

## Formato suggerito per riunioni OA

Abbiamo constatato che l'uso regolare di questo formato mantiene le riunioni OA focalizzate sul recupero, rafforza il nostro programma ed incoraggia l'unità. Ci dà inoltre un rassicurante senso di continuità – un fattore importante per mantenere i membri nell'Associazione. Ogni gruppo può modificare il formato perché risponda meglio ai suoi bisogni.

**La riunione ha inizio alle ore \_\_\_\_\_.**

**1.** “Benvenuti alla riunione del *[giorno e ora]* \_\_\_\_\_ di Overeaters Anonymous. Mi chiamo \_\_\_\_\_, sono un/a mangiatore/trice compulsivo/a e il/la conduttore/trice di questa riunione”.

**2.** “Coloro che lo desiderano si uniscano a me nella Preghiera della Serenità: Signore, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso e la saggezza di conoscerne la differenza.”

**3.** “Mentre porgiamo il cuore e la mano dell'Associazione a coloro che ancora soffrono, ricordiamoci della politica di Unità nella Diversità di OA, che rispetta le differenze individuali, mentre ci unisce nella soluzione del nostro problema comune. Qualunque sia il tuo problema col cibo, sei il benvenuto a questa riunione, a prescindere da razza, fede, nazionalità, religione, identità di genere, orientamento sessuale, o qualsiasi altro tratto distintivo. Sono presenti altri mangiatori compulsivi oltre a me?”

“Qualcuno è presente per la prima, seconda o terza volta? Per favore dica il suo nome, in modo da potergli dare il benvenuto. Se è di ritorno in OA, o in visita da altri gruppi, ci dica il suo nome perché possiamo dare anche a lui/lei il benvenuto.” *[Date il benvenuto a ogni persona chiamandola per nome.]*

“Ti incoraggiamo a:

- trovare uno sponsor che ti aiuti e ti guidi nel recupero;
- sviluppare un piano alimentare. Se vuoi, puoi metterlo per iscritto e riferirlo giornalmente al tuo sponsor;
- leggere la letteratura approvata da OA per sviluppare una conoscenza pratica dei Dodici Passi e delle Dodici Tradizioni.”

**4.** “Quello che segue è il Preambolo di OA:

Overeaters Anonymous è un'associazione di individui che, condividendo la propria esperienza, forza e speranza, vivono il recupero dal mangiare compulsivo. Diamo il benvenuto a chiunque voglia smettere di mangiare in modo compulsivo. Non ci sono quote o imposte da pagare per essere membri; siamo autosufficienti attraverso le nostre contribuzioni e non sollecitiamo né accettiamo donazioni esterne. OA non è affiliata ad alcuna organizzazione pubblica o privata, movimento politico, ideologia o dottrina religiosa; non prendiamo posizione su controversie esterne.

Il nostro scopo primario è di astenerci dal mangiare compulsivo e dai comportamenti compulsivi con il cibo e di portare il messaggio di recupero dei Dodici Passi di OA a coloro che ancora soffrono.”

**5.** *[Chiedi a qualcuno di leggere “Il Nostro Invito per Te”, che comprende i Dodici Passi di Overeaters Anonymous. Poi chiedi a qualcuno di leggere “Le Dodici Tradizioni di Overeaters Anonymous”. I gruppi possono decidere di leggere i Dodici Concetti di Servizio di OA, o di leggere il Concetto corrispondente al mese in corso.]*

**6. DEFINIZIONE DI ASTINENZA E RECUPERO:** “L’astinenza in Overeaters Anonymous è l’azione di astenersi dal mangiare compulsivo e dai comportamenti compulsivi con il cibo, lavorando al tempo stesso per raggiungere o mantenere un peso corporeo sano. Il recupero spirituale, emotivo e fisico è il risultato di vivere secondo il programma dei Dodici Passi di Overeaters Anonymous”.

**7. STRUMENTI:** “ Gli strumenti di recupero OA ci aiutano a lavorare sui Passi e ad astenerci dal mangiare compulsivo. I nove strumenti sono: piano alimentare, sponsorizzazione, riunioni, telefono, scrittura, letteratura, piano di azione, anonimato e servizio. Per maggiori informazioni, potete leggere l’opuscolo “*Gli strumenti di recupero.*” *[O leggere Gli strumenti di recupero (versione ridotta) incluso in questo formato di riunione.]*

**8. SPONSOR:** “La sponsorizzazione è una delle chiavi del nostro successo. Gli sponsor sono membri OA impegnati nell’astinenza, e nel vivere i Passi e le Tradizioni al meglio delle proprie capacità. Gli sponsor condividono il programma fino al livello della propria esperienza e rafforzano il recupero facendo questo servizio per gli altri. Per trovare uno sponsor, ti suggeriamo di cercare qualcuno che abbia quello che desideri, e di chiedergli come lo ha raggiunto.” Coloro che sono disponibili a sponsorizzare, possono identificarsi?

