

MANUAL DEL PASO DOCE INTERNO

Llegando a aquellos dentro de la Hermandad que todavía sufren:

ÁNIMO CARIÑO COMPRENSIÓN APOYO CONFIANZA
AMABILIDAD ESPERANZA AMOR FORTALEZA COMPASIÓN
ACEPTACIÓN CONFIANZA ACEPTACION AMABILIDAD
ÁNIMO CARIÑO COMPRENSIÓN

Introducción

Este manual está diseñado para ayudar a personas, grupos, intergrupos y juntas de servicio a llevar el mensaje de recuperación a aquellos dentro de la Hermandad que todavía sufren, y poner la información del Paso-Doce-Interno al alcance de todos. El Comité del Paso Doce-Interno se creó en la Conferencia del Servicio Mundial de 1985 para tratar las recaídas y recuperación de nuestros miembros. La intención del Comité es fortalecer OA compartiendo información e ideas que generen recuperación dentro de la Hermandad.

Llevando el Mensaje de Recuperación a los Miembros de OA en
Vuestra Comunidad que Todavía Sufren

Aquí hay algunas ideas para llevar el mensaje de recuperación a los miembros de OA en vuestra comunidad que todavía sufren. Si necesitáis alguna ayuda o apoyo para desarrollar estas sugerencias, por favor, contactad con vuestra área, región o el Comité de la Oficina Mundial del Paso-Doce-Interno.

- 1.- Formad un Comité del Paso-Doce-Interno en vuestro intergrupo si todavía no existe.
- 2.- Asistid a las reuniones de intergrupo y sugerid que la recaída sea tratada en vuestra área
- 3.- Para que los demás sepan que hay una solución, escribid vuestra historia personal sobre recaídas y mandadla a la revista Lifeline, P.O. Box 44697, Río Rancho, NM 87174- 4697 USA. Mandadla también al boletín de vuestra área.

4.- Animad a vuestro grupo o junta de servicio a enviar a un delegado a la Conferencia de Trabajo del Servicio Mundial (WSBC) y pedidle a vuestro delegado que se inscriba en el Comité del Paso-Doce-Interno.

5.- Apoya a otros comités del Paso-Doce-Interno que puedan funcionar ya en los intergrupos de vuestra región. Asistir a las asambleas regionales es una forma de crear cooperación y apoyo entre los comités.

6.- Planead y asistid a los eventos sobre este Paso-Doce-Interno, especialmente si no estáis en recaída. Pueden ser de un día entero, una tarde, o una hora en una actividad ya establecida. Notificad vuestro plan a otros intergrupos del área y la región. También las convocatorias para un fin de semana pueden ser publicadas en la sección de la Agenda de Lifeline, enviando la carta por lo menos con dos meses de antelación. Mirad los formatos Sugeridos para Retiros del Paso-Doce-Interno en el Apéndice B de este manual.

7.- Empezad una reunión sobre el Paso-Doce-Interno. El Formato Sugerido para Reuniones de Recuperación de Recaídas aprobado por la junta viene incluido en el Apéndice A de este manual. Se pueden pedir copias del formato por medio del catálogo de literatura disponible en la Oficina del Servicio Mundial (WSO).

8.- Trabaja tu mismo con los que están en recaída y anima a otros a que hagan lo mismo. Recuerda que las recaídas no son contagiosas.

9.- Invitad a un conferenciante sobre «recaída y recuperación» a las reuniones y celebraciones de OA en tu área. Resalta a aquellos que asisten que la recaída puede ser parte del proceso de recuperación para algunos miembros de OA; no significa un fracaso permanente.

10.- Empezad una tradición que celebre los aniversarios en el programa y animad a los miembros a seguir viniendo hasta que ocurra el milagro.

11.- Participad en el programa de Servicio por Correo, que ayuda a emparejar padrinos con miembros que necesitan apoyo. Este programa viene ofrecido por la Oficina del Servicio Mundial y tiene un coste mínimo anual para poder participar.

12.- Continúa usando la palabra «recaída» hasta que pierda el poder de herirte y avergonzarte.

Temas sugeridos para Talleres, Maratones y Retiros:

Los siguientes temas van dirigidos con un énfasis especial al Paso-Doce-Interno.

- Recaída: ¿escalón u obstáculo?
- ¿Cómo me metí en la comida otra vez?
- Enfrentándonos a la vergüenza- dentro y fuera del programa.
- No podemos hacerlo solos.

- Trabajando los pasos para la recuperación desde la recaída.
- Sigue viniendo.
- La recuperación es contagiosa - la recaída no.
- Un programa de herramientas, no de reglas.
- La solución está en los pasos.
- Las acciones positivas fortalecen la recuperación.
- La recaída no es un fracaso.
- Los desvíos pueden ser indicaciones para la recuperación.
- La recaída: una oportunidad para empezar de nuevo.
- Si resbalas, levántate.
- La recuperación será en el tiempo de Dios, no en el mío.
- Ámate a ti mismo primero.
- Meditación, no medicación, para la paz mental.
- Progreso, no perfección.
- La recuperación es un proceso.
- Esto, también, pasará.
- Dos pasos hacia atrás, 12 pasos hacia adelante.
- Recuperación:
 - Espiritual
 - Compartir
 - Amorosamente
 - Integridad
 - Desinflamamiento
 - Ayuda

Confrontación Cariñosa

Las personas necesitan un lugar seguro y un ambiente cariñoso para avanzar en la recuperación. «Una confrontación cariñosa» es un forma amable de llegar a aquellos dentro del programa que todavía sufren. Debemos recordar que la recuperación es contagiosa - la recaída no. El progreso en OA no es una cuestión moral. Necesitamos amarnos unos a otros lo bastante para arriesgarnos a ser rechazados. Aquí sugerimos unas pautas para que las personas demuestren que se preocupan y que los grupos e intergrupos apoyan a sus miembros.

Cómo los individuos pueden mostrar que se preocupan

- Comparte tu inseguridad y tu dolor; ayuda a que otros hagan lo mismo.
- Llama o escribe a miembros que ya no ves en las reuniones.
- Pide a alguien a quien no has visto recientemente en una reunión que ayude en un acontecimiento especial o en algún otro proyecto de servicio.
- Ofrécete a llevar una pequeña reunión a alguien que pueda estar aislándose.

- Empieza una reunión de interés especial, tal como: Apoyo a un Miembro; Hablar en Voz Alta de las Recaídas; Bienvenido de Nuevo.
- Si notas que alguien no ha venido durante unas semanas, llámalo. No sólo pienses en ello.
- Examina tus propios motivos y respuestas. ¿Estás juzgando, criticando o culpando?
- No des consejos. Sólo escucha.
- Anima a los miembros en recaída a conseguir ayuda exterior si fuera necesario.
- Hazlo con amor.

Cómo los grupos pueden apoyar a sus miembros;

- Invita a conferenciantes que tengan experiencia en recaídas para que las compartan.
- Designa a alguien como portavoz de «nos preocupamos» para que hable con los nuevos y con los que vuelven, antes de las reuniones o en los descansos.
- Permitid que los miembros expresen sus problemas reales y sentimientos durante las reuniones.
- Aseguraos de que el formato de la reunión da oportunidad a todos para compartir.
- En las reuniones, tened una lista de teléfonos de «nos preocupamos» como una forma de fomentar el contacto. Añadid una columna de «¿necesitas llamadas»? y designa a alguien para que llame.
- Tened a alguien para que salude al principio y al final de las reuniones.
- Pasad una “bolsa de colegas” donde las personas puedan intercambiar nombres y teléfonos para llamar durante la siguiente semana.
- Ofreced el coche a otros miembros.
- Revisad la lista de los que asistían a las reuniones anteriormente y llama a la gente a la que se lleva tiempo sin ver.
- Hacedlo con amor.

