**Formato suggerito per le riunioni** (revisione del 10/10/2024)

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. **APERTURA:** “Benvenuti alla riunione del gruppo (giorno e orario) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ di Overeaters Anonymous. Mi chiamo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Sono un/a mangiatore/trice compulsivo/a e il/la conduttore/trice di questa riunione. Adesso vi prego di silenziare i vostri telefoni.
2. **PREGHIERA DELLA SERENITÀ:** “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. **BENVENUTO:** “Benvenuti in Overeaters Anonymous; siamo una fratellanza in crescita ed espansione che ha incontri in presenza e virtuali in tutto il mondo. In OA, ci sono opportunità di recupero di fare servizio nei gruppi fisici e virtuali, negli intergruppi/consigli di servizio, nelle regioni e a livello dei servizi mondiali. Ci impegniamo per fornire letteratura e sostegno, in ogni lingua, in tutto il mondo, per incontrare mangiatori compulsivi che ancora soffrono ovunque essi si trovino.

“Mentre porgiamo il cuore e la mano dell'Associazione a coloro che ancora soffrono, ricordiamo il principio 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 etnia, 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 ciascuna 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.”

1. **PREAMBOLO:** *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”.

1. **LETTURE:** *Chiedi a qualcuno di leggere “****Il Nostro Invito per Te****”* (allegato a questo formato*) che include “****I Dodici Passi*** *di Overeaters Anonymous”. Poi chiedi a qualcuno di leggere* ***“Le Dodici Tradizioni*** *di Overeaters Anonymous” (anch’esse allegate) Alcune riunioni possono anche decidere di leggere “****I Dodici Concetti di Servizio*** *di OA”(allegati) o di leggere il Concetto corrispondente al mese dell'anno.*

Facoltativo: Ora leggeremo una versione abbreviata di “***Benvenuto a casa***” dal libro “Lifeline Sampler”. (Allegato a questo formato riunione)

1. **ASTINENZA E RECUPERO:** Le definizioni di astinenza e recupero in Overeaters Anonymous sono:

“L'astinenza è l'azione di astenersi dal mangiare compulsivo e dai comportamenti compulsivi con il cibo mentre si lavora per raggiungere o mantenere un peso corporeo sano.

Il recupero spirituale, emotivo e fisico è il risultato del lavoro sul programma dei Dodici Passi di Overeaters Anonymous mettendoli in pratica nella propria vita quotidianamente.”

(Manuale delle Politiche della Conferenza di servizio, 1988b [emendata 2019, 2021])

1. **STRUMENTI:** “Gli strumenti di recupero OA ci aiutano a lavorare sui Passi e ad astenerci dal mangiare compulsivamente. 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

potete leggere Gli Strumenti di recupero (edizione ridotta) inclusa in questo formato riunione.]

1. **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.” Ci sono sponsor astinenti disponibili a identificarsi?
2. **CONTATTI.** A fine riunione potete chiedere informazioni di contatto ai membri OA per poterli eventualmente chiamare o scrivere in seguito.
3. **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”. *(Dopo la chiusura sarà possibile avere informazioni e/o acquistare la letteratura).*
4. **ANNUNCI:** *Ci sono annunci OA da fare? La segretaria fa gli annunci; Le relazioni del rappresentante di intergruppo e del tesoriere vengono fatte una volta al mese.*
5. **SETTIMA TRADIZIONE:** “Secondo la nostra Settima Tradizione, noi siamo autosufficienti attraverso le nostre contribuzioni. Le spese del nostro gruppo sono \_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_, e \_\_\_\_\_\_\_\_\_. Inviamo contributi regolari al nostro Intergruppo o al Consiglio Nazionale di Servizio, alla nostra 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 contribuzione suggerita è di 5 euro o più.
6. **PAUSA OPZIONALE DI 5 O 10 MINUTI:**

* *Benvenuto ai nuovi arrivati o visitatori*
* *Offrite opuscoli ai nuovi arrivati*
* *Richiamate l’attenzione alla letteratura di OA*
* *Prendetevi del tempo per la fratellanza*

1. **LINEE GUIDA SUGGERITE PER LA CONDIVISIONE:** *suggeriamo di leggere quanto**segue prima delle condivisioni dei membri***:**

“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.”

