

Semana UNO

PASO 1, Parte 1 de 2

EL GOLPE DOBLE. <http://www.therecoverygroup.org/wts/2008/2008-01q3.html>

Esta semana estaremos estudiando la primera parte del 1er. Paso: La Alergia del Cuerpo. El enfoque del Libro Grande (o Libro Azul) en el Paso 1 es lo que el doctor William Slikworth, el médico que escribió las dos cartas encontradas en el capítulo de La Opinión del Médico, le llamaba "El Golpe Doble"

En pocas palabras tenemos una anomalía del cuerpo. Él le llamó a esto una *alergia del cuerpo*. Lo que significa que una vez que comenzamos a comer cierto tipo de alimentos o a disfrutar de ciertos comportamientos alimenticios, desarrollamos antojos que nos dominan; desarrollamos un *deseo imperioso*.

Además tenemos una anomalía en la mente. A esto él le llamó la *obsesión mental*; lo que significa, que incluso si dejamos de comer estos alimentos por mucho tiempo, o si dejamos de caer en estos comportamientos compulsivos, nuestra mente eventualmente nos va a persuadir de que podemos volver a comer esos alimentos y a disfrutar de esos comportamientos compulsivos. Por lo tanto no podemos parar una vez que empezamos a comer y esta es la alergia que crea el *deseo imperioso*. Y la segunda parte, no podemos evitar empezar de nuevo por la obsesión de la mente que regresa. Por lo tanto estamos en un círculo vicioso.

Esta es la explicación para las personas que hacen dietas y están bajando y subiendo de peso, y para toda la desesperación que traemos a CCA cuando llegamos.

A menudo se dice que los alcohólicos pueden dejar de beber, pero que los comedores compulsivos no pueden dejar de comer.

Desde la perspectiva del Libro Grande (o Libro Azul) esto no es correcto. Los alcohólicos tienen que beber, pero no beben alcohol. Los comedores compulsivos tienen que comer, pero no pueden comer los alimentos que son compulsivos para ellos y tampoco pueden disfrutar de los comportamientos alimenticios que les crean el deseo imperioso.

La principal diferencia entre el miembro de AA y el miembro de CCA es que todo el mundo en AA sabe que el alcohol es el ingrediente que los alcohólicos no pueden beber, mientras que en CCA diferentes personas pueden tener diferentes alimentos que no pueden comer y diferentes comportamientos alimenticios que no pueden disfrutar.

Esto es parte del trabajo del Paso 1, que cada individuo debe descubrir.

Semana UNO

PASO 1, Parte 1 de 2 - La Alergia del Cuerpo.

***Admitimos que éramos impotentes ante la comida,
que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.***

El Principio del Primer Paso – HONESTIDAD

PRESENTACIÓN DEL LÍDER

Mi nombre es Lawrie C., soy comedor compulsivo. Agradezco poder hacer este Estudio de los Pasos.

Este es un Estudio de los Pasos práctico. Está diseñado para seguir las instrucciones para la recuperación del comer compulsivamente del Libro Grande de A.A. y para mantener esta recuperación un un día a la vez por el resto de nuestras vidas.

A eso del 3er. trimestre del 2005, yo, Lawrie, realicé un Estudio de los Pasos para The Recovery Group, el cual, luego de un gran trabajo de revisión, traspasé a un libro. Ese libro, junto a los formularios que les estaré indicando en este Estudio pueden descargarse (gratis, por supuesto) desde la página de internet www.oabigbook.info. Están en inglés.

Estaré entregándoles lo que pienso son las directrices para hacer los Pasos como se encuentra en el Libro Grande de A.A., pero no voy a repetir lo que ya está escrito y no voy a referirme al libro como tal.

Quien quiera conocer mi historia, quien quiera saber de donde vengo, y quien quiera saber dónde se encuentran las instrucciones para leer el libro que he escrito, y dónde pueden encontrarse las citas del Libro Grande y las discusiones teóricas, deberá remitirse al libro Step Study book, ubicado en el sitio web que menciono.

EL ENFOQUE DEL LIBRO GRANDE.

El Libro Grande garantiza que encontraremos la recuperación al final del Noveno Paso y que la mantendremos haciendo los Pasos Diez, Once y Doce. Recuperación significa que hemos tenido un cambio en la personalidad necesario para dar lugar a la recuperación del comer compulsivamente. Recuperación significa estar sano con respecto a la comida. Recuperación significa ser capaz de estar cerca de las comidas que nos atraían y no quererlas porque claramente son un veneno para nosotros. Recuperación significa estar libre de la esclavitud a la comida.

Ya sea que hayas estado abstinente por un día, o que hayas estado abstinente por muchos años, si algunas comidas te resultan atractivas, si mantienes un plan de alimentos porque te aferras con las uñas a él, entonces no te has recuperado según la definición del Libro Grande de AA.

Puesto que los Pasos prometen una clase de recuperación, quizá deberías considerar hacer los Doce Pasos de una manera diferente.

Si por otro lado, tienes la clase de recuperación que te permite tener neutralidad en lo referente a la comida, entonces ¿por qué cambiar? ¡Puedes dejar de escuchar o detener la lectura ahora!