Cómo los intergrupos/cuerpos de servicio pueden ayudar a sus miembros:

- Para ayudar a aquellos que tienen miedo de llamar a otros miembros, montad un contestador automático que repita un mensaje diario de esperanza y ánimo continuamente
- Pedid ayuda para formar un Comité para el Paso-Doce-Interno.
- Anima a los miembros en recaída a que se involucren en los servicios.

- Includid una lista de “anuncios clasificados” de padrinos en el boletín de tu intergrupo para aquellos que buscan un padrino y para aquellos que desean ser padrinos.
- Hacedlo con amor.

Apadrinamiento

Un padrino es alguien que está trabajando los 12 Pasos y las 12 Tradiciones lo mejor que puede, y que tiene lo que tu quieres. El apadrinamiento es trabajo del Paso-Doce-Interno.

Fomentando el apadrinamiento, fomentamos la recuperación.

A nivel personal

- Anima a aquellos a los que tu apadrinas a apadrinar a otros.
- En las reuniones nuevas, anima a los miembros a que se apoyen unos a otros y que trabajen juntos hacia la recuperación

A nivel de grupo, intergrupo o junta de servicio

- Dedicad reuniones o talleres al apadrinamiento. La información puede ser la clave para animar a más miembros a ser padrinos en vuestra área.
- Pedid a aquellos que quieren apadrinar que se identifiquen en las reuniones.
- Tened un “cajón de preguntas sobre el apadrinamiento» donde los miembros puedan hacer preguntas anónimamente sobre este tema.
- Recordad a los miembros la literatura sobre apadrinamiento y su importancia en el programa.

Apadrinamiento por Correo

- Participad en el programa de Servicio por Coreo, que ayuda a emparejar padrinos con miembros que necesitan apoyo. Este programa viene ofrecido por la Oficina del Servicio Mundial y tiene un coste mínimo anual para poder participar.

Retención de Miembros

Un propósito primordial del trabajo del Paso-Doce-Interno es animar a los miembros a seguir viniendo no importa qué. A continuación hay unas guías sugeridas para ayudar a los individuos, grupos, intergrupos y juntas de servicios para retener a los miembros.

Lo que un individuo puede hacer

- Llamar a un recién llegado o a alguien que no hayas visto durante un tiempo para ofrecerte a llevarlos o ir con ellos a las reuniones o celebraciones de OA.

- Llamar a un recién llegado o a alguien a quien no has visto últimamente «solo para compartir»
- Ofrecerte a alguien para ser su padrino o un padrino temporal.
- Empieza un servicio de hospitalidad para dar la bienvenida a la gente en las reuniones.
- Practica el «la confrontación cariñosa»
- Recuerda que tu propia recuperación es la principal atracción para otros de OA.

Lo que los grupos pueden hacer:

- Usar el inventario de grupo en el Apéndice F de este manual.
- Fomentar un honesto compartir de problemas y soluciones.
- Utilizar un formato aprobado por OA para ayuda del moderador; probad el Formato Sugerido para Reuniones de Recuperación de Recaídas (Apéndice A).
- Empezar y terminar las reuniones a su hora.
- Pedir a los padrinos que se identifiquen.
- Preguntar si alguien necesita que lo lleven a su casa en coche al terminar la reunión..
- Animar a hacer servicio a nivel de grupo, intergrupo, región y mundial.
- Tener impresos del Servicio por Correo en la mesa de literatura. Están disponibles en la WSO

Lo que los intergrupos/juntas de servicio pueden hacer:

- Empezar un Comité del Paso-Doce-Interno.
- Organizar eventos de « recuperación de recaídas»
- Empezar y mantener una lista de “conferenciantes en recuperación”.
- Usar sólo literatura aprobada por la Conferencia o la junta de OA.
- Animar la rotación en los servicios siguiendo las directrices del Manual de OA para Miembros, Grupos e Intergrupos, de forma que todos tengan la oportunidad de servir.
- Ofrecer servicios de corta duración para que aquellos que dudan ante un compromiso largo puedan participar.
- Para ayudar a aquellos que tienen miedo a llamar a otro miembro, tened un contestador automático que pase diariamente un mensaje de esperanza y ánimo de forma continua.

Como Organizar un Botiquín de Ayuda de OA

Cuando nuestros compañeros miembros de OA están luchando para mantener sus cabezas fuera del agua, tenemos que estar preparados para actuar con un equipo de emergencia. Aquí hay algunos de los útiles que tu

grupo o intergrupo puede reunir en un Botiquín de Ayuda de OA que puede llevar al miembro en recaída (o cerca) de vuelta a la curación.

- una lista actual de las reuniones de OA con nombres y teléfonos de miembros que se ofrecen a ser contactos.
- Una lista de sobrevivientes de recaídas y teléfonos de aquellos que están dispuestos a ser padrinos.
- Nombre y teléfono del presidente del comité de Recuperación de Recaída mas cercano (podría ser al nivel de grupo, intergrupo, junta de servicio o región.
- Una copia de Lifeline
- Un número del boletín de OA de vuestro intergrupo, junta de servicio o región.
- Anuncios de las actividades futuras.
- Tarjetas de visita, marcadores de libro, pegatinas, etc. con lemas de los Doce Pasos
- Una lista de libros y /o panfletos centrados en la recuperación de recaídas:
 1. Manual del Paso-Doce-Interno
 2. Miembros en recaída
 3. Lista de Recuperación
 4. Un Nuevo Comienzo: Historias de Recuperación de Recaídas

Extendamos nuestra ayuda tanto a los veteranos como a los recién llegados. Reúne varios paquetes e inclúyelos en tu mesa de literatura u ofrécelos como un evento del Paso Doce-Dentro. Estas sugerencias son solo el principio; ¡añade tus propias ideas!

Referencias

Esta literatura está disponible en la Oficina del Servicio Mundial. Ponte el contacto con la Oficina del Servicio Mundial y pide un catálogo gratuito.

Literatura que se dirige específicamente al tema del Paso-Doce-Interno

1. • Miembros en Recaída
2. • Lista de Recuperación
3. • Formato Sugerido para Reuniones de Recuperación de Recaídas
4. • Bienvenido de Nuevo
5. • Juntos Podemos... ¡Sigue Viniendo! Retención de Miembros
6. • Un Nuevo Comienzo: Historias de Recuperación de Recaídas

Otro material que podéis encontrar útil

1. • Solo por Hoy
2. • Manual de OA para Miembros, Grupos e Intergrupos: Oportunidades de Recuperación

3. • Guías para Eventos de OA
4. • Lifeline Sampler
5. • Comedores Compulsivos Anónimos, Segunda Edición
6. • Programa de servicio por Correo
7. • Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos
8. • El Libro de Trabajo de Comedores Compulsivos Anónimos
9. • Las Doce Tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos.

-APÉNDICE A

Formato sugerido para una reunión del Paso-Doce-Interno

La reunión empieza a _____

1. «Bienvenidos a la reunión del Paso-Doce-Interno Comedores Compulsivos Anónimos.

Mi nombre es..... y soy un comedor compulsivo y el/la moderador/a de esta reunión. Esta es una reunión de renovada esperanza, amor y aceptación.»

2. «Por favor, uníos a mí en la Oración de la Serenidad...Dios concédeme la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que sí puedo, y sabiduría para distinguir la diferencia.»

