

Extracto

Manual de OA para Miembros, Grupos e Intergrupos: Oportunidades de Recuperación

© 1999 por OA, Inc

Las Doce Tradiciones Son Nuestra Guía

OA, no tiene reglas fijas ni regulaciones ni ninguna autoridad central. En su lugar, los grupos de OA, se guían por las Doce Tradiciones que aparecen en la cubierta trasera, en la parte interior de este folleto. Estas Tradiciones sintetizan los principios espirituales, que aseguran la supervivencia de OA, exactamente como los Doce Pasos están basados en los principios espirituales que promueven la recuperación individual.

En OA, el trabajo esencial del grupo es hecho por voluntarios. Los miembros realizan sus trabajos de OA de la manera que consideran mejor dentro del espíritu de las Tradiciones. Mantenemos las cosas tan simples y sin complicaciones como podemos. Mientras crece OA, tratamos de encontrar la manera de hacer lo que se tenga que hacer sin estar demasiado organizados.

Raramente un grupo de OA hace uso de estatutos escritos, aunque son considerados esenciales en el intergrupo, la región y la oficina del servicio mundial. A menudo cuanto más reglas escritas y leyes establezca un grupo, más problemas se crean. La autonomía del grupo, (Cuarta Tradición) permite una amplia variedad de formatos y prácticas en las reuniones.

Pocas diferencias, críticas y problemas se levantarán si los miembros bien informados están dispuestos a participar en las decisiones del grupo. Nuestras Tradiciones son adaptadas de Alcohólicos Anónimos y los miembros del grupo llegan a estar bien informados leyendo las Doce Tradiciones y estudiando *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, de Comedores Compulsivos Anónimos/OA* y el texto explicatorio publicado en el folleto "Las Doce Tradiciones de OA" y en los libros de AA.

La recuperación de comer compulsivamente no es un regalo que puede guardarse egoístamente para uno mismo. Compartir lo que hemos encontrado con los demás es esencial para nuestra abstinencia continua, día a día, año a año. Estar dispuestos a dar nos ayuda a mantener lo que hemos recibido.

¿Cómo Empiezan Los Grupos Nuevos?

Prácticamente cada grupo de OA empezó, cuando algunos miembros muy trabajadores organizaron y anunciaron una junta nueva, a menudo en la casa de alguien, hicieron los arreglos necesarios para que funcionara. Mientras un grupo crece, ayuda mucho cambiarse a un lugar de juntas que no sea una casa.

Esto puede suceder algunas veces cuando se sale de un grupo más antiguo y más grande o se tratan de llenar algunas necesidades especiales en cierto lugar y hora, para un tipo de compartimiento en particular de experiencia, fortaleza y esperanza.

Nuestros propios intereses y los de otros comedores compulsivos que aún no han venido a OA se verán beneficiados si no permitimos que la comodidad física, factores de personalidad u otros elementos nos eviten empezar nuevos grupos, cuando sea el momento oportuno.

Llevar el mensaje de OA a otros comedores que necesitan y quieren ayuda, es la clave para mantener nuestra propia abstinencia. Cuantos más grupos sanos haya para transmitir el mensaje, mejor podremos ayudar a los demás .

La renuencia a empezar un grupo nuevo donde pueda ser útil, puede negar la oportunidad de una vida nueva a un comedor compulsivo que ha perdido la esperanza.

Han crecido grupos incluso cuando no se disponía de un lugar ideal para las reuniones. Si el grupo provee del servicio necesario a los comedores compulsivos, usa las sugerencias de nuestras Tradiciones y tiene miembros abstinentes, atrae y recibe el apoyo que se necesita para crecer y prosperar.

¿Cómo sabréis si se necesita un grupo? Preguntaos si en vuestra zona hay comedores compulsivos que necesitan OA, pero que no saben que hay ayuda disponible. Millones de personas no han oído nunca hablar de OA, y muchos otros la malinterpretan. Esto incluye a muchos comedores compulsivos que sufren y a los profesionistas que trabajan con ellos.

En cada ciudad, ciertas personas parecen estar más familiarizadas con los problemas de obesidad que otras. Conocen a individuos que necesitan ayuda y quizá pueden señalar a algunos que ya están listos para recibirla. Estas personas, con frecuencia, son aliados naturales de OA y son generalmente muy útiles al ayudar a formar un grupo nuevo. Entre ellas se incluyen sacerdotes, médicos, maestros, empleados de hospitales, empresarios, trabajadores sociales, consejeros psicológicos, personal de las "líneas calientes" de crisis y centros de información personal de líneas telefónicas de ayuda y centros de información.

