

Las Herramientas de Recuperación de Comedores Compulsivos Anónimos

Estas son las nueve **herramientas** que OA pone a nuestra disposición para recuperarnos de la devastadora enfermedad de la compulsión por la comida. Unos miembros usan más algunas herramientas que otras. Todo es sugerido, y cada cual busca el camino de su recuperación personal. Pero se sugiere que, al llegar a OA, un recién llegado acuda al menos a seis reuniones antes de decidir si OA es para él o no. Si decide quedarse, es aconsejable encontrar un padrino o madrina durante los tres primeros meses de asistencia, y acudir de 2 a 4 reuniones semanales en el primer año de estancia en OA.

PLAN DE COMIDA: no hay requisitos específicos para el plan de comida. Un plan de comida no es una dieta. Nosotros no apoyamos o recomendamos ningún plan específico. Cada miembro de OA es libre de escoger para sí mismo el plan de comidas que más le guste. Si se siente desorientado se sugiere que consulte con un especialista en nutrición o un médico para decidir cuál es el mejor plan de comidas. Este instrumento nos ayuda con los aspectos físicos de nuestra enfermedad y a obtener la recuperación física.

APADRINAMIENTO: los padrinos son miembros que están recuperándose y viviendo los 12 pasos del programa y las 12 tradiciones de la mejor manera posible. Ellos desean compartir su recuperación con otros que desean recuperarse. Búsquese un padrino que tenga lo que usted desea y pregúntele si puede ayudarle en su camino de recuperación. El trabajo con un padrino o madrina es fundamental para avanzar en el programa de recuperación de OA. El padrino (o madrina) guía a su ahijado poco a poco en el trabajo del programa, aportando su experiencia, fortaleza y esperanza a la persona apadrinada.

REUNIONES: es el lugar donde nos juntamos a compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con otros. Las reuniones nos dan la oportunidad de sentirnos identificados con otros y compartir cómo el programa de recuperación está funcionando en nuestras vidas. En las reuniones el ejemplo de aquellos que se están recuperando y logran vivir día a día con la enfermedad, nos da fuerzas y esperanza para continuar.

TELÉFONO: esta es la forma en que los miembros pueden compartir unos con otros y están en contacto. Este es un instrumento que nos ayuda a romper el aislamiento y la soledad de la enfermedad. Con el uso del teléfono aprendemos pedir ayuda, a extender la mano y ofrecer esa misma ayuda a otros.

ESCRIBIR: cuando escribimos nuestros pensamientos y sentimientos en un papel, describiendo un incidente, esto nos ayuda a entender mejor nuestras acciones y reacciones. Cuando ponemos por escrito nuestra situación, es más fácil verla con claridad. Este es un instrumento que utilizamos al trabajar los pasos a modo de búsqueda interior.

LITERATURA: estudiamos y usamos literatura de OA (Comedores Compulsivos Anónimos) al trabajar el programa de 12 pasos; también usamos literatura de AA (Alcohólicos Anónimos). Estos libros nos llevan a entender la naturaleza exacta de nuestra enfermedad y nos da una esperanza real de que hay una solución. Esta literatura contiene la experiencia de muchas personas que han participado en su escritura y que se han recuperado de su enfermedad de comer compulsivamente desde los inicios de nuestra hermandad.

PLAN DE ACCIÓN: un Plan de Acción es el proceso de identificar y realizar las acciones posibles, a corto y a largo plazo, que son necesarias para apoyar nuestra abstinencia y nuestra recuperación emocional, espiritual y física individuales. Aunque el plan es nuestro, diseñado para nuestro propio proceso de recuperación, la mayoría consideramos que es importante trabajar con un padrino, un compañero de OA y/o un profesional apropiado que nos ayude a crearlo. Esta herramienta, como nuestro plan de comidas, puede variar ampliamente entre los miembros y puede ser necesario reajustarlo según vayamos progresando en nuestra recuperación.

Por ejemplo, el plan de acción para un recién llegado podría centrarse en planear, comprar y preparar comida. Algunos miembros pueden necesitar una rutina de ejercicios regular para mejorar la fortaleza y la salud, mientras que otros pueden necesitar poner límite a sus ejercicios para conseguir un mayor equilibrio. Algunos podemos necesitar un plan de acción que incluya tiempo para la meditación y relajación o, facilite estrategias para equilibrar el trabajo, las interacciones personales con familia y amigos, y nuestro programa. Otros pueden necesitar organizar sus casas; dedicarse a sus finanzas; y ocuparse de sus enfermedades médicas, dentales o de su salud mental.

Junto con el trabajo diario de los pasos, un plan de acción puede incorporar las otras herramientas de OA para conseguir una estructura, equilibrio y gobernabilidad en nuestras vidas. Al usar esta herramienta, descubrimos que estamos desarrollando una sensación de serenidad y continuamos creciendo emocional y espiritualmente mientras progresamos de forma visible un día a la vez.

ANONIMATO: se refiere al compartir de los miembros; lo que nosotros compartimos con otro miembro debe ser guardado con respeto y de forma confidencial. Algunos miembros solo utilizan su nombre, sin apellido; otros no. Al final de una reunión decimos: «A quien viste aquí, lo que oíste aquí, deja que se quede aquí cuando te vayas». Esto significa que no debemos hablar con otro miembro de lo que vimos o a quién vimos en una reunión o en el teléfono. Si otro miembro está necesitando ayuda podemos pedirla para él, pero sin proporcionar información personal específica. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza, y esperanza; no cotilleamos. Si alguna vez se quiere poner una situación como ejemplo del programa, nos referimos a la situación sin dar el nombre de la persona concreta y centrándonos en los hechos más que en la persona. El anonimato es una cuestión personal de cada miembro de OA y es él quien debe decidir cuándo romperlo o no, y si está preparado para revelar su condición como enfermo comedor compulsivo. Así mismo debemos siempre mantener el anonimato frente a los medios de comunicación como manera de salvaguardar la unidad de OA.

SERVICIO: llevar el mensaje de recuperación al comedor compulsivo que aún está sufriendo es el propósito básico de nuestro grupo. Cualquier forma de servicio que hagas, no importa cuán pequeña sea, que ayude a una persona enferma como nosotros, mejora la calidad de tu propia recuperación. El servicio es una forma de compromiso con la recuperación personal y ayuda a quien lo realiza a recuperarse y al grupo a seguir en funcionamiento. Ejemplos de servicio pueden ser colocar las sillas, moderar una reunión, o representar a tu grupo en una asamblea.