Bien, puedes seguir leyendo para saber si estas instrucciones para hacer los Pasos te hacen más fácil llevar el mensaje a otro comedor compulsivo que aún sufre.

ESTE ESTUDIO DEL LIBRO GRANDE.

Pasaré dos semanas en el Paso Uno, una semana en el Paso Dos, una en el Paso Tres, tres semanas en el Paso Cuatro, una semana en el Paso Cinco, Seis y Siete, una semana en los Pasos Ocho y Nueve. Si sigues las indicaciones que considero están contenidas en el Libro Grande, dándote dos semanas para hacer las reparaciones que puedes hacer, te habrás recuperado para la semana diez u once. Luego pasaré una semana respectivamente en el Paso Diez, Once y Doce; cómo mantener y aumentar la condición espiritual.

Si algo de lo que escribo te ofende, por favor no seas crítico(a) hasta que hayas leído mi libro, para que veas a donde voy (www.oabigbook.info). En este Estudio de los Pasos 2008 estoy deliberadamente decidido a llegar al meollo y no tratar de justificar y explicar todo lo que estoy diciendo.

PASO UNO, PARTE UNO

NO PODEMOS PARAR DE COMER UNA VEZ QUE COMENZAMOS.

La primera parte del Paso Uno es admitir que somos impotentes ante la comida. La segunda parte (discutida la próxima semana) será admitir que no podemos manejar nuestra alimentación.

Hay dos subsecciones al admitir que somos impotentes ante la comida:

– Subsección (A) es admitir que nuestros cuerpos son anormales en cuanto a qué tenemos antojos, ansias y deseo imperioso que son incontrolables cuando comemos ciertos alimentos o realizamos ciertas conductas alimenticias.

– Subsección (B) es ser honesto respecto a la naturaleza de esta anomalía al admitir qué comidas o conductas de alimentación nos causan antojos incontrolables o, como lo llama el libro, el deseo imperioso.

La primera parte del Paso Uno, entonces, es darnos cuenta de que no podemos detenernos una vez que hemos comenzado a comer compulsivamente por causa del deseo imperioso que tenemos, y comprender qué causa esos antojos incontrolables.

PASO UNO, SUBSECCIÓN A

NUESTROS CUERPOS SON ANORMALES Y DESARROLLAN EL DESEO IMPERIOSO, LOS ANTOJOS Y LAS ANSIAS INCONTROLABLES.

La Subsección A envuelve la aceptación inequívoca de un hecho claro: nuestros cuerpos son diferentes al de una persona normal. Nuestros cuerpos reaccionan diferentemente a ciertos alimentos y/o conductas. Desarrollamos el deseo imperioso, los antojos y las ansias de comer y no podemos parar una vez que empezamos. Esto explica nuestra historia de comer incontrolablemente una vez que hemos empezado. La gente normal se siente llena y siente disgusto o incomodidad cuando come demasiado, incluso si son comidas que les gustan muchísimo. Nosotros, no. Una vez que hemos comenzado a comer ciertos alimentos o llevamos a cabo ciertas conductas, sentimos una tranquilidad y un bienestar que causan que comamos más; y nuestra experiencia es que no podemos parar una vez que hemos comenzado. No hay que ser un asiduo a los atracones para aceptar esta realidad.

Si estás en este grupo, claramente piensas que tienes alguna clase de problema con la comida. Si te has sentido sobrepasado por la comida Si alguna vez has comido, has intentado parar pero no has sido capaz de hacerlo. Si te has dado cuenta de que te lo has comido TODO compulsivamente, entonces probablemente deberías pensar en aceptar esta realidad. Esto es lo que el Libro Grande llama tentativamente una “alergia del cuerpo”, una reacción física anormal a una sustancia física. Es parte de nuestra esencia y algo que no podemos controlar. La única solución es la abstinencia de las cosas que nos causan antojos o ansias.

El Libro Grande claramente dice que la única solución para la alergia física es la abstinencia completa del alcohol. En el caso de la comida es abstinencia COMPLETA de nuestros alimentos alcohol o nuestros alimentos detonadores.

Las conductas alimentarias son también parte de esta alergia; conductas que provocan reacciones anormales. Estas conductas están tan incorporadas a nosotros que no podemos dejarlas. Como si fueran físicas y no mentales; se han convertido en parte de nosotros.

¿Qué comidas y qué conductas alimentarias causan estos incontrolables antojos, o este deseo imperioso?

Esto requiere un análisis de nuestra alimentación. Un examen honesto

DESCUBRE TUS ALIMENTOS DE ATRACONES:

¿Cuáles son tus alimentos favoritos?

¿Cuáles alimentos no puedes imaginar dejar?

¿Cuáles alimentos comes realmente hasta que no queda nada?

¿Cuáles alimentos comes mientras estás pensando “¡debo dejar de comer esto!” pero no lo dejas?

Si tienes sobrepeso, ¿qué alimentos no nutritivos hipercalóricos comes en exceso?

Recuerda que el azúcar refinado tiene muy poco valor nutricional, y la grasa en grandes cantidades es nutricionalmente dañina.

