

# Sponsor Temporanei:

## I primi dodici giorni dei nuovi arrivati

Qual è lo scopo dei *Primi Dodici Giorni* in OA?

- Istruire i nuovi arrivati, i membri che rientrano in OA, ed altri membri sul programma di recupero dei dodici passi di OA tramite l'utilizzo di questa breve e personale introduzione a Overeaters Anonymous.
- Aiutare gli sponsorizzati a capire come il programma di recupero OA potrebbe aiutarli a smettere di fare del male a sé stessi con il cibo.
- Aiutare membri che potrebbero essere pronti a sponsorizzare ma sono riluttanti a farlo. Questa è un'opportunità per un membro di aiutare un nuovo arrivato in modo molto strutturato e di sperimentare cosa significhi essere uno sponsor regolare.

Questo programma si svolge in dodici sessioni, le quali potrebbero o meno aver luogo in dodici giorni consecutivi. Per esempio, potresti voler programmare le telefonate solo nei fine settimana. Potresti anche voler dare un'occhiata alle sessioni in anticipo e, se non sei convinto di come trattare ognuno degli argomenti con lo sponsorizzato, potresti voler chiedere al tuo sponsor o ad un altro membro OA qualche suggerimento.

Durante le tue telefonate, condividi l'esperienza, forza e speranza che hai grazie alla soluzione offerta dal lavoro dei 12 passi di OA. Senza monopolizzare la conversazione e senza giudicare lo sponsorizzato, condividi solo il necessario per fare attrazione, rispondere alle sue domande ed incoraggiarlo nel suo processo di scoperta e recupero personale.

I libri che non sono approvati da OA, così come le diete ed altri programmi, sono considerati questioni esterne.

Ricorda che non è tua responsabilità forzare qualcuno ad essere astinente (e nemmeno è possibile). Il percorso dello sponsorizzato avviene tra quella persona ed il suo Potere Superiore. Uno sponsor è presente come sostegno.

Le letture per questo programma si trovano nell'opuscolo *Da dove comincio? Tutto ciò che un nuovo arrivato ha bisogno di sapere*. Sia lo sponsor che lo sponsorizzato dovrebbero avere una copia di questo opuscolo.

| Giorno | Argomento e Letture per lo sponsorizzato   | Domanda/e per la discussione  |
|--------|--|---|
| 1      | <p><b>Quindici domande:</b><br/>           Leggi “Caro nuovo arrivato” fino a “Non sei solo”, pag. 1-3.</p>  | <p><b>Chiedi e discuti:</b><br/>           Riesaminate le quindici domande a pag. 1-2. Chiedi al tuo sponsorizzato di cerchiare le domande nelle quali si immedesima. Discuti le sue risposte.<br/>           Sottolinea al tuo sponsorizzato l'importanza del lavoro sui Passi come parte vitale di un recupero duraturo.</p>                                    |
| 2      | <p><b>Requisiti:</b><br/>           Leggi “Quali sono i requisiti per essere membri di OA?” a pag. 30. Poi leggi le pagine 31 e 33, partendo con “Chi gestisce OA?” fino a “Cosa sono le Dodici Tradizioni?”</p> | <p><b>Chiedi e discuti:</b><br/>           Che cosa ha condotto il tuo sponsorizzato in OA? Che cosa significa/significano il “mangiare compulsivo” e/o i “comportamenti compulsivi con il cibo” per lo sponsorizzato? Il tuo sponsorizzato ha il desiderio di smettere? Discutine con lui. Ascolta le preoccupazioni su OA del tuo sponsorizzato. Discutine.</p> |
| 3      | <p><b>Sintomi:</b><br/>           Leggi “Molti sintomi, una soluzione” a pag. 5, poi “Benvenuto a casa” a pag. 36-37.</p>  | <p><b>Chiedi e discuti:</b><br/>           Chiedi al tuo sponsorizzato di scrivere dei sintomi che ha provato in prima persona. Quando hanno avuto inizio questi sintomi? Discutine.</p>  |
| 4      | <p><b>Astinenza:</b><br/>           Leggi “Astinenza – Il nostro scopo primario”<sup>1,2</sup>, “Gli strumenti di recupero” e “Un piano alimentare” a pag. 6-7.</p>  | <p><b>Chiedi e discuti:</b><br/>           Chiedi al tuo sponsorizzato di scrivere quali cibi compulsivi o comportamenti compulsivi con il cibo lo preoccupano di più. Discutine.</p>   |