3. «Damos la bienvenida a aquellos que se nos han unido por primera vez. Este formato de reunión ha sido especialmente diseñado para tratar el tema de recaída y recuperación, y facilitar un ambiente que apoye y anime la recuperación renovada. Esta reunión te urge a que dejes al tenedor y cojas los pasos. Los Doce pasos de OA son tu solución para la libertad de la compulsión por la comida. Funcionan si los trabajas.. tu recuperación depende de ello. Esta reunión es un lugar para que los miembros de OA se reúnan y compartan sus sentimientos, reconozcan su progreso, y recuperen esperanza con la experiencia de aquellos que han experimentado la recuperación de una recaída. Hay otras reuniones más apropiadas para los recién llegados aunque todos los que vengan aquí son cálidamente bienvenidos».

4. "Presentémonos por nuestros nombres de pila". (se da la bienvenida a todos los presentes)

5. "He pedido a (voluntario preseleccionado) que lea los Doce Pasos de OA".

6. "He pedido a (voluntario preseleccionado) que lea las Doce Tradiciones de OA».

7. "La siguiente lectura es de nuestro panfleto de OA, 'Miembros en recaída'. Todos tenemos la necesidad de ser amados y aceptados, no porque estemos abstinentes, o porque estemos en nuestro peso ideal, sino solamente por quienes somos. Esto es especialmente cierto para los miembros de OA que todavía sufren. Han estado en este programa durante un tiempo, quizás meses, puede que años, pero o bien no han conseguido todavía la

abstinencia o están en recaída. Cuando preguntamos a la gente que ha vivido esta dolorosa experiencia lo que les ha ayudado más, están de acuerdo en una cosa:

Ser amados y aceptados - incluso cuando están comiendo compulsivamente, incluso cuando se están desmoronando emocionalmente, incluso cuando se sintieron desesperados y despreciados - fue la clave para volver a amarse y a aceptarse a sí mismos.»

8. "En OA, tenemos ocho herramientas para mantener nuestra abstinencia: un plan de comidas, apadrinamiento, reuniones, teléfono, escribir, literatura, anonimato y servicio.

Ahora pasaremos nuestra lista de teléfonos. Por favor anotad vuestro número y os sugerimos que copiéis dos o mas números de esta lista para llamar durante la semana. La estaremos pasando durante toda la reunión. ¿Quiere alguien compartir brevemente acerca de su herramienta preferida?

9. "No podemos trabajar este programa solos. Hemos descubierto que es indispensable buscar el apoyo de un padrino para que nos guíe al trabajar este triple programa de recuperación. Encuentra un padrino que tiene lo que tu quieres, y pregunta a ese/a miembro cómo lo está consiguiendo. ¿Quieren los miembros que son padrinos por favor levantarse e identificarse? Si queréis hablar con alguien que sea padrino por favor hacedlo en el descanso o después de la reunión".

10. (Podéis elegir uno de los siguientes puntos para usarlos todas las semanas, o alternarlos durante diferentes semanas al mes)

- El moderador habla durante 15 minutos compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza sobre recaída y recuperación. (Otros temas podrían ser "La Solución está en los Pasos", "Recuperación en el Tiempo de Dios, No en el Mío", Una Acción Positiva Fortalece la Recuperación", etc..)

- El moderador empieza una historia de Un Nuevo Comienzo: Historias de Recuperación de Recaídas. Cada miembro lee un par de párrafos y puede compartir sobre la lectura

- Utilizar "¿Has estado resbalando y patinando? Una Herramienta para Leer y Escribir". (Apéndice D). El moderador puede elegir una pregunta como tema; los miembros pueden turnarse leyendo párrafos de la lectura sugerida. Se puede utilizar un controlador de tiempo si se quiere así. (Opcional: los miembros de la reunión pueden decidir lo que les funcione mejor: oradores todas las semanas, lecturas todas las semanas, leer y escribir todas las semanas o alternar estas actividades)

11. SÉPTIMA TRADICIÓN: "De acuerdo con nuestra Séptima Tradición, nos mantenemos a nosotros mismos con nuestras propias contribuciones. Utilizamos este dinero para pagar el alquiler de esta sala, comprar literatura, apoyar a nuestro intergrupo o junta de servicio, que nos facilita listas de

reuniones, boletines y servicios de contestador automático, de la misma forma en que apoyamos las organizaciones de la Región y del servicio mundial de OA.”

12. INFORMES: El secretario y el tesorero presentan sus informes y comunican las novedades.

13. DESCANSO DE CINCO O DIEZ MINUTOS (OPCIONAL):

(Si vuestra reunión elige tener descanso, podéis pedir a voluntarios que hagan el servicio de bienvenida a los nuevos o a los que regresan a la reunión)

“¿Hay dos miembros que quieran servir como voluntarios? Por favor, dirigiós a estos miembros durante el descanso con cualquier pregunta que podáis tener”

(Podéis también distribuir la “Póliza de Seguros de Recuperación”(Apéndice E) a aquellos miembros que deseen dedicar tiempo durante el descanso para comprometerse a apoyarse mutuamente en su recuperación)

Esta reunión utiliza la “Póliza de Seguro de Recuperación”, un compromiso entre dos miembros para apoyar la recuperación de cada uno. Se puede encontrar en la mesa de literatura; podéis tomaros si queréis un tiempo en el descanso o después de la reunión para hacer una promesa a un amigo de OA”.

14.. “Se abre ahora la reunión para compartir. Por favor, limita tu tiempo a 3-5 minutos para que todos puedan hablar”. (Opcional: podéis designar a alguien como un cronometrador para recordar a los miembros cuando el tiempo se ha consumido)

15. CIERRE: “Las opiniones expresadas hoy aquí son de miembros individuales de OA y no representan a OA como un todo. Esperamos que esta reunión os haya renovado vuestra esperanza, fortaleza y entusiasmo. Por favor, seguid viniendo, no importa lo que pase. Después de un momento de silencio por aquellos que todavía sufren, los que lo deseen que se unan a mí en (el moderador elige entre las siguientes sugerencias: la Oración de la Serenidad, Pongo mi Mano en las Vuestras o la Oración del Tercer Paso del libro Alcohólicos Anónimos”.

(Las reuniones pueden durar una hora, una hora y media o hasta dos horas)

Sugerencias para una Reunión de Recuperación de Recaídas

Además del formato de la reunión, aquí tenéis algunas actividades que vuestra reunión de Recuperación de Recaídas podría añadir:

1. Establecer una llama-a-tón el día doce de cada mes. Comprometeos a llamar a miembros abstinentes.

2. Usar un programa de «compartir viaje»; es compañerismo y tiempo de calidad

3. Llevar las reuniones a los que van y vuelven, alternando entre los miembros que se aíslan
4. Lluvia de ideas sobre "Como dar la bienvenida a los que regresan": o organizar un taller para ofrecer sugerencias. O hacer una lista de preguntas que le pueden ser útiles.
5. Centrarse en las formas de llegar a los miembros en recaída.
6. Crear un índice sobre recaídas:
o centrarse en cuales son los problemas.
o conectar los problemas con las soluciones con una guía de referencia a la literatura, sobre todo los libros Alcohólicos Anónimos, y Un Nuevo Comienzo de OA.
7. Utilizar el correo electrónico y el teléfono para seguir en contacto entre las Reuniones de Recuperación de Recaídas.
8. Tener una reunión " de marcha" después de una reunión regular.
9. Desarrollar actividades de hermandad solamente para diversión.
10. Utilizar los llaveros de recuperación.
11. Tener siempre padrinos disponibles para todos los que vuelvan.
12. Usar "notitas de amor"- ofrecer pequeños pedazos de papel en los que los miembros pueden elegir mensajes de ánimo (¿qué te gustaría escuchar cuando estás luchando?), y dejarlas en lugares especiales en la mesa de literatura. Si necesitas una "notita de amor", ¡coge una!.

