

LAS HERRAMIENTAS DE RECUPERACIÓN

Que nos ayudan a vivir y trabajar los Doce Pasos

Al trabajar el programa de Doce Pasos de Comedores Compulsivos Anónimos (OA) para la recuperación de la compulsión por la comida, hemos encontrado unas cuantas herramientas que nos pueden ayudar. Usamos estas herramientas regularmente para ayudarnos a conseguir y mantener la abstinencia y recuperarnos de nuestra enfermedad.

Un Plan de Comidas

Apadrinamiento

Reuniones

Teléfono

Escribir

Literatura

Plan de Acción

Anonimato

Servicio

En Comedores Compulsivos Anónimos (OA), la definición de Abstinencia y Recuperación es: “La Abstinencia en OA es la acción de abstenerse de comer compulsivamente y de las conductas compulsivas respecto a la comida mientras trabajamos para conseguir o mantener un peso corporal saludable. La recuperación emocional y espiritual es el resultado de vivir el programa de Doce Pasos de OA.”

Muchos de nosotros hemos descubierto que no podemos abstenernos de comer compulsivamente a menos que usemos algunas o todas las nueve herramientas de recuperación.

Un Plan de Comidas

Como herramienta, el plan de comidas nos ayuda a abstenernos de comer compulsivamente, nos guía en nuestras decisiones dietéticas y define qué, cuándo, cómo, dónde y por qué comemos.

No hay requisitos específicos para un plan de comidas; OA no avala, ni recomienda ningún plan concreto de comidas, ni excluye el uso personal de ninguno. (Ver los folletos *Dignidad de Elegir* y *Un Plan de Comidas* para más información.) Para guías específicas dietéticas o de nutrición, OA sugiere consultar a un profesional cualificado en el cuidado de la salud, tales como médicos o dietistas. Cada uno de nosotros desarrolla un plan de comidas personal basado en una apreciación honesta de su propia experiencia pasada. A muchos de nosotros nos parece esencial la guía por parte de nuestros padrinos para desarrollar un plan de comidas que refleje un deseo honesto de conseguir y mantener la abstinencia.

Aunque los planes individuales de comidas son tan variados como nuestros miembros, la mayoría de los miembros de OA están de acuerdo en que un plan es necesario, sin importar cuán flexible o estructurado sea.

Esta herramienta nos ayuda a lidiar con los aspectos físicos de nuestra enfermedad, y nos ayuda a alcanzar la recuperación física. Desde este punto ventajoso, podemos seguir con más efectividad el programa de recuperación de los Doce Pasos de OA, y llegar mas allá de la comida hasta una experiencia de vida más feliz, más saludable y mas espiritual.

Apadrinamiento

Los padrinos son miembros de OA que viven los Doce Pasos y las Doce Tradiciones lo mejor que pueden. Están dispuestos a compartir su recuperación con otros miembros de la Hermandad y están comprometidos con la abstinencia.

Pedimos a un padrino ayuda en nuestro programa de recuperación en los tres niveles: físico, emocional y espiritual. Trabajando con otros miembros de OA y compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza, los padrinos renuevan y reafirman su propia recuperación continuamente. Los padrinos comparten su programa al nivel de su propia experiencia.

El nuestro es un programa de atracción; encuentra un padrino que tiene lo que tu quieres, y pregúntale a esa persona como lo está consiguiéndolo. Un miembro puede trabajar con más de un padrino y puede cambiar de padrinos si quiere. En cualquier caso, no cambiar de padrinos con frecuencia ayuda.

Reuniones

Las reuniones son grupos de dos o más comedores compulsivos que se juntan para compartir su experiencia personal, y la fortaleza y esperanza que OA les ha dado. Hay muchas clases de reuniones, pero la hermandad con otros comedores compulsivos es la base de todas ellas. Las reuniones nos dan una oportunidad de identificarnos y confirmar nuestro problema común, confirmar nuestra solución común y compartir los regalos que recibimos a través de este programa. Además de las reuniones en persona, cara a cara, OA ofrece reuniones por teléfono y por Internet que son útiles para romper el aislamiento mortal causado por la distancia, la enfermedad o los impedimentos físicos.

