

## TALLER DE APADRINAMIENTO INDIVIDUAL Y DE GRUPOS

### Apadrinamiento: Un Instrumento para nuestra Recuperación

Los Padrinos y madrinas son miembros de OA que están viviendo los Doce Pasos y las Doce Tradiciones en la mejor forma posible. Están dispuestos a compartir su recuperación con otros miembros de la comunidad y están comprometidos a la abstinencia. A un padrino le pedimos que nos guíe en los tres niveles de nuestro programa de recuperación: físico, emocional y espiritual. Al trabajar con otros miembros de CCA y compartir con ellos su experiencia, fortaleza y esperanza, los padrinos continuamente renuevan y reafirman su propia recuperación. Los padrinos comparten su programa hasta el nivel de su propia experiencia. El nuestro es un programa de atracción. Para encontrar un Padrino, busca a alguien que tenga lo que tú deseas. Pregúntale como lo consiguió y si desea apadrinarte. Un miembro puede trabajar con más de un padrino a la vez y puede cambiar de padrinos a voluntad. Es ventaja para ti encontrar a una persona que te ayude. Tan pronto como comienzas a trabajar con alguien el programa, rápidamente el programa trabajará para ti.

### DESARROLLO:

Oración de la Serenidad:  
DIOS

Concédeme Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar  
Valor para cambiar aquellas que sí puedo  
Y Sabiduría para reconocer la diferencia

### INTRODUCCION:

Tener la información suficiente sobre la literatura que se relaciona con el instrumento del apadrinamiento nos facilitará a todos los presentes el acceso a esta experiencia de ayuda amorosa.

Cuando no se tiene la información que pasa.....Tanto el padrino, como el ahijado, o los que necesitan la ayuda, lo hacemos a nuestra manera y debemos hacerlo a la manera de OA. Nuestra manera... nos llevo al fracaso de comer compulsivamente... y a que la vida se nos volviera ingobernable.

Entonces, hagamos una lista de los folletos específicos y contestemos si los hemos leído y si estamos dejándonos guiar por ellos a través de la práctica (tenerlos exhibidos) **2 minutos para leer esto**

- |   |         |         |
|---|---------|---------|
| 1. Una guía para Padrinos                         | Si_____ | No_____ |
| 2. Guía de los 12 pasos para tu Padrino y para ti | Si_____ | No_____ |
| 3. Los Instrumentos de Recuperación               | Si_____ | No_____ |
| 4. Compromiso a la abstinencia                    | Si_____ | No_____ |
| 5. Dignidad de Elegir                             | Si_____ | No_____ |
| 6. Preguntas para el recién Llegado               | Si_____ | No_____ |
| 7. El Apadrinamiento en AA                        | Si_____ | No_____ |

Se lee del folleto "Compromiso a la abstinencia": Guía al padrino y ahijado hacia el compromiso. NO PODEMOS CONCEBIR EL COMPROMISO SOLOS. Pág. xx a pág. xx

PRIMERA PARTE: Pedir ayuda

Los participantes disponen de 10 minutos (se adaptan los minutos de acuerdo al tiempo previsto para el taller) para responder las siguientes preguntas y luego 5 minutos para compartir, 3 minutos por participante.

1. ¿Siento la necesidad de pedir ayuda, estoy profundamente convencido(a) de que solo no puedo?
2. He llegado al convencimiento de que mi problema es seguir obstinado creyendo que puedo controlar la comida y la vida ingobernable?
3. ¿El poder superior, por medio de la intuición me está indicando algún miembro de OA que puede ser mi padrino o madrina y le hago caso?
4. ¿Qué me impide pedir ayuda, un defecto, el temor, la soberbia, algún otro sentimiento?
5. ¿Le he puesto límite a mi derrota frente a la comida y la vida ingobernable?

a. A continuación haremos un ciclo de 5 minutos de preguntas y respuestas sobre esa literatura (los facilitadores deben conocer los folletos para resolver preguntas o hacerlas en caso de que nadie las haga.)

b. Sesión de 15 minutos para preguntas y respuestas relacionadas con los folletos 1 y 2 antes relacionados.

SEGUNDA PARTE: Soy padrino

Si soy padrino, debo:

1. Tener padrino.
2. Mostrar evidencia de pérdida de peso y de la situación emocional y espiritual que sea atractiva para los otros.

Se pide a dos miembros que compartan, recordándonos que dice la literatura, no lo que suponemos que es lo mejor... (Previamente el coordinador deberá conseguir el orador, cada uno cuenta con 5 minutos)

2.A Algunos conceptos equivocados sobre el apadrinamiento que me impiden pedir ayuda.

Los participantes disponen de 15 minutos (se adaptan los minutos de acuerdo al tiempo previsto) para responder por escrito las siguientes preguntas, se nombra un moderador y luego 10 minutos para leer las respuestas.