APÉNDICE B –

Formatos Sugeridos de Retiros del Paso-Doce-Interno

El Comité del Paso-Doce-Dentro de la Conferencia de Trabajo del Servicio Mundial ha desarrollado unos formatos para organizar actividades de Recuperación de Recaídas de medio día, de un día completo y de fin de semana. Cada formato incluye un representación de la farsa "Un Misterio del Duodécimo Paso" (incluida en el Apéndice C), que representa con gran fuerza las consecuencias para todos nosotros cuando caemos de nuevo en la enfermedad. Podéis usar o copiar el anuncio de la página 15 para dar publicidad a esta actividad.

Formato para fin de semana

Viernes noche

- romper el hielo (opcional).
- el moderador del retiro se cualifica.
- presentaciones y compartires de los presentes.

Sábado mañana

- Sesión de orador/discusión o talleres. Descanso
- Sesión de orador/discusión o talleres. Comida

Sábado tarde

- “Misterio del Paso Doce” y discusión. Descanso
- Sesión de orador/discusión o talleres.
- (Opción: tiempo libre) Cena

Sábado noche

- Sesión de orador/discusión o talleres.
- Opciones: centrarse en talleres como relaciones, imagen corporal, meditación, etc., o tiempo libre, entretenimiento, juegos.

Domingo mañana

- Sesión de orador.
- Compartir general y cierre.

Ejemplo de un Horario de Retiro de Fin de Semana

Viernes

3:00: registro

6:30: cena

8:00: sesión de apertura: ¿Qué es “Paso-Doce-Interno” y por qué estamos aquí?. Incluye tiempo para que todos compartan.

Sábado

7:30 Meditación temprana

8:00 Desayuno

10:00 El moderador cuenta su historia de recaída y recuperación en OA. Incluye cómo era antes, lo que sucedió y como es ahora

12:00 Comida Tiempo libre

3:00 “Misterio del Paso-Doce” y discusión

6:00 Cena

8:00 Pequeños Talleres

Temas sugeridos

- estudio de pasos
- imagen corporal
- soltar riendas
- perfeccionismo vs. aceptación

Domingo

7:30 meditación temprana

8:00 desayuno

10:00 sesión de cierre: Llevar el mensaje del Paso-Doce-Interno - un mensaje de recuperación y esperanza.

12:00 Comida

Formato de Medio Día

- Sesión General con orador/es
- Dos talleres simultáneos
- “Misterio del Paso-Doce” y discusión

- Orador de cierre y compartir general

Formato de día completo

Mañana

- Sesión general con orador/es
- Dos talleres simultáneos
- "Misterio del Paso-Doce" y discusión Comida

Tarde

- Dos talleres simultáneos
- Orador de cierre y/o panel
- Compartir general y cierre

-APÉNDICE C

La Farsa del Paso-Doce-Interno: El Misterio del Duodécimo Paso

Lo que sigue a continuación es el guión de "El Misterio del Paso-Doce". Es una herramienta muy poderosa para iniciar una discusión acerca de los muchos y difíciles aspectos de la recaída, no solo para aquellos de nosotros que estamos luchando sino también para aquellos que quieren ayudarnos. La obra puede memorizarse y representarse o ser leída como una obra por radio.

Aviso: la introducción que sigue a continuación revela el final de la obra. Si queréis esperar la sorpresa final, dad un salto hasta la parte del narrador y leed totalmente la obra antes de volver a la introducción.

Introducción

El autor de esta obra se basó en la experiencia de la vida real de su querido amigo Cris. Como es el caso a menudo en la vida real, el final no es un final feliz. El amigo del autor murió de la enfermedad de la compulsión por la comida. El drama es un tributo a Cris. El comité del Paso Doce-Dentro espera que al compartir su historia podremos salvar vidas.

Cuando el drama es representado, la audiencia no debe saber desde el principio que Cristóbal ha muerto. El diálogo pretende ser jocoso, y en ocasiones exagerado. No queremos perder de vista que siempre hay humor aún en las más trágicas circunstancias. La muerte de Cristóbal será algo inesperado para los espectadores. Desgraciadamente hay mucha verdad en esta tragedia. Muchas veces es inesperada y nunca se ha representado.

Según concluye el drama, los dos miembros se unen y se apoyan mutuamente. Se preguntan si Cristóbal murió por esos que le ayudaron a practicar su enfermedad o por aquéllos que se apartaron de él. La pregunta es el misterio en su totalidad- no hay una respuesta correcta

Narrador: Al Comité del Paso-Doce-Dentro de la Oficina del Servicio Mundial le gustaría que ustedes le ayudaran a resolver el misterio que nos ha dejado perplejos. Los eventos son tan reales como cualquier otra cosa de la que usted haya sido testigo o haya experimentado. Este es sólo uno de los misterios sin resolver que han tenido lugar dentro de la Hermandad de Comedores Compulsivos.

(Pepe y Rosa están sentados en una mesa de un restaurante con los menús frente a ellos.)

Pepe: Esta fue una gran idea, la de encontrarnos aquí para almorzar antes de ir a ver a Cristóbal.

Rosa: No te había visto en siglos y quería tener la oportunidad de ponerme al día contigo antes.

Pepe: Ha sido un año tan loco: el trabajo, mi horario cambió y no he podido asistir a las reuniones con la frecuencia con que lo hacía... voy cuando puedo.

Rosa: Tu eras uno de los regulares en la reunión de LASHOY (la abstinencia sólo por hoy; WHAT en inglés = We Have Abstinence Today). Te hemos echado de menos.

Pepe: ¿De verdad? Nadie me llama para hacérmelo saber. Ah, aquí viene la camarera y no tengo ni idea de lo que quiero.

Camarera: ¿Puedo tomar su pedido?

Pepe: Rosa, pide tu, todavía estoy pensando.

Rosa: Lo mío es fácil. Quiero el filete de pechuga de pollo, sin aceite ni mantequilla, ¿podría asarla sin nada?

Camarera: Sí, si es lo como usted la quiere.

Rosa: Perfecto. ¿Lleva algo de verdura?

Camarera: Viene con patatas fritas, repollo dulce, y encurtidos.

Rosa: ¿Podría sustituirlos por arroz y ensalada?

Camarera: Bien. ¿Algo para tomar?

Rosa: Me trae un té helado... espere, ¿lleva azúcar?

Camarera: No, no lleva.

Rosa: Bien, entonces sólo limón.

Camarera: Muy bien... ¿y para usted?

Pepe: Todavía no estoy seguro. ¿Podría volver en unos minutos? Todo parece tan apetitoso.

Camarera: Bien, volveré.

Pepe: No puedo creer lo que le has hecho pasar a la camarera con todas tus especificaciones. Mejor es que le dejemos una jugosa propina.

Rosa: Hago lo que tengo que hacer; la mayoría de los restaurantes tratan de satisfacer las necesidades de los clientes. Cuando llamé a mi madrina esta mañana le indiqué que almorzaría pollo. Lo único que me preocupaba es

cómo lo preparaban. ¿Todavía comprometes tu comida y trabajas con un padrino?

Pepe: No, ya no tengo tiempo para eso. Además, creo que eso es demasiado obsesivo. ¡Ay!; viene otra vez la camarera y todavía no he decidido. Ah, que tal el... no. ¡Ay Dios! Ya sé, el... ¡Ay no!

