lavorava, avrebbe sicuramente bevuto di nuovo, e se beveva, sarebbe sicuramente morto. Allora la fede sarebbe davvero morta. Per noi è esattamente così. ... Ho presto scoperto che quando tutte le altre misure fallivano, lavorare con un altro alcolista avrebbe salvato la giornata. ... È un modello di vita che funziona nelle situazioni difficili."
- *Una Soluzione Esiste* (GL pag. 18-19): "chi si avvicina ... ha ... il sincero desiderio di essere d'aiuto. ... Tutti noi spendiamo gran parte del nostro tempo libero nello sforzo di cui stiamo parlando."
- *Noi Agnostici* (GL pag. 52): "Mani amiche si sono tese in segno di benvenuto."
- *Il nostro metodo* (GL pag. 62): "Fa scomparire le mie difficoltà, affinché la vittoria su di esse possa essere testimonianza per coloro che vorrei aiutare ..."
- *All'Opera* (GL pag. 76): "Il nostro vero scopo è adattarci per essere al massimo servizio di Dio e delle persone intorno a noi."
- *All'Opera* (GL pag. 83): "vedremo come la nostra esperienza può essere utile agli altri."
- *Lavorare con Altri* (GL pag.89): "L'esperienza pratica dimostra che niente assicura l'immunità dal bere come l'intenso con altri alcolisti. Funziona quando altre attività falliscono."
- *Lavorare con Altri* (GL pag. 94): "[I]l tuo tentativo di trasmettergli questo messaggio gioca un ruolo vitale nel tuo stesso recupero. In realtà, potrebbe aiutarti più di quanto tu stia aiutando lui."
- *L'Incubo di Dr. Bob* (GL pag. 180-181): "Passo molto tempo a trasmettere ciò che ho imparato ad altri che lo vogliono e ne hanno un disperato bisogno." Quattro motivi: dovere, piacere, restituire il debito verso la persona che mi ha trasmesso il messaggio, e stipulare un'assicurazione contro una ricaduta.

Questi sono imperativi. *Dobbiamo* portare il messaggio a coloro che soffrono ancora, altrimenti non manterremo il nostro recupero. *Dobbiamo* pensare agli altri piuttosto che a noi stessi. *Dobbiamo* sacrificarci per il bene degli altri. Queste non sono frasi vuote. Sono il requisito diretto del Passo Dodici.

Alcuni dicono di avere paura di fare da sponsor. Noi diciamo che abbiamo paura di *non* fare da sponsor.

Il "messaggio" che cerchiamo di trasmettere:

E qual è "questo messaggio" nel 12° Passo? È che abbiamo avuto un risveglio spirituale come risultato dei Dodici Passi. *Non* è che ci sentiamo meglio, o che siamo emotivamente più stabili, o che amiamo il sostegno del nostro gruppo, o che ci sentiamo a casa, o che siamo più felici. Tutto questo può essere vero, ma non è il messaggio del 12° Passo.

Il messaggio del 12° Passo è la *garanzia* nel 2° Passo. Dopo aver riconosciuto di essere impotenti davanti al cibo—essenzialmente che siamo folli quando si tratta di cibo—siamo disposti a provare i Passi per trovare un Potere più grande di noi stessi (i nostri valori più profondi/Forza Superiore/Dio) che ci *restituirà* la sanità mentale, dandoci così il Potere di affrontare il cibo. Abbiamo trovato la salute mentale, non l'astinenza. Quella salute elimina le scuse che la nostra mente ci dava per tornare a ciò da cui ci dovevamo astenere. *Così siamo astinenti perché siamo sani di mente. Il risveglio spirituale garantito nel 12° Passo è la promessa di trovare un Potere più grande di noi stessi che ci restituisca la salute mentale.*

Possiamo facilmente dimenticarci e scegliere la via più facile. Possiamo permettere che le nostre riunioni diventino semplici gruppi di sostegno che danno alle persone sollievo e conforto. Possiamo parlare per ore al telefono di come è andata la nostra giornata o di come ci sentiamo, senza menzionare nessuno dei Passi. Possiamo andare alle riunioni e aiutare a sistemare le sedie o fare il caffè, senza parlare a un nuovo arrivato o all'anziano che soffre ancora delle garanzie di salute mentale avute attraverso i Dodici Passi di Overeaters Anonymous.

Studieremo le istruzioni nel Grande Libro per trasmettere il messaggio nel capitolo *Lavorare con gli Altri*. Dietro queste istruzioni c'è tutta la storia di Alcolisti Anonimi, con ore e ore dedicate ad aiutare gli altri. Ciò che è stato dato così liberamente ai primi alcolisti è stato dato via altrettanto liberamente. La *Storia di Bill* nel GL pag. 14-16 offre solo un breve riassunto dell'enorme quantità di lavoro che lui e gli altri pionieri hanno fatto per trasmettere il messaggio nei primi giorni, anche senza successo—eccetto il successo di mantenersi sobri. Anche parti dei capitoli *Alle Mogli, La Famiglia In Seguito, All'Imprenditore*, e l'intero capitolo *Una Visione per Te* mostrano quella dedizione.

Le promesse del 12° Passo:

I primi due paragrafi del GL pag. 89 contengono un elenco meraviglioso di promesse per coloro che trasmettono il messaggio di recupero attraverso i Dodici Passi a coloro che ancora soffrono: immunità dal mangiare compulsivo, la vita che assume un significato nuovo, la scomparsa della solitudine, la

possibilità di assistere al recupero, creare una comunità ed avere amici in recupero. I Passi dal 1° a 11° sono la tua preparazione per il 12° Passo. Il tuo recupero sarà proporzionale alla tua dedizione nel portare il messaggio.

Trovare la persona giusta:

Il prossimo paragrafo e le pagine successive (GL pag. 89-91) sono dedicate a trovare una persona che ha bisogno del tuo aiuto. Queste pagine furono scritte quando Alcolisti Anonimi era attivo solo in tre città degli Stati Uniti—New York, Akron e Cleveland. Era quindi necessario spiegare all'alcolista appena recuperato, che viveva altrove, come trovare qualcuno da aiutare.

Nota la quantità di lavoro che il Grande Libro suggerisce fosse necessaria a quei tempi—un altro esempio dell'imperativo di portare il messaggio a chi soffre ancora. Oggi ci affidiamo al fatto che le persone vengano alle nostre riunioni. Ci sediamo e aspettiamo che ci chiedano aiuto. I primi membri di AA lavoravano duramente solo per trovare alcolisti con cui parlare.

Abbiamo scoperto che queste istruzioni sono ancora utili.

Dopo aver trovato un potenziale candidato chiedendo referenze a medici o persone religiose, impariamo il più possibile su quella persona e parliamo anche con la sua famiglia.

Nota l'importanza di come dovremmo essere descritti (GL pag.90)—come una persona che "si è recuperata" e che è membro di un'associazione che cerca di aiutare gli altri "come parte del proprio recupero." Dobbiamo sapere come descrivere noi stessi al mangiatore compulsivo che soffre ancora. Per farlo, dobbiamo ricordare come eravamo quando ci siamo uniti per la prima volta.

Come dice il Dr. Bob nella sua storia, *L'Incubo del Dottor Bob*, aiutare gli altri è un modo per ripagare un debito verso la persona che si è presa il tempo di aiutarlo.

Ci è stata data una nuova vita, che non sarebbe stata possibile senza i Dodici Passi di Overeaters Anonymous. Siamo grati di vivere in un'epoca in cui Overeaters Anonymous esiste, così possiamo recuperarci. Quanti mangiatori compulsivi sofferenti sono morti senza speranza, e continuano a morire senza speranza, perché non erano e non sono a conoscenza dei Dodici Passi? Quindi, restituiamo un dono che abbiamo ricevuto gratuitamente, essendo lì per la prossima persona. Restituire ad OA attraverso il servizio è come mantenere un'auto di lusso che abbiamo ricevuto gratuitamente.

La persona a cui portiamo il messaggio potrebbe aiutarci più di quanto noi possiamo aiutare lei:

Il Grande Libro è chiaro. Dovremmo essere rappresentati come persone che soffrivano di dipendenza dal cibo compulsivo, ma che non ne soffrono più (siamo recuperati), e che fa parte del nostro recupero aiutare qualcun altro che desidera il nostro aiuto.

L'idea che il mangiatore compulsivo che ancora ci faccia un favore ascoltandoci è molto importante. A pagina 94 del Grande Libro si dice: "È importante che lui capisca che il tuo tentativo di trasmettergli questo gioca un ruolo vitale nel tuo stesso recupero. In realtà, lui potrebbe aiutarti più di quanto tu stia aiutando lui."

