

J

UNTOS PODEMOS...

¡SIGUE VINIENDO!



Traducido y reimpresso de "Together we can...Keep coming back» nº de referencia en la WSO #100.

Copyright©1998

Copyright©2003 en español por Overeaters Anonymous, Inc.

World Service Office, 6075 Zenith Court, Rio Rancho, NM

87124-6424 EEUU.

Con el permiso de Overeaters Anonymous, Inc. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida en forma alguna sin el previo permiso escrito de

Overeaters Anonymous, Inc.

España 630 53 50 33

www.comedorescompulsivos.es

#100

*Retención de
los Miembros*



Junta Nacional de Servicios de España

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 espiritual 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.)

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, Inc.)

«Necesito que OA esté ahí para mí. Así pues, es mi responsabilidad mantener OA en funcionamiento. Una sonrisa, un toque, una palabra de apoyo puede hacer que alguien continúe viniendo...»

OA funciona. Una reciente encuesta Gallop sobre la hermandad de OA revela que el 86% de nuestros miembros experimentamos mejoría en nuestra salud física, en nuestro bienestar emocional y mental y en nuestra vida espiritual. Aun más, muchos de los actuales miembros de la hermandad son mas bien gente nueva que veteranos o gente que lleva algún tiempo.

Siendo que OA nos ofrece recuperación emocional, espiritual y física, ¿cuáles son las razones por las que nosotros, u otros miembros, no continuamos viniendo? Si queremos seguir reteniendo los múltiples beneficios que OA tiene que ofrecer, y tender la mano a aquellos que todavía sufren, necesitamos comprender las razones que hay detrás de los abandonos. Este panfleto, con comentarios de miembros de OA de todo el mundo, surgió de una reciente presentación y discusión en la Conferencia de Asuntos del Servicio Mundial. Nos da una visión interior de lo que podemos hacer por nosotros mismos y por otros al examinar las cuatro claves para retener miembros:

- Recién Llegados
- Reuniones.
- Recaída.

-
- Servicio.

Cada una de estas 4 áreas ofrece ánimo y sugerencias para el grupo y para el individuo para seguir viniendo.

Recien Llegados.

«Creo firmemente que el recién llegado necesita por lo menos tres puntos básicos de cada miembro y del grupo como un todo: identificación, un sentimiento de pertenecer y de esperanza, y, lo más importante de todo ver y oír recuperación de todas clases y muchos diferentes niveles.»

Cuando los recién llegados asisten por primera vez a una reunión de OA tienen sus propios conjuntos de necesidades. Para algunos, tan solo ir a esa primera reunión requiere coraje y fe. Si los recién llegados no vuelven es que posiblemente se han sentido desilusionados. Para ayudar a que los recién llegados se acostumbren al ambiente de una reunión de OA, y hacerlo más atractivo, los grupos pueden:

- Tener gente que salude en la puerta.
- Asegurarse de que la información dada por teléfono está al día y que los teléfonos y la información que se dan también.
- Animar a que cada miembro del grupo individualmente de la bienvenida a los miembros que no han visto nunca antes.
- Ofrecer la literatura de bienvenida y otra

- con una sonrisa, un abrazo, una llamada o una mano extendida - puede hacer una gran diferencia en nuestro propio bienestar y en el de otros compañeros, manteniéndonos a todos volviendo a un ambiente de amor, aceptación y apoyo.

«Había veteranos y recién llegados, había gente alta y baja; y había gente grande y pequeña que me condujeron con amor al milagro de la abstinencia y al milagro de esta Hermandad. Nuestra promesa de responsabilidad afirma, ' Siempre extender mi mano y mi corazón a aquellos que comparten mi compulsión; de esto soy responsable'. Tenemos que hacer todo lo que podamos para que todos continuemos viniendo y extender el mensaje de OA».

Comedores Compulsivos Anónimos funciona cuando seguimos viniendo.

(Para más información, por favor, consultad «los Síes y Noes de la Retención de Miembros» en juego de las Guías de OA.)

a un compañero, encargarse del servicio de literatura, o ayudar a organizar una convención, las oportunidades y regalos del servicio son muchas.

Si todavía estás inseguro, pregunta a un padrino lo que supone apoyar a un compañero a través de una recaída hasta la alegría de la recuperación, y te darás cuenta de la diferencia que el servicio puede suponer. Estar disponibles para otros nos refuerza en nuestra propia abstinencia, mientras que al mismo tiempo apoya a otros en la suya. Esto es por lo que tener la oportunidad de hacer un servicio es un regalo en sí mismo. La historia de un miembro refleja este punto:

«A la semana o así de haber ido a mi primera reunión, alguien me «lanzó» la bolsa de la literatura y me pidió que la trajera conmigo a cada reunión. Pesaba, y tenía que andar bastante hasta el coche; pero, cada semana durante dos años, llevé esa bolsa religiosamente. Incluso cuando estaba cansada, o incluso cuando pensaba que no necesitaba a OA, adivinad qué... ¡esa fastidiosa bolsa me hizo seguir volviendo!».

