

DOMANDE & RISPOSTE

C'E' UN TEMPO LIMITE PER LE CONDIVISIONI?

Ho perso 23 kg quando sono entrata in OA, ma poi sono scivolata. Nel tempo massimo di condivisione di due-tre minuti alle riunioni non potevo parlare a sufficienza per ottenere il sostegno incondizionato del gruppo. La Quinta Tradizione parla di sostegno reciproco, ma in questa riunione non c'è, perché non ci è permesso raccontarci a fondo ed ottenere quindi il sostegno di 20 persone anziché semplicemente quello dei nostri sponsors. Aiuto!

Un gruppo è un insieme di individui con vari livelli di serenità, dolore o angoscia, che si riuniscono per portare e ricevere il messaggio di recupero. Due-tre minuti sono un intervallo di tempo ragionevole, all'interno del quale si chiede ai membri disponibili dal punto di vista fisico emotivo e spirituale di farsi avanti al termine della riunione per fornire sostegno incondizionato per l'ora seguente, o il resto del giorno, della notte o della settimana.

Senza condivisioni cronometrate poche persone possono accaparrarsi l'intero tempo della riunione. Per ogni condivisione di 10-15 minuti concessa in virtù del desiderio insopprimibile di un membro, altri quattro devono rinunciare alla loro condivisione. Mentre questo può essere percepito dalla persona che condivide come una forma sostegno, significa al contempo negare il sostegno reciproco alle persone il cui tempo è stato requisito.

Ci sono tradizioni non scritte che sono altrettanto valide e di buon senso delle Dodici Tradizioni. Una di queste è: portare il nostro messaggio in riunione, ed i nostri casini allo sponsor. Il programma ci incoraggia a cercare la forza e la guida del nostro sponsor quando siamo impantanati col recupero. A volte dobbiamo sfogarci all'interno del gruppo, per timore di abbuffarci o fare di peggio quando usciamo dalla riunione. Come membri del gruppo abbiamo il diritto di sfogarci in riunione. L'esperienza suggerisce tuttavia che i membri lo facciano raramente, e i conduttori quasi mai, se non proprio mai, perché il ruolo del conduttore è quello di portare il messaggio di recupero. Quando il moderatore "sbrodola" anziché condividere esperienza, forza e speranza, può risultare scoraggiante per il gruppo e per i singoli in cerca di recupero alla riunione.

In una stanza piena di interventi positivi, uno o due interventi possono esprimere dolore palpabile ed un bisogno sincero di parlare. Una condivisione di due-tre minuti in cui si chiede aiuto è sufficiente ad allertare i membri con sufficiente recupero per contattare la persona a fine riunione

mettendosi di buona lena per offrire la comprensione, l'empatia e il sostegno incondizionato di cui quel membro ha bisogno.

- *La risposta è data dal Consiglio dei Fiduciari del WSO*