1. Me recupero en el tiempo de Dios, poco tengo que hacer para pedir ayuda, todo se lo dejo a El.
2. Mi padrino es Dios.
3. Mi padrino es mi médico, mi ministro religioso,...
4. Mi padrino es el libro de los Doce Pasos.
5. No necesito padrino, solo soy capaz.
6. Nadie me da la medida en OA... mi caso es especial.
7. El padrino no puede darme consejos, el programa dice que todo es sugerido.
8. El coapadrinamiento es ideal?

TERCERA PARTE: Apadrinamiento

Se pide a un miembro que haya vivido la experiencia del apadrinamiento que comparta 5 minutos.

Los participantes disponen de 10 minutos (se adaptan los minutos de acuerdo al tiempo previsto) para responder por escrito las siguientes preguntas y luego 10 minutos para leer las respuestas, 3 minutos por participante.

3. ¿Cómo apadrino?
  1. ¿Cómo ayudo a enfocar al nuevo en la abstinencia?
  2. ¿Qué le comparto para ayudarlo a decidir sobre el plan de comida saludable y comportamientos saludables con esta? (cuál literatura me guía específicamente?)

3. ¿Para qué y cuándo ir donde el médico?

#### CUARTA PARTE: Ahijados

Aceptación permanente de la impotencia = permanente honestidad con la comida, con los pensamientos y sentimientos. Los instrumentos de la escritura, teléfono y reuniones, focalizados en el paso uno.

Se pide a un miembro que haya vivido la experiencia del apadrinamiento que comparta **5 minutos**

Los participantes disponen de **15 minutos** (se adaptan los minutos de acuerdo al tiempo previsto) para responder por escrito las siguientes preguntas y luego **5 minutos** para leer las respuestas, 3 minutos por participante.

4. Ahijados, para alguien que está recibiendo apadrinamiento:

1. ¿Cómo veo la vida ingobernable en abstinencia?
2. Estoy convencido que cuando no estoy en contacto con el programa "creo que puedo solo (a)" , y que cuando entro en contacto con el programa "veo que no puedo solo(a)"
3. ¿Cómo me siento en la abstinencia cuando recibo la ayuda del padrino?
4. ¿Cómo me siento cuando estoy en aceptación de la impotencia frente a la comida compulsiva, con los comportamientos frente a la comida y la vida ingobernable
5. ¿Cómo me siento cuando no pido ayuda al padrino y no estoy en aceptación.

a. Experiencias de Apadrinamiento en esta fase:

Necesidad que tengo de pedir AYUDA, solo no puedo empezar la abstinencia y el programa.

Los participantes disponen de **15 minutos** (se adaptan los minutos de acuerdo al tiempo previsto) para responder por escrito las siguientes preguntas y luego **15 minutos para compartir las respuestas, 3 minutos por participante.**

¿Qué hago?

1. Cuándo estoy irritable, o siento olor o veo comida compulsiva y llega el deseo; o cuando me da pereza?
2. Cuando me veo impotente para enfrentar la realidad de la vida y me da miedo y trato de fugarme....
3. Cuándo estoy demasiado activo, o cuando me dan ganas de perder la moderación?
4. Cuando me veo demasiado el cuerpo o me peso etc.
5. Cuándo no me suelto y sigo controlando la delgadez.
6. Cuándo me siento bien y moderado que sigue.....
7. Cuándo llegan otras obsesiones

RECESO: **15 minutos** de descanso.

#### QUINTA PARTE: Apadrinamiento entre grupos

Dice nuestra literatura que el apadrinamiento empieza a funcionar cuando nos acercamos a un miembro de OA atraídos por su nueva forma de vida en abstinencia. Ósea que el apadrinamiento empieza por la atracción.

Igual puede suceder con los grupos que preguntan a otros sobre el cómo han logrado algunas experiencias que han facilitado el desarrollo de los servicios y el crecimiento en membresía.

Pero ¿Cómo los miembros o servidores de los grupos nos llegamos a dar cuenta de que uno o varios grupos tienen lo que mi grupo base necesita?

Para adentrarnos en este apadrinamiento, debemos recordar algunos conceptos relacionados con los grupos:

A. Los miembros en su Grupo Base: **Lectura?**

- 1) Prestan servicio.
- 2) Tienen voz y voto en las reuniones de servicio/trabajo.
- 3) Celebran su aniversario.

B. **Servidor de Confianza:** **Lectura?**

- 1) Presta servicio cuando su recuperación se lo permite.
- 2) Atiende a la conciencia de grupo.
- 3) El grupo le delega toma de decisiones que no afecten a OA como un todo o al grupo.
- 4) Tiene autonomía para prestar su servicio, no es “un mandadero” del grupo.