Questo concetto viene ribadito da Bill Wilson nella discussione del suo primo incontro con il Dr. Bob ad Akron, sei mesi dopo che Bill era diventato sobrio e aveva avuto un'esperienza spirituale. Se ne parla in "AA diventa adulta" (letteratura approvata da OA), così come nel Grande Libro, pagine 154-156. Bill si rende conto che se non parla con un altro alcolista, tornerà a bere. Fa cose straordinari per trovare un altro alcolista, e si scopre che quel qualcuno è il Dr. Bob. Bill sottolinea in "AA diventa adulta" che si trattava di una necessità reciproca— lui aveva bisogno del Dr. Bob tanto quanto il Dr. Bob aveva bisogno di lui. Non parlava più dall'alto in basso agli alcolisti—stava parlando a un altro alcolista perché, se non lo avesse fatto, *avrebbe cominciato di nuovo a bere*.

Oltre a questo bisogno reciproco, dire che fa parte del tuo recupero trasmettere il messaggio apre una porta. Il mangiatore compulsivo sofferente ti sta davvero facendo un favore, e se accetti questo come vero e lo dimostri sinceramente, allora è più probabile che il mangiatore compulsivo sofferente ti ascolti—almeno con un senso di compassione, ma più probabilmente con un senso di empatia e interesse, e forse identificazione e speranza.

Compito dal Grande Libro: Leggere da metà pagina GL pag.91 fino a metà pagina GL pag.95.

12° Passo:

COME TRASMETTERE IL TUO MESSAGGIO

LE ISTRUZIONI DEL GRANDE LIBRO PER PORTARE IL MESSAGGIO DI RECUPERO A UNA PERSONA CHE POTREBBE ESSERE UN MANGIATORE COMPULSIVO. RACCONTA LA TUA STORIA IN MODO TALE CHE CAPISCANO IL CIRCOLO VIZIOSO COSTITUITO DAL DESIDERIO FISICO E DALL'OSSESSIONE MENTALE—CHE NON RIUSCIVI A SMETTERE UNA VOLTA INIZIATO (VOGLIA FISICA); E NON RIUSCIVI A SMETTERE DI RICOMINCIARE (OSSESSIONE MENTALE). DEVONO COMPRENDERE LA NATURA DELLA DIPENDENZA PER DECIDERE SE HANNO BISOGNO DI INTRAPRENDERE IL RISVEGLIO SPIRITUALE PROMESSO DAI DODICI PASSI. NON TRATTARE LA PERSONA CON ECCESSIVA DELICATEZZA. DEVONO PRENDERE LA PROPRIA DECISIONE.

12° Passo: Come trasmettere il tuo messaggio

Il primo incontro con il potenziale sponsorizzato:

Il capitolo *Lavorare con gli altri* del Grande Libro contiene le istruzioni reali per trasmettere il messaggio uno a uno ad un mangiatore compulsivo che soffre ancora. Sebbene le parole "sponsor" e "sponsorizzato" non siano usate nelle prime 164 pagine del Grande Libro, queste istruzioni si riferiscono a ciò che oggi chiamiamo sponsorizzazione.

Ciò che hai letto contiene le istruzioni per il primo incontro con il potenziale sponsorizzato. Ogni riunione di OA farebbe bene a confrontare queste istruzioni con il proprio formato per accogliere i nuovi arrivati. (Il prossimo compito, discusso nel capitolo successivo di questo quaderno di lavoro, includerà le istruzioni per sponsorizzare qualcuno attraverso i Passi.)

Ecco alcuni aspetti degni di nota di queste istruzioni:

- Ogni sponsorizzato deve essere trattato individualmente, e il modo in cui lo sponsorizzato lavora sui Passi dipende molto dallo stato mentale di quella persona. Pertanto, non esiste un modo specifico per sponsorizzare una persona attraverso i Dodici Passi. Questo è evidente in tutta la discussione, dove vengono proposte alternative a seconda della reazione dello sponsorizzato. Potremmo avere un approccio generale al modo in cui sponsorizziamo, ma dobbiamo anche tenere conto dell'individuo che stiamo sponsorizzando.
- Racconta la tua storia dal punto di vista delle voglie incontrollabili (l'"allergia del corpo") e dell'ossessione mentale. Inizia raccontando le tue esperienze con il mangiare compulsivo e verifica se risuonano con il potenziale sponsorizzato. Non iniziare parlando di spiritualità, ma della tua condizione. Stai dimostrando al potenziale sponsorizzato che hai vissuto ciò che quella persona sta attraversando. Questo è chiaro dalla discussione nel GL pag. 91.
- Dopo di ciò, inizia a discutere dell'ossessione mentale che ti faceva tornare al mangiare compulsivo (alla fine del GL pag. 91 e GL pag.92)— il primo boccone compulsivo, le diete yo-yo, le restrizioni, il vomito. Verifica se questi aspetti risuonano. Il tuo compito è aiutare lo sponsorizzato a riconoscere se è davvero un mangiatore compulsivo, se soffre della "doppia maledizione" di voglie incontrollabili più ossessione mentale (non riesce a smettere una volta iniziato, non riesce a evitare di ricominciare).
- Allora e solo allora, se sei soddisfatto che il potenziale sponsorizzato si identifichi con entrambe le componenti (voglie e ossessione), mostragli quanto eri disperato. Non dare per scontato che il potenziale sponsorizzato sia un mangiatore compulsivo. Questa decisione spetta a lui. Questo è discusso nel GL pag. 92.

- Dopodichè puoi iniziare a parlare del motivo per cui ora sei diverso—perché non soffri più dell'ossessione mentale, e di come puoi essere in presenza delle cose da cui ti astieni senza esserne tentato.
- E allora e solo allora dovresti parlare liberamente dell'aspetto spirituale dei Dodici Passi. Se è davvero un mangiatore compulsivo, il tuo compito è mostrare come questo sia un problema di vita o di morte e per cui dovrebbe essere disperato quanto lo eri tu. Solo quando il potenziale sponsorizzato è chiaramente disperato sarà aperto a fare qualsiasi cosa che possa tirarlo fuori da questo circolo vizioso. Questo è discusso alla fine del GL pag. 92 fino all'inizio del GL pag.93.
- Non dare per scontato che la tua concezione di Dio sia quella a cui il potenziale sponsorizzato aderirà. Usa concetti spirituali semplici e non direttivi. Potresti essere sorpreso da quanti atei e agnostici esistono all'interno di OA, e quanti sono venuti a OA e se ne sono andati subito perché hanno sentito parlare di un Dio specifico. Questo è un disservizio per loro, per OA e per il tuo dovere di trasmettere il messaggio a tutti i mangiatori compulsivi che ancora soffrono. Questo è discusso nel GL pag. 93 fino all'inizio del GL pag. 94. Potresti anche considerare di usare termini come "Potere Superiore" o "Potere più grande di te" invece di "Dio" all'inizio, almeno fino a quando lo sponsorizzato è chiaramente disperato e impegnato. Quando si arriva al Terzo Passo, le parole specifiche dovrebbero essere meno importanti dell'idea. I Dodici Passi riguardano la riduzione dell'ego ed il pensare agli altri.
- Lo sponsorizzato, comunque non deve essere trattato con troppa delicatezza. O lo sponsorizzato è disperato o non lo è. Questo è evidente quando il Grande Libro parla di non trattenere nulla nella tua descrizione di come hai lavorato sui Passi (all'inizio del GL pag.93), e nella discussione con la persona religiosa (verso la fine del GL pag.93). Nota quanto puoi essere diretto e onesto con la persona religiosa: “[R]icordagli che per quanto profonda sia la sua fede e la sua conoscenza, non sarebbe ricorso a noi se avesse funzionato o non avrebbe bevuto.”
- Dopo aver discusso i Dodici Passi, sottolinea quanto sei grato che ti abbia ascoltato e quanto sia vitale per te trasmettere il messaggio a questa persona. La persona che soffre ancora, sia che sia un nuovo arrivato o un anziano, è la persona più importante nelle stanze di OA. Il potenziale sponsorizzato potrebbe aiutarti più di quanto tu possa aiutare lui. Esprimere questa gratitudine ci ricorda che rimaniamo spiritualmente in forma solo se trasmettiamo il messaggio. Questo è discusso nel GL pag. 94.
- Poi lascia che il potenziale sponsorizzato prenda la sua decisione. Non forzare, non accelerare il processo. Lascia che rifletta. Potresti solo piantare un seme che potrebbe impiegare anni a germogliare. Questo è discusso alla fine del GL pag. 94 fino a metà del GL pag. 95.

Il Grande Libro descrive il nostro atteggiamento nei confronti della sponsorizzazione in questo modo: dobbiamo portare il messaggio a un'altra persona che potrebbe soffrire della stessa

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

dipendenza di cui soffriamo noi. Portiamo quel messaggio, grati che l'altra persona ci ascolterà. Se quella persona soffre effettivamente della stessa dipendenza di cui soffriamo noi, siamo umilmente felici di aiutarla a recuperare nello stesso modo in cui lo abbiamo fatto noi. Ma non vendiamo nulla, non predichiamo dall'alto. Siamo lì solo per aiutare se quella persona vuole aiuto. E scopriremo che ciò che dobbiamo apportare a questa relazione tra sponsor e sponsor è l'aiuto, piuttosto che il controllo.