Sabes perfectamente bien de cuáles comidas te llenas, ¿no es cierto? ¡Admítelas!

DESCUBRIENDO LOS INGREDIENTES DE LA COMIDA DE ATRACONES:

¡No pares! Hay más por hacer... Revisa tus listas de comidas.

¿Hay ingredientes comunes en TODAS esas comidas?

Mira cuidadosamente la lista de ingredientes. Puedes sorprenderte por lo que hay en algunos alimentos.

No hagas hipótesis sobre cuál es tu problema particular hasta que veas la lista completa. Puedes encontrar un ingrediente en común que NO es el que considerabas tu problema, por ejemplo, puedes pensar que el azúcar y la harina son tu problema, pero cuando ves tus comidas de atracones, puede que no sólo incluyan masas y helado de crema, sino también papas fritas. El único ingrediente en común de TODA esa lista es la grasa.

Cuando mires la lista de comidas, ¿son los alimentos mismos o lo que les pones para darles sabor lo que hace una diferencia?

Los alcohólicos saben a qué son alérgicos: el alcohol. La experiencia de Comedores Compulsivos Anónimos, como se expresa en la conciencia de grupo a nivel mundial, es que cada comedor compulsivo debe descubrir cuáles son sus propias alergias.

Para más información consulta el panfleto de CCA titulado “La Dignidad de Elegir”.

PASO UNO, SUBSECCIÓN B

LAS COMIDAS Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS QUE NOS CAUSAN ANTOJOS O DESEO IMPERIOSO:

La segunda subsección de la primera parte del Paso Uno incluye analizar las propias anomalías del cuerpo. Cada uno debe buscar dentro de sí con honestidad para descubrir exactamente.

Por ejemplo, ¿es el pan un problema, o lo que le pones al pan? ¿Es la pasta tu problema, o es la salsa que le pones?

Con respecto a tus platillos favoritos, imagina quitar un ingrediente a la vez. ¿Cuál es el ingrediente que repentinamente hace que pierdas el interés en ese platillo? O imagina sustituir un ingrediente por otro, como harina integral por harina blanca, o edulcorante artificial en vez de azúcar. ¿Cuál es el sustituto que repentinamente te hace perder el interés en ese platillo?

Una vez que encuentras un ingrediente en particular, imagina comer ese ingrediente solo, sin agregar nada, sin mezclarlo con nada. Imagina comer un saco de azúcar o un saco de harina, o una barra de mantequilla. ¿No podrías comer nada de esto?, o ¿podrías comer parte de esto?,

¿o tal vez podrías comer todo esto? Claramente el ingrediente que podrías comerte en su totalidad es un ingrediente de atracones.

Algunos llaman a esto comidas alcohólicas, pero el autor les dice “comidas de atracón”. De lo que podrías comer algo puede ser un ingrediente de atracones. Aquello de lo que no podrías comer nada puede no ser un ingrediente de la categoría de atracones.
Sé honesto/a contigo mismo/a.

¿Comes generalmente alimentos que llevan salsas, agregados, condimentos que contienen azúcar, o harina, o grasa, o una combinación de ellos?

¿El sabor es un tema para ti?

Ahora vamos a hacer la transición a las conductas alimentarias

Examinando tus listas de alimentos, ¿hay horas o situaciones particulares, stress por ejemplo, cuando un alimento predomina sobre los otros?

DESCUBRIENDO TUS CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE ATRACÓN:

Problemas con hábitos y volumen.

¿Hay conductas de masticación particulares que notes?

¿Necesitas masticar algo todo el tiempo?

¿Has recibido mucho tratamiento dental porque aprietas las mandíbulas o masticas mucho?

¿Hay texturas de comidas similares dentro de los alimentos que te atraen?

¿Hay horas particulares en las que parece que comerías CUALQUIER cosa, no solo tus comidas de atracones?

¿Hay situaciones particulares en las que parece que comerías CUALQUIER cosa, no sólo tus comidas de atracones? (stress, por ejemplo)

¿Puedes dejar algo en el plato o tienes que comértelo todo?

¿Hay alguna forma de saber, aunque no le pongas atención, cuando tu cuerpo realmente no necesita más comida?

¿Hay alguna conducta que siempre te lleva a comer en exceso que no puedes imaginar dejar?

¿Realmente necesitas sentirte lleno/a todo el tiempo?

FINALMENTE:

Después de que respondas a estas preguntas, estarás preparado para hacer una lista de comidas, ingredientes, y conductas que sabes, en el fondo de tu corazón, te causan antojos o deseo imperioso.

Ese será el principio de un Plan de Comidas. Vas a tener que encontrar una manera clara de abstenerte de comer esos alimentos, ingredientes, o esas conductas. Lo discutiremos en más detalle en las próximas dos semanas. Claramente, encontrar una manera de abstenerse de todas esas cosas requiere mucho pensar. También se necesita la esperanza (ubicada en el Paso Dos) de que en un tiempo razonable desde que empezamos la abstinencia, no regresaremos a esos alimentos/conductas. Estaremos libres de la esclavitud de la comida.