Camarera: ¿Ya está listo o necesita más tiempo?

Pepe: Desgraciadamente tenemos que llegar a un sitio a la una de la tarde, así que no tengo mucho tiempo. Puesss... deme una hamburguesa de queso con todo lo que lleve. Quiero las patatas fritas bien tostadas. Sabe qué, que la hamburguesa lleve también beicon... Ah, me trae también cualquier bebida de dieta. (Se vuelve hacia Rosa) Después de este fin de semana realmente tengo que ajustar mi comida.

Rosa: Así que crees que comprometer la comida es muy obsesivo.

Pepe: Bueno, lo que pasa es que la mayoría de las personas que conozco que van a la reunión de LAS HOY están siempre muy preocupados por la comida... Oye, estaba pensando si debo pedir sopa también. Me encanta su puré de guisantes. Esos

miembros se preocupan por la comida mas de lo que se preocupan por las personas. No veo cómo pueden estar conectados a un Poder Superior si están tan obsesionados con la comida. (La camarera regresa) Perdóneme señorita (La camarera se dirige a la mesa) ¿Podría traerme un tazón de sopa de guisantes... con muchos picatostes, por favor?

Rosa: ¿Las personas como yo, por ejemplo?

Pepe: No, no me refería a ti. Tu fuiste mi madrina y siempre estuviste allí para mí... siempre estábamos el uno para el otro. Eso fue hasta que yo dejé de ser perfecto.

Rosa: Perfección, ¿crees que es eso lo que me importa?

Pepe: Verdaderamente no, pero seamos sinceros, nunca has tenido que luchar con el programa como yo.

Rosa: La única razón por la que no he tenido una recaída es porque me rendí totalmente a este programa. Utilizo todas las herramientas del programa y vivo de acuerdo a los Doce Pasos y las Doce Tradiciones.

Pepe: Yo trabajo el programa lo mejor que puedo. ¿Sabes qué? No es fácil para mí. No es tan «blanco y negro». Algunos días lo único que puedo trabajar es la Tercera Tradición. Sabes a la que me refiero. El único requisito es el deseo de dejar de

comer compulsivamente. Sabes, me gustaría que sólo por un minuto sintieras lo que yo siento y pasaras por lo que estoy pasando.

Rosa: Y a mi me gustaría que pudieras experimentar la alegría que siento hoy. Me gustaría que pudieras sentir la libertad de esta horrible obsesión. La

tuviste una vez. Rezo para que la puedas lograr de nuevo. Cuando estabas abstinentemente se te reflejaba en toda tu cara.

Pepe: Y ahora que no lo estoy, ¿se refleja en todo mi cuerpo?

Rosa: No es a eso a lo que me refiero. De hecho, es tu cara la que me dice que estás teniendo dificultades con la comida. Realmente parece como si tuvieras un gran dolor. Me gustaría mucho volver a verte en las reuniones. No importa a cuál vayas, bien a LASHOY o a la HOME B (HOW en inglés = Honest, Open mind Willingness)...

Pepe: ¿Qué es eso de HOME B?

Rosa: Honestidad, mente abierta y buena voluntad. El punto al que quiero llegar es que este programa hace milagros, pero sólo cuando lo trabajamos. Me dijiste que nadie de las reuniones te había llamado. ¿Has llamado tu a alguien?

Pepe: Cuando mi enfermedad está activa, no puedo. Soy impotente. Sólo quiero que me dejen solo.

Rosa: ¿Has pensado que ese podría ser el mensaje que estás enviando?

Pepe: Quizás, pero yo siempre escucho en las reuniones, acércate a los ganadores. No soy uno de los ganadores. Por eso es que nadie quiere perder el tiempo conmigo. ¡La recaída no es contagiosa!

Rosa: La recuperación sí.

Pepe: Sabes, cuando Cristóbal estaba en recaída, yo trabajé con él de todas maneras. Recuerdo su aspecto cuando llegó a su peso meta. También recuerdo como hablaba en las reuniones. Tuvo una recuperación increíble, perdió casi 140 kilos.

Después los recuperó en un abrir y cerrar de ojos. Pero nunca me rendí con Cris. Siempre le decía que podía lograrlo de nuevo. Nunca compartí con él cuánto luchaba yo con la comida. Le hacía creer que era uno de los ganadores.

Cristóbal me decía por qué no podía ir a las reuniones y por qué le era tan difícil llamar por teléfono. Sabía por lo que él estaba pasando. Por eso nunca forcé el tema. No quería ver luchar a Cris; sólo quería que se quedara hasta que sucediera

el milagro. No quería herirle.

Rosa: Sabes, hay una línea muy fina entre animar a una persona y ayudar a una persona a que continúe en su enfermedad.

(La camarera pasa de nuevo y Pepe le hace un gesto para que se acerque.)

Pepe: Perdóneme, ¿todavía tengo tiempo para cambiar mi orden? Me gustaría comer lo mismo que mi amiga.

Camarera: ¿Todavía quiere las patatas fritas?

Pepe: Creo que dejaré las patatas. (Girándose hacia Rosa) Quizás le ayudé a practicar su enfermedad... pero no era mi intención. ¿A qué hora comienza el servicio para Cristóbal?

Rosa: El funeral es a las 3:00, pero su familia dijo que si sus amigos de OA queríamos hacerle algún servicio especial a la 1:30.

Pepe: Quizás fue mi ayuda lo que lo mató.

Rosa: A lo mejor Cristóbal murió porque me despreocupé de él. Lo dejé de llamar una vez dejó de ir a las reuniones. Quería que Cristóbal tuviera la misma recuperación que él había tenido antes, pero me era muy doloroso verlo hundido en su enfermedad. Ojalá hubiera llamado a Cristóbal. Me siento tan triste. Pepe, no volveré a perder un amigo en las garras de esta enfermedad. Tenemos que mantenernos en contacto. Estoy aquí para ti, no estás solo.

Pepe: Ojalá le hubiera dicho a Cristóbal que la única forma de recuperarse era trabajar cada aspecto de este programa, tanto si quería como si no. Lo que queremos no siempre cuenta. Sé que Cristóbal no quería morir. Así que, ¿quién lo mató?

¿Fuimos los que le ayudamos a practicar su enfermedad? O ¿fuimos los que le dimos la espalda? Rosa, ¿lo sabes? (Se dirige a los espectadores) ¿Lo saben ustedes?

Una vez ha concluido el drama podríais tener una discusión de aproximadamente 20 minutos sobre cómo cada uno de nosotros podemos ayudar a otro miembro de CCA que esté luchando y sufriendo con una recaída. ¿Cuál será nuestro papel? ¿Cómo podemos compartir la alegría de la recuperación?

-APÉNDICE D-

¿Resbalando y Patinando? Una Herramienta para leer y Escribir

Las siguientes 30 preguntas son para ser usadas por los miembros que quieren dejar de "patinar y resbalar" en su escribir diario y en las charlas con el/la padrino/madrina. Las preguntas también se recomiendan a aquellos miembros en recaída que quieren volver a comprometerse con el programa.

La literatura de referencia está disponible en la Oficina del Servicio Mundial. Incluye

Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA, Comedores Compulsivos, Segunda Edición, el libro de meditaciones diarias de OA Solo por Hoy y los folletos de OA Las Herramientas de Recuperación y Un Plan de Comidas.

Leed el material sugerido, luego reflexionad y escribir acerca de la idea o pregunta que siga:

1) Leer la historia "Abstinencia, no Perfección" en Comedores Compulsivos Anónimos, 2ª edición y las primeras 5 páginas del Tercer Paso de OA. ¿Qué significa "abstinencia" para mí?