Compito del libro grande: leggi dalla metà di pag. 95 fino all'ultimo paragrafo di pag. 100.

12° Passo:

COME FARE DA SPONSOR

COME FARE DA SPONSOR ALLA PERSONA CHE SOFFRE ANCORA. AFFIDA LA RESPONSABILITÀ DI LAVORARE SUI PASSI DIRETTAMENTE SULLO SPONSORIZZATO. E' LUI IL RESPONSABILE DI LAVORARE SUI PASSI, NON TU. NON DOVREBBE DIVENTARE DIPENDENTE DA TE. NON DIRGLI COSA FARE. CONDIVIDI LA TUA ESPERIENZA CON LUI E LASCIA A LUI LA DECISIONE SU COSA DEVE FARE PER RECUPERARSI. QUESTO È IL PIÙ GRANDE SERVIZIO CHE PUOI OFFRIRE.

12° Passo: Come fare da Sponsor

Istruzioni generali per sponsorizzare una persona dopo il primo incontro:

Ciò che leggerai in questa parte sono le istruzioni generali per sponsorizzare una persona dopo il primo incontro.

- Criteri da seguire: (a) Lo sponsorizzato deve aver letto o essere disposto a leggere il Grande Libro (si può certamente ampliare questo punto e dire che lo sponsorizzato deve aver svolto la propria indagine sui Dodici Passi leggendo la letteratura approvata da OA, che include molta letteratura di AA); (b) Lo sponsorizzato deve essere pronto a lavorare sui Dodici Passi di Overeaters Anonymous. Non si tratta di obbedire ad ogni tuo comando. Lo sponsorizzato deve essere consapevole di come sarà il lavoro ed essere disposto a svolgerlo. (Grande Libro, pag. 96)
- Sei lì per dare "consigli pratici". (GL pag. 96) Nota che *non* si tratta di dare ordini o dirgli cosa fare, ma semplicemente di offrire consigli pratici. Anche le cose semplici, come essere disponibili a fare il 3° Passo con te ("prendere una decisione") o ascoltare il 5° Passo ("raccontare la sua storia"), sono suggerimenti e non obblighi. (GL pag.96)
- I consigli pratici riguardano guidare lo sponsorizzato attraverso i Passi, non fare da "coach di vita". I consigli pratici includono ricordare l'importanza di continuare a lavorare sui Passi e portare "amore e tolleranza verso gli altri" nel mondo. (GL pag.84)
- Essere sponsor non è un atteggiamento distaccato. Richiede coinvolgimento e aiuta a mantenere lo sponsorizzato sulla strada giusta. È la capacità di essere onesti, diretti e amorevoli, ma non controllanti.
- Fai tutto il possibile per aiutare la persona, ma non a scapito della tua famiglia e certamente non perché la persona te lo chiede. Se la persona ti chiede cose materiali, è un segnale che non è sincera. Essere eccessivamente generosi può danneggiare lo sponsorizzato. (GL pag. 96-97)
Questo tema è ripreso in tutto il capitolo. È sottolineato più chiaramente nella lettura dalla fine di GL pag. 97 fino al penultimo paragrafo di GL 98, e dalla fine di GL 99 fino all'inizio di GL pag. 100:
 - "Lavoro o non lavoro—moglie o non moglie—non smettiamo semplicemente di bere finché mettiamo la dipendenza dalle altre persone prima alla dipendenza da Dio."

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- "Inculca nella coscienza di ogni uomo l'idea che può recuperarsi, indipendentemente da chiunque. L'unica condizione è che si fidi di Dio e pulisca la sua casa (dentro di sé)."
- "Ricorda al candidato che il suo recupero non dipende dalle persone. Dipende dal suo rapporto con Dio."
- *Non rendere lo sponsorizzato dipendente da te. Non ascoltare le sue continue lamentele. Non dare te stesso/a perché pensi che sia un dovere. Non puoi permettere allo sponsorizzato di dipenda da te, perché deve diventare dipendente dai suoi valori più profondi/da un Potere Superiore/Dio. Quando il recupero di qualcuno è più importante per te che per lui, stai vivendo una relazione di co-dipendenza. Il nostro compito è trasmettere il messaggio, non la persona. Dobbiamo dire la verità non importa quanto scomoda possa essere per noi o per qualcun altro; ma lo facciamo con compassione. Non dobbiamo, in nessun caso, assecondare la negazione di una persona ammorbidendo questo programma.*
- *Leggi il primo paragrafo completo a pagina 97 del Big Book per esempi sui tipi di impegno che il Grande Libero suggerisce di intraprendere per trasmettere il messaggio agli altri. A volte pensiamo di aver fatto abbastanza preparando il tavolo della letteratura, partecipando a una riunione o tenendo le chiavi. Ma se qualcuno ci chiama nel cuore della notte mentre sta per abbuffarsi, siamo pronti a incontrare quella persona faccia a faccia? Siamo pronti a prendere del tempo dalla nostra giornata per aiutare una persona che sta ancora soffrendo? Siamo disponibili a sponsorizzare se abbiamo due sponsorizzati? Se qualcuno chiama il nostro intergruppo, ci sono persone disponibili ad incontrarlo faccia a faccia? C'è l'impegno nel lavorare il Dodicesimo Passo?*

Questa discussione porta ad alcuni suggerimenti per fare da sponsor:

- *Concentrati sui Passi.* Ad uno sponsorizzato che parla dei suoi problemi dovrebbe essere ricordato che sono i Passi a fornire le soluzioni. Ciò significa che il tuo ruolo primario non è fornire supporto emotivo, ma aiutare lo sponsorizzato a lavorare rapidamente sui Passi. Non confondere le due cose. Potrebbero aver bisogno di supporto emotivo quotidiano, ma questo non è necessariamente il ruolo di uno sponsor. Possono trovare supporto emotivo da altri membri, anche quelli in difficoltà, o durante le riunioni. Più ti concentri sui Passi e non sui loro problemi emotivi, più metti la responsabilità sullo sponsorizzato piuttosto che su di te. Questo ti dà più tempo per aiutare altri che soffrono ancora e che hanno bisogno del tuo aiuto.
- *Concentrati di più sulla tua esperienza e sui tuoi suggerimenti piuttosto che nel dire allo sponsorizzato cosa dovrebbe fare.* La vera umiltà da parte dello sponsor suggerirebbe che la risposta giusta per te potrebbe non essere quella giusta per lo sponsorizzato. "Posso solo aiutarti nel tuo percorso per scoprire cosa dovresti fare."

- *Concentrati sullo sponsorizzato e su fa esperienza ed apprende.* Ricorda che è lo sponsorizzato che deve recuperare, e il suo percorso di recupero potrebbe essere diverso dal tuo. Potrebbe non essere in grado di capire le cose come le capisci tu, e potresti doverti adattare affinché lo sponsorizzato possa comprendere le istruzioni in modo che abbiano senso per lui.
- *Aiutali con il Passo Uno.* Ci sono due aree che un sponsorizzato potrebbe trovare difficili da comprendere, e a volte dobbiamo concentrarci su queste aree affinché lo sponsorizzato possa lavorare sui Dodici Passi:
 - La nostra dipendenza è letale, ma non è solitamente drammatica. Il concetto di "morte per mille tagli" deve spesso essere enfatizzato quando si lavora con uno sponsorizzato. Un morso in più o un altro atto di restrizione potrebbero non avere lo stesso risultato drammatico di un'infrazione che porta a una situazione mortale, o di una violazione comportamentale che porta a bancarotta o prigionia. Ma la dipendenza dal mangiare compulsivo è letale e dovrebbe essere compresa come seria quanto qualsiasi altra dipendenza.
 - ◦ Dobbiamo affrontare il Piano Alimentare individuale che lo sponsorizzato deve sviluppare, affinché lo sponsorizzato sappia da cosa deve astenersi. In altre fraternità dei Dodici Passi potrebbe essere più ovvio da cosa quel particolare dipendente deve astenersi, ma in OA, poiché un Piano Alimentare è una scelta individuale, è quasi certo che dovrai aiutarli in qualche modo. Devi chiaramente enfatizzare la necessità di una totale onestà. Potrebbe anche essere necessario aiutarli a comprendere che potrebbe esserci una combinazione di ingredienti, comportamenti e cibi specifici. Mentre il loro Piano Alimentare potrebbe essere completamente diverso dal tuo Piano Alimentare, tu puoi aiutarli ad essere il più onesti possibile
- *Ricorda che per alcuni membri di OA il Grande Libro è difficile da leggere, mentre per altri è facile.* Queste differenze sono importanti da tenere a mente quando guidiamo le persone attraverso le indicazioni del Grande Libro.
- *Ricorda che l'onestà senza compassione può essere crudele, ma la compassione senza onestà può abilitare le altre persone e mantenerle nella loro dipendenza.* Offriamo molto conforto ai nostri membri che soffrono, e questo è un bene, perché molti dei nostri membri hanno sofferto nella loro vita. Ma siamo anche sinceri con loro? Facciamo notare, con compassione, che quando vivono nel problema non stanno lavorando sui Passi che forniranno loro la soluzione? Gli sponsorizzato sono vulnerabili, umani, spiritualmente malati come lo siamo stati noi, e stanno soffrendo profondamente. Non li abbandoniamo nei loro momenti di bisogno. D'altra parte, non consentiamo loro di continuare nella loro dipendenza. I Dodici Passi forniscono il percorso

affinché possano trovare le proprie soluzioni ai loro problemi. Offri loro questa opportunità.