**Que escribo como introducción a esto Javier? Aquí pedimos que compartan o que el moderar explique o que?**

1. Practicando el instrumento de ir a reuniones a otros grupos.
2. Practicando el instrumento del servicio en el grupo e interesándome por analizar las necesidades del mismo (servidor de confianza)
3. En las ciudades donde hay intergrupos, hacer reuniones dónde se compartan problemas y soluciones para los grupos en los tres niveles: Recuperación, unidad y servicio.
4. En las ciudades donde no hay intergrupos propiciar reuniones entre los delegados de los grupos y miembros de la JSG, con el mismo sentido de las señaladas en el punto anterior.
5. Comunicar las experiencias de crecimiento a la OSG, para que desde allí se les comparta a los grupos que busquen ayuda.

SEXTA PARTE: Apadrinamiento entre grupos vecinos.

La experiencia ha demostrado que los grupos de un mismo sector geográfico o ciudad se pueden acercar y practicar algunas actividades de apadrinamiento, decisión tomada por conciencia de grupo:

1. Invitar a otro grupo para que les coordine la reunión de Pasos, Tradiciones o Servicio.
2. Hacer talleres conjuntamente.
3. Solicitar el compartir la experiencia sobre una dificultad específica sobre unidad o servicio.

¿Cómo romper la barrera entre los grupos?

Sabemos que la enfermedad de comer compulsivamente es de aislamiento, de falta de comunicación, de confianza y de amor hacia nosotros mismos y a los demás, en la medida que los miembros de un grupo van saliendo hacia la recuperación, igualmente se va viendo la necesidad de compartir con los grupos vecinos.

6 A: Apadrinamiento entre estructuras:

**Javier qué decimos bien corto para que se entienda que vamos a hacer?**

PREGUNTAS PARA LAS MESAS DE TRABAJO:

Los participantes se reúnen en mesas de trabajo, disponen de **15 minutos** (se adaptan los minutos de acuerdo al tiempo previsto) para responder por escrito las siguientes preguntas y luego se tendrán **10 minutos para leer las respuestas.**

1. ¿Hay interés en mi grupo base por conocer experiencias exitosas de otros grupos relacionadas con la recuperación sostenida de miembros, paso doce, servicios básicos, unidad reuniones atractivas, información al público, etc.?
2. En mi grupo base, en la reunión de trabajo, somos conscientes de las debilidades y luego pedimos ayuda a otros grupos vecinos?

3. ¿Los servidores de los grupos se comunican entre sí para compartir soluciones?
4. ¿Cómo le ha servido el apadrinamiento de otro grupo a su grupo?
5. ¿Qué más podemos hacer para romper la barrera entre los grupos vecinos?

ACLARACIÓN DE INQUIETUDES: El moderador dispone de **5 minutos**.

NOTA:

Previa lectura, se sugiere entregar a los participantes lo siguiente, como aporte. No es literatura aprobada por la Conferencia, hacen parte de compartirse de OAs.

## Las Doce Cualidades del Padrinazgo

Como tu padrino...

1. No te dejaré perdido. No te permitiré estacionarte ni revolcarte en la nada.
2. Te ayudaré a crecer, ser más productivo, según tu definición.
3. Te ayudaré a convertirte en una persona más autónoma, más afectuoso contigo mismo, más entusiasmada, menos sensible, y más libre para convertirte en la autoridad de tu propio destino.
4. No puedo darte sueños o varitas mágicas, simplemente porque no puedo.
5. No te puedo dar crecimiento ni crecer por ti. Debes crecer, madurar tú mismo enfrentando tu realidad, por desdichada que sea en algunas ocasiones.
6. No puedo quitarte tu soledad, ni tu dolor.
7. No puedo sentir el mundo por ti, evaluar tus metas, decirte que es lo mejor para ti en este mundo; porque tú tienes tu propio mundo en el cual tienes que vivir.
8. No puedo convencerte de la necesidad de tomar la decisión vital de elegir entre la miedosa incertidumbre de crecer y la segura miseria de permanecer estático.
9. Quiero estar contigo y conocerte como una persona en crecimiento y con deseos de seguir creciendo, sin embargo si tú eliges no crecer, no podré acercarme a ti.
10. Cuando yo comience a apoyarte por piedad o cuando comience a perder la fe en ti, en ese momento estoy inhibiéndonos a ambos, tanto a ti como a mí.
11. Tú debes saber y entender que mi ayuda es condicional. Yo estaré contigo y no te dejaré mientras reciba de ti la menor sospecha que estás tratando de seguir creciendo.
12. Si tú puedes aceptar esto, entonces quizás podamos ayudarnos, el uno al otro, a convertirnos en lo que Dios quiere que seamos: adultos maduros, dejando la infancia para siempre a los pequeños niños del mundo.