Suele resultar útil hablar con algunas de estas personas para explicarles lo que es OA y en especial lo que no es, y explicarles por qué quieres abrir un grupo. Dadles literatura de OA y una copia de *Lifeline* o una suscripción algunas veces hace maravillas.

Cuando se empieza un nuevo grupo, lo primero es informar a los grupos de OA cercanos, a tu intergrupo, a la región y a la oficina local de OA si es que la hay y a la Oficina del Servicio Mundial (WSO siglas en inglés). De estas fuentes pueden llegar mucho apoyo y asistencia

Empezando en una pequeña comunidad

Los problemas para aquellos de vosotros que empezáis un grupo de OA en una ciudad pequeña pueden ser superados si estáis dispuestos a daros a conocer a la comunidad como miembros de OA. Como un miembro nuevo escribió en una carta para la Oficina del Servicio

Mundial: "¿Cómo podemos mantener nuestro anonimato cuando nuestro problema es tan obvio?" En una comunidad pequeña, mucha gente ya estará conciente de vuestro problema y probablemente estará encantada de saber que hay posibilidad de recuperación.

Os será muy útil cuando empecéis hacer saber a miembros clave de la comunidad, como médicos, maestros, sacerdotes, abogados, empresarios y consejeros, la disponibilidad de OA y nuestra voluntad de ayudar a cualquier comedor compulsivo que esté dispuesto a aceptar la ayuda.

Un solo miembro en un estado en el que no existía ningún grupo de OA, dio los siguientes pasos y ahora hay docenas de grupos floreciendo en esa región. (1) Pidió un "Juego de folletos para Empezar un Grupo" a la WSO. (2) Consiguió un lugar para las reuniones y fijó un día y una hora. (3) Puso un pequeño anuncio en el periódico con la hora y lugar de la reunión. Algunos periódicos facilitan anuncios gratis para las asociaciones sin ánimo de lucro, o se puede cobrar de la Séptima Tradición una vez el grupo ya está funcionando. (4) Contactó con la emisora de radio local para un anuncio; véase el Manual Información Pública para sugerencias. (5) Registró en la Oficina del Servicio Mundial la información sobre su grupo (se puede hacer en la página Web de OA en www.oa.org). Es vital que vuestra reunión y la información de contacto esté al día en la WSO para que aquellos que llamen o miren la página Web buscando reuniones en sus áreas reciban información exacta.

Para continuar atrayendo miembros nuevos podríais: poner el número de teléfono de Comedores Compulsivos Anónimos/OA en el listín telefónico; poned anuncios acerca de OA en el boletín de la iglesia y poned "tarjetas de atracción" de OA en los tableros para boletines de la comunidad (para pedir las, ver el catálogo y la hoja de pedido); y planead tener alguna información o historia acerca de OA, para que se ponga en el periódico local. Para ayudaros, la WSO tiene un Manual de Información Pública, que está disponible a un precio nominal..

Ayuda particularmente hablar con el editor del periódico local y a la dirección de las estaciones locales de radio y televisión para establecer desde el principio la importancia de los principios de OA sobre el anonimato público, que ayudará a evitar las embarazosas rupturas posteriores del anonimato. (Ver "Las Doce Tradiciones de OA" Onceava Tradición).

Por lo general un grupo pequeño en una ciudad pequeña tiene pocos miembros. Lo que sucede a menudo es que los miembros de OA vienen a una reunión del grupo una vez a la semana y comparten sus experiencias pasadas con la compulsión por la comida. La repetición de estas historias pueden quitar viveza al grupo, así que aquí damos algunas ideas para individualizar una reunión:

- a. Programad dos reuniones por semana, una de estudio de Pasos y otra de participación. (Si se empieza un grupo de O-Anon por familiares de los miembros, se pueden tener las reuniones la misma noche que una de las reuniones de OA).
- b. Si la distancia no es demasiado grande, se pueden intercambiar reuniones con grupos de las ciudades próximas.

