

L'Undicesimo Passo in movimento

La gita a una riunione SLAA ... è stato il principio. Ha avuto inizio un processo che avrebbe cambiato il modo in cui vedevo il mio posto nel mondo, il modo in cui guardavo le relazioni e il modo in cui mi sentivo me stessa (P. 168 Testo Base). Grazie al lavoro sui Passi con una sponsor, ho fatto molta strada dal mio primo viaggio in una riunione SLAA cinque anni fa. Ma è ancora importante rinfrescare il Programma. Spesso sento persone che condividono nelle riunioni che uno dei loro obiettivi principali sono le linee superiori (top line) cioè trascorrono del tempo all'aperto, cosa che ho imparato a fare. Mi aiuta a progredire nel percorso di recupero. Quando cammino nel parco vicino al mio appartamento, l'aria ricca di ossigeno mi rinfresca letteralmente il cervello. Nella saggezza silenziosa degli alberi, rivolgo il mio cuore a Dio. Gli scoiattoli non si preoccupano se sto blaterando! Ciò che continua a sorprendermi è come queste passeggiate mattutine mi portino a un processo di maggiore comprensione. Al mattino ho visto aquile, falchi, procioni, cervi, un giorno cerbiatti con i loro manti maculati e le loro zampe traballanti... Mi sento così in sintonia! Conigli, opossum e, una volta, un gufo che volava nel buio della foresta. Spesso questi animali sembrano portare messaggi dal mio Potere Superiore. Fidarsi, giocare, riposare e prepararsi per la prossima stagione di crescita. A volte le intuizioni arrivano mentre cammino. In altre occasioni, una nuova prospettiva su un problema che mi preoccupa, a volte per settimane, emerge più tardi nel giorno. È come se ci volessero alcune ore, per far entrare nel mio cervello queste intuizioni dell'Undicesimo Passo.

A volte la crescita nel recupero è scomoda. Quando affronto una situazione difficile, spesso la mia reazione è quella di tornare a manipolare le persone o fantasticare di essere salvata. Ma raggiungere gli altri in questa Fratellanza mi fa uscire dalle mie emozioni pericolose per la possibilità di scivolare delle linee medie (o middle lines, ovvero comportamenti meno evidenti che possono portare ad agire le linee di fondo) e mi fa tornare a usare le mie linee superiori, come stare nella natura.

Quando vedo la Cintura di Orione o tracciare le linee dell'Orsa Minore fino al Piccolo Carro e alla Stella Polare, mi sento come Stella Polare, avverto come un contatto consapevole con un Dio che può tenere sia la Via Lattea che me nelle sue mani. Rinvigorisce la mia prospettiva. Attraverso SLAA, con mia infinita gratitudine, Dio mi ha guidato verso un nuovo modo di stare al mondo.

- Sarah S.