- *Anche se la ricaduta non fa parte del recupero, può accadere.* Se il tuo sponsorizzato ha avuto una ricaduta, ti incoraggiamo a rileggere la sezione sulla ricaduta in questo Workbook, a partire da pag. 116. Speriamo che ti aiuti a essere diretto, onesto e compassionevole con il tuo sponsorizzato. Ti suggeriamo di essere flessibile e di far tornare il tuo sponsorizzato a lavorare sui Passi il più rapidamente possibile. A volte, richiedere di ripetere le stesse letture approfondite e il lavoro fatto all'inizio del percorso può essere controproducente. Se hanno avuto una ricaduta, hanno commesso un errore, e se capiscono quale errore hanno fatto, si sentiranno più impotenti, più disperati e più disposti a lavorare rapidamente sui Passi.
- *Ricorda che il tuo ruolo di sponsor termina con il recupero del tuo sponsorizzato:* Una volta che il tuo sponsorizzato ha recuperato la salute mentale (9° Passo) ed è pienamente consapevole della necessità di mantenere la sua condizione spirituale lavorando continuamente sui Passi Dieci, Undici e Dodici, entrambi dovrete concentrare il vostro tempo ed energia nell'aiutare altri che soffrono ancora, piuttosto che continuare a trascorrere tempo insieme. Puoi essere disponibile ad aiutare il tuo sponsorizzato a sponsorizzare altri; puoi essere disponibile ad ascoltare la parte del 5° Passo del loro 10° Passo, o aiutarli a risolvere questioni difficili di ammenda nei Passi Otto e Nove del loro 10° Passo, ma il tuo lavoro è essenzialmente concluso.
- Abbiamo il dovere di impegnarci ad essere buoni sponsor. Sponsor deboli creano una fraternità debole. Ci sono persone in OA che non vogliono fare da sponsor perché temono che venga attribuita loro la colpa se il loro sponsorizzato non si recupera. Nulla è più lontano dalla verità. *Non sei responsabile del recupero di nessuno se non di te stesso.* Noi sponsorizziamo portando il messaggio di recupero al mangiatore compulsivo malato e sofferente. Possiamo portare il messaggio, ma non il mangiatore compulsivo.

Non c'è nulla nel Grande Libro che implichi che gli sponsor debbano essere dello stesso genere. Questa è una decisione individuale, sia per lo sponsorizzato potenziale che per lo sponsor potenziale. L'approccio del Grande Libro al ruolo di sponsor riduce la probabilità di problemi. Se sei semplicemente lì per fornire la tua esperienza, forza e speranza nell'aiutare il tuo sponsorizzato a lavorare sui Passi; se metti la responsabilità di lavorare sui Passi sullo sponsorizzato e fai una chiara distinzione tra questo e il supporto emotivo; sarai in grado di aiutare più persone che soffrono ancora senza sviluppare una relazione malsana con loro. OA ha bisogno di sponsor disponibili per aiutare chi soffre ancora. Non negare loro ciò di cui hanno bisogno!

La necessità vitale di portare il messaggio a coloro che soffrono ancora:

Il servizio più grande che puoi fare è essere uno sponsor. Senza abbastanza sponsor, le riunioni possono appassire e morire, lo stesso può accadere all'intera fraternità OA. Il lavoro di pubblica informazione è meraviglioso, ma se un nuovo arrivato è attratto da quell'informazione e arriva alla nostra porta, e poi non riesce a trovare uno sponsor, diventa un visitatore e non un membro.

Dobbiamo ricordare che undici passi non sono sufficienti per un recupero continuo. Come parte della nostra responsabilità del 12° Passo, dobbiamo portare il messaggio attraverso il ruolo di sponsor, indipendentemente dal fatto che i nostri sponsorizzati si recuperano o meno. Abbiamo il dovere di essere i migliori sponsor possibili, ma questo è l'unico limite del nostro dovere. Ricorda che, dopo sei mesi di tentativi falliti di far smettere di bere gli alcolisti, Bill Wilson disse a sua moglie Lois che non era riuscito a mantenere sobrio neanche un alcolista; e ricorda che Lois rispose: "Sì, uno c'è. Tu sei sobrio!". Fu proprio in quel momento che portare il messaggio di recupero si trasformò da atto di carità a necessità assoluta per il recupero continuo.

Abbiamo bisogno del mangiatore compulsivo che soffre ancora più di quanto quella persona possa avere bisogno di noi. Con questo senso di urgenza, OA crescerà. Ricorda, non dovremmo aver paura di fare da sponsor. In realtà, dovremmo aver paura di non fare da sponsor. Quando diciamo: "Lavora sui Passi", il nostro lavoro sui Passi è il Passo Dodici—la nostra preparazione sono stati i Passi da Uno a Undici.

Il Grande Libro discute "il problema domestico" dalla fine della pagina 98 fino alla fine della pagina 100, fornendo alcuni consigli pratici su questo argomento, che non dobbiamo necessariamente trattare in modo approfondito.

C'è un passaggio meraviglioso alla pag. 100 che vale la pena citare: "Segui i dettami di un Potere Superiore e presto vivrai in un mondo nuovo e meraviglioso, indipendentemente dalle tue attuali circostanze." Che promessa meravigliosa! Indipendentemente dalle nostre circostanze, indipendentemente da quanto abbiamo o non abbiamo, indipendentemente da quanto triste possa sembrare la nostra vita, quando lavoriamo sui Passi e ci affidiamo ai nostri valori più profondi, al Potere Superiore o a Dio, vivremo in un mondo nuovo e meraviglioso. Una volta rimosso il blocco e una volta che ciò in cui crediamo più profondamente scorre nel nostro pensiero e nelle nostre azioni, il nostro mondo sarà meraviglioso. Accetteremo ciò che non possiamo cambiare e cambieremo ciò che possiamo e dovremmo cambiare. Avremo serenità e pace.

Compito sul Grande Libro: Leggi dalla fine della pag. 100 fino alla fine della pag. 103.

12° Passo:

IL CHIARO MESSAGGIO DI SALUTE MENTALE

CI SONO ALTRE PROMESSE DI RECUPERARE LA SANITÀ MENTALE ATTRAVERSO I DODICI PASSI. ALTRI PROMEMORIA DI QUANTO SIA NECESSARIO PORTARE IL MESSAGGIO A COLORO CHE SOFFRONO ANCORA. È FONDAMENTALE RICORDARE LA 5° TRADIZIONE: IL NOSTRO SCOPO PRIMARIO È PORTARE IL MESSAGGIO A CHI SOFFRE A CAUSA DELLA NOSTRA DIPENDENZA, NON SEMPLICEMENTE FORNIRE CONFORTO A CHI SI SENTE MALE.

o

12° Passo: Il Chiaro Messaggio della Salute

La neutralità dalla tentazione, la libertà dall'ossessione:

Altre promesse, dal fondo di GL pag. 100 fino alla cima di GL pag. 101. Questo intero senso di neutralità dalla tentazione, di essere in grado di stare vicino alle cose da cui ci siamo astenuti senza desiderarle o senza che la nostra mente ci persuada a ritornare ad esse, è il miracolo che volevamo – il motivo per cui siamo venuti in OA. E un'altra promessa alla fine di GL pag. 102: possiamo stare vicino ai cibi da cui ci asteniamo senza alcuna preoccupazione o paura.

Nota quanto chiaramente il Grande Libro dice nel paragrafo centrale di GL pag. 101 che non dovremmo cercare di proteggere il mangiatore compulsivo che ancora soffre dalla tentazione. È "destinato al fallimento". È importante raccontare le nostre storie del mangiare compulsivo affinché gli altri possano identificarsi con esse. Questa identificazione è potente quando parliamo specificamente di come mangiavamo, cosa mangiavamo, o cosa non mangiamo ora. In OA questo è particolarmente importante perché ognuno di noi deve sviluppare il proprio Piano Alimentare, e imparare dagli altri è parte di questo.

