

Guía para llevar el Mensaje

Usa esta guía de sugerencias sobre qué decir y qué no decir cuando le hablas a alguien acerca de OA por primera vez.

Qué hacer:

- Estoy abierta a hablar sobre mi recuperación.
- Hablo de lo que ha cambiado mi peso y puedo enseñar una foto de antes de OA.
- Soy positiva y alegre al hablar de OA.
- Estoy siempre dispuesta a regalar el *Folleto del Recién Llegado* y a dar mi número de teléfono.
- Hago hincapié en la paz mental que he encontrado en la vida en torno a la comida.
- Le sugiero a la gente que venga y simplemente escuche. No pedimos ni esperamos nada.
- Le hablo de OA a mi médico y a otros profesionales de la salud.
- El llevar el mensaje forma parte de mi plan de acción.
- Soy concisa al hablar del programa de OA, dejando espacio a la curiosidad.
- Explico el concepto de “solo por hoy”.
- Menciono que OA es una organización no lucrativa y no hay cuotas ni honorarios para sus miembros.
- Comparto cómo OA me ha ayudado en todas las facetas de la vida.
- Explico algunas herramientas del programa.
- Doy ejemplos de mi comportamiento insano con la comida antes de OA (como hacer eternamente dieta, morirme de hambre, darme atracones, pesarme constantemente)
- Cuento que nuestro programa está diseñado en base al de Alcohólicos Anónimos y que mi problema es similar al alcoholismo. OA es para gente que usa la comida como los alcohólicos usan el alcohol.
- Les ofrezco quedar con ellos para su primera reunión si es posible.

Qué no hacer:

- No le digo a la gente que OA es el único camino.
- Trato de no parecer un predicador o de echar un discurso.
- No juzgo a otras personas, no las etiqueto como comedoras compulsivas.
- No hablo del aspecto o del peso de otras personas, sólo de mí misma.
- No menciono creencias religiosas o espirituales específicas.
- No le hablo sobre OA a alguien nuevo a menos que muestre interés.
- No trato de “vender” el programa de Doce Pasos o exagerar sobre él.
- No prometo nada.
- No cuestiono dietas o métodos de bajar peso; no comparo OA con otros programas.
- No doy demasiada información sobre las reuniones y cómo funciona todo; la mejor forma de entenderlo es venir a una reunión.
- No hago sugerencias ni doy información que no me han pedido.
- No empujo a la gente a tomar una decisión.
- No discuto.
- No cierro la puerta. Incluso si alguien no está interesado en este momento, puede estarlo en el futuro.
- No intento dar lo que no tengo.

¿POR QUÉ LLEVAR EL MENSAJE?

“El servicio es la recompensa” (OA Doce y Doce, p. 187)

“Cuando hago servicio recibo más de lo que nunca podría dar” (Voces de Recuperación, p. 238)

“No tengo que esperar a ser perfecta para hacer servicio” (Voces de Recuperación, p. 252)

“El servicio me da práctica en liberarme de la obsesión conmigo misma” (Voces de Recuperación, p. 284)

“Solo trabajando con otros que todavía no son libres (de la enfermedad), puedo reconocer esa libertad” (Solo por Hoy, p.252).

“Ahora tenemos un mensaje de esperanza que hemos de transmitir a otros comedores compulsivos” (OA Doce y Doce, p.107)

“Cuando todas las otras medidas me fallaban, el trabajo con otros alcohólicos salvaba el día” (AA, 4ª ed., p.14)

“La mayoría de los que hemos trabajado este programa seremos incapaces de mantener nuestra recuperación si no transmitimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza a otras personas” (OA Doce y Doce, p.109)

“La experiencia práctica nos enseña que no hay nada que asegure mas la inmunidad frente a la bebida como el trabajo intenso con otros alcohólicos” (AA 4ª ed., p.83)

“Los que vivimos este programa no solo transmitimos el mensaje; sino que somos nosotros el mensaje” (OA Doce y Doce, p. 115)

PASO DOCE

Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los comedores compulsivos que todavía sufren y de practicar esos principios en todos nuestros actos.

QUINTA TRADICIÓN

Cada grupo tiene un solo objetivo: llevarle su mensaje al comedor compulsivo que todavía sufre.

COMPROMISO RESPONSABLE DE OA

Ofrecer siempre la mano y el corazón de OA a todos aquellos que comparten mi compulsión, de esto soy responsable.