**9.** *[Passa il Registro delle Riunioni intorno al tavolo e chiedi ai membri di scrivere il proprio nome, numero di telefono e indirizzo e-mail, se lo desiderano. Passa il Registro Riunioni una seconda volta, di modo che i membri possano annotare i numeri di telefono e gli indirizzi e-mail da contattare in seguito.]*

**10. LETTERATURA:** “In questa riunione è esposta solo letteratura approvata da OA. Molti OA trovano che leggere la nostra letteratura ogni giorno rafforzi ulteriormente la capacità di vivere i Dodici Passi”.

*[Chiedi a qualcuno di fare servizio al tavolo della letteratura durante l’intervallo e dopo la riunione].*

**11. ANNUNCI:** *[Il segretario del gruppo fa gli annunci di servizio; se è una consuetudine del gruppo, fa omaggio di gettoni e medaglioni. La relazione del rappresentante di gruppo all’ Intergruppo e del tesoriere vengono lette una volta al mese.]*

**12. SETTIMA TRADIZIONE:** “Secondo la nostra Settima Tradizione, noi siamo autosufficienti attraverso le nostre contribuzioni. Le spese del nostro gruppo sono \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, e \_\_\_\_\_. Inviamo contributi mensili al nostro Intergruppo o al Consiglio Nazionale di Servizio, alla Regione e all’Ufficio Servizi Mondiali per aiutare a portare il messaggio ad altri mangiatori compulsivi. Dona come se la tua vita dipendesse da questo! Incoraggiamo i membri OA a donare secondo le loro possibilità, per aiutare il gruppo ad essere autosufficiente. La donazione suggerita è di € 3 o più.”

### **13. INTERVALLO FACOLTATIVO DI CINQUE O DIECI MINUTI:**

- *Dai il benvenuto ai nuovi arrivati e ai visitatori*
- *Offri la busta degli opuscoli ai nuovi arrivati*
- *Attira l'attenzione sulla letteratura OA*
- *Dedica un po' di tempo alla socializzazione*

**14. LINEE GUIDA SUGGERITE PER LA CONDIVISIONE:** *[Ti suggeriamo di leggere le seguenti linee guida prima che i membri inizino a condividere.]* “Condividendo la tua esperienza e forza in OA, ti preghiamo di condividere anche la tua speranza. Per favore limita le condivisioni alla tua esperienza con la malattia del mangiare compulsivo, la soluzione offerta da OA e il tuo recupero personale dalla malattia, piuttosto che ai soli avvenimenti della giornata o della settimana. Se stai vivendo un periodo di difficoltà, condividi in che modo utilizzi il programma per affrontarlo. Se hai bisogno di parlare ulteriormente delle tue difficoltà e cercare soluzioni, ti suggeriamo di discuterne con il tuo sponsor e con gli altri membri dopo la riunione.”

**15. SPECIFICA IL FORMATO DI QUESTA RIUNIONE:** *[Alcune riunioni variano o combinano le diverse opzioni, come deciso dalla coscienza di gruppo. Ecco alcuni esempi].*

**Riunioni su Passi e Tradizioni:** “Questa è una riunione sui Passi, e stiamo studiando il \_\_\_\_\_ Passo e/o la \_\_\_\_\_ Tradizione”. *[Il conduttore comincia a leggere da I Dodici Passi e Dodici Tradizioni di Overeaters Anonymous e i membri condividono su quel Passo o Tradizione.]*

**Riunioni con Argomento:** “Questa è una riunione con argomento. Oggi l'argomento del programma OA è \_\_\_\_\_”. *[I membri sono invitati a condividere per un tempo da tre a cinque minuti sull'argomento.]*

**Riunioni con Oratore:** “Questa è una riunione con oratore”. *[L'oratore prende la parola per circa 20 minuti descrivendo la sua storia e condividendo esperienza, forza e speranza. I membri sono invitati a condividere da tre a cinque minuti.]*

**Riunioni di Letteratura:** “Questa è una riunione di Letteratura. Oggi studiamo \_\_\_\_\_.” *[Scegliete da qualsiasi testo di letteratura OA approvata. I membri possono leggere dei brani e condividere, oppure leggere e condividere solo alla fine della lettura.]*

**“Le opinioni in risposta a testimonianze altrui, il parlare incrociato e i consigli qui sono scoraggiati”.** Il parlare incrociato durante una riunione OA equivale a dare consigli ad altri che hanno già condiviso. Lo stesso dicasi per il rivolgersi direttamente ad una persona piuttosto che al gruppo, fare domande o interrompere la persona che sta parlando/condividendo in quel momento”.