Il Grande Libro fornisce una guida eccellente per decidere se partecipare o meno a incontri dove potrebbe essere servito del cibo da cui dobbiamo astenerci. Dobbiamo avere "un motivo legittimo per essere lì". Ci viene data una domanda da porci: Ho un buon motivo "sociale, lavorativo o personale" per partecipare a quell'incontro? Se abbiamo un buon motivo, allora quello è il motivo per cui andiamo, non per cedere ai nostri desideri personali, ma per adempiere a quel motivo. È una formula eccellente per affrontare situazioni difficili.

In GL pag. 102, il Grande Libro suggerisce di trovare un momento appropriato per raccontare ai nostri amici della nostra dipendenza e della nostra appartenenza all'associazione. Possiamo essere aperti su questo perché ora siamo recuperati dal nostro mangiare compulsivo. Non c'è nulla di cui vergognarsi. Inoltre, raccontando ai nostri amici rendiamo possibile per loro indirizzare a noi altri mangiatori compulsivi che stanno ancora soffrendo.¹⁹

Descrizione del nostro lavoro nel recupero:

Ora che siamo recuperati, possiamo avere la descrizione del nostro lavoro. Ricorderai che a GL pag. 62, nel discutere l'effetto del lavoro dei. Passi dal 4° al 9°, il Grande Libro diceva che abbiamo un nuovo datore di lavoro. E a GL pag.76, il Grande Libro ci diceva che la nostra missione era diventare in grado "di essere di massimo servizio a Dio e alle persone intorno a noi". La nostra descrizione del lavoro si trova a GL pag. 102: "Il tuo compito ora è essere nel luogo dove puoi essere di massimo aiuto per gli altri, quindi non esitare mai ad andare ovunque tu possa essere utile."

¹⁹ Ricorda che la 10° Tradizione che parla di "attrazione, non promozione", riguarda le relazioni pubbliche dell'OA e non le relazioni individuali. È piuttosto comune per noi, come individui, promuovere la nostra disponibilità ad aiutare altri mangiatori compulsivi che soffrono ancora, così da poter adempiere alle nostre responsabilità del 12° Passo.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

I membri recuperati dell'OA si ricordano continuamente di queste parole. La parola usata per descrivere quanto dobbiamo essere d'aiuto è massima, non minimo, non occasionale, non "mentre laviamo i piatti o al telefono". Questo riflette il tipo di dedizione che si può vedere nella storia dell'AA. Lo troviamo anche in OA? Uno dei nostri amici devoti dell'OA dice: "La gente continua a dirmi quanto desiderano ciò che ho io. Ma non sono disposti a fare la quantità di lavoro che faccio io per mantenere ciò che ho!"

Con rispetto, suggeriamo che il tuo recupero sarà direttamente proporzionale alla tua dedizione nel trasmettere il messaggio. Rifletti su come puoi meglio portare il messaggio a coloro che soffrono ancora. Pensa a come raccontare la tua storia in modo che trasmetta la disperazione che hai provato a chi non è sicuro di essere un mangiatore compulsivo.

Ogni volta che porti quel messaggio di disperazione, ricordi a te stesso che si tratta di una questione di vita o di morte. Aiutare gli altri, specialmente utilizzando la tua storia, ti ricorda chi eri e chi sei ora. Portare il messaggio è sia il fardello che la gioia della tua dipendenza. Mantieni tutto "vivo", davanti a te costantemente. Se non lo fai al meglio delle tue capacità, socomberai al mangiare compulsivo, che ti condurrà a una morte umiliante e debilitante. Non dobbiamo dimenticarlo.

L'importanza di comprendere cosa significa essere un vero mangiatore compulsivo:

Nota, tuttavia, che abbiamo dovuto accettare di essere veramente mangiatori compulsivi, come definiti dal Grande Libro—persone che hanno una combinazione di desideri incontrollabili e ossessione mentale; persone che non possono fermarsi una volta iniziato, e che non riescono ad smettere di iniziare; persone soggette a questo doppio colpo. I veri mangiatori compulsivi, dalla prospettiva del Grande Libro, sono coloro che hanno desideri incontrollabili, che non possono fermarsi una volta iniziato e che hanno bisogno di un risveglio spirituale per superare l'ossessione mentale e poter smettere di iniziare.

Questo è importante perché ci sono sponsorizzati che potrebbero non avere il nostro problema. Potrebbero essere in grado di mangiare moderatamente o di non iniziare semplicemente ricevendo abbracci e compagnia, o facendo una serie di chiamate quotidiane di supporto, o partecipando a molti incontri e segnalando ciò che mangiano. Se non siamo chiari sul nostro problema, le persone non saranno chiare sulla soluzione che offriamo. Le persone che usano la nostra associazione come un programma di supporto potrebbero finire per dire che i Passi e Dio hanno dato loro la capacità di mangiare di nuovo qualsiasi cosa senza problemi.

Tuttavia, questo *non* è ciò di cui si occupa Overeaters Anonymous. Il suo scopo principale è *portare il messaggio di recupero attraverso i Dodici Passi a coloro che ancora soffrono*. Dal punto di vista del Grande Libro, "coloro che ancora soffrono" si riferisce a persone che non possono smettere una volta iniziato e che non riescono a smettere di iniziare. I Dodici Passi non riguardano gli abbracci e la fraternità, ma affrontare i nostri difetti di carattere e rimediare al nostro passato affinché possiamo essere guidati nella direzione del nostro Potere Superiore. Se hai il nostro problema e hai bisogno di una soluzione dei Dodici Passi, allora siamo qui per te. Se non hai il nostro problema, ci sono molti

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

altri programmi che potrebbero aiutarti, che vanno dai gruppi di supporto senza scopo di lucro a quelli con scopo di lucro e ai programmi dietetici.

Spesso sentiamo parole come queste durante gli incontri:

- "Sono in questo programma da dieci anni e ho trovato molto aiuto emotivo e spirituale. Spero che anche il recupero fisico arriverà."
- "Continua semplicemente a venire agli incontri."
- "Trova uno sponsor e fai ciò che ti dice."
- "È semplicemente una sensazione meravigliosa venire in un posto dove tutti ti capiscono."
- "Vengo per riuscire a scaricare lo stress della mia vita."

A volte ci piace sentire queste cose. Sono parole accoglienti. Ci sentiamo come se fossimo a casa, in un luogo sicuro e protetto. Questo è stato di vitale importanza per molti di noi che abbiamo vissuto con paura, senso di colpa, vergogna e isolamento. Abbiamo bisogno di sentirci a casa.

Tuttavia, se questo è tutto ciò che viene detto, i nuovi arrivati potrebbero avere un'impressione sbagliata. Potrebbero vedere OA come un rifugio sicuro in cui continuare *a convivere* con la loro dipendenza, piuttosto che recuperarsi da essa. Dobbiamo incoraggiare i nuovi arrivati a diventare astinenti e a lavorare sui Passi.

Quindi, quando cerchi uno sponsor, cerca qualcuno che sia recuperato dalla stessa condizione del mangiare compulsivo che hai tu, non qualcuno che abbia il tuo stesso genere, colore, orientamento sessuale o religione. E quando sponsorizzi, sii disponibile per chiunque ti chiedi aiuto.

Compiti dal Grande Libro:

- Leggi il paragrafo centrale di GL pag. 131 che inizia con "Coloro di noi...".
- Dal fondo di GL pag. 130 ("Pensiamo quindi...") fino alla fine del primo paragrafo di GL 133 ("...dimostrare la Sua onnipotenza").
- Da GL 160 ("Tanti uomini...") fino all'inizio di GL 160 ("...Creatore Onnipotente").
- GL 163-164.

Una Visione per Te

Siamo alla fine del nostro studio del Grande Libro. Questi ultimi passaggi parlano della gioia del recupero. Descrivono il tipo di incontro che attrae coloro che ancora soffrono: un incontro pieno di gioia, felicità e speranza. E sottolineano l'importanza di portare il messaggio in modo efficace.

Se i tuoi incontri non sono pieni di gioia, quale gioia puoi portare tu a loro? Se i tuoi incontri non stanno attirando coloro che ancora soffrono, cosa può fare il tuo gruppo per cambiare questa situazione? Se i tuoi compagni di OA attraversano cicli di ricadute, cosa puoi fare per aiutarli a interrompere questi cicli e raggiungere il recupero?

