

APOYO A LOS GRUPOS Y
A LOS CUERPOS DE SERVICIO

Las doce tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos

*Nuestro bienestar común debe
tener la preferencia, la
recuperación personal depende
de la unidad de OA*



Las doce tradiciones

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de OA.
2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios bondadoso, tal como se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de OA es el deseo de dejar de comer compulsivamente.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a OA como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo: llevar su mensaje al comedor compulsivo que todavía sufre.
6. Un grupo de OA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de OA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo principal.
7. Todo grupo de OA debe mantenerse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. Comedores Compulsivos Anónimos (OA) nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear a trabajadores especiales.
9. OA, como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. OA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos; por tanto, el nombre de OA nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción; debemos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, la radio, el cine, la televisión y otros medios de comunicación pública.
12. El anonimato es la base espiritual de nuestras tradiciones, que nos recuerdan que debemos anteponer siempre los principios a las personalidades.

Autorización para usar y adaptar las *Doce tradiciones de Alcohólicos Anónimos*, concedida por AA World Services, Inc.

Cuando llegamos por primera vez a Comedores Compulsivos Anónimos, estamos preocupados por nuestra propia recuperación y pérdida de peso. Sin embargo, no tardamos mucho en darnos cuenta de que este no es un club de dietas, como habíamos podido esperar o experimentar anteriormente. Oímos leer muchas veces los doce pasos y empezamos a entender que OA ofrece una nueva forma de vivir, más que una forma de perder peso.

Otra cosa que oímos leer en las reuniones es una lista de doce tradiciones. Esta repetición nos puede sonar extraña, hasta que nos damos cuenta de que los doce pasos y las doce tradiciones se han vuelto familiares para nosotros y parte de nuestras vidas.

¿Por qué son tan importantes para nosotros las doce tradiciones? En general los doce pasos guían la recuperación personal y las doce tradiciones aseguran el bienestar de los grupos. Aunque las tradiciones fueron concebidas para evitar problemas en el grupo, los miembros pueden practicar también de forma individual las doce tradiciones en sus relaciones personales. Los pasos y las tradiciones se han forjado sobre la base de la dura experiencia*. Creemos que son vitales para el crecimiento y la vida de OA.

Primera tradición

Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de OA

La primera tradición es eso: la unidad.

La razón de esta tradición está suficientemente clara si se consideran las consecuencias de la fragmentación de OA. Si nos dispersamos en pequeños grupos de discusión, ¿dónde está la fortaleza que necesitamos? El crecimiento depende de la fortaleza, tanto el crecimiento personal como la eficacia del grupo.

Nuestra recuperación no es algo que podamos hacer normalmente por nosotros mismos. Necesitamos el apoyo afectuoso de nuestros semejantes. No podemos permitir que las discrepancias nos priven de la unidad.

¿Quiere esto decir que tenemos que estar siempre de acuerdo? Esto sería deseable, aunque no es posible.

* El *Manual de los doce pasos y las doce tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos* proporciona directrices para aplicar las doce tradiciones

Lo que quiere decir es que las discusiones y diferencias de opinión deben resolverse, en definitiva, considerando el bienestar del grupo en su conjunto. No todos los grupos siguen el mismo plan de comidas o usan el mismo formato de reuniones. Algunos de nuestros miembros tienen que seguir dietas especiales por razones médicas. Estas diferencias carecen de importancia.

Nuestra base común y fuente de unidad es que todos estamos trabajando los doce pasos de recuperación.

Segunda tradición

Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios bondadoso, tal como se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; no gobiernan

El recién llegado puede preguntar, “¿quién es el jefe en OA?” y sentirse desconcertado por la respuesta de la segunda tradición: un Dios amoroso. Ninguna organización en el mundo, salvo otros grupos de doce pasos, funciona de esta manera. Puede no parecer práctico ¡pero funciona! Pedimos a Dios que nos guíe antes de participar en las votaciones, y la decisión del grupo es nuestra autoridad.

No todas las decisiones del grupo serán sabias y prácticas. Cometemos errores y tenemos que buscar mejores respuestas al problema. En su momento es probable que veamos que hemos aprendido y crecido con nuestros errores.

Nadie tiene todas las respuestas en OA. Es natural que los fundadores de un grupo sientan que son ellos los que siempre deben guiar y dirigir el grupo, pero esto no es así. El consejo de los veteranos puede seguir siendo muy valioso, pero no es bueno para el grupo o los miembros que una persona tenga la autoridad durante mucho tiempo.

Una parte vital del crecimiento personal es aprender a tener humildad entregando la propia voluntad. Como grupo podemos pensar que es más fácil seguir a un líder fuerte que unirnos para tomar nuestras propias decisiones en una reunión de trabajo. Pero la conciencia del grupo debe ser nuestra guía en la toma de todas las decisiones del grupo.

