



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 recuperarci 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 disopra 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, Presidente 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 OA.
Overeaters Anonymous® Inc.
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.