Mentre il nostro studio si conclude, sottolineiamo che l'approccio del Grande Libro ci ha portato a riflessioni interessanti, molte delle quali sono già state discusse in questo Quaderno di Lavoro:

- Il Grande Libro descrive invariabilmente la persona che ha lavorato sui Passi come "recuperata" e non "in via di recupero". L'importanza di questo termine sta nel sottolineare la trasformazione che è avvenuta in noi come risultato del lavoro sui Passi.
 - Se l'uso della parola "recuperato" ti preoccupa ancora, allora usa "recuperato ma non curato". Le promesse dopo il 9° Passo (GL 84-85), la neutralità riguardo alle cose da cui ci asteniamo, chiariscono che una volta recuperati, non siamo più tentati. Questo è il risultato di un risveglio spirituale in cui siamo consapevoli della presenza del nostro Potere Superiore, dei nostri valori più profondi, o di Dio.
- Tuttavia, non possiamo rimanere astinenti se non manteniamo una buona condizione spirituale. Pertanto, la cosa più importante nella nostra vita è mantenere la consapevolezza della nostra spiritualità, il che significa, dal punto di vista del Grande Libro, lavorare rigorosamente sui Passi Dieci, Undici e Dodici, come abbiamo lavorato sui Passi dal Quattro a Nove
- Sebbene il Grande Libro fornisca indicazioni per lavorare sui Passi senza uno sponsor, ora che siamo recuperati abbiamo l'obbligo, attraverso la sponsorizzazione, di aiutare coloro che ancora soffrono.
 - Sponsorizzare è vitale per mantenere il nostro recupero; è anche molto importante per coloro che ancora soffrono. Questo programma esiste perché una persona porta il messaggio di recupero a un'altra, e gli sponsor possono offrirti un feedback onesto, consigli ed esperienze estremamente importanti.
 - Cerca uno sponsor e usa uno sponsor. Se non riesci a trovare uno sponsor, trova qualcun altro che voglia lavorare sui Dodici Passi e lavorate insieme. La nostra esperienza è che lavorare con altre persone ci aiuta a uscire dall'isolamento. Ma non lasciare che la mancanza di uno sponsor diventi una scusa per non lavorare sui Dodici Passi di Overeaters Anonymous.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

- Puoi recuperare in *poche settimane*. I Passi sono semplici. Le istruzioni sono semplici. Con la disperazione combinata con speranza e dedizione, è possibile passare dal 1° Passo al 9° Passo in settimane.
 - Non "facciamo" i Passi Uno e Due, sono passi che riconosciamo. I Passi Tre, Sei, Sette e Otto non dovrebbero richiedere molto tempo. Il 3° Passo è una preghiera; il 6° Passo è disponibilità; il 7° Passo è una preghiera; l'8° Passo è una lista.
 - Il 3° Passo è *immediatamente* seguito dal 4° Passo. I Passi Sei, Sette e Otto si completano *entro uno o due giorni* dalla conclusione del 5° Passo.
- Gli Strumenti di Recupero dell'OA forniscono modi significativi per aiutarci a mantenere l'astinenza mentre lavoriamo sui Passi. Una volta recuperati, viviamo nei Passi dal 10° al 12°, e ciò ci mantiene astinenti.
 - Dobbiamo ricordare che noi siamo un programma basato sui Dodici Passi.
 - Invece di dire che eri turbato e quindi hai usato uno Strumento, pensa a quale Passo non hai ancora fatto che ti ha permesso di essere turbato.
 - I nuovi arrivati potrebbero trovare facile fare uso degli Strumenti e non lavorare sui Passi, ma questo non fornirà recupero, poiché sono i Passi, non gli Strumenti, a darci il recupero. D'altra parte, lavorare sui Passi senza utilizzare alcuni Strumenti può essere difficile.
- Le ammende che alla fine facciamo verso noi stessi consistono nel trasformarci in persone recuperate, persone in grado di dire "no" quando è appropriato, capaci di riparare i danni causati dall'isolamento e dalle paure, e in grado di godersi la vita indipendentemente dalla situazione.
- Dopo aver completato il 9° Passo e aver ottenuto la libertà dall'ossessione per il cibo, puoi portare il messaggio di recupero a coloro che soffrono ancora. Il Grande Libro lo chiarisce su GL 164: "Non puoi trasmettere qualcosa che non hai." Se non hai recuperato la tua salute mentale, puoi trasmettere la tua speranza, la tua forza e il tuo impegno, ma non puoi trasmettere il messaggio del recupero stesso.
- Se non lavori sui Passi, niente di ciò che fai per rimanere occupato ti darà il recupero. Restare occupati può aiutarti a mantenere l'astinenza mentre lavori sui Passi, ma se non lavori sui Passi, prima o poi ricadrai. Alcuni di noi hanno fatto molto servizio mentre erano in ricaduta. Il servizio non ci ha tirato fuori dalla ricaduta. Siamo usciti dalla ricaduta diventando astinenti e lavorando sui Passi.
- Ogni persona che desidera essere un membro di OA dovrebbe sapere esattamente cosa significa avere "il desiderio di smettere di mangiare compulsivamente". Esaminiamo questo punto in dettaglio.

Cosa significa "avere il desiderio di smettere di mangiare compulsivamente":

Abbiamo il dovere di spiegare ad un nuovo arrivato qual è esattamente lo scopo di Overeaters Anonymous (OA). E questo è chiaramente espresso nella 5° Tradizione: portare il messaggio di recupero a coloro che ancora soffrono. La 5° Tradizione è un riflesso diretto del 12° Passo: abbiamo avuto un risveglio spirituale come risultato dei Dodici Passi di OA, ed è questo il messaggio che dobbiamo trasmettere a chi ancora soffre. Il 2° Passo ci dice che un risveglio spirituale ci fornisce la salute mentale, la salute che ci permette di stare attorno ai nostri fattori scatenanti senza essere tentati da loro.

OA è semplicemente un gruppo di persone il cui compito individuale è aiutare coloro che soffrono ancora, e che si sono unite in un'associazione per essere più efficienti e più potenti nel trasmettere quel messaggio. Non siamo professionisti. Il nostro lavoro nel 12° Passo ci richiede di portare il messaggio che i Dodici Passi ci hanno portato il recupero dal nostro comportamento alimentare compulsivo. Anche se possiamo avere altre competenze, il nostro ruolo come persone che portano il messaggio di recupero non include necessariamente fornire supporto emotivo, terapia, consulenza, consigli legali, sostegno o anche amicizia.

Alcune persone potrebbero venire in OA non per recuperarsi, ma per trovare compagnia e sostegno. Sono sole, piene di autocommiserazione, hanno o hanno avuto vite difficili, e potrebbero anche avere problemi fisici pericolosi dal punto di vista medico a causa delle loro abitudini alimentari. Apprezzano la compagnia di stare con persone che condividono la loro dipendenza. Se viene loro data l'opportunità, alcune persone che frequentano le riunioni di OA potrebbero ignorare i Passi e usare l'associazione solo come un luogo dove condividere i loro problemi e ricevere supporto emotivo. Possono trasformare le riunioni da un programma di recupero basato sui Dodici Passi in sessioni di terapia di gruppo.

Se fanno questo, stanno davvero partecipando alle nostre riunioni per le ragioni sbagliate. A meno che non mostrino il desiderio di smettere di mangiare in modo compulsivo, allora, secondo la 3° Tradizione, loro non si sono definiti come mangiatori compulsivi. Così, la nostra associazione ha il dovere di spiegare cosa significa essere davvero un mangiatore compulsivo, affinché essi sappiano esattamente cosa hanno bisogno di fare per avere il desiderio di fermarsi.

Anche se potrebbero sentire ripetere la 3° e la 5° Tradizioni ad ogni riunione, potrebbero non aver davvero recepito il messaggio da coloro di noi che sono recuperati, che hanno incorporato i Dodici Passi nelle loro vite e che hanno almeno completato il 9° Passo. Siamo qui per aiutare chiunque, in qualsiasi momento, in qualsiasi modo, soffra della dipendenza che noi abbiamo: il mangiare compulsivo in tutte le sue forme. Nel farlo, spesso, sarà necessario offrire compagnia e supporto.

Tuttavia, il nostro compito non è dare compagnia e supporto. Il nostro compito è quello di trasmettere questo messaggio semplice e potente: ***SE soffri della nostra dipendenza, e SOLO se soffri della nostra dipendenza, abbiamo trovato una via d'uscita che funziona per noi e siamo disposti a***

condividerla con te. Noi non possiamo risolvere altri problemi. Abbiamo una soluzione al mangiare compulsivo che funziona per noi.

Le nostre riunioni dovrebbero riflettere questo. Tutto ciò che diciamo dovrebbe riflettere questo. Possiamo offrire altre cose come amore, compassione e comprensione. Il nostro scopo primario, tuttavia, è portare il messaggio di recupero alle persone che condividono la nostra compulsione. Non offriamo solo esperienza, forza e speranza. Offriamo il recupero attraverso i Dodici Passi.

Il nuovo arrivato dovrebbe quindi conoscere il nostro scopo. Facciamo un disservizio a qualcuno che cerca solo conforto e compagnia. Quella persona dovrebbe unirsi ad altri gruppi che offrono solo conforto e supporto.