**“Chiediamo a ciascuno di rispettare la coscienza del nostro gruppo”.** Questo gruppo ha deciso che il conduttore della riunione ha la facoltà, a sua discrezione, di suggerire a chiunque stia condividendo che è fuori argomento, o che sta parlando troppo a lungo. Questo gruppo ti chiede di accettare tale suggerimento



al fine di mantenere la riunione in linea con lo spirito dei 12 Passi e delle 12 Tradizioni.” *[Ti suggeriamo di aggiungere qui tutte le linee guida che la tua coscienza di gruppo ha deciso di seguire].*

**16. CHIUSURA:** “Seguendo i Dodici Passi, partecipando regolarmente alle riunioni ed utilizzando gli strumenti OA, in migliaia stiamo cambiando le nostre vite. In Overeaters Anonymous troverai speranza ed incoraggiamento. Al nuovo arrivato suggeriamo di partecipare almeno a sei riunioni diverse per vedere i diversi modi in cui OA può aiutarlo. Le opinioni qui espresse oggi sono dei singoli OA e non rappresentano OA nel suo insieme. Vi prego di ricordare il nostro impegno a rispettare l’anonimato reciproco. ‘Ciò che senti e ciò che vedi qui, quando vai via lascialo qui’. Teniamoci in contatto per telefono o e-mail con i nuovi arrivati, con i membri che sono tornati e l’uno con l’altro. Insieme possiamo migliorare la nostra vita.”

“Vi ringrazio per avermi chiesto di moderare la riunione. Dopo un momento di silenzio, chi lo desidera si unisca a me nella \_\_\_\_\_”. *[Chiusura di vostra scelta. La Conferenza Servizi Mondiali del 1993 suggerisce che le riunioni si chiudano con la Preghiera della Serenità, la Preghiera del Settimo Passo, la Preghiera del Terzo Passo o la Promessa OA “Metto le mie mani nelle tue”.]*

Approvato dal Consiglio dei Fiduciari di OA.  
Overeaters Anonymous®, Inc.

[www.oa.org](http://www.oa.org)

Indirizzo postale: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA

Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320

©1989...2013 Overeaters Anonymous, Inc. Tutti i diritti riservati. Rev. Agosto 2014, Maggio 2015

## Gli Strumenti di Recupero (edizione ridotta)

Usiamo gli strumenti – programmazione alimentare, sponsorizzazione, riunioni, telefono, scrittura, letteratura, piano d'azione, anonimato e servizio - perché ci aiutano a raggiungere e mantenere l'astinenza e recuperare dalla nostra malattia. Molti di noi hanno scoperto di non riuscire ad astenersi dal mangiare compulsivo senza impiegare alcuni o tutti i nove strumenti di recupero di OA come ausilio alla pratica dei Dodici Passi e delle Dodici Tradizioni.

### **Programmazione Alimentare**

Lo strumento della programmazione alimentare ci aiuta ad astenerci dal mangiare compulsivo. (vedi l'opuscolo *Dignità di scelta*.) Questo strumento ci aiuta ad affrontare gli aspetti fisici della nostra malattia e a raggiungere il recupero fisico.

### **Sponsorizzazione**

Chiediamo allo sponsor di aiutarci nel nostro programma di recupero a tutti e tre i livelli: fisico, emotivo e spirituale. Trova uno sponsor che abbia raggiunto ciò che desideri, e chiedigli come c'è riuscito.

### **Riunioni**

Le riunioni ci offrono l'opportunità di identificarci con il nostro comune problema confermando la nostra soluzione comune nei Dodici Passi e condividere i doni che riceviamo da questo programma. Oltre alle riunioni di persona OA offre riunioni telefoniche e riunioni online.

### **Telefono**

Molti membri quotidianamente telefonano, mandano SMS ed e-mail ad altri OA e ai propri sponsor. Il telefono o il contatto elettronico offrono anche un'immediata valvola di sfogo per quegli alti e bassi che noi tutti sperimentiamo e che sono così difficili da gestire.

