

## **¿Qué puede esperar en una reunión de OA?**

Tras años de pelear con su peso y obsesionarse con la comida, ha decidido darle una oportunidad a Comedores Compulsivos Anónimos . Ha encontrado una reunión de OA en su zona. Ha llamado a la persona de contacto para confirmar el día, la hora y la ubicación de la reunión para asegurarse de que la información no haya cambiado.

Cuando llegue a la reunión, encontrará a hombres y mujeres que comparten una enfermedad común: comer compulsivamente y han encontrado una solución común: *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos*. A la reunión pueden asistir desde 3 hasta 30 personas. A una reunión promedio asisten unas 9 personas. Recibirá una cálida bienvenida.

La reunión suele comenzar con la Oración de la Serenidad y puede que escuche una lectura denominada "Nuestra Invitación", que describe la enfermedad de comer compulsivamente y la solución de los Doce Pasos. Los formatos de las reuniones pueden variar, pero todos los grupos de OA coinciden en buscar la recuperación en tres niveles –físico, emocional y espiritual– mediante los Doce Pasos, y el único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de comer compulsivamente.

Puede escuchar a un orador abrir la reunión y hablar durante 10 ó 15 minutos sobre cómo era su vida antes de OA, qué ocurrió y cómo está ahora; o alguien puede leer un extracto de la bibliografía de OA o AA (Alcohólicos Anónimos). Otros miembros compartirán su experiencia, su fortaleza y su esperanza. Tendrá la oportunidad de presentarse como recién llegado, si lo desea. Descubrirá que no está solo/a, que hay un modo de salir de su desesperación. Puesto que el anonimato es un principio fundamental del programa de OA, tiene la tranquilidad de que lo que usted comparta se mantendrá en secreto. Esto proporciona la seguridad necesaria para compartir sus experiencias con sinceridad.

Puede que reconozca su propia historia cuando escuche lo que los demás comparten. Escuchar le ayudará a encontrar a otras personas que tienen lo que usted desea, ya sea adelgazar, claridad, alegría o recuperarse de la obsesión. Puede que usted desee pedir a alguien que sea su padrino o madrina. Un padrino le ayudará a trabajar los Pasos del programa para conseguir la recuperación que busca.

Cuando los miembros comparten sus historias, puede que los escuche referirse a un poder superior o a Dios. OA no es un programa religioso y no se adhiere ninguna ideología religiosa específica. Se trata de un programa que practica principios espirituales y los miembros enfocan dichos principios de manera individual con el poder superior que ellos consideren.

Puede que se pase una lista para que todos escriban sus nombres y sus números de teléfono, a fin de que puedan apoyarse unos a otros entre reuniones. Puede que alguna persona de la reunión lo llame para responderle alguna de las preguntas que pueda tener sobre el programa y usted también tendrá la ocasión de tener los números de teléfono para solicitar ayuda. El teléfono es una Herramienta importante en OA para recibir y dar apoyo y recordar que ya no está solo/a.

Las reuniones suelen durar una o dos horas, y con frecuencia incluyen un descanso. Durante dicho descanso, puede formular preguntas y escoger algún libro de OA que le ayude a aprender más cosas sobre el programa. Al pedir ayuda, está dando un importante paso hacia la recuperación.

Puesto que OA se sostiene con las contribuciones de los miembros, se pasará una cesta para que se realicen donaciones.

Notará que algunos miembros son voluntarios para que las reuniones se puedan seguir celebrando, como el secretario del grupo, el tesorero y los que dan la bienvenida. Los miembros consideran que realizar algún servicio en OA les ayuda a evitar comer compulsivamente. El servicio es importante para su recuperación y les permite devolver el apoyo a la Hermandad que ha salvado sus vidas. Existen oportunidades de servicio en todos los niveles de la Hermandad, desde hacer café y arreglar las sillas en una reunión hasta formar parte de la Junta de Custodios.

La reunión suele cerrarse con una lectura como la Promesa de OA, "Pongo mi mano en la tuya". Si no se sintió bien en la reunión a la que asistió, pruebe un grupo diferente en otra hora y ubicación. Una buena idea es asistir al menos a seis reuniones antes de decidir qué reunión es la adecuada para usted.

Lo que NO encontrará en las reuniones de OA son básculas, comidas empaquetadas, cuotas, tarifas, "debes", "tienes que" o juicios.

Lo que ENCONTRARÁ en las reuniones es: Aceptación tal como es usted ahora, como fue y como será.

Comprensión de los problemas que encara en la actualidad: problemas que casi seguro comparten otras personas del grupo.

Comunicación que surge como resultado natural de la comprensión y la aceptación mutuas.

Recuperación de su enfermedad.

Poder para iniciar un nuevo modo de vida a través de su propia aceptación y comprensión, la práctica del programa de recuperación de Doce Pasos, la creencia en un poder mayor que usted mismo y el apoyo y el compañerismo del grupo.

Si decide que usted es uno de los nuestros, lo recibiremos con los brazos abiertos. Sean cuales sean sus circunstancias, le ofrecemos el regalo de la aceptación. Ya no está solo. Bienvenido a Comedores Compulsivos Anónimos (OA). ¡Bienvenido a casa!