Si quieres, puedes estar abstinerente desde ahora, pero voy a sugerir que, si estás empezando los Pasos por primera vez, esperes hasta que discutamos el Paso Dos antes de adoptar un Plan de Comidas. El Paso Uno es sobre impotencia y desesperación. El Paso Dos es sobre Poder y Esperanza.

¡Nos vemos la próxima semana!
Saludos, Lawrie C.

Extraído de <http://oabigbook.info/Big%20Book%20Study%20PPX9%202018.pdf>

¿Qué es el Fenómeno del Deseo Imperioso?

Un fenómeno es un acontecimiento inexplicable. Es algo que sucede para lo cual no tenemos una explicación clara. Podemos describirlo, pero no sabemos por qué sucede. El fenómeno del deseo imperioso es un antojo que no se puede explicar, simplemente sucede. Puede haber razones biológicas para el antojo y sabemos que hay mucha investigación sobre porqué algunas personas tienen atracones, pero el concepto del fenómeno del antojo o deseo imperioso pone énfasis en no explicarlo, sino en hacerlo obvio y poderoso. Lo que el fenómeno del deseo imperioso describe es un impulso abrumador por comer más y más.

Yo puedo hablar de mí mismo en ese sentido y la mejor manera es simplemente contar estas partes de mi historia que ilustran el fenómeno del deseo imperioso. De esa manera se pueden descubrir similitudes y claro que habrá diferencias. Los alimentos y comportamientos alimenticios que causan mi deseo imperioso pueden no ser los que causan el tuyo. Pero si eres miembro de Comedores Compulsivos Anónimos apuesto a que has tenido los mismos síntomas.

Primer Ejemplo:

Esto ocurre en prácticamente todas mis historias. Mi mano está en la comida. Tal vez mi mano está sosteniendo un tenedor o una cuchara con comida, o tal vez está sosteniendo comida sin cubierto. La comida podría ser palomitas de maíz con mantequilla o papas fritas o helado o papalinas. Mi mano se mueve hacia mi boca y me pone la comida en la boca. Y mi mano vuelve a tomar comida y vuelve a ponerla en mi boca. Esto sucede una, y otra, y otra vez.

Mientras tanto mi mente se dice a sí misma: “Tengo que parar, ¡tengo que parar! Si como más estallaré. Si engordo tendré que comprar ropa nueva. Ya estoy muy gordo, sólo tengo que parar... ¿por qué no puedo parar? Estoy en riesgo de diabetes, ataque cardíaco y presión arterial alta... ¡Tengo que parar!” Pero mi mano sigue trayendo más comida a mi boca. ¿Te suena? ¿quieres desesperadamente parar pero no puedes? ¿Tenías todas las razones del mundo para parar pero no podías? La mano se mantuvo en movimiento hasta que no quedó nada.

Segundo Ejemplo:

Soy judío, pero soy agnóstico y una de nuestras grandes fiestas de celebración es Hanukkah, el festival de las luces, que se celebra alrededor de Navidad. Se podría llamar fácilmente el festival de la grasa porque la comida que tradicionalmente comemos en Hanukkah **es** muy grasienta. Mi madre había cocinado un ganso. También panqueques fritos sobre los cuales pusimos salsa de ganso. Bueno, no era salsa de ganso, sólo era la grasa del ganso que había goteado en la sartén. No recuerdo el postre comimos, pero estoy seguro de que fue extremadamente pesado y alto en calorías.

Yo estaba totalmente lleno y hasta atorado después de la cena. Los asistentes a la cena se fueron para la sala que estaba a la vuelta de la cocina. Yo me fui a la cocina a tomar una bebida dietética (siempre me ha encantado eso) y vi los huesos del ganso en la tabla de cortar con la piel colgando. Era un ganso tan gordo que la piel se deslizaba. A pesar de que estaba completamente lleno y atorado de tanto que había comido, recuerdo que pensé: “bueno, no puedo comer mucho, pero me encanta el sabor de la piel de ganso y no lo tenemos tan a menudo así que voy a tomar un bocado.” Recogí toda la piel y le di un pequeño mordisco. Todavía estaba muy caliente **por** el horno, pero la piel es muy dura y no podía simplemente cortar un pedazo. Así que puse un poco más en mi boca para encontrar un punto débil. Me quedé ahí y recuerdo de repente darme cuenta de que tenía toda la piel de ganso en mi boca, estaba masticando frenéticamente porque estaba quemándome el interior de la boca. La grasa salía de entre mis labios. Mis mejillas estaban llenas, abultadas. Seguí masticando hasta que toda la grasa se había ido de la piel y luego me tragué la piel de ganso entera.

Tercer Ejemplo:

Este implica un restaurante de comida muy grasosa en Minneapolis en marzo de 1962 ó 1963. Eran como las seis de la mañana. Acababa de llegar de un viaje en tren nocturno y tenía una espera de dos horas por un autobús para ir a mi Universidad al sur de Minneapolis. Empecé a vagar por la avenida Hennepin que era bastante sucia en esos días. Pasé a un restaurante de esos muy grasosos y sucios que anunciaban un desayuno por 39 centavos con salchichas y tocino, y así entré. El restaurante estaba lleno de gente que claramente había estado despierta toda la noche. Muchos de ellos estaban escupiendo y tosiendo. Me senté en una banca en la barra del restaurante y ordené mi comida grasienta. Estaba ahí sentado comiéndomela y de repente el hombre a mi derecha vomitó en su plato y luego se desmayó. Su cabeza se cayó y se quedó en el plato.