Ecco una breve e utile definizione di cosa significa avere il desiderio di smettere di mangiare compulsivamente, come derivato dal Grande Libro, e come riflesso nelle prime pagine dei Dodici Passi e Dodici Tradizioni di OA e nell'opuscolo di OA *Un nuovo piano alimentare*:

- I mangiatori compulsivi provano desideri anormali quando indulgono in determinati cibi, ingredienti/combinazioni di alimenti e/o comportamenti alimentari, tanto che non riescono a fermarsi una volta iniziato; e hanno un'ossessione mentale che impedisce loro di allontanarsi da quelle cose che causano i desideri anche se sono stati lontani per un po' di tempo, tanto che non riescono a smettere di iniziare.
- Questa combinazione di non riuscire a fermarsi una volta iniziato e di non riuscire a smettere di iniziare è il circolo vizioso che definisce ogni dipendenza, inclusa la nostra. Non è quanto una persona mangia o non mangia, o di quanto si pesanti o magri; si tratta di se quella persona ha vissuto questo circolo vizioso altalenante, e accetta che alla fine è o diventerà una dipendenza di vita o di morte.
- I Dodici Passi ci danno il recupero dall'ossessione mentale. La follia viene rimossa giorno dopo giorno, e possiamo guardare tutte le cose da cui ci siamo astenuti e non vogliamo più tornarci.

Portare il messaggio di recupero in tutti i campi della nostra vita:

Da pagina 104 al 164, il Grande Libro fornisce un quadro di come portare il messaggio di recupero in tutti i campi della nostra vita. Contiene i capitoli *Alle mogli*, *La famiglia dopo*, *Al datore di lavoro* e *Una visione per te*. Anche se alcuni di questi capitoli potrebbero sembrare rivolti a persone che sono in contatto con il dipendente piuttosto che al dipendente stesso, e il capitolo *Alle mogli* potrebbe sembrare relativamente orientato al genere maschile e paternalistico, ognuno di questi capitoli contiene passaggi meravigliosi e consigli preziosi.

Il punto di praticare "questi principi in tutti i campi della nostra vita" è chiaramente che dobbiamo vivere una vita degna, coerente con il nostro risveglio spirituale e coerente con i nostri valori più profondi/Potere Superiore/Dio. Va benissimo portare il messaggio di recupero a coloro che ancora soffrono, ma dobbiamo trattare tutti con tolleranza, amore e compassione.

Quaderno di Lavoro del BB per membri OA

Il compito dell'ultimo capitolo riguardava la lettura di parti selezionate di questi capitoli. Tuttavia, non li studieremo in questo studio del Grande Libro. Lo scopo di questo studio del Grande Libro è stato aiutarti a lavorare attraverso i Passi per il tuo recupero personale.

Viviamo nel bel mezzo di un'epidemia di alimentazione compulsiva. Le generazioni stanno nascendo con un'aspettativa di vita inferiore a quella dei loro genitori, causata in gran parte dal mangiare compulsivo e dalla facile disponibilità di cibi economici e poco salutari. I Dodici Passi offrono una soluzione al problema del mangiare compulsivo. Mentre la maggior parte dei suoi membri dovrebbe ridurre le proprie dimensioni individuali, OA, come portatrice del messaggio di recupero, dovrebbe crescere in dimensioni.

Se sei interessato a ulteriori letture sulla storia e il contesto del Grande Libro, e sull'origine dei Dodici Passi e delle Dodici Tradizioni, ti raccomandiamo i seguenti libri di AA, tutti approvati da OA: *AA Diventa Adulta, Pass It On, Dr. Bob e i buoni vecchi compagni, e I 12 Passi e le 12 Tradizioni di Alcolisti Anonimi*. Raccomandiamo anche il libro di Rozanne, fondatrice di OA, *Aldilà dei nostri sogni più arditi*, che discute onestamente la storia e i problemi di OA.

Questo ci porta alla fine del nostro Quaderno di Lavoro di Studio del Grande Libro. È stato un piacere e un privilegio svolgere questo studio. Speriamo che sia l'inizio del tuo viaggio attraverso i Dodici Passi.

Concludiamo questo Studio del Grande Libro con il Giuramento di Responsabilità di OA. Nota che i Passi e le Tradizioni usano "noi", ma il Giuramento di Responsabilità usa "io". Ognuno di noi deve impegnarsi come individuo.

**Tendere sempre la mano e il cuore di OA a tutti
coloro che condividono la mia compulsione; di
questo io sono responsabile.**

SOMMARIO

Introduzione.....	4
1° Passo: Il nostro problema - L'impotenza	7
Pagina del titolo, Prefazione, Introduzioni.....	7
Una breve introduzione agli obiettivi di questo libro e ai Dodici Passi. Il recupero dalla dipendenza dal cibo è possibile per il mangiatore compulsivo che soffre ancora.	7
L'Opinione del medico statunitense, prime due sezioni:	10
L'anormalità del corpo. Una volta che iniziamo, non possiamo fermarci. Proviamo desideri incontrollabili quando ci concediamo determinati cibi o comportamenti alimentari. Se vogliamo liberarci dalla nostra dipendenza, dobbiamo considerarla come qualcosa che non può essere cambiata o controllata, proprio come qualsiasi altra disabilità fisica.....	10
L'Opinione del medico statunitense, terza sezione:.....	15
A causa dell'anormalità dei nostri corpi, non possiamo fermarci una volta iniziato. E a causa dell'anormalità delle nostre menti, non possiamo smettere di iniziare. Questo è un circolo vizioso da cui non possiamo uscire da soli.	15
Creare un Piano alimentare 1° Parte	22
Come creare un Piano Alimentare è un passo cruciale per superare il comportamento alimentare compulsivo e raggiungere una relazione sana con il cibo. Per guidarti in questo processo, discuteremo le prime tre delle cinque domande chiave che ti aiuteranno a sviluppare il tuo Piano Alimentare individuale.....	22
Creare un Piano alimentare 2° Parte.....	27
Discutere sulle ultime domande ti aiuta a sviluppare un tuo proprio Piano Alimentare	27
Creare un Piano alimentare - 3° Parte	31
Processo finale per creare il tuo Piano Alimentare: Astieniti da tutto – cibi, ingredienti, comportamenti - che sospetti possano causarti voglie incontrollabili	31
L'ossessione mentale.....	35
La nostra mente ci fornisce motivi — spesso profondamente emotivi a cui ci aggrappiamo e, talvolta, motivi che sembrano chiaramente assurdi o insensati, ma che in quel momento ci sembrano ragionevoli — che in qualche modo ci danno il permesso di indulgere nei cibi e nei comportamenti che causano voglie incontrollabili. Non possiamo fermarci prima di iniziare. Se, una volta iniziato, sperimentiamo anche voglie fisiche incontrollabili che ci impediscono di fermarci, allora siamo completamente impotenti, da soli, di fronte all'alimentazione compulsiva. Se vogliamo ricevere aiuto, deve provenire da una fonte che è più potente di noi.	35
2° Passo: La nostra soluzione – Un Potere più Grande di noi	45
Possiamo trovare una fonte più potente di noi stessi, una che può superare l'ossessione mentale che ci consente di indulgere nella nostra dipendenza. Quella fonte diventa accessibile attraverso il lavoro sui Dodici Passi e la connessione con ciò in cui crediamo profondamente. Tutti noi crediamo in qualcosa. Per alcuni di noi, è un Dio di qualche tipo, o uno Spirito dell'Universo. Per altri, sono valori umani forti. I Passi sbloccano il passaggio tra le nostre convinzioni più profonde e i nostri pensieri e azioni. Questa diventa la fonte di potere che può superare l'ossessione mentale. I Dodici Passi hanno funzionato per milioni di dipendenti, sia che siano profondamente religiosi, sia che siano ardentemente atei, o da qualche parte nel mezzo. I Passi possono funzionare anche per te. Nulla è perduto, e un vero recupero è possibile, lavorando ai Dodici Passi di Overeaters Anonymous.	45
3° Passo: La Nostra Decisione	54
(a) L'Inizio dell'Azione	54
Il 1° Passo ci ha mostrato che non possiamo recuperarci da soli, che abbiamo bisogno di trovare una Forza più grande di noi. Il 2° Passo ci ha insegnato che possiamo trovare una Forza più grande di noi se lavoriamo sui Passi.	54
Per poter lavorare sui Passi, dobbiamo astenerci da tutti quei cibi, ingredienti e comportamenti che hanno avuto la tendenza a provocare in noi voglie incontrollabili. Solo allora possiamo essere rigorosamente onesti a	

sufficienza per lavorare sui Passi, che rimuoveranno la nostra ossessione mentale e ci libereranno così dalla tentazione di ritornare a ciò da cui ci siamo astenuti. 54