2) Leer el Paso Dos de los 12 y 12 de OA, especialmente las primeras cuatro páginas.

¿Cómo me di cuenta de que mi forma de comer estaba fuera de control?

3) ¿Tengo una enfermedad devastadora que me lleva a acudir a la comida buscando alivio? Si es así, ¿cuánto dolor me produce esto? ¿Podría matarme mi enfermedad?

¿Cómo? Algunas lecturas en nuestra literatura de OA que podrían ayudarme en estas preguntas son:

- en los 12 y 12 de OA, en el Paso Dos, el párrafo que empieza con "Los que pesábamos de mas..." y termina con "Algunos incluso llegamos a intentarlo".

- En la Historia "Abstinencia, no Perfección" de Comedores Compulsivos Anónimos, 2ª edición (CCA II), el párrafo que empieza "Entonces un día mi mujer me llamó al trabajo..." hasta el párrafo siguiente que termina con "...una lección en pureza por medio del ejercicio y la privación".

- En CCA II, en la historia "Esto mejora, te lo prometo", sobre todo desde "Era ciertamente muy infeliz..." hasta "...supe que estaba muriendo"

- La historia "¡Acaba con las Piruletas!" encontrada en CCA, II

4) leer "Nunca dejé que un donut caliente se enfriara" en CCAII, dedicando especial atención al párrafo que empieza, "Me volví muy activo, dedicando mucho tiempo a asuntos de OA..." ¿Qué marcó la diferencia que llevó al autor a una abstinencia renovada? ¿Tengo la buena voluntad necesaria para aceptar que este programa puede ser mas difícil una vez que he perdido mi primera abstinencia?

5) El párrafo de la historia "Es elemental" de CCAII describe el plan personal de comidas original de una persona ("Mi primer plan de comidas eran tres atracones al día"). El folleto de OA titulado Un Plan de Comidas es una fuente posible para pensar en un plan de comidas apropiado para seguir en OA. Vale la pena considerar tanto la conducta con la comida como las cantidades específicas de cada grupo de alimentos. ¿Cuál era mi plan de comidas en mis primeros esfuerzos al trabajar el programa? ¿Cuál es ahora? ¿Qué cambios necesito hacer?

6) Leer los tres apéndices de CCAII. Discutir sobre la idea de que "mi primer problema como comedor compulsivo está en mi mente mas que en mi cuerpo".

7) El capítulo del 26 de Mayo de Solo por Hoy habla de "ideas distorsionadas". Buscando el pensamiento de "antes" en las historias de CCAII podría ayudarme a identificar algunas de mis propias ideas distorsionadas.. ¿Qué pensamientos tenía

antes de permitirme aquel primer bocado compulsivo?

8) Leer las últimas 5 páginas del Paso tres de Los 12 y 12 de OA; también el capítulo del Solo por Hoy del 12 de Enero para tener una muestra del pensamiento que puede llevar a comer. ¿Qué clase de pensamiento es cuando pienso que puedo

tomar solo un bocado?

9) El capítulo del Solo por Hoy del 18 de Abril empieza con el problema de la negación, descrito en diferentes palabras. El del 22 de Mayo apunta muy directamente al tema de la negación. El del 21 de Enero da la perspectiva de OA que funciona en vez de la negación. ¿Jugó la negación algún papel en mi recaída? ¿De qué forma?

10) Leer "Nuestra Invitación a Ti" en CCAII. ¿Es esta una garantía incondicional o condicionada? ¿Estoy dispuesto/a a recordar y depender de la declaración de OA de que hay un método probado y que funciona por el que podemos detener nuestra enfermedad?

11) Leer dos párrafos del Paso 10 de Los 12 y 12 de OA que empiezan "En el paso cuatro por ejemplo, nosotros..." hasta el final del párrafo que dice "... por medio de la práctica del Paso Diez". ¿Cuál de los siguientes síntomas de recaída he observado

en mi mismo/a? Mientras leo las historias de CCAII, voy a tomar nota de que historias se pueden aplicar a los temas de esta lista

- _ "esto no puede sucederme a mí"
- _ Discutidor
- _ Presunción
- _ Satisfacción
- _ Desafío
- _ Negación
- _ Depresión
- _ Deshonestidad
- _ Comer mis alimentos compulsivos
- _ Agotamiento
- _ Olvido de la gratitud
- _ Frustración
- _ Dolor
- _ Impaciencia
- _ Pasar de la disciplina
- _ Autocompasión
- _ Uso de medicinas que alteran el estado de ánimo
- _ Querer demasiado
- _ Esperar demasiado de los demás

12) ¿Cuánta buena voluntad tengo para dejar de vivir en mi problema/s y empezar a vivir en la solución? ¿Estoy dispuesto/a memorizar y recordarme a mi mismo/a cada día la promesa de OA?. Esta promesa es así: "Pongo mi mano en las vuestras

y ¡juntos podremos hacer lo que nunca pudimos hacer solos! Ya no tendremos ese sentimiento de desesperanza, ya no tendremos que depender

de nuestra propia e inestable fuerza de voluntad. Estamos todos juntos ahora, tendiendo nuestras manos en busca de un poder y fortaleza mayores que las nuestras, y cuando unimos nuestras manos, encontramos amor y comprensión mas allá de nuestros mas salvajes sueños". (Del libro Mas Allá de Nuestros Mas Salvajes Sueños.

13) Las palabras, "Pero el conocimiento de todo esto no me impidió comer compulsivamente" , están en el capítulo 7 de CCAII , "Viva y Bien y Viviendo en el mundo real" . Leer también las últimas cuatro páginas del Paso tres de Los 12 y 12 de

OA. Escribiré acerca de la verdad de esta afirmación en mi propia vida: "El autoconocimiento y el conocer las consecuencias no fue suficiente para evitar mi conducta de comer compulsivamente"

14) Leer el capítulo del Solo por Hoy del 13 de Enero. ¿Cómo entiendo yo el término "recaída"? ¿Cómo entiendo yo el término "resbalón"? ¿En que pienso que se diferencian uno del otro?

15) Leer la historia "Viva y Bien y Viviendo en el Mundo Real" de CCAII . Fijaos en este pasaje: "Ninguna cantidad de fuerza de voluntad era suficiente para evitar comer cuando aparecía el ansia" ¿Qué me dice mi último atracón respecto a mi impotencia contra ese primer bocado compulsivo?

16) Además de leer el Paso Uno de Los 12 y 12 de OA, leer también los capítulos del Solo por Hoy de los días 17 y 24 de Marzo y del 5 de Abril. ¿Cuan dispuesto estoy a admitir que soy impotente ante la comida y que mi vida es ingobernable?

17) Leer el folleto de OA Las Herramientas de Recuperación. ¿Cómo utilizo cada una de las herramientas de OA? ¿Con cuanta frecuencia las uso?

18) Leer los días del Solo por Hoy, 21 y 29 de Febrero y 6 de Julio. ¿Estoy dispuesto a pensar y hablar negativamente de mi mismo? ¿Quiero dejar de centrarme en la vergüenza que siento cuando pienso o hablo de esa manera? ¿Estoy dispuesto a cambiar esa forma tan contraproducente de pensar? ¿Estoy dispuesto a llamar a mi padrino y asistir a las reuniones? ¿Estoy dispuesto/ a admitir que no puedo producir por mi mismo la fortaleza que necesito para estar en recuperación de esta enfermedad?

19) Leer el capítulo del 16 de mayo de Solo por Hoy. Leer la historia "Viaje a través de la Decepción" en CCAII . ¿Estoy dispuesto a renunciar a las excusas y razones para comer compulsivamente y para no adoptar la solución ofrecida en OA?