## Por qué no tengo yo un padrino?

**\*\* Compromiso \*\***

Obtener un padrino es un verdadero signo de nuestro compromiso hacia el programa. Abstenerse de hacerlo se debe a un miedo a comprometerse.

**\*\*Control\*\***

La ilusión de controlar es mantenida fácilmente si no se tiene un padrino.

**\*\*Negación\*\***

Queremos hacerlo todo nosotros mismos, sin ayuda de nadie. Persistimos en pensar que podemos hacerlo solos.

**\*\*Rechazo\*\***

Esperamos de la gente que nos abandonen. ¿Quién querrá apadrinarme?

**\*\*Confianza\*\***

Tenemos miedo de confiar en la gente.  
"Si alguien realmente me conociese, no le agradecería."

**\*\*Intimidación\*\***

Una buena relación Padrino-ahijado significa tener que tomar ciertos riesgos y acercarse a otra persona.  
Intimidación emocional podría ser una temible perspectiva cuando en realidad es un resultado recompensable del trabajar este programa.

**\*\*Perfeccionismo\*\***

El miedo a que no podamos llenar las expectativas de lo que un buen ahijado debería de ser.

**\*\*Pereza\*\***

Trabajar con un padrino es trabajar fuerte.  
Si no tenemos deseos de trabajar el programa, el tener padrino podría volverse una experiencia frustrante para ambos.

**\*\*Racionalización\*\***

Inventamos mil excusas para no tener padrino, y la carencia de uno es una excusa para no trabajar el programa.

**\*\*Demora\*\***

Encontraré un padrino algún día.

Al completar esta lista, yo obtuve un padrino.

**CONCLUSION:**

Nadie puede llegar al corazón de un comedor compulsivo como otro comedor compulsivo. Un padrino no es simplemente alguien comprometido a ayudar a otro compañero en el camino de la recuperación. Los que llegaron antes que Ud., han descubierto que el apadrinamiento no solo es una experiencia gozosa sino muy gratificante. Ha enriquecido nuestras vidas y nuestro Programa más allá de toda medida.

No permita que el miedo de no ser perfecto le detenga. No se necesita perfección sino buena voluntad. ¡Confíe en que su Poder Superior estará guiándole como siempre lo ha hecho en su viaje ininterrumpido hacia la recuperación!!

Yo soy responsable cuando cualquiera, donde quiera  
extienda la mano pidiendo ayuda,  
Quiero que la mano de CCA siempre esté allí.  
Y por esto: Yo soy responsable.

***ORACION DE LAS MANOS***

***YO PONGO MI MANOS SOBRE LAS TUYAS  
Y JUNTOS PODREMOS HACER  
LO QUE NUNCA HICIMOS POR NOSOTROS MISMOS  
YA NO SENTIREMOS LA DESESPERANZA  
YA NO VOLVEREMOS A DEPENDER DE  
NUESTRA INESTABLE FUERZA DE VOLUNTAD***

***AHORA ESTAMOS JUNTOS  
EXTENDIENDO LAS MANOS  
PARA OBTENER UN PODER MAS  
GRANDE QUE NOSOTROS MISMOS  
Y JUNTANDO NUESTRAS MANOS  
ENCONTRAREMOS EL AMOR Y LA  
COMPRESIÓN QUE TANTO HEMOS SOÑADO.***

***VEN CON NOSOTROS Y TE MOSTRAREMOS EL CAMINO.  
SIGAMOS VINIENDO QUE ESTO FUNCIONA, AYUDE A ALGUIEN Y DE  
MUCHO AMOR.***

Servidores capaces y fieles, junto con métodos apropiados y prudentes para elegirlos, son indispensables para funcionar con efectividad en todos los niveles de servicio.

Servidores de confianza son vitales para OA en todos los niveles de servicio, y los métodos para elegirlos varían, lo mismo que los trabajos. Por ejemplo, si un grupo está buscando otro lugar para sus reuniones, cualquiera que quiera ayudar en la búsqueda esta cualificado para servir. Aunque algunas posiciones de servicio puedan requerir ciertos conocimientos y capacidad, la buena voluntad es el primer paso en el servicio en OA. Si, sin embargo, el trabajo necesita de unas habilidades específicas además de la buena voluntad, estos requisitos han de ser establecidos claramente antes de elegir a los servidores. Por ejemplo, características importantes para un líder efectivo incluiría capacidad, habilidad, tolerancia, responsabilidad, flexibilidad y vista.

Los conflictos pueden surgir cuando un grupo falla en definir claramente sus necesidades en el servicio y la forma en que los individuos son elegidos para servir. Los estatutos de los Intergrupos y las normas ayudan a los grupos a definir la capacidad, los servicios realizados y los requisitos sobre la abstinencia que se deben tener en cuenta en un individuo para una posición de servicio particular.