Hay más fortaleza si trabajamos juntos en la solución.

Tercera tradición

El único requisito para ser miembro de OA es el deseo de dejar de comer compulsivamente

La mayoría de las organizaciones tienen reglas para ser miembro. Nosotros tenemos solo una: el deseo de dejar de comer compulsivamente.

Una persona no puede ser excluida de OA por ser diferente en cuanto a raza, ideología política, religión, nivel económico, interpretación del programa o plan de comidas. El peso no es un criterio para convertirse en miembro. Una persona es miembro si tiene el deseo de superar su compulsión. Hay un lugar en OA para todos nosotros. Aquí somos libres para ser nosotros mismos y ser aceptados.

Algunos grupos han tenido problemas con miembros que estaban emocionalmente perturbados y tendían a alterar la armonía en las reuniones. Aun así no fueron expulsados del grupo y no se les negó la oportunidad de recuperarse. Cumplen con el único requisito para ser miembro: el deseo de dejar de comer compulsivamente. Se puede lidiar con los casos conflictivos de forma individual a través del apadrinamiento. Con el tiempo, se ha visto que estos grupos sobreviven, y son más fuertes que antes.

Obsérvese, también, que se requiere el deseo, no el éxito. Mucha gente sigue viniendo aunque sienta que ha fracasado. Las puertas nunca se cierran. Siempre que sigan viniendo, tienen una oportunidad.

Cuarta tradición

Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a OA como un todo

La cuarta tradición define nuestra libertad. Nuestros grupos son libres de buscar lo que mejor les funcione. Pueden cometer sus propios errores y aprender de ellos.

Hay solo dos límites a esta libertad: no podemos hacer nada que perjudique a OA como un todo y debemos permanecer libres de influencias externas. Nuestras decisiones deben ser tomadas por la conciencia del grupo. Veamos cómo funciona. Supongamos que un grupo decide no tener formato y eliminar los doce pasos. Desde luego es libre para hacerlo, pero no sigue siendo un grupo de OA y no

debería identificarse como tal. Es simplemente un club de dietas. Si los miembros adquieren el hábito de ir todos juntos a comer en exceso después de las reuniones, no deberían hablar de sí mismos como miembros de OA para no dañar la reputación de OA como un todo. Por otro lado, si un grupo vota establecer áreas específicas para fumar o que haya ciertos requisitos para los servidores, está haciendo uso de la autonomía del grupo.

Si una reunión se celebra en una iglesia o colegio, por supuesto tiene que adaptarse a las normas respecto a fumar, al ruido, al orden, etc. Pero el ser miembro no está limitado a los miembros de la iglesia o residentes en el área, sino que debe estar abierto a todo aquel que desea abstenerse de comer compulsivamente. Tampoco su libertad de expresión será limitada por alguien que no sea miembro.

La conciencia del grupo es siempre nuestra guía.

Quinta tradición

Cada grupo tiene un solo objetivo: llevar su mensaje al comedor compulsivo que todavía sufre

Es más probable que la persona que está comiendo compulsivamente escuche a otro comedor compulsivo en recuperación que a un doctor, familiar o amigo. Si el consejo de estos últimos fuera suficiente, habría muy pocos comedores compulsivos.

Pero podemos escucharnos los unos a los otros. Compartimos nuestros sentimientos y experiencias. Cuando estamos recorriendo el camino hacia la recuperación, estamos especialmente capacitados para ayudar a otros, ya que ellos lo permiten.

Este es nuestro propósito primordial. Un grupo de OA no es un club social, aunque hacemos amigos maravillosos. Si un grupo ha dejado de tener recién llegados, es hora de examinar sus actos. ¿Se están haciendo esfuerzos para dar a conocer OA mediante información pública y testimonios personales? ¿Se descuida al recién llegado mientras estamos absortos en conversaciones con los amigos? ¿O se acoge al recién llegado con calidez y se le hace sentir en casa? El propósito de nuestro grupo es llevar el mensaje de OA. Otras causas concretas, religiones, filosofías no relacionadas, no importa lo valiosas que sean, no se promueven en las reuniones de OA.

Sexta tradición

Un grupo de OA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de OA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo principal

A veces a algunos puede ocurrírseles que podríamos llevar el mensaje con más eficacia a través de centros de salud, comida envasada o restaurantes.

¿Por qué no?

A primera vista parece muy prometedor, pero la experiencia de AA nos ha mostrado los peligros. Si el nombre de OA es usado para una empresa ajena, independientemente de su buena reputación, puede aplicarse también a muchas otras. Inevitablemente algunas no nos favorecerían.