1. **INDICA IL TIPO DI QUESTA RIUNIONE:** *alcune riunioni variano o combinano le possibilità, come deciso dalla coscienza di gruppo. Esempi di riunioni sono elencati sotto.*

* **Riunione su Passi e Tradizioni:** “Questa è una riunione sui Passi. Oggi leggeremo il \_\_\_\_ Passo e/o la \_\_\_\_ Tradizione.” [*Il conduttore inizia la lettura da* I Dodici Passi e Le Dodici Tradizioni di Overeaters Anonymous, Seconda Edizione. *I membri condividono sul Passo e/o sulla Tradizione]*
* **Riunione con argomento:** *“Questa è una riunione con argomento. L’argomento di OA di oggi è \_\_\_\_\_\_\_\_\_”. [I membri sono invitati a condividere sull’argomento per 3/5 minuti”].*
* **Riunione con oratore:** *“Questa è una riunione con oratore”. [L’oratore descrive la sua storia per circa venti minuti e condivide la sua esperienza, forza e speranza. I membri sono invitati a condividere per 3/5 minuti].*
* **Riunione sulla Letteratura:** “Questa è una riunione sulla letteratura. Oggi leggeremo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_”. [*Scegli un libro qualsiasi dalla Letteratura OA approvata. I membri potrebbero leggere e condividere oppure leggere e poi condividere alla fine].*

“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 a 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 in questo punto qualsiasi altra linea guida che la vostra coscienza di gruppo abbia deciso di seguire*

1. **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.

Ci sono diversi tipi di riunione e tutte sono disponibili per sostenere il tuo recupero dal mangiare compulsivo. Ti diamo il benvenuto a questa riunione ogni volta che avrai a cuore di frequentare. Ci sono altre riunioni fisiche o virtuali (telefoniche e attraverso altre tecnologie) che potrai trovare utili. Informazioni su queste riunioni le puoi trovare sul sito [www.oa-italia.it](http://www.oa-italia.it).

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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_”. *[Scegliete una delle seguenti chiusure suggerite allegate al presente formato: la Preghiera della Serenità, la Preghiera del Settimo Passo, la Preghiera del Terzo Passo o la Promessa OA “Metto le mie mani nelle tue”].*

**N.B.: Trova, stampa e/o scarica le risorse nominate in questo formato, nella lista dei documenti di** [**www.oa-italia.it**](http://www.oa-italia.it/)

* Il nostro invito per te
* Le Dodici Tradizioni
* I Dodici Concetti di Servizio di OA
* Benvenuto a casa (abbreviato)
* Gli strumenti di recupero (abbreviato)
* La Promessa di OA

**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.

Approvato dal Consiglio dei Fiduciari di OA. Overeaters Anonymous®, Inc.  
Indirizzo postale: P.O. Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA  
1-505-891-2664 • [info@oa.org](mailto:info@oa.org) • oa.org  
©1989…2013 Overeaters Anonymous®, Inc.Tutti I diritti riservati. Rev. 1/2024

**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 sé 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.

**I Dodici Passi:**

**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:

Edizione ridotta da #980, Overeaters Anonymous Terza Edizione pag.1-5

Overeaters Anonymous®, Inc. World Service Office

6075 Zenith Ct.NE, Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Indirizzo postale: P.O. Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

1-505-891-2664 • [info@oa.org](mailto:info@oa.org) • oa.org

©1980,1995,1997,2003 Overeaters Anonymous®, Inc.Tutti I diritti riservati. Rev. 11/2023

**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 similare 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

Overeaters Anonymous®, Inc. World Service Office

6075 Zenith Ct.NE, Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Indirizzo postale: P.O. Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

1-505-891-2664 • [info@oa.org](mailto:info@oa.org) • oa.org

© Overeaters Anonymous®, Inc.Tutti I diritti riservati. Rev. 6/2022

**I Dodici Concetti di Servizio**

**1**. La responsabilità e autorità definitiva per i servizi mondiali di OA risiede nella coscienza collettiva di tutta la nostra Associazione.

**2**. I gruppi OA hanno delegato alla Conferenza Servizi Mondiali il mantenimento attivo dei nostri servizi mondiali, perciò la Conferenza Servizi Mondiali è la voce, l’autorità e la coscienza effettiva di OA nel suo insieme.

**3**. Il Diritto di Decisione, basato sulla fiducia, rende possibile una efficace funzione direttiva.

**4**. Il Diritto di Partecipazione assicura l’uguaglianza di opportunità per tutti nel corso del processo decisionale.

**5**. I singoli hanno il diritto di appello e petizione per assicurare che le loro opinioni e rimostranze personali siano attentamente considerate.

**6**. La Conferenza Servizi Mondiali ha affidato al Consiglio dei Fiduciari la responsabilità primaria dell’amministrazione di OA.

**7**. Il Consiglio dei Fiduciari ha diritti e responsabilità legali ad esso accordati dallo Statuto di OA, Subpart A; i diritti e le responsabilità della Conferenza Servizi Mondiali sono ad essa accordati dalla Tradizione e dallo Statuto di OA, Subpart B.

**8**. Il Consiglio dei Fiduciari ha delegato al suo Comitato Esecutivo la responsabilità di amministrare l’Ufficio Servizi Mondiali di OA.

**9**. Capaci servitori di fiducia, e metodi sensati e appropriati per sceglierli, sono indispensabili per la funzionalità e l’efficacia del servizio a tutti i livelli.

**10**. La responsabilità del servizio è bilanciata da un’autorità di servizio attentamente definita; in questo modo si evita la duplicazione dei compiti.