Nada da más vida que ser parte de la recuperación de alguien más, no importa la parte que sea. Y, el servicio a los recién llegados y a los veteranos por igual nos asegura que la Hermandad estará aquí para todos nosotros en el futuro.

Es crucial que en nuestro compromiso para llevar el mensaje a otros comedores compulsivos, tratemos a los otros en la forma que nosotros quisiéramos ser tratados. Cada uno de nosotros

literatura aprobada por OA.

- Crear una lista de «nos preocupamos», y usarla para mantenernos en contacto con los nuevos.
- Ofrecer transporte para aquellos que lo necesiten.
- Tomarse un tiempo al principio de las reuniones para hablar de los tres niveles de recuperación, así como de los pasos, tradiciones y herramientas. En algún momento durante la reunión, dad a los recién llegados información referente a los padrinos. Los padrinos luego pueden explicar el programa con más detalle.
- Animad a los miembros habituales del grupo a que sean padrinos y animad el apadrinamiento por correo.

Cuando éramos recién llegados, continuamos viniendo porque vimos recuperación en los tres niveles - físico, espiritual y emocional - en nuestras primeras reuniones. Sin embargo, nadie es perfecto, así que decidles a los nuevos que no se asusten si tienen pequeños retrocesos; pueden ser una parte natural del proceso de recuperación. Individualmente o en grupo, los miembros pueden hacer sugerencias sobre esos corrientes retrocesos y qué hacer si ocurren. ¡Compartid, pero no comparéis! También, hacedle saber al recién llegado que cada grupo es diferente, y animadlos a ir a otras reuniones hasta que encuentren una en la que se sientan cómodos...como nosotros hicimos.

Y recuerda, si vuestro grupo está teniendo difi-

cultad para conservar a los recién llegados, consultarlo con otros grupos de vuestra área en vuestra reunión de Intergrupo.

«Una de las cosas más importantes que me sucedieron como recién llegado fue que alguien de la reunión me llamó poco después de llegar al programa , solo para decirme hola. Y hasta hoy, nunca olvidaré a esa persona».

Reuniones.

«Una expresión que he oído y con la que no estoy de acuerdo es, «Bien, no era su momento para OA». Mis preguntas son: «¿Estaba OA a punto para él o ella? ¿Qué sucedió cuando esa persona fue a su primera reunión o a las otras de después?» Lo que hace una gran diferencia en los miembros que vuelven es lo que ocurre en esas reuniones.»

La asistencia de cada persona a las reuniones de OA es proporcional a su recuperación y a la fortaleza del grupo. Así pues, las reuniones en las que hay amor, apoyo y ánimo son puertos seguros para los miembros de OA y facilitarán una continua asistencia. Necesitamos este tipo de ambiente para trabajar nuestro programa porque es entonces cuando el programa funciona.

Como personas y como grupo, estemos al tanto de las necesidades de cada miembro que viene. Acordémonos de escuchar a cada uno, no simple-

ambiente seguro para que los miembros puedan compartir.

- Ofreced medios de transporte para aquellos miembros aislados o a los que necesiten un medio de transporte. Dadles una lista de miembros a los que llamar. Y haced un esfuerzo especial para invitarlos a que vuelvan a venir, o invitadlos a tomar café después de la reunión.

- Podemos hacer servicio extendiendo nuestras manos y nuestros corazones, para que aquellos que están en recaída y, nuestro grupo como un todo, puedan consigan tener consuelo en una atmósfera de amor y aceptación.

Servicio

«Todo servicio, por pequeño que sea, que ayude a llegar a un compañero que sufre aumenta la calidad de nuestra recuperación. Ir a las reuniones, preparar las sillas, sacar la literatura, hablar a los recién llegados, hacer lo que haga falta en un grupo o en OA como un todo, son maneras de devolver lo que tan generosamente se nos ha dado. Se nos anima a hacer lo que podamos cuando podamos».

- Las herramientas de recuperación.

De las cuatro claves para retener a los miembros, es en el servicio donde cada uno de nosotros podemos contribuir más. ¿Por qué el servicio es una parte tan importante para retener a los miembros?. Tanto si es preparar café en una reunión, apadrinar

apoyo y el ánimo son especialmente cruciales en este momento. y lo más importante, ¡NO LOS JUZGUES!. Cuando juzgamos a los compañeros estamos invitándolos a irse.

«Cuando gané peso en abstinencia, ciertos miembros dejaron de hablarme; no podían mirarme a los ojos. Se alejaban cuando me acercaba. ¿Dónde está escrito que la pérdida de peso es el principal «juez» de la clase de programa que estamos llevando? Antes de OA vivía mi vida avergonzada, siempre sabiendo que no era lo suficientemente buena».