Además, también podríamos perder de vista nuestro propósito primordial, que es llevar el mensaje, al centrarnos en los beneficios y el poder. Surgirían los deseos de poder personal y prestigio y las exigencias de nuestro ego generarían discordia.

Creemos necesario separar siempre de modo firme el ánimo de lucro de nuestro “trabajo de paso doce” en todo momento.

Séptima tradición

Todo grupo de OA debe mantenerse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera

El programa de OA es nuestro salvavidas, nuestra liberación de la compulsión.

Hace falta dinero para mantenerlo vivo. Todos los grupos tienen gastos (alquiler del local, libros y literatura, o café y té) Cuando los grupos son numerosos y lo suficientemente fuertes, es necesario mantener una oficina de intergrupo, al igual que la Oficina de Servicio Mundial.

¿Cómo vamos a cubrir nuestras necesidades? Deben ser cubiertas por nuestras propias contribuciones. No podemos aceptar donaciones de personas que no son miembros. Un miembro de OA puede contribuir a la Oficina de Servicio Mundial hasta con 5.000 dólares anuales para los fondos generales y con 5.000 dólares anuales para cualquier fondo

especial. OA aceptará cualquier cantidad procedente de la herencia de un miembro que haya fallecido.

La razón de esto está clara. Si aceptamos “donaciones” de fuentes ajenas, o demasiado de un mismo miembro, ponemos en riesgo nuestra libertad. Si alguien nos está pagando, naturalmente esperará que cuente su voz en nuestras decisiones. Alguien que contribuye con mucho dinero puede desarrollar el deseo de dominar al grupo. No podemos permitir que esto ocurra, ya que nuestra última autoridad es “un Dios amoroso tal como se expresa en la conciencia de nuestro grupo”. Se insta a los grupos a no acumular grandes sumas de dinero, sino mantener solamente una pequeña reserva para los gastos corrientes. No somos una asociación con ánimo de lucro y el dinero no es nuestro objetivo.

Si nos costeamos nuestros propios gastos tendremos el respeto del público y el nuestro propio. Seremos libres.

Octava tradición

**Comedores Compulsivos Anónimos (OA)
nunca tendrá carácter profesional, pero
nuestros centros de servicio pueden
emplear a trabajadores especiales**

Nuestra Oficina de Servicio Mundial y oficinas de intergrupo necesitan trabajadores para ocuparse de los asuntos administrativos de OA.

Hay que responder a las llamadas telefónicas, pagar facturas, llevar la contabilidad, encargar pedidos, atender la correspondencia y archivar documentos. Cuando la carga de trabajo resulta excesiva para que la lleven los voluntarios, podemos contratar trabajadores especiales que pueden, o no, ser miembros de OA. Pero apadrinar/amadrinar, moderar, hablar, explicar OA a los recién llegados (“llevar el mensaje”), es nuestro trabajo de paso doce y siempre debe estar libre de motivaciones económicas. Los Comedores Compulsivos escucharán a aquellos que compartamos gratuitamente nuestra propia experiencia.

Los trabajadores especiales se encargan de las tareas administrativas, lo cual hace posible el trabajo de paso doce de los voluntarios.

Novena tradición

OA, como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven

A primera vista, puede parecer que Comedores Compulsivos Anónimos está organizada. Hay muchas tareas y funciones en nuestros grupos y sus actividades. Estos servicios se delegan en comités especiales y juntas de servicio. Las oficinas de intergrupo se forman cuando suficientes grupos en un área se dan cuenta de la necesidad y proporcionan el apoyo para mantenerlas. Nuestra Conferencia de Servicio Mundial está compuesta por delegados elegidos dentro de los intergrupos locales. Los miembros de la Junta General de Custodios son elegidos y directamente nombrados por la Conferencia, la cual representa la conciencia colectiva de OA como un todo.

Aún así, Comedores Compulsivos Anónimos como un todo no está organizada. No tenemos presidente o vicepresidente, nadie tiene el poder de gobernar en OA. Ningún grupo o miembro puede ser expulsado de OA. Si se rompen las tradiciones, podemos llamar la atención de las personas o grupos implicados, pero no podemos exigir su cumplimiento. Podemos sugerir, pero no ordenar. No es necesario que demos órdenes, incluso aunque fuese posible. El grupo que no siga las tradiciones pronto se encuentra con serios problemas. Mediante prueba y error, los grupos y juntas de servicio llegan a aceptar la guía de aquellos a quienes sirven.

Décima tradición

OA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos; por tanto, el nombre de OA nunca debe mezclarse en polémicas públicas

Nuestros miembros proceden de muchas zonas y ambientes, lo que lógicamente deriva en que exista una amplia gama de opiniones representada. Esto podría ser causa de discrepancias y controversia, pero nos damos cuenta de que podemos mantener la unidad sin sacrificar nuestra libertad de pensamiento personal. Somos libres de creer en, y trabajar para, cualquier causa que elijamos, fuera de OA. Dentro de OA, nos preocupamos solo del mensaje de recuperación. Otros

asuntos, aunque meritorios, no tienen cabida en una reunión de OA.