<sup>1</sup> Overeaters Anonymous accetta le seguenti definizioni di “astinenza” e “recupero”.

1. Astinenza: L'atto di astenersi dal mangiare compulsivo e dai comportamenti compulsivi con il cibo mentre si lavora per raggiungere o mantenere un peso corporeo sano.

2. Recupero: La rimozione del bisogno di intraprendere comportamenti compulsivi con il cibo.

Il recupero spirituale, emotivo e fisico viene raggiunto vivendo e lavorando sul programma dei Dodici Passi di OA.

<sup>2</sup> Nel contesto delle astinenze individuali dei singoli membri di OA, “Il nostro scopo primario” cita lo scopo primario di ogni membro di OA, riportato anche nel preambolo di OA: “Il nostro scopo primario è quello di astenerci dal mangiare compulsivo e dai comportamenti compulsivi con il cibo e di portare il messaggio di recupero attraverso i Dodici Passi di OA a coloro che ancora soffrono”

Al contrario, la quinta tradizione riguarda lo scopo primario di un gruppo OA e dichiara: “Ogni gruppo ha un solo scopo primario – portare il suo messaggio al mangiatore compulsivo che ancora soffre.

| Giorno | Argomento e Letture per lo sponsorizzato  | Domanda/e per la discussione  |
|--------|---|---|
| 5      | <p><b>Riunioni:</b><br/>           Leggi “Riunioni” a pagina 7, poi “Quanto costa essere membri di OA?” e “Come si sostiene OA?” a pag. 30.</p>   | <p><b>Chiedi e discuti:</b><br/>           Suggestisci al tuo sponsorizzato di creare un calendario per partecipare a sei riunioni. Questo può includere le riunioni faccia a faccia, quelle telefoniche, online, o in videoconferenza.</p>   |
| 6      | <p><b>L’associazione di OA:</b><br/>           Leggi “Posso smettere da solo di mangiare compulsivamente solamente leggendo la letteratura di OA?” a pag. 29-30.</p>  | <p><b>Chiedi e discuti:</b><br/>           Chiedi al tuo sponsorizzato di scrivere come si sentirebbe a ricevere aiuto da altri membri di OA. Discutine. Suggestiscigli di cominciare contattando i membri elencati nell’opuscolo <i>Da dove comincio?</i> oppure quelli della lista dei contatti della sua riunione.</p> |
| 7      | <p><b>Piano d’azione e altri strumenti:</b><br/>           Leggi “Telefono”, “Scrittura”, “Letteratura” e “Piano d’azione” a pag. 8.</p>  | <p><b>Chiedi e discuti:</b><br/>           Aiuta il tuo sponsorizzato ad abbozzare un piano d’azione per i giorni successivi che lo aiuterà con il suo recupero. Discutine.</p>   |
| 8      | <p><b>Abbozza un piano alimentare:</b><br/>           Leggi “Ti preghiamo di notare che” a pag. 17-18, poi pag. 9-22, partendo con “Ulteriori informazioni: Programmazione alimentare” fino a “Struttura e Tolleranza”.</p> | <p><b>Chiedi e discuti:</b><br/>           Suggestisci al tuo sponsorizzato di abbozzare insieme un piano alimentare iniziale che gli fornirà sostegno. Discutine e assicurati di comunicare al tuo sponsorizzato che nessuno sponsor ha facoltà di agire in veste di professionista sanitario.</p>                       |
| 9      | <p><b>Anonimato</b><br/>           Leggi “Anonimato” a pag. 8, poi “Perché OA pone una tale enfasi sull’anonimato?” a pag. 33.</p>  | <p><b>Chiedi e discuti:</b><br/>           Discuti il concetto di “anonimato”.<br/>           Discuti il significato di “umiltà”.</p>   |