Esta es la pregunta que podría distinguir a un comedor compulsivo de un comedor normal, ¿qué haría un comedor normal y qué hice yo? Yo le di la espalda al hombre y seguí comiendo.

En resumen, es perfectamente obvio que reacciono de manera muy diferente a un comedor normal. No puedo parar una vez que he empezado. Las personas normales se detienen cuando están llenos y las personas normales dejan de comer cuando algo sucede que es asqueroso. Incluso cuando las personas normales comen en exceso, al día siguiente no comen mucho. En un momento u otro les llega un malestar o inquietud de comer en exceso y su cuerpo básicamente les dice que se detengan.

Yo tengo esa sensación con el alcohol: No puedo beber más de un trago. Me tomo una copa de vino o un vaso de cerveza y luego me llega la sensación de que he bebido suficiente. Ese sentimiento no me gusta y entonces me detengo. Los alcohólicos no se sienten así cuando beben, al igual que yo no me siento así cuando como en exceso.

El Libro Grande comienza a definir lo que es un alcohólico en el capítulo 2 titulado “Hay una Solución” en las páginas 20 a la 24. Ahí, en el Libro Grande se discute al bebedor moderado, al bebedor que bebe en exceso pero que, si tiene una buena razón, puede parar de beber; y luego contrasta estos bebedores con el alcohólico real. El verdadero alcohólico es diferente. El verdadero alcohólico puede ser un bebedor moderado o puede beber en exceso, pero en alguna etapa de su carrera de bebedor comienza a perder todo el control de su consumo de licor una vez que comienza a beber. Esto está en la página 21.

Esta es la alergia del cuerpo. La falta de control una vez que la sustancia se **toma**. Este es el fenómeno del deseo imperioso. Observe lo diferente que es esto de la definición convencional y tal vez médica de un adicto donde la cantidad, el exceso es la característica que lo define. El Libro Grande dice claramente que la cantidad no es la característica que define a un alcohólico. La característica que lo define es la incapacidad de detenerse una vez que comienza a ingerir alcohol.

Para los comedores compulsivos la verdadera pregunta es si tienen el fenómeno del deseo imperioso una vez que empiezan a consumir ciertos alimentos.

Esto explica porqué algunas dietas y algunos programas funcionan para otros, pero no para personas como nosotros. Ellos no son comedores compulsivos - al menos no de la manera que el Libro Grande lo define. Las dietas “regresan” los alimentos de atracón en moderación después de perder peso. Muchas personas pueden comer esas comidas de atracón con moderación. Pero nosotros no podemos - a nosotros nos despiertan el fenómeno del deseo imperioso. Hay otro aspecto que es la obsesión mental, y el Libro Grande pasa mucho tiempo discutiendo la obsesión mental. Pero ahora que ya discutimos el fenómeno del deseo imperioso, es hora de abstenerse de esas comidas y comportamientos alimenticios que nos causan deseo.

Estas son algunas preguntas que necesitamos contestar:

- ¿Cuáles son mis historias de comer en exceso?
- ¿Tengo el equivalente de un galón de helado o una piel de ganso o una enorme bolsa de papas fritas y me como todo el recipiente o toda la bolsa?
- ¿He experimentado momentos en los cuales no importó qué tan grande era mi deseo de parar de comer? No pude parar.
- ¿Hay ciertos alimentos que una vez que empiezo a comer me resulta casi imposible parar?
- ¿Hay ciertos alimentos que no puedo imaginar dejar de comer para siempre?
- ¿Hay algún patrón de cuándo cómo en exceso?
- ¿Hay ciertas horas del día o ciertos tipos de situaciones en las que encuentro que no puedo dejar de comer?

Estas son preguntas importantes que necesitamos contestar con honestidad rigurosa.

Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

El Principio del Primer Paso – HONESTIDAD

Semana DOS -PASO 1, Parte 2 de 2

LA OBSESIÓN MENTAL.

La primera parte del Paso Uno es el reconocimiento de que somos impotentes ante los alimentos.

En esa parte (discutida la semana pasada) entendimos que nuestros cuerpos son anormales ya que, a diferencia del comedor normal, desarrollamos ansias incontrolables cuando empezamos a comer determinados alimentos o tenemos ciertas conductas alimenticias. Los comedores normales tienen sensación de malestar e incomodidad cuando comen demasiado. Nosotros tenemos sin embargo una sensación de tranquilidad y comodidad. La semana pasada, mientras tanto, empezamos a elaborar un plan de alimentos basado en averiguar qué alimentos, ingredientes, y conductas alimenticias causan ansiedad incontrolable en nosotros.

La segunda parte del Primer Paso (tema de esta semana) es admitir que no podemos controlar nuestra ingesta de alimentos, que no podemos dejar de comer esas cosas, o practicar esos comportamientos que causan el fenómeno del deseo imperioso en nosotros. Se trata de una obsesión mental, de una idea que se superpone a todas las demás ideas.