### **Scrittura**

Mettere sulla carta i nostri pensieri e sentimenti ci aiuta a capire meglio le nostre azioni e reazioni in un modo che spesso non ci è rivelato se ci limitiamo a pensarci su o a parlarne.

### **Letteratura**

Leggiamo libri ed opuscoli approvati da OA e la rivista Lifeline. La lettura quotidiana di letteratura OA rafforza la capacità di mettere in pratica i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni.

### **Piano d'azione**

Un piano d'azione è il processo di individuazione e di messa in opera di azioni realistiche necessarie per sostenere la nostra astinenza individuale. Proprio come il nostro piano alimentare, può cambiare grandemente da un membro OA all'altro, e può essere soggetto a modifiche e venire adattato per portare struttura, equilibrio e facilità di gestione nelle nostre vite.

### **Anonimato**

L'anonimato garantisce che porremo sempre i principi al di sopra delle personalità e ci assicura che solo noi abbiamo il diritto di rendere nota la nostra appartenenza all'Associazione all'interno della nostra comunità. L'anonimato a livello di stampa, radio, cinema e televisione e altri mezzi di comunicazione significa che non permettiamo mai che siano usati i nostri cognomi o i nostri volti quando ci identifichiamo come membri di OA.

All'interno dell'Associazione anonimato significa che qualsiasi cosa condividiamo con un altro OA sarà ritenuta una confidenza e considerata con rispetto. Quello che sentiamo alle riunioni dovrebbe restare tra quelle mura.

### **Servizio**

Qualsiasi servizio che aiuti a raggiungere un amico che soffre aumenta la qualità del nostro recupero. Andare alle riunioni, mettere a posto le sedie, esporre la letteratura, parlare con i nuovi arrivati sono tutti modi per restituire quel che ci è stato dato tanto generosamente. Oltre il livello di gruppo si può prestare servizio come rappresentante di Intergruppo, Responsabile di Comitato, rappresentante di Regione o delegato in Conferenza.

Così recita l'impegno di responsabilità di OA: "Che la mano e il cuore di OA siano sempre pronti per tutti coloro che condividono la mia compulsione; per questo io sono responsabile".

Per maggiori informazioni si veda la versione integrale dell'opuscolo *Gli strumenti di recupero*.

**Approvato dal Consiglio dei Fiduciari di OA.**

**Overeaters Anonymous®, Inc.**

[www.Oa.Org](http://www.Oa.Org)

**Indirizzo postale: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA**

**Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320**

**2011 Overeaters Anonymous, Inc. Tutti i diritti riservati.**

## Il Nostro Invito Per Te

Noi di Overeaters Anonymous abbiamo fatto una scoperta: alla nostra prima riunione abbiamo imparato che eravamo preda di una malattia pericolosa e che la forza di volontà, la salute emotiva e la fiducia in se stessi, che alcuni di noi un tempo avevano, non sarebbero valse a nulla.

Abbiamo scoperto che le cause di questa malattia non sono importanti. Ciò che merita l'attenzione del mangiatore compulsivo che ancora soffre è questo: esiste un metodo provato, realizzabile, con cui possiamo arrestare la nostra malattia.

Il programma di recupero OA ha come modello quello degli Alcolisti Anonimi. Noi usiamo i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni di AA, cambiando solo le parole "alcool" e "alcolista" con "cibo" e "mangiatore compulsivo".

Come testimoniano le nostre storie personali, il programma di recupero dei Dodici Passi funziona per i mangiatori compulsivi come per gli alcolisti.

Possiamo garantirti questo recupero? La risposta è semplice. Se affronterai onestamente la verità su te stesso e la tua malattia, se continuerai a venire alle riunioni, a parlare e ascoltare altri mangiatori compulsivi in recupero, se leggerai la nostra letteratura e quella di Alcolisti Anonimi con la mente aperta, e -- cosa più importante -- se sei disposto a fare assegnamento su una forza più grande di te che guidi la tua vita, e a seguire i Dodici Passi al meglio delle tue capacità, crediamo che tu possa veramente unirti a quelli che si recuperano.

Per porre rimedio a questa malattia emotiva, fisica e spirituale del mangiare compulsivo offriamo vari suggerimenti, ma ricorda che la base del programma è spirituale, come risulta evidente dai Dodici Passi.

Noi non siamo un club di "diete e calorie". Non appoggiamo nessun piano alimentare specifico. Una volta astinenti, la preoccupazione per il cibo diminuisce e in molti casi sparisce completamente. Allora ci accorgiamo che, per sostenere la nostra agitazione interiore, dobbiamo assumere un nuovo modo di pensare, di agire nella vita, piuttosto che reagire – in sintesi, un nuovo modo di vivere.