| 10     | <p><b>Sei convinto?</b><br/>           Leggi “Cos’è il mangiare compulsivo?” fino a “Un mangiatore compulsivo non potrebbe semplicemente usare la forza di volontà per smettere di mangiare in eccesso?” a pag. 24-27.</p>  | <p><b>Chiedi e discuti:</b><br/>           Adesso che il tuo sponsorizzato è stato introdotto al programma di OA ed ha preso qualche iniziativa, si considera ora un mangiatore compulsivo? Chiedigli di scrivere i suoi pensieri e sentimenti a riguardo. Discutine.</p>   |
| 11     | <p><b>Potere Superiore:</b><br/>           Leggi “Cosa s’intende per ‘Un Potere più grande di noi?’” fino a “OA è una società religiosa?” a pag. 28-29. Leggi poi “Struttura e Tolleranza” a pag. 22-23</p>                 | <p><b>Chiedi e discuti:</b><br/>           Chiedi al tuo sponsorizzato di mettere per iscritto la sua concezione di Potere Superiore. Se ha difficoltà con il concetto di un Potere Superiore, è aperto all’idea che un Potere Superiore possa semplicemente essere il</p>  |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | gruppo della riunione OA? La sua storia con il cibo è stata caratterizzata dalla perdita di controllo sulla sua propria forza di volontà? Il concetto di connessione con un Potere più grande del singolo potrebbe aiutare il suo recupero? Discutine. |
| 12 | <b>Cosa viene dopo?</b><br>Leggi “Servizio” a pag. 9, poi “Sponsorizzazione” a pag. 7. Leggi infine “Conclusione” a pag. 24. | <b>Chiedi e discuti:</b><br>Chiedi al tuo sponsorizzato di scrivere a proposito della sua esperienza con i suoi primi dodici giorni in OA e discutine. Rivedi il suo piano d’azione per capire come intende procedere. <sup>3</sup>                    |

Ricorda: In OA trovi speranza ed aiuto. Insieme possiamo recuperarci! Se hai domande, commenti, o suggerimenti, per favore comunicali via e-mail a [info@oa.org](mailto:info@oa.org).

**Cerca e scarica *Sponsor Temporanei: I Primi dodici giorni dei nuovi arrivati* su [oa.org/sitemap/](http://oa.org/sitemap/) sotto “Risorse di Gruppo.”**

### Promessa OA

Metto le mie mani nelle tue ....e insieme possiamo fare ciò che non potremmo mai fare da soli!  
Non ci sentiamo più senza speranza, non dobbiamo più dipendere dalla nostra instabile forza di volontà. Ora siamo tutti insieme e tendiamo le mani verso un potere e una forza più grandi di noi, e mentre ce le stringiamo, troviamo un amore ed una comprensione che vanno al di là dei nostri sogni più arditi.

### Letteratura Approvata dalla Conferenza OA

Overeaters Anonymous®, Inc.  
6075 Zenith Court NE  
Rio Rancho, New Mexico 87144-6424 USA  
Mail Address: PO Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA  
Tel: 1-505-891-2664 FAX: 1-505-891-4320  
E-mail: [info@oa.org](mailto:info@oa.org) • Web site: [www.oa.org](http://www.oa.org)  
© 2006 Overeaters Anonymous, Inc. All rights reserved.

<sup>3</sup> Dopo questa dodicesima ed ultima sessione, potrai offrirti di continuare come sponsor regolare per il nuovo arrivato oppure aiutarlo a trovarne uno nuovo.