OA como un todo tampoco apoya ningún partido político, religión, terapia, plan nutricional u otra causa. Nuestro único objetivo es llevar el mensaje del paso doce al comedor compulsivo que todavía sufre. No podemos permitir que nada interfiera con este objetivo.

Undécima tradición

Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción; debemos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, la radio, el cine, la televisión y otros medios de comunicación pública

En OA al fin hemos encontrado esperanza, una salida para nuestro problema. Es natural que nos llenemos de entusiasmo y sintamos que ¡no podemos esperar para comunicarle la buena noticia a todos los que comen compulsivamente! Pero si estamos demasiado emocionados y presionamos, es muy probable que aquel a quien queríamos ayudar se vaya. ¿Cómo vamos a afrontar este problema?

Por supuesto, si los potenciales miembros se muestran abiertos, puedes hablarles de OA e invitarlos a asistir a una reunión. A veces es mejor esperar a que ellos vean un cambio en ti y te pregunten, “¿qué estás haciendo para cuidarte?” Cuando ven que has encontrado algo que ellos quieren, la atracción los conduce a OA.

A mayor escala, ¿cómo vamos a ayudar a OA a ser más ampliamente conocida? Nuestras tradiciones contemplan el uso de anuncios en la radio y la televisión, artículos en los periódicos, anuncios en tablones, presentaciones anónimas ante grupos de profesionales, para difundir OA.

Debemos ser cuidadosos con nuestros métodos. Es OA lo que queremos dar a conocer, no los miembros individuales. Cuando tenemos la oportunidad de dar entrevistas o contar historias personales, no usamos nuestros nombres ni mostramos nuestras caras. Concentramos todo el protagonismo en OA, nunca en nosotros mismos. Dentro de la hermandad muchos nos sentimos libres de revelar nuestros nombres completos.

Ninguno de nosotros puede permitirse idolatrarse a sí mismo o a otros. Nadie puede permitirse ser una estrella. El orgullo personal hace caer a la estrella y esto

daña al miembro y a OA como un todo. Seamos lo que seamos en cualquier otro ámbito de nuestra vida, en OA cada uno de nosotros es simplemente un miembro más.

Duodécima tradición

El anonimato es la base espiritual de nuestras tradiciones, que nos recuerdan que debemos anteponer siempre los principios a las personalidades

El anonimato significa mucho más para nosotros que no usar nuestros apellidos.

Significa poder hablar libremente sobre sentimientos y experiencias, sin miedo al cotilleo, para no necesitar reprimir estos sentimientos con comida. En las reuniones compartimos de un modo general. Es mejor hablar de los problemas más íntimos con un padrino/madrina u otro miembro.

Este es un programa de vida o muerte, no hay lugar para nimiedades. No podemos permitirnos que nuestra animadversión hacia la personalidad de algunos miembros nos impida practicar los doce pasos de nuestro programa. Debemos esforzarnos en dar prioridad al programa, admitiendo cuándo nos equivocamos, e intentando encontrar siempre formas de trabajar juntos pacíficamente.

El anonimato también significa que cada uno de nuestros miembros es simplemente eso, un miembro del grupo. Anteponemos los principios a las personalidades. No podemos construir nuestro programa en torno a ninguna persona. Nadie está a salvo en un pedestal. Nadie es infalible. Solo somos comedores compulsivos, trabajando hacia nuestra recuperación.

El anonimato tiene un significado más. Significa que servimos a OA de cualquier forma que podamos, sin esperar reconocimiento, prestigio o poder. Nos permite practicar el principio espiritual de la humildad.



Cómo encontrar OA Comedores Compulsivos Anónimos

En España, visite la página
www.comedorescompulsivos.es
Teléfono 630 53 50 33
comedorescompulsivos.es@gmail.com

También puede contactar con la Oficina de Servicio
Mundial, 6075 Zenith Court NE. Rio Rancho,
NM 87144-6424 USA
Dirección postal: P.O. Box 44020, Rio Rancho,
NM 87174-4020 USA
Tel: 1-505-891-2664
Correo electrónico: info@oa.org
www.oa.org

Traducido y reimpresso de *The Twelve Traditions of
Overeaters Anonymous*, ref. 230

© 1993, 1995 (Rev. 2/12), Overeaters Anonymous, Inc.

© 2017 en español,

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación
puede ser reproducida en forma alguna sin el previo permiso
escrito de Overeaters Anonymous, Inc.