20) En CCAII leer la historia "Abstinencia, no Perfección", empezando por "Las cosas no son mucho mejor con mi familia"... hasta "...las cosas fueron cambiando de una forma estable". ¿Estoy dispuesto a creer que debo cambiar o nunca me recuperaré?

21) Leer la historia, "El Ateo que Hizo un 'Como si' ", en CCAII , luego leer el Paso Dos en Solo por Hoy. Buena voluntad para rezar es una mente abierta

a la experiencia de rezar, mas que una convicción de que la oración "funcionará". ¿Tengo la buena voluntad necesaria para rezar por la buena voluntad de trabajar el programa de OA? Cuando tengo problemas en estar dispuesto para rezar, ¿puedo no preocuparme acerca de si "realmente quiero decir eso" y tener paciencia conmigo mismo y mi forma de practicar el programa?

22) Leer el Paso Dos de Los 12 y 12 , prestando especial atención al párrafo que empieza "Algunos comenzamos por preguntarnos:..." hasta "...Nos podía devolver el sano juicio". ¿Qué hay acerca de mi buena voluntad para describir un Poder Superior que me protegería y me cuidaría de forma que no necesitaría cogerme a la comida para alivio y seguridad? ¿Estoy dispuesto cultivar una relación efectiva con ese Poder Superior?

23) Leer la historia "Es elemental" en CCAII . Reconozco que mi inspiración y mi Poder Superior están enviándome mensajes? ¿Estoy dispuesto a "escuchar" aquellos mensajes escribiendo acerca de ellos y aplicando aquellos mensajes en mi nueva forma de vida?

24) Leer el Paso Tres en Los 12 y 12. ¿Cuál es la intención de mi Poder Superior para mi en lo que se refiere a la comida y a los otros aspectos de mi vida? ¿Estoy dispuesto a poner mi voluntad en concordancia con la voluntad de mi Poder Superior?

25) Leer "Decir si a la vida" en CCAII , y el capítulo del 3 de Enero de Solo por Hoy.

¿Estoy dispuesto a comprometerme con la vida que mi Poder Superior me está dando y practicar las herramientas y trabajar los pasos de OA

26) Leer el 23 de Julio del Solo por Hoy y leer los tres primeros párrafos del Paso Diez de Los 12 y 12. Estoy dispuesto a aceptar que la libertad de la obsesión por la comida depende de la práctica diaria (repetición, repetición, repetición sin excepción) o rendirme a "lo que sea que haga falta?

27) ¿Estoy de acuerdo que la dependencia espiritual es el único medio de escapar de la destrucción de comer compulsivamente?. De lo que se trata en esta pregunta es de avanzar al Paso tres. Leer la historia "Viva y bien y Viviendo en la Vida Real" en CCAII , y después leer los dos primeros párrafos del Paso Tres de Los 12 y 12 de OA. ¿Estoy dispuesto a aceptarlo? Voy a escribir donde estoy, honestamente respecto a los Pasos Uno, Dos y Tres.

28) Capítulo del día 23 de Junio del Solo por Hoy. Además, leer en la historia "Ella se encontró a si misma" de CCAII , el párrafo que empieza "Mi madrina me recordó que una decisión no es una decisión a menos que..." hasta "... y llené un gran cuaderno". ¿Qué hay acerca de mi buena voluntad para comprometerme a utilizar las herramientas y trabajar los Pasos todos los días? ¿Qué acciones específicas voy a emprender entre este momento y este momento de mañana?

29) Leer el "Milagro del Siglo Veinte", de CCAII. Incluso aunque las primeras fundadoras experimentaron recaídas (ver la primera y segunda historias de CCAII), estoy dispuesto a creer que la recaída no es inevitable?

30) Leer el capítulo del 25 de Diciembre de Solo por Hoy. Se dice que el viaje mas largo empieza por un sencillo paso. El capítulo del 7 de Abril de Solo por Hoy sugiere dicho primer paso. Ir a una reunión con incluso un solo día de abstinencia

para compartir es un servicio. ¿Con que servicios he servido? ¿Qué servicio ha sido una parte de mi programa hasta este momento? ¿Hasta donde estoy dispuesto a llegar para recuperarme por medio de devolver a OA? ¿Estoy listo para aplicar la

declaración de Responsabilidad de OA: "Siempre extender la mano y el corazón de OA a todos aquellos que comparten mi compulsión; de esto, soy responsable"

-APÉNDICE E

Póliza de Seguros de Recuperación *

Juntos podemos hacer lo que nunca pudimos hacer solos...

Este es un compromiso entre dos miembros de OA para apoyarse y ser responsable el uno con el otro. Ningún miembro es inmune a la recaída o a abandonar OA. El acuerdo que viene a cotinuación es una "póliza de seguros" contra ambas posibilidades. Si crees que este acuerdo podría ayudarte, anota tu nombre y la otra información como el "YO" de una parte del impreso y haz que otro OA rellene la otra media.

Cortad el impreso e intercambiad las partes. Coloca el acuerdo en un lugar prominente para que te recuerde tu compromiso para recuperate y dar servicio.

Esta Póliza de Seguros de Recuperación no es una garantía de recuperación pero puede que evite que dejes OA antes de que suceda el milagro. Y recuerda

¡SIGUE VINIENDO PASE LO QUE PASE!

*se pueden hacer copias de este acuerdo sin tener un permiso escrito de la Oficina del servicio Mundial.

Este acuerdo está también disponible en inglés en la página web de OA, www overeatersanonymous.org.

-APÉNDICE F

Un Inventario de Grupo de OA Cómo ves al grupo

1. • ¿Nuestras reuniones se centran lo suficiente en el propósito principal de OA?
2. • ¿Animamos a todos a tomar parte en las discusiones?
3. • ¿Estamos formando grupitos y siendo indiferentes a otros miembros?
4. • ¿Damos la bienvenida a los nuevos y les prestamos atención individual?
5. • ¿Tratamos de dar a conocer a nuestra hermandad a la gente de fuera que todavía sufre?
6. • ¿Damos la bienvenida a los que vuelven a la Hermandad?

Tu parte en el grupo

- ¿Me preocupo de dar la bienvenida a los nuevos, hablar con ellos, y ofrecerles mi teléfono? ¿Apadrino a miembros nuevos?
- ¿Interrumpo a otros miembros cuando están compartiendo?
- ¿Dedico toda mi atención al secretario, a los que hablan, y a los otros miembros del grupo?
- ¿Repito algo personal que he oído en las reuniones o de otro miembro?
- ¿Presiono al grupo para que acepten mis ideas porque he estado en la Hermandad durante más tiempo?
- ¿Intervengo en las reuniones o me siento y escucho?
- ¿Me ofrezco voluntario o estoy dispuesto a aceptar un servicio? ¿Me ofrezco para ayudar a preparar las cosas, recoger, etc..?
- ¿Critico a otros del grupo o cotilleo sobre ellos?
- ¿Intento dar consejos?
- ¿Es difícil para mí darme cuenta que mi punto de vista puede no ser siempre la conciencia de grupo? ¿puedo aceptar los desacuerdos?
- ¿Uso el teléfono para ayudarme a mí y a otros, no sólo para quejarme y murmurar?
- ¿Me dedico a hablar con los nuevos que están teniendo problemas con el programa? ¿Les hago saber que son bienvenidos?