Prendere la Nostra Decisione59

Il 3° Passo comporta la comprensione di due cose fondamentali: a) il nostro problema principale è che vogliamo controllare la nostra vita e quella delle persone intorno a noi; b) il nostro fallimento nel farlo ha creato risentimenti, frustrazioni e sconvolgimenti emotivi, al punto che non riusciamo a pensare con chiarezza, impedendoci di evitare la tentazione di tornare a ciò da cui ci siamo astenuti..... 59

Dobbiamo prendere la decisione di proseguire con i Passi per liberare la nostra mente, ritrovare la sanità mentale e così liberarci dalla tentazione..... 59

La Preghiera del 3° Passo rappresenta un momento in cui riconosciamo di aver preso la decisione di andare avanti. La prova che abbiamo completato il 3° Passo è l'inizio del nostro lavoro sul 4° Passo..... 59

4° Passo: L'inizio del nostro inventario..... 65

Panoramica del Passo Quattro:65

Panoramica del Passo Quattro: 66

Risentimenti72

Colonna Uno—I Nostri Risentimenti:..... 72

2° Colonna: Perché Abbiamo i Nostri Risentimenti..... 77

Colonna Tre: Come i Nostri Risentimenti Ci Influenzano..... 82

I nostri risentimenti ci stanno uccidendo:..... 86

Come affrontare i nostri profondi risentimenti: 88

Due possibili ostacoli nell'affrontare coloro che ci hanno ferito o che hanno ferito altri:..... 89

Due metodi del Grande Libro per affrontare i risentimenti verso persone che hanno fatto del male a noi o ad altri: 90

Colonna Quattro: I Nostri Quattro Difetti di Carattere 93

Paure:100

Analizzare le nostre paure100

Superare le Nostre Paure.....104

Condotta Sessuale (Relazioni Complesse):.....107

Superiamo i nostri Altri Tre Difetti di Carattere107

Passare rapidamente dal 4° al 5° Passo111

5° Passo: Condivisione dei nostri difetti di carattere.....115

Le indicazioni del Grande Libro per fare il 5° Passo. Concentrati sui tuoi difetti di carattere, non su quelli degli altri. Chiedi alla persona con cui fai il 5° Passo di fornirti un riscontro per aiutarti a comprendere i tuoi difetti di carattere. Usa la lista di controllo che si trova nel Grande Libro per determinare se hai completato il 5° Passo.115

6° e 7° Passo: disponibilità e preghiera.....121

Passo Sesto:121

Ti piacerebbe vivere una vita libera dai difetti caratteriali che ti impediscono di accedere al tuo Potere Superiore? Ti piacerebbe avere la sanità mentale in modo da eliminare la tua dipendenza?121

Passo Settimo:121

Se la risposta a questa domanda è "Sì", e probabilmente lo è, allora recita la preghiera del Settimo Passo.121

8° e 9° Passo: I nostri difetti di carattere vengono rimossi.....124

Le Ammende dirette:124

La discussione del Grande Libro sulla gamma delle ammissioni dirette:.....124

Scuse: "Voglio essere una persona migliore, e per farlo devo fare del mio meglio per rimediare al danno che ti ho causato. Mi dispiace per quello che ho fatto."124

.....124

<i>Restituzione:</i> "Non solo mi dispiace per quello che ho fatto, ma devo anche risarcirti per il danno finanziario che hai subito."	124
-	124
<i>Riconoscimento oltre l'individuo:</i> "Non solo mi dispiace per quello che ho fatto, ma devo affrontare le conseguenze delle mie azioni, perché questo è l'unico modo per rimediare al danno che ho causato."	124
-	124
- Questo capitolo affronta anche questioni relative a coloro di noi che hanno subito traumi nella vita o abusi da parte di altri.....	124
Il Grande Libro non parla affatto di fare ammenda a noi stessi, ma è chiaro che facendo del nostro meglio per cambiare il nostro passato, rimuoveremo i nostri difetti di carattere, e questo è il più grande risarcimento che possiamo fare a noi stessi.	124
Dobbiamo ricordare che l'8° Passo riguarda la disponibilità a fare ammenda con tutti, ma il 9° Passo richiede di considerare se fare quelle ammende potrebbe danneggiare altri, nel qual caso non facciamo quelle ammende anche se siamo disposti a farle.....	124
Potrebbe Risultare Dannoso?	132
Il Grande Libro discute come gestire le situazioni in cui fare ammende potrebbe danneggiare gli altri (inclusa la persona danneggiata) più di quanto potrebbe aiutare la persona danneggiata	132
Ammende Di Vita e Ammende che Non Possiamo Fare	135
Ammende di Vita: Ciò che dobbiamo a coloro con cui trascorriamo molto tempo (famiglia, colleghi, amici stretti). Non è sufficiente scusarsi. Dobbiamo vivere una vita diversa.	135
Ammende che Non Possiamo Fare: Come affrontare il problema delle ammende verso coloro che sono morti o che sono lontani.	135
<i>Le Due Serie di Promesse di Recupero.....</i>	138
Le pagine 83-85 del Grande Libro contengono due serie di promesse.	138
La prima serie contiene le famose promesse del risveglio spirituale, promesse a noi a metà del Passo Nove.	138
La seconda serie contiene le promesse che desideravamo quando ci siamo uniti ad OA: la completa neutralità, la mancanza di tentazione quando ci troviamo di fronte a ciò che ci tentava in passato. questa è la sanità mentale promessa nel 2° Passo. Ora siamo protetti dall'ossessione mentale che in passato ci dava il permesso di tornare a ciò da cui sappiamo che ci dobbiamo astenere.	138
10° Passo: <i>Continuare il nostro Inventario</i>	142
Abbiamo recuperato la nostra salute mentale. Ci siamo recuperati. Ma dobbiamo rimanere in buona condizione spirituale. Per farlo, lavoriamo ai Passi Dieci, Undici e Dodici. Il 10° Passo implica ripetere ciò che abbiamo fatto dal 4° al 9° Passo per continuare a gestire i nostri risentimenti, le nostre paure e le nostre relazioni, in modo da poter vivere la vita secondo le sue condizioni, anche quando le cose non vanno come vorremmo. Dobbiamo continuare a "pulire casa"	142
11° Passo: <i>Vivere Intuitivamente Un Giorno alla Volta.....</i>	148
La meditazione, dal punto di vista del Grande Libro, significa vivere ogni giorno con uno scopo e con la comprensione. Alla fine della giornata, rivediamo quanto bene abbiamo vissuto senza i nostri difetti di carattere, per fare un lavoro migliore il giorno dopo. All'inizio della giornata cerchiamo di pianificare le nostre attività e, se non riusciamo a prevedere cosa potrebbe accadere, chiediamo guida e poi lasciamo andare, ascoltando la voce interiore del nostro Potere Superiore/valori più profondi, fidandoci della nostra intuizione per ricevere indicazioni, poiché il blocco tra il nostro Potere Superiore e il nostro pensiero e la nostra azione è stato rimosso. Durante la giornata continuiamo a ricordare a noi stessi che non siamo noi a comandare.....	148
12° Passo:.....	153
L'Urgenza	153
Per rimanere in recupero, dobbiamo donare ciò che abbiamo ricevuto. Questo è il messaggio urgente del 12° Passo.	153
Come trasmettere il tuo messaggio	158
Le istruzioni del Grande Libro per portare il messaggio di recupero a una persona che potrebbe essere un mangiatore compulsivo. Racconta la tua storia in modo tale che capiscano il circolo vizioso costituito dal desiderio fisico e dall'ossessione mentale—che non riuscivi a smettere una volta iniziato (voglia fisica); e non riuscivi a smettere di ricominciare (ossessione mentale). Devono comprendere la natura della dipendenza per	

decidere se hanno bisogno di intraprendere il risveglio spirituale promesso dai Dodici Passi. Non trattare la persona con eccessiva delicatezza. Devono prendere la propria decisione.158

***Come fare da Sponsor*.....162**

Come fare da sponsor alla persona che soffre ancora.162

Affida la responsabilità di lavorare sui Passi direttamente sullo sponsorizzato. E' lui il responsabile di lavorare sui Passi, non tu. Non dovrebbe diventare dipendente da te. Non dirgli cosa fare. Condividi la tua esperienza con lui e lascia a lui la decisione su cosa deve fare per recuperare. Questo è il più grande servizio che puoi offrire.162

***Il Chiaro Messaggio di Salute Mentale*.....168**

Ci sono altre promesse di recuperare la sanità mentale attraverso i Dodici Passi. Altri promemoria di quanto sia necessario portare il messaggio a coloro che soffrono ancora. È fondamentale ricordare la 5° Tradizione: il nostro scopo primario è portare il messaggio a chi soffre a causa della nostra dipendenza, non semplicemente fornire conforto a chi si sente male.168

***Una Visione per Te*172**