Todo el mundo es lo «suficientemente bueno» para estar en OA, no importa lo que sea. De ahí que no juzguemos la recuperación de otros. El programa de cada persona es único, justo como cada uno de nosotros.

Hay muchas formas en que nosotros individualmente o como grupo podemos ayudar a aquellos que recaen.

- En las reuniones, detened las conversaciones cruzadas y el juzgar a otros o a su programa individual. Algunos miembros pueden tardar más que otros en recuperarse físicamente. Mientras tanto, pueden tener otra clase de 'recuperación' a la que todos deberíamos prestar atención. Y, recordad siempre que, la recaída no es contagiosa, pero la recuperación sí.

- Enfocad una parte de la reunión en el tema de la recaída. Pedid a aquellos que se están recuperando de una recaída que compartan su experiencia. Preguntadles como la han vivido y lo que otros miembros hicieron para ayudar. Procurad un

mente oírlos. Evitemos las conversaciones cruzadas y evitemos «descargarnos». Es importante para nosotros compartir nuestro dolor y experiencias como comedores compulsivos, pero no olvidemos que también es muy importante compartir nuestra fortaleza y esperanza. Si tu u otro miembro tenéis problemas personales que requieren mas tiempo o diálogo, tu padrino te puede ayudar. Cuando compartes tu experiencia, recuerda incluir una o dos acciones positivas que puedes hacer para ayudarte a avanzar en el programa, y anima a los otros a hacer lo mismo.

«Yo quiero oír tu experiencia. Quiero saber que tu luchas algunas veces y experimentas los altos y bajos de la vida. Me permite saber que ambos somos humanos, y que cuando yo experimento uno de esos bajos, no significa que no estoy trabajando mi programa o que soy una mala persona. Pero también necesito saber lo que tu estás haciendo con relación a ello... ¡hoy!»

Como miembros, podemos ayudar a nuestro grupo apoyando a aquellos que han dejado de venir. Una simple llamada expresando preocupación y amor puede significar toda la diferencia en el mundo. No solo el grupo se fortalecerá, sino nosotros también.

«En una ocasión, pasé un año enviando notas y cartas... sin esperar nada. Esa persona está viniendo otra vez a las reuniones».

Un grupo tiene que darse cuenta también que algunos de nosotros dejamos de venir simplemente porque nos aburrimos o estamos demasiado ocu-

pados. Quizás hemos llegado a nuestro peso ideal y no reconocemos la utilidad de las reuniones para mantener nuestra recuperación. O, quizás solo necesitamos algo de variedad para mantener nuestro interés o esperanza, especialmente si llevamos viniendo mucho tiempo.

Hay muchas posibilidades de asegurarnos de que todos los grupos y sus reuniones están preparados para apoyar todas las necesidades de sus miembros:

- Hablar y ofrecer oportunidades de servicio. Cualquier servicio en cualquier modo y forma trae su propia recompensa.
- Si los miembros veteranos empiezan a «quemarse de servicios», sugeríles un descanso del servicio a otros durante un tiempo, lo que les permitirá volver a centrarse y revitalizarse. Dejar que otros te ayuden es una forma de servicio, también.
- Introducid algo de humor en las reuniones: la risa cura el espíritu. Usa las «anécdotas» de la revista Lifeline u otro material aprobado por OA.
- Colocar un buzón de sugerencias para que los miembros ofrezcan sus propias ideas para los lugares de reunión, temas, u otras actividades.
- Promover reuniones de veteranos dirigidas a sus necesidades y preocupaciones propias.
- Enfocar parte de una reunión en el impacto que el programa tiene en el resto de nuestras vidas, y la importancia de hacer de OA una prioridad.

Recaída

«No desestiméis la importancia de apoyar a los miembros que están resbalando. La recaída es bastante corriente en OA. Mi propia experiencia me dice que me recuperaré más rápidamente si continuo asistiendo a las reuniones que si las dejo»

La recaída es una de las principales razones por las que algunos de nosotros estamos tentados de dejar nuestra recuperación en OA. Cuando recaemos, podemos sentir los mismos sentimientos que la primera vez que vinimos a una reunión de OA; esto incluye vergüenza, incomodidad, autorreproche, fracaso, depresión, aislamiento, frustración e incluso desesperanza. Cuando tiene lugar una recaída, la acción más importante que podemos tomar como individuales y como grupo es mantener la comunicación abierta.

Si alguien del grupo recae, podemos mantenernos en contacto y animar a otros miembros a que no se aíslen. Podemos preguntar a otros como les va, dejándoles saber que nos preocupamos y que su participación en el grupo es importante. La asistencia de todos a las reuniones significa una diferencia en la recuperación personal de cada miembro y se añade al grupo como un todo. El valor que se necesita para volver incluso enfrentándonos a un retroceso inspirará a aquellos que en un futuro puedan enfrentarse a unos obstáculos parecidos.

Cuando un miembro vuelva después de una recaída, dadle la bienvenida cariñosamente; el