La primera parte del Paso Uno es que no podemos parar una vez hemos comenzado a causa de nuestra alergia. La segunda parte del Paso Uno es que no podemos dejar de comenzar a comer (dar el primer bocado) debido a nuestra obsesión.

Se trata de un círculo vicioso. Estamos derrotados. Somos impotentes.

¿Hay alguien que realmente necesita que le convencan de esto?

En caso de que fuese evidente para cualquier persona normal que una acción particular la pondría en peligro de muerte, la persona normal simplemente se abstendría de dicha acción. No se requeriría un gran esfuerzo o pensamiento para que esa persona evite hacer esa acción.

Si, por ejemplo, yo supiera que los cacahuets (maní) o los camarones podrían matarme, yo nunca comería cacahuets o camarón de nuevo, no importa lo mucho que me podrían gustar. Pero mi historia de comer, hacer dieta y comer, me muestra claramente que, aunque yo sabía intuitivamente lo que no debía comer, me daba a mí mismo constantemente excusas para volver a comerlo.

Habría dos partes de mi mente. Una parte diría, "Lawrie, no comas esto, estás a dieta. Esto no es bueno para ti. No comas esto." La otra parte diría, "¡Vamos! Sólo un poco. ¡Lo puedes probar!" Y de repente, la segunda parte haría clic, y la primera parte desaparecería, quizás tan sólo por un segundo, y me lo comería.

Esta es mi historia de dieta yo-yo. Esta es la historia de mis recaídas en OA en los primeros seis o siete años del programa.

Todas las personas que nos rodean están tratando de convencernos de que podemos comer todas las cosas que en el fondo de nuestros corazones sabemos que no podemos. Cada dieta, cada revista, muchos médicos, dietistas-nutricionistas... todos ellos parecen decir que, una vez que perdemos nuestro peso podemos comer todo en moderación. Algunos programas de dieta en estos días en realidad nos dicen que podemos comer todo lo que queremos durante la dieta, siempre y cuando lo comamos con moderación. Muchos de ellos también nos recomiendan nuestros comportamientos compulsivos: que deberíamos mantenernos masticando, mantener la boca ocupada todo el tiempo.

Existe una sencilla razón para ello. No aceptan lo que es intuitivamente evidente para nosotros: hay alimentos y comportamientos que nos causan ansiedad incontrolable.

Nos encontramos en la misma situación en la cual una gran cantidad de alcohólicos se encontraban antes de que Alcohólicos Anónimos se hiciera conocido; cuando mucha gente les decía a los alcohólicos que todo era una cuestión de fuerza de voluntad. Sólo detenerse cuando habían tomado suficiente. Aunque puede haber algunas personas que digan eso en estos días, la gran mayoría de las personas está de acuerdo en que un alcohólico no puede tocar nunca el alcohol. Pero la gran mayoría de la gente no dice eso acerca de la comida, dicen que podemos comer todo en moderación.

(Una de las razones de la diferencia podría ser que el alcohol, en cualquier forma, sigue siendo una sustancia determinada, y es fácil estar de acuerdo con esto. Cada comedor compulsivo, por otra parte, tiene su propia lista de sustancias, o combinación de sustancias, o comportamientos, por lo que no hay un acuerdo universal. Tú puedes comer algo que yo no puedo comer; y yo puedo comer algo que tú no puedes comer. Así pues, como no parece haber una sustancia universal que afecta a todos los comedores compulsivos de la misma forma, es difícil determinar el sentido de la adicción.)

Sé perfectamente que yo no puedo comer mantequilla o helado o papas fritas, por ejemplo, sin desarrollar ansias incontrolables. Ahora que me he recuperado a través de los Doce Pasos, sé eso todo el tiempo. Pero antes de que los Doce Pasos me dieran la recuperación, me daba por regresar a la mantequilla y helados y papas fritas, tratando de comerlas con moderación. Por supuesto, las razones para el retorno a la comida nunca resultaron ser buenas.

¿Es esta tu historia? ¿Te has dado a ti mismo motivos para ceder a los alimentos o comportamientos que sabías que te provocan el fenómeno del deseo imperioso?

Si es así, deberías ser capaz de hacer una lista de razones por las que has regresado a los alimentos que sabías que no debes comer, o a las conductas que sabías que no debías permitir. Empezaré con una parte de mi propia lista. Añade tus razones.

RAZONES EMOCIONALES PARA EL RETORNO:

Estoy muy deprimido. ¿Qué me haría sentir mejor?

Estoy muy feliz. ¿Qué puedo hacer para celebrarlo?

Estoy solo. ¿Qué me haría sentir mejor?

Demasiadas personas me quieren. ¿Qué me haría sentir mejor?

Añade tus razones. . .

RAZONES ESTÚPIDAS PARA EL RETORNO:

Es natural, orgánico, por lo que tiene que ser bueno para mí.

Nunca he probado ese sabor antes.

Yo nunca tendré otra oportunidad de probar este sabor otra vez.

Lo hicieron especialmente para mí.