- c. Invitad a un custodio o delegado de vuestra región para que hable en una reunión ocasionalmente para que el grupo pueda estar informado de su parte en la estructura de servicio en conjunto.
- d. Si vuestro grupo está demasiado aislado para poder ser visitado por grupos o conferenciantes, probad una o dos reuniones a escuchar unas buenas charlas grabadas en cintas. (Para información sobre cómo conseguir cintas de convenciones de OA, escribir a la WSO o buscad en la página Web de OA).
- e. Dedicad algunas reuniones al estudio de libros y folletos de OA, la revista *Lifeline*, así como el Libro Grande (Alcohólicos Anónimos) y otra literatura de AA. Pedid a diferentes miembros del grupo que se alternen para coordinar de la noche.
- f. Poneos en contacto con la oficina local de AA y pedid conferenciantes sobre el programa de Doce Pasos, o acudid a reuniones abiertas de AA como no participante para comprender mejor la recuperación de los Doce Pasos y la conducta compulsiva.
- g. Tan pronto un grupo esté bien establecido, planead una reunión abierta para la comunidad e invitad a los líderes cívicos (como el alcalde), así como médicos, enfermero/as, sacerdotes, trabajadores sociales y de salud. Uno o dos miembros de OA pueden hablar entonces del programa de OA y su disponibilidad local y mundial.
- h. Pedir a un grupo ya establecido que adopte a vuestro grupo, intercambiándose cintas y escribiéndose con vuestros miembros.
- i. Tened disponibles suficientes folletos de OA y libros de OA y AA, e intentar que los miembros aprovechen la oportunidad de suscribirse a "*Lifeline*".

Una vez que el grupo ha empezado, es esencial asegurar la continuidad de la hora de la reunión y asegurarse de que por lo menos una persona está en el lugar de reunión cada semana, el día y hora designados, incluso aunque tarde mucho en aparecer otro comedor compulsivo. El entusiasmo y felicidad por nuestro progreso en OA pueden hacer mucho para conseguir que el grupo tenga éxito y sea comprendido y aceptado en la comunidad. Tenemos que compartir con ellos lo que tratamos de conseguir. Pidámosles ayuda y demos algo del amor de OA a la comunidad; nuestro amor nos será devuelto.

Cómo Conseguir que Vuelvan

Es más probable que los recién llegados vuelvan si alguien del grupo les dedica su atención personal y los anima. Aquí hay algunas formas de hacerlo:

- a. Nombrar a un miembro en recuperación encargado de la bienvenida en cada reunión. Esta persona es responsable de tomar los nombres de los recién llegados y llamarlos durante la siguiente semana para decirles que no están solos y si tienen alguna pregunta.

- b. Si es habitual en tu zona que los miembros vayan después de la reunión a tomar un café, animad a los recién llegados a unirse a vosotros.
- c. Ofreced medio de transporte si es necesario.
- d. Estad preparados para ayudar a otros miembros de OA, incluso si no te piden que seas su padrino/madrina. Aún así tendrás oportunidad de compartir tu programa
- e. Ayudad a lo recién llegados a involucrarse cuanto antes. Diles cómo pueden ayudar
- f. Si alguien te pide que lo apadrines, recuerda que este puede ser el primer intento que hagan para establecer contacto con alguien el programa. Si realmente estáis demasiado ocupados, tomaos el tiempo necesario para presentar a estos miembros nuevos a otros padrinos/madrinas cualificados. Si un recién llegado no sigue, no lo toméis como algo personal.

Sed realistas acerca de las veces que queréis que os llame una persona. Si no estáis en casa por la noche, no le digáis: "Puedes llamarme a cualquier hora". Si la persona que os llama deja de llamar, averiguad por qué. No deis nunca la impresión de "Lo estropeaste". Es mucho mejor centrarse en lo positivo: "Vale, sigamos, un día a la vez"

¿Cómo Te Conviertes en un Miembro del Grupo?

Tu eres miembro de OA si así lo dices. La Tradición Tres dice: "El único requisito para ser miembro de OA es el deseo de dejar de comer compulsivamente", y ninguno de nosotros puede juzgar el deseo del corazón de otra persona.

Para unirse a un grupo, uno simplemente asiste a sus reuniones. La mayoría de los grupos no tienen un procedimiento para "unirse". Los servidores de confianza tienen la obligación de mantener confidenciales las listas de los nombres de los miembros que desean que se les notifiquen las reuniones el comité ejecutivo u otros eventos de OA y que están disponibles para el trabajo del Doceavo Paso.

La mayoría de los miembros tiene un sentimiento especial por un grupo concreto, y lo consideran su grupo base en el que aceptan responsabilidades y tratan de mantener amigos. No se meten en la política, o trabajo de grupos que visitan esporádicamente y en los que no aceptan ninguna asignación de servicio.

OA no pretende promover competiciones individuales o de grupo para ver qué grupo es más grande, o quién conserva la abstinencia más larga, o que grupo contribuye con más servicio, o quien es el conferenciante más popular. Por lo tanto, todos los miembros de OA son bienvenidos a todas las reuniones y se sentirán parte de la Hermandad tanto en otro grupo como en el suyo.