Da questa posizione di vantaggio, cominciamo il programma di recupero dei Dodici Passi, muovendoci oltre il cibo e lo sfacelo emotivo, verso un'esperienza di vita più piena. Come risultato della pratica dei Passi, il sintomo del mangiare compulsivo è rimosso quotidianamente, quando ci arrendiamo a qualcosa di più grande di noi; più totale è la nostra resa, maggiore sarà la nostra effettiva libertà dall'ossessione del cibo.

Ecco i Passi adattati per Overeaters Anonymous:

1. Noi abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte al cibo, e che la nostra vita era diventata incontrollabile.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto restituirci la salute della mente.
3. Abbiamo deciso di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla cura di Dio, così come noi potevamo concepirLo.
4. Abbiamo fatto un inventario morale, profondo e coraggioso di noi stessi.



5. Abbiamo ammesso davanti a Dio, di fronte a noi stessi e di fronte ad un'altra persona, la natura esatta dei nostri torti.
6. Siamo giunti ad accettare, senza riserve, che Dio eliminasse tutti questi difetti del nostro carattere.
7. Gli abbiamo umilmente chiesto di porre rimedio alle nostre insufficienze.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone a cui abbiamo fatto del male, e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte queste persone.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso queste persone quando possibile, salvo nei casi in cui questo avrebbe potuto recar danno a loro o ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale, e quando ci siamo trovati in torto lo abbiamo ammesso senza esitare.
11. Abbiamo cercato, con la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, così come noi potevamo concepirlo, chiedendogli solo di farci conoscere la Sua volontà e darci la forza per compierla.
12. Avendo ottenuto, come risultato di questi passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ai mangiatori compulsivi e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

“Ma io sono troppo debole. Non ce la farò mai!”. Non preoccuparti; tutti noi abbiamo pensato e detto la stessa cosa. L'incredibile segreto del successo di questo programma è proprio questo: la debolezza. È la debolezza, non la forza, che ci unisce l'uno all'altro e ad una forza più grande e che ci dà in qualche modo la capacità di fare quel che da soli non potremmo.

Se decidi di essere uno di noi, ti diamo il benvenuto a braccia aperte. Quali che siano le tue condizioni, noi ti offriamo il dono dell'accettazione. Non sei più solo. Benvenuto in Overeaters Anonymous: benvenuto a casa!

*Permesso di usare e adattare i Dodici Passi di Alcolisti Anonimi garantito dai Servizi Mondiali di AA, Inc.*

Approvato dal Consiglio dei Fiduciari di OA.  
Overeaters Anonymous®, Inc.

[www.oa.org](http://www.oa.org)

Indirizzo postale: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA

Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320

©1980,1995,1997,2003 Overeaters Anonymous, Inc. Tutti i diritti riservati. Rev. Agosto 2014



## Le Dodici Tradizioni

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dall'unità di OA.
2. Per il fine del nostro gruppo esiste una sola autorità: un Dio amorevole, così come Egli si può manifestare nella coscienza del nostro gruppo. Le nostre guide sono solamente dei servitori di fiducia, essi non governano.
3. L'unico requisito per essere membri di OA è il desiderio di smettere di mangiare in modo compulsivo.
4. Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo eccetto per le questioni riguardanti altri gruppi oppure OA nel suo insieme.
5. Ciascun gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio al mangiatore compulsivo che ancora soffre.
6. Un gruppo OA non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di OA ad alcuna istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni gruppo OA dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. Overeaters Anonymous dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
9. OA in quanto tale, non dovrebbe mai essere organizzata; ma possiamo costituire consigli o comitati di servizio direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Overeaters Anonymous non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di OA non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla promozione; noi abbiamo bisogno di mantenere sempre l'anonimato personale nei confronti della stampa, della radio, del cinema, della televisione e di altri mezzi di comunicazione.
12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni, che ci ricorda sempre di porre i principi al di sopra delle personalità.

*Permesso di usare e adattare le Dodici Tradizioni di Alcolisti Anonimi garantito dai Servizi Mondiali di AA, Inc.*

**Approvato dal Consiglio dei Fiduciari di OA.  
Overeaters Anonymous®, Inc.**

[www.oa.org](http://www.oa.org)

**Indirizzo postale: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA**

**Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320**

**Overeaters Anonymous, Inc. Tutti i diritti riservati.**