He sido muy bueno durante un año. Durante los seis meses. Por un mes. Durante una semana. Por un día. Por una hora...

Bueno, yo no comí el pan, por lo que puedo tomar el postre.

Añade tus razones. . .

NOTAS SOBRE LAS LISTAS:

Ten en cuenta que hay dos listas: Una cuenta las excusas emocionales; la otra cuenta las excusas “estúpidas”. Estas excusas estúpidas son diferentes a las emocionales. ¡Podemos estar en un gran estado emocional de serenidad, pero de repente algo hace clic y empezamos a comer cosas que no debemos comer simplemente porque están allí!

¡Esta obsesión que se superpone a nosotros es locura pura y simple, ya sea emocional o estúpida!

Desde la perspectiva del Libro Azul, tenemos dos problemas: (a) un problema físico – no podemos dejar de una vez hemos comenzado; y (b) un problema mental – no podemos dejar de empezar de nuevo. Este círculo vicioso nos muestra claramente que nosotros como individuos somos impotentes ante los alimentos.

Si sólo pudiéramos estar constantemente en nuestro sano juicio... Si sólo con identificar nuestros alimentos “peligrosos” y comportamientos compulsivos supiéramos (me refiero a realmente saber) que al comer eso o practicar ese comportamiento alimenticio, volveremos al infierno que hemos experimentado...

Por nuestra cuenta, sin embargo, es evidente que nunca podremos estar cuerdos. Necesitamos la ayuda de un poder que es superior a nosotros. Eso es lo que vamos a discutir la próxima semana.

UN PLAN DE COMIDAS

Una gran cantidad de personas han enviado sus respuestas a las preguntas que he mandado la semana pasada en la publicación, y seguramente me parecieron honestas. Pero, lo que es más importante, por supuesto, es: ¡que sean honestas para ti! Comenzando la próxima semana, tendremos que adoptar un plan de alimentación que elimina aquellos alimentos,

ingredientes, y conductas alimenticias que en el fondo de nuestros corazones sabemos que nos causan ansiedad incontrolable.

La elaboración de un Plan de comidas es una cuestión de práctica. Cómo nos abstendremos es una completa cuestión de elección.

Algunas personas optan por hacer una lista de dichos alimentos, ingredientes y comportamientos alimenticios de los que se abstendrán. Otras personas optan por hacer una lista de los alimentos e ingredientes que permitirán, excluyendo todo lo demás. El primero es directo, éste es indirecto, pero ambos terminan en la abstinencia de las cosas que causan el fenómeno del deseo imperioso.

Abstenerse de los alimentos e ingredientes problemáticos debe ser cuidadosamente realizado. Le sugiero pensar cuidadosamente antes de adoptar el Plan de comidas de otra persona, o algún concepto del problema sacado de un libro de dieta. Sus alimentos compulsivos pueden no ser tus alimentos compulsivos. El folleto La Dignidad de Elegir (disponible como Literatura OA) deja claro que nuestro Plan de Comidas debe ser individual, no uno que se ajusta a la experiencia de otras personas. Aprende de esas experiencias, pero asegúrate de que el Plan funciona para ti como individuo.

Abstenerse de algunos comportamientos (como la necesidad de llenarse, comer todo lo que hay en el plato) pueden requerir la adopción de nuevas conductas de comer (como comer sólo un plato y no volver por segundos, pesar y/o medir los alimentos, contar calorías, comer sólo hasta donde lo indique el botón de la cintura, dejar fuera lo que haya quedado en el plato de otro, dejar algo en el plato), o puede simplemente exigir la eliminación de viejos comportamientos alimentarios (comer después de las 7:00 pm, comer mientras lee, comer viendo la televisión, “picotear entre las comidas”).

RESUMEN DE LAS TAREAS:

1. Completa tu lista de excusas que has dado para romper una dieta, empezar a comer ciertos alimentos o cometer conductas que usted sabía en el fondo que le causan problemas y ansias incontrolables.
2. Comience a averiguar lo que está dispuesto a hacer para abstenerse de alimentos, ingredientes alimenticios, y comportamientos “problemáticos” que usted sabe que le causan ansiedad incontrolable.
3. Aceptar que, si eres como otros en OA, eres impotente por tu propia cuenta. Esto tiene que ser una sensación de absoluta impotencia. Si no sientes esa impotencia, entonces considera por qué estás en OA. Tal vez todo lo que necesitas es un grupo de apoyo. OA está en el “negocio” de los Doce Pasos, el primero de los cuales es la absoluta impotencia ante los alimentos. Si bien se brinda apoyo, se hace en el contexto del Programa mientras se trabajan los Doce Pasos.

¡Nos vemos la próxima semana!

Saludos,

Lawrie C.

LA OBSESIÓN DE LA MENTE

En el capítulo anterior discutí la primera parte del Primer Paso desde la perspectiva del Libro Grande: la alergia del cuerpo. El fenómeno del deseo imperioso que tenemos cuando comemos ciertos alimentos y nos damos un capricho con ciertos comportamientos alimenticios.