**11**. L’amministrazione dell’Ufficio Servizi Mondiali da parte dei Fiduciari dovrebbe sempre essere assistita dai migliori comitati permanenti, direttori, personale e consulenti.

**12**. Il fondamento spirituale del servizio OA assicura che:

a) nessun comitato o centro di servizio OA diventi mai la sede di pericoloso potere o ricchezze;

b) dei fondi operativi sufficienti, più un’ampia riserva, saranno il prudente principio finanziario di OA;

c) nessun membro di OA sarà mai posto in posizione di autorità non qualificata;

d) tutte le decisioni importanti saranno raggiunte attraverso la discussione, il voto, e quando possibile, la sostanziale unanimità;

e) nessuna azione di servizio sarà mai punitiva a livello personale o un incitamento alla pubblica controversia;

f) nessun comitato o consigli di servizio OA compirà mai atti di governo e ciascuno rimarrà sempre democratico nel pensiero e nell’azione.

Overeaters Anonymous®, Inc.

World Service Office

6075 Zenith Ct. NE, Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Indirizzo Postale.P.O. Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

1-505-891-2664 • [info@oa.org](mailto:info@oa.org) • oa.org

© Overeaters Anonymous®, Inc.Tutti I diritti riservati

**Benvenuto a casa (abbreviato)**

Hai mai desiderato perdere cinque, dieci, venti, cinquanta chili o più? Hai mai desiderato perderli e non riprenderli mai più? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Ti sei mai sentito indietro rispetto al mondo, come un orfano senza casa e senza un reale senso di appartenenza? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Hai mai desiderato che la tua famiglia andasse al lavoro o a scuola per poter mangiare? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Ti sei mai svegliato al mattino felice per esserti ricordato che il tuo spuntino preferito ti aspettava in frigo o nella credenza? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Hai mai guardato le stelle domandandoti cosa ci facesse al mondo una persona insignificante come te? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Hai mai cucinato, comprato o infornato cibo per la famiglia che poi hai mangiato tutto da solo per non doverlo condividere? Noi in OA ti conosciamo perché *siamo* te. Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Hai mai voluto nasconderti a casa, senza andare al lavoro, senza lavarti o vestirti, senza vedere o lasciarti vedere da nessuno? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Hai mai nascosto cibo sotto al letto, sotto al cuscino, nel cassetto, in bagno, nel cestino, nella credenza, nel cesto per la biancheria, nell’armadio o in macchina così da poterlo mangiare senza essere visto? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Sei mai stato arrabbiato, pieno di risentimento o sfida – contro Dio, il tuo partner, il dottore, tua madre, tuo padre, gli amici, i figli, il commesso nel negozio che versava un fiume di parole mentre ti provavi i vestiti - perché *loro* erano magri, perché loro volevano che *tu* fossi magro, e perché eri obbligato a stare a dieta per compiacerli o zittirli o fargli rimangiare le parole e gli sguardi? Ti diamo il benvenuto in OA; benvenuto a casa!

Hai mai singhiozzato nel cuore della notte perché nessuno ti voleva bene o ti capiva? Benvenuto in OA; benvenuto a casa!

*Lifeline sampler – pag173-174*

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

Indirizzo postale: P.O. Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

1-505-891-2664 • [info@oa.org](mailto:info@oa.org) •www.oa.org

© 2015 Overeaters Anonymous®, Inc.Tutti I diritti riservati.

**Gli Strumenti di Recupero (abbreviato)**

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.

**Piano 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 ciò̀ 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, può̀ cambiare grandemente da un membro OA all'altro, e può̀ 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, 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.*

**Impegno di responsabilità di OA**

Che la mano e il cuore di OA siano sempre pronti per coloro che condividono la mia compulsione; per questo io sono responsabile.

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

Indirizzo postale: P.O. Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

1-505-891-2664 • [info@oa.org](mailto:info@oa.org) • oa.org

© 1989…2011 Overeaters Anonymous®, Inc.Tutti I diritti riservati. 6/2022.

#512

**Promessa OA**

Metto le mie mani nelle tue e insieme possiamo fare quel 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 ed 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.

**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.

**Preghiera del Terzo Passo**

Dio, ti offro tutto me stesso, perché tu possa ricostruirmi e fare di me ciò che Tu vuoi. Liberami dalla schiavitù del mio egoismo, perché io possa compiere la Tua volontà. Fa’ scomparire le mie difficoltà, perché la vittoria su di esse possa essere testimonianza a coloro che voglio aiutare del Tuo potente Aiuto, del tuo Amore e del metodo di vita che ci hai insegnato. Fa’ che io possa fare sempre la Tua Volontà.

**Preghiera del Settimo Passo**

Mio Creatore, ora voglio che Tu diventi il Signore di tutto il mio essere, delle mie parti buone e di quelle cattive. Ti domando di spazzare via ogni singolo difetto di carattere che m’ impedisce di essere utile a Te e ai miei amici. Fin d’ora dammi la forza di fare la Tua Volontà. Amen.