

Formato di riunione abbreviato per la Maratona delle Feste 2025

Prima riunione del giorno

Benvenuti alla riunione del (giorno e ora) di Overeaters Anonymous. Mi chiamo (dire il proprio nome) e sono un/a mangiatore/trice compulsivo/a e il/la moderatore/trice di questa riunione.

Prego i partecipanti di silenziare per favore il microfono per evitare rumori di fondo ed eco fastidiose durante lo svolgersi della riunione. Questo si può fare cliccando con il mouse



sull'icona del microfono finché non diventi qualcosa come l'icona che segue:

Chi chiama da telefono può silenziare direttamente il microfono del telefono.

Grazie a tutti per la vostra attenzione e collaborazione.

Coloro che lo desiderino possono unirsi 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.”

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.

Sono presenti altri mangiatori compulsivi oltre a me?

Quello che segue è il Preambolo di OA:

Overeaters Anonymous è un'associazione di persone 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 di iscrizione 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 astenerci dal mangiare compulsivo e portare questo messaggio di recupero a quelli che ancora soffrono.

Chiedi a qualcuno di leggere “I Dodici Passi di Overeaters Anonymous”.

Chiedi a qualcuno di leggere “Le Dodici Tradizioni di Overeaters Anonymous”.

SETTIMA TRADIZIONE

Secondo la Settima Tradizione, noi siamo autosufficienti attraverso le nostre contribuzioni. Queste saranno inviate al nostro intergruppo, al Consiglio Nazionale di Servizio, alla Regione 9 ed all'Ufficio Servizi Mondiali per aiutare a portare il messaggio ad altri mangiatori compulsivi. Vi preghiamo di donare quello che potete. Vi invitiamo a versare la settimana secondo le istruzioni presenti sul sito www.oa-italia.it alla voce Settima Tradizione oppure ad una riunione fisica a vostra scelta.

La lettura proposta è (indicare il libro/brano).

(Dopo la lettura)

LINEE GUIDA SUGGERITE PER LA CONDIVISIONE

Condividendo la tua esperienza e forza in OA, ti preghiamo di condividere anche la tua speranza. Per favore limitiamo le condivisioni alla nostra esperienza con la malattia del mangiare compulsivo, la soluzione offerta da OA ed il nostro recupero personale dalla malattia, piuttosto che condividere i soli avvenimenti della giornata o della settimana. Se stiamo vivendo un periodo di difficoltà, condividiamo in che modo utilizziamo il programma per affrontarlo. Se abbiamo bisogno di parlare ulteriormente delle nostre difficoltà e cercare soluzioni, suggeriamo di discuterne con il nostro sponsor e con gli altri membri dopo la riunione. 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.

In questa riunione il moderatore 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. Chiediamo di accettare tale suggerimento al fine di mantenere la riunione in linea con lo spirito dei 12 Passi e delle 12 Tradizioni.

La lunghezza delle nostre condivisioni dovrebbe essere da 3 a 5 minuti, con la possibilità di condividere più volte.

Chi vuole condividere?

[Ricordiamo di ripetere nei momenti di pausa la lettura proposta e l'invito a silenziare il microfono se si sentono rumori fastidiosi.

Si propone di rileggere una o due righe a scelta della lettura appena fatta per riflettere su un argomento comune durante il silenzio.

A discrezione del moderatore è possibile proporre una nuova lettura da letteratura OA autorizzata es. Per Oggi , Voci di Recupero ecc. su cui eventualmente condividere. Se si vuole si può ricordare di lasciare il proprio numero di telefono nella chat di zoom]

CHIUSURA DELL'ORA

Vi ringrazio per avermi chiesto di moderare la riunione. Dopo un momento di silenzio, chi lo desidera può unirsi a me nella *Preghiera della serenità*.

(E' possibile recitare a scelta anche la *Preghiera del Settimo Passo*, la *Preghiera del Terzo Passo* o la Promessa OA "Metto le mie mani nelle tue").

Riunioni successive

Benvenuti alla riunione del (giorno e ora) di Overeaters Anonymous. Mi chiamo (dire il proprio nome) e sono un/a mangiatore/trice compulsivo/a e il/la moderatore/trice di questa riunione.

[se si sente rumore: Prego i partecipanti di silenziare per favore il microfono per evitare rumori di fondo ed eco fastidiose durante lo svolgersi della riunione. Questo si può fare cliccando con il mouse sull'icona del microfono finché non diventi qualcosa come l'icona che



segue:

Chi chiama da telefono può silenziare direttamente il microfono del telefono.

Grazie a tutti per la vostra attenzione e collaborazione].

Recitiamo la "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."

La lettura proposta è (indicare il libro/brano).

[Dopo la lettura]

Chi vuole condividere?

[Ricordiamo di ripetere nei momenti di pausa la lettura proposta e l'invito a silenziare il microfono se si sentono rumori fastidiosi.

Si propone di rileggere una o due righe a scelta della lettura appena fatta per riflettere su un argomento comune durante il silenzio.

A discrezione del moderatore è possibile proporre una nuova lettura da letteratura OA autorizzata es. Per Oggi , Voci di Recupero ecc. su cui eventualmente condividere. Se si vuole si può ricordare di lasciare il proprio numero di telefono nella chat di zoom]

CHIUSURA DELL'ORA

Vi ringrazio per avermi chiesto di moderare la riunione. Dopo un momento di silenzio, chi lo desidera può unirsi a me nella Preghiera della serenità

(è possibile recitare a scelta anche la Preghiera del Settimo Passo, la Preghiera del Terzo Passo o la Promessa OA "Metto le mie mani nelle tue").

CHIUSURA ULTIMA RIUNIONE

Seguendo i Dodici Passi, partecipando regolarmente alle riunioni ed utilizzando gli strumenti OA, in migliaia stiamo cambiando le nostre vite. In Overeaters Anonymous troveremo 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 sentiamo e ciò che vediamo qui, quando andiamo via lasciamolo 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 può unirsi a me nella Preghiera della serenità (E' possibile recitare a scelta anche la *Preghiera del Settimo Passo*, la *Preghiera del Terzo Passo* o la Promessa OA "Metto le mie mani nelle tue").

Preghiere per chiudere l'ora o la riunione

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 comprenderne la differenza.

Preghiera del Terzo Passo

Signore, ti offro me stessa, perché tu possa rifarmi da capo e fare di me ciò che vuoi. Liberami dalla schiavitù dell'egoismo, perché io possa compiere la tua volontà. Fai scomparire le mie difficoltà, perché la vittoria su di esse possa dare a coloro che vorrei aiutare la prova della tua potenza, del tuo amore e metodo di vita. Che io possa fare sempre la tua volontà.

Preghiera del Settimo Passo

Mio Creatore, ora sono disposto a darti tutto di me, il buono e il cattivo. Ti prego di allontanare da me ogni difetto di carattere che mi impedisca di rendermi utile a te e ai miei compagni. Dammi fin d'ora la forza di compiere la tua volontà.

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.

Passi e Tradizioni di Overeaters Anonymous

I Dodici Passi di 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.

Le Dodici Tradizioni di Overeaters Anonymous:

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.