En este primer capítulo enfatiqué especialmente lo que el Libro Grande explica: la abstinencia es necesaria. Para eso necesitamos un Plan de comidas que elimine los alimentos, ingredientes y comportamientos alimenticios que causan nuestros antojos permitiendo que estemos abstinentes.

Ahora es el momento de hablar sobre la segunda parte del Primer Paso: La obsesión de la mente.

Como señala el Libro Grande esta obsesión mental es nuestro verdadero problema. Si nuestro único problema fuera que te tenemos antojos físicos que nos abruman habría una simple solución: no comer esos alimentos y no caer en esos comportamientos alimenticios. Entonces todo estaría bien.

En efecto, eso es lo que hicimos cuando estuvimos en una dieta. Consideremos un ejemplo como éste:

En este momento como camarones y los disfruto, pero si desarrollara una alergia al camarón como le sucede a muchas personas entraría en una tremenda crisis y los camarones hasta podrían matarme. De ser así consideraría al camarón como un veneno, lo evitaría como la peste. Me diría a mí mismo: “Antes me gustaba el camarón, pero ahora no me gusta. ¿Por qué iba a comer algo que podría matarme?” Sin embargo, antes de CCA comí todo tipo de alimentos que sabía perfectamente que me estaban matando.

Nuestro verdadero problema como señala el Libro Grande es que seguimos encontrando excusas para volver a esos alimentos y a esos comportamientos alimenticios de atracón. El Libro Grande dice así: ¿Por qué se comporta así si cientos de experiencias le han demostrado que una copa significa otro desastre con todos los sufrimientos y humillaciones que le acompañan? ¿Por qué toma esta primera copa? ¿Por qué no puede estarse sin beber? ¿Qué ha pasado con el sentido común y la fuerza de voluntad que todavía muestra con respecto a otros asuntos?

Quizá no haya nunca una respuesta completa para estas preguntas. Las opiniones varían considerablemente acerca de porqué el alcohólico reacciona de forma diferente de la gente normal. No sabemos por qué. Una vez que se ha llegado a cierto punto es bien poco lo que se puede hacer por él. No podemos resolver este acertijo.

Sabemos que mientras el alcohólico se aparta de la bebida como puede hacerlo por meses o por años sus reacciones son muy parecidas a las de otros individuos. Tenemos la certeza de que una vez que se introduce en su sistema cualquier dosis de alcohol algo sucede tanto en el sentido físico como en el mental que le hace prácticamente imposible parar de beber. La experiencia de cualquier alcohólico confirma esto ampliamente. Estas observaciones serían académicas y no tendrían objeto si nuestro amigo no se tomara nunca la primera copa poniendo así en movimiento el terrible ciclo. Por consiguiente, el principal problema del alcohólico está centrado en su mente más que en su cuerpo. (Págs. 22 y 23 LG)

¿Por qué seguimos volviendo? ¿Qué nos lleva a comer ese primer bocado? Una cosa que es obvia es que prácticamente todas las dietas y todos los libros para perder peso y muchos médicos, dietistas y nutricionistas a quienes consultamos parecen decirnos que una vez que hemos perdido el peso podemos volver a comer todos los alimentos que solíamos comer, pero esta vez con moderación. Para ellos es sólo una cuestión de fuerza de voluntad. No pueden imaginar porqué volveríamos a comer en grandes cantidades.

¿Cuál es su problema? No entienden que tenemos un problema físico. No entienden que a diferencia del comedor normal no nos sentimos incómodos ni molestos cuando comemos en exceso, sino que al contrario, anhelamos más. Simplemente no entienden nuestra alergia del cuerpo, por lo tanto, siguiendo los consejos de nuestros médicos, otros profesionales de la salud, las revistas y libros de dietas, los programas de adelgazamiento... bajamos de peso y luego empezamos a comer nuestra bola de helado semanal, o dos galletas, o alimentos reconfortantes. Luego la bola de helado semanal se hace más grande. Luego se vuelve más frecuente y luego se convierte en la mano que va a la boca automáticamente y nos preguntamos... ¿por qué no podemos parar? Pero espera, porque como dicen los comerciales: "¡Aún hay más!"

Tengo una lista completa de estas racionalizaciones y apuesto a que tú puedes agregarle más. La mía dice así:

"Merezco este alimento porque..."

- Estoy muy deprimido, me hará sentir mejor.
- Estoy tan feliz...! ¿Cómo no voy a celebrarlo?
- He estado muy bien durante un año, un mes, una semana, una hora...
- Si no comí el pollo, o la última papa frita, o el segundo plato... puedo comer esto.

- Trabajé muy duro para lograr esto... ¡Ahora necesito una recompensa!
- Me siento culpable porque no trabajé tan duro para lograrlo.
- Necesito esto porque nadie me ama. ¿Cómo lo superaré de otra manera?
- Demasiada gente me ama.
- Quiero morir, y comer en exceso me matará. Es una buena manera de suicidarse, mi cónyuge no se sentirá culpable cuando muera.
- Nada más eliminará mi dolor, aunque sea solo por un segundo.
- Debo comer esto porque lo hicieron especialmente para mí. ¿cómo voy a rechazarlo?
- Es gratis.
- Nunca podré volