

Strumenti- 6 e 7 Letteratura e Scrittura

(Letto e condiviso da uno Sponsor OA HOW)

Letteratura: Studiamo il libro degli Alcolisti Anonimi, a cui ci riferiamo come “Grande Libro” , e i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni di AA che rinforzano il nostro programma. Sostituendo le parole cibo e mangiare compulsivo alle parole alcool e alcolismo, ci identifichiamo automaticamente. Inoltre leggiamo la letteratura OA, (“Brown Book” o Libro Marrone - di Overeaters Anonymous), a cui ci riferiamo, i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni, il Per Oggi, Riflessioni Giornaliere e Lifeline, che è il nostro giornale di recupero.

Letta giornalmente, la nostra letteratura imprime in noi alcune verità basilari che troviamo vitali per la nostra crescita. La nostra letteratura e i libri AA sono degli strumenti sempre disponibili che ci aiutano ad individuare i nostri problemi e oltre a darci la forza per affrontare il problema ci fortificano sulla speranza che c'è una soluzione reale per noi.

Scrittura: molti di noi hanno trovato che la scrittura è uno strumento indispensabile per lavorare i passi oltre all'utilizzo di questo nel fare i nostri inventari e la lista di persone a cui abbiamo fatto torti. Inoltre, mettere sulla carta pensieri e sentimenti o descrivere una situazione preoccupante, ci aiuta a capire meglio le azioni e le reazioni in un modo chiaro che invece non ci è sempre rivelato pensandoci o parlandone semplicemente.

In passato, il mangiare compulsivo era la più comune reazione agli eventi della nostra vita. Mettere nero su bianco le nostre difficoltà su carta, ci rende più facile individuare i problemi e le situazioni e ci facilita nel capire meglio le azioni necessarie per interrompere quelle che non hanno funzionato fino a qui.