Teléfono

El contacto de un miembro con otro, ayuda a compartir uno a uno y a evitar el aislamiento que es tan común entre nosotros. Muchos miembros llaman, escriben o mandan correos electrónicos a sus padrinos y a otros miembros de OA diariamente. Como una parte del proceso de rendición, estas herramientas nos ayudan a aprender a contactar con otros comedores compulsivos, a pedir ayuda y a ofrecer nuestra ayuda a los demás. El teléfono o el contacto electrónico también nos facilita una salida inmediata para esos altibajos tan difíciles de manejar que podemos experimentar. Los miembros deben respetar el anonimato cuando dejan un mensaje de voz o electrónico

Escribir

Además de escribir nuestros inventarios y la lista de personas a las que hemos hecho daño, muchos de nosotros hemos descubierto que escribir ha sido una herramienta indispensable para trabajar los pasos. Más aún, escribir nuestros pensamientos y sentimientos en un papel, o describir un incidente inquietante, nos ayuda a entender mejor nuestras acciones y reacciones de una forma que no se nos revela simplemente pensando o hablando sobre ellos. En el pasado, comer compulsivamente era

nuestra reacción más corriente ante la vida. Cuando escribimos nuestros problemas en un papel, podemos ver las situaciones más claramente y quizás ver mejor cualquier acción necesaria al respecto.

Literatura

Leemos los libros aprobados por OA, como *Comedores Compulsivos Anónimos*, *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos*, *Voces de Recuperación* y *Sólo por Hoy*; y el libro *Alcohólicos Anónimos*, (el “Libro Grande”). También estudiamos y leemos los folletos aprobados por OA, y *Lifeline*, nuestra revista de recuperación. También estudiamos nuestro programa. Muchos miembros de OA encuentran que leer diariamente la literatura refuerza aún más la manera de vivir los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Toda nuestra literatura nos facilita una comprensión de nuestro problema de comer compulsivamente, la fortaleza para hacerle frente, y la esperanza real de que hay una solución para nosotros.

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 la comida. Algunos miembros pueden necesitar una rutina regular de ejercicios 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

El anonimato, al que se refieren las tradiciones Once y Doce, es una herramienta que garantiza que pondremos los principios antes que las personalidades. La protección del anonimato nos ofrece libertad de expresión y nos salvaguarda del cotilleo. El anonimato nos da la seguridad de que sólo nosotros, como miembros individuales de OA, tenemos el derecho de permitir que nuestra pertenencia a OA sea conocida en nuestra comunidad. El anonimato al nivel de prensa, radio, cine y televisión significa que nunca dejamos que se usen nuestros rostros o apellidos una vez que nos identificamos como miembros de OA. Esto protege a ambos, al individuo y a la Hermandad.

Dentro de la Hermandad, el anonimato significa que sea lo que sea lo que compartamos con otro miembro de OA será mantenido en respeto y confidencialmente. Lo que oímos en las reuniones debe quedarse allí. Sin embargo, comprendemos que no debemos permitir que el anonimato limite nuestra efectividad dentro de la Hermandad. No es una ruptura de anonimato usar nuestro nombre completo dentro del cuerpo de servicios de OA. Tampoco es una ruptura de anonimato poner nuestro nombre en una lista del Paso Doce para ayudar a los miembros del grupo que tienen dificultades, siempre que tengamos cuidado de evitar discutir cualquier información personal específica.

Otro aspecto del anonimato es que todos somos iguales en la Hermandad, tanto si somos recién llegados como si somos veteranos experimentados. Y nuestro estatus externo no significa nada en OA; no tenemos estrellas ni personas VIP. Nosotros nos reunimos tan sólo como comedores compulsivos.

Servicio

El propósito primordial de nuestra Hermandad es llevar el mensaje al comedor compulsivo que todavía sufre; así pues, es la forma más básica de servicio. Cualquier servicio, no importa lo pequeño que sea, que nos ayude a llegar a un compañero que sufre, añade calidad a nuestra propia recuperación. Los miembros que sean nuevos en OA pueden dar servicio yendo a las reuniones, colocando las sillas, sacando la literatura, hablando con los recién llegados, haciendo cualquier cosa que se necesite en un grupo. Los miembros que cumplen el requisito de la abstinencia pueden dar servicio más allá del nivel de grupo en actividades como representante de intergrupo, presidentes de comités, representante de la región o delegado a la Conferencia. Hay muchas formas de devolver lo que tan generosamente se nos ha dado. Se nos anima a hacer lo que podamos cuando podamos. “Una vida de sana y feliz utilidad” es lo que se nos promete como resultado de trabajar los Doce Pasos. El servicio ayuda a cumplir esa promesa.

Como la declaración de responsabilidad de OA afirma; “Siempre extender la mano y el corazón de OA a todos aquellos que comparten mi compulsión; de esto, soy responsable.”