-APÉNDICE G

Inventario de Intergrupo/ o de la Junta de Servicio

Este inventario está dividido en tres partes:

1. Una ojeada a la función del intergrupo/junta de servicio;
2. Trabajo del Paso Doce dentro de la Hermandad; y

3. Llevar el mensaje a los comedores en exceso compulsivos que todavía sufren.

Cuando hayáis terminado el inventario, probablemente descubriréis que vuestro intergrupo/junta de servicio tiene más fortaleza de la que pensabais. Después de todo, hace falta un compromiso para estar dispuesto a hacer un inventario en primer lugar. También podéis descubrir ciertas debilidades. Lo mismo que en vuestra recuperación personal, valorad vuestra fortaleza. En cuanto a vuestras debilidades, recordad que la ayuda está disponible para vosotros a través de vuestro representante tanto en vuestra región como en el servicio mundial, el custodio de la región.

Los siguientes bloques de preguntas son solamente sugerencias. Su propósito es evaluar la actuación actual del intergrupo/junta de servicios y compartir algunas ideas acerca del servicio de otros intergrupos y juntas de servicio

Respirad hondo, y ¡Adelante!

Preguntas preliminares

- 1) ¿Estamos satisfechos con la labor del intergrupo/junta de servicios? Si no es así, ¿Por qué no?
- 2) ¿Hemos hecho alguna vez un inventario del intergrupo/junta de servicios? Si no es así, ¿por qué no?. Si es sí, ¿cuales fueron los resultados?

Parte 1- La función del Intergroup

- 1) ¿Cual es el propósito de nuestro intergrupo/junta de servicio?
- 2) ¿Tenemos una declaración de propósito o unos estatutos?
- 3) ¿Utilizamos las Reglas de Orden de Robert y nuestros estatutos durante nuestras reuniones de trabajo?
- 4) ¿Somos una corporación? ¿Tenemos el estatus de sin ánimo de lucro?
- 5) ¿Establecemos unas metas realistas a corto y a largo plazo?
- 6) ¿Nuestro intergrupo/junta de servicios tiene una necesidad de reuniones regulares del comité ejecutivo o de la junta?
- 7) ¿Comom podemos mantener el registro de grupos de la Oficina Mundial de Servicio actualizado?
- 8) ¿Elegimos a nuestros servidores con cuidado y consideración, colocando los principios antes que las personalidades?
- 9) ¿Se respeta el anonimato dentro de nuestro intergrupo/junta de servicios?
- 10) ¿Se da a todo el mundo una oportunidad de participar en las actividades del intergrupo/junta de servicios?
- 11) ¿Tenemos un presupuesto que incluye un fondo prudente de reserva y contribuciones a la región y a WSO?
- 12) ¿Hemos hecho todo lo posible por disponer de un lugar de reunión atractivo y conveniente?

13) ¿Estamos comprometidos en participar en la estructura de servicio regional y mundial?

14) ¿Nos esforzamos al máximo para financiar a nuestros representantes en las asambleas regionales y en la Conferencia Mundial?

Parte 2: El Paso Doce Interno

1) ¿Todos los grupos en nuestra área geográfica conocen el intergrupo/junta de servicios y los servicios que dan?

2) ¿Todos los grupos en el área pertenecen al intergrupo/junta de servicios?

3) ¿Estamos en contacto con grupos que no envían representantes o contribuciones al intergrupo/junta de servicios?

4) ¿Hacemos saber a todos los grupos como ellos pueden apoyar al intergrupo/junta de servicios por medio del servicio y contribuciones económicas?

5) ¿Potenciamos la fórmula de la Séptima Tradición 60/30/10, asegurándonos que los grupos de nuestra área saben acerca de ella?

6) ¿Informamos a todos los miembros y a todos los grupos de la estructura de OA?

7) ¿Organizamos talleres y talleres de OA y maratones para los OAs en nuestra área?

8) ¿Tenemos nuestras listas de reuniones al día?

9) ¿Publicamos un boletín para los grupos en nuestra área?

10) ¿Tenemos un stock de literatura aprobada por OA para la venta? ¿Animamos las suscripciones y las contribuciones escritas a Lifeline?

11) ¿Ayudamos a los nuevos a encontrar padrinos?

12) ¿Organizamos un sistema para que los grupos puedan tener oradores abstinentes?

13) ¿Cómo podemos ayudar a los grupos inestables?

14) ¿Ayudamos a los grupos que no están afiliados en las áreas próximas a formar sus propios intergrupos/junta de servicios?

15) ¿Nos ocupamos de las necesidades especiales de nuestros miembros, por ej., la gente joven o los discapacitados físicos, y tratamos de encontrar formas de cubrir sus necesidades sin aislarlos?

Parte 3: Llevando el Mensaje

1. ¿Tenemos una dirección y número de teléfono permanente que contesta las 24 horas del día?

2. ¿Está el teléfono de nuestro intergrupo/junta de servicios en los listines telefónicos del área?

3. ¿Estamos llegando a los comedores compulsivos del área por medio de:

- listas de reuniones en los periódicos locales

- anuncios de servicio público en radio y televisión (PSAs); avisos de calendario
- artículos en periódicos y revistas
- comunicados de prensa sobre eventos especiales de OA
- noticias en tableros de anuncios
- literatura de OA en bibliotecas
- reuniones especiales de recién llegado
- oradores para distintas organizaciones comunitarias
- otros _____

4. ¿Qué hemos hecho para llevar el mensaje de OA a la atención de la comunidad profesional, como:

- profesionales de la medicina
- médicos
- enfermeras
- dietistas
- nutricionistas
- técnicos de la medicina
- psiquiatras
- psicólogos
- consejeros
- maestros
- trabajadores sociales
- clérigos
- militares
- consejeros de ayuda a los empleados
- otros _____

5. ¿Qué estamos haciendo para llevar el mensaje a instituciones:

- escuelas
- prisiones y centros de detención
- hospitales
- locales de entrenamiento
- residencias y comunidades de jubilados
- otros _____

Pregunta final

¿Hay otras alternativas para la actual estructura del intergrupo/junta de servicios que pudieran ser más útiles para las necesidades del área? Si es así, ¿cuáles?

-APÉNDICE H

LOS DOCE PASOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
 2. Llegamos a creer que sólo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
 3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como nosotros lo concebimos.
 4. Sin ningún temor hicimos un inventario moral de nosotros mismos.
 5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
 6. Estuvimos completamente dispuestos a dejar que Dios eliminase estos defectos de carácter.
 7. Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
 8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
 9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicaría a ellos mismos o a otros.
 10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
 11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como Lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer Su voluntad para con nosotros y nos diera la fortaleza para llevarla a cabo
 12. Habiendo experimentado un despertar individual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a las personas que comen en exceso compulsivamente y de practicar estos principios en todos nuestros actos.
- (Autorización para usar los Doce Pasos de AA por AA World Service, Inc.)

-APÉNDICE I

Las Doce Tradiciones

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; el restablecimiento personal depende de la unidad de OA.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores, no gobiernan
3. El único requisito para ser miembro de OA es el deseo de dejar de comer en exceso compulsivamente.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a los OA considerados como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo: llevarle el mensaje a la persona que aún esta sufriendo por comer excesivamente por compulsión.
6. Un grupo de OA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de OA a ninguna entidad allegada o empresa ajena para evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo principal.
7. Todo grupo de OA debe mantenerse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. OA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicios pueden emplear trabajadores especiales.
9. OA como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. OA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente el nombre de OA nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; debemos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión, el cine y otros medios de comunicación pública
12. El anonimato es la base espiritual de nuestras tradiciones, recordándonos siempre que debemos anteponer los principios a las personas.

(Autorización para usar las Doce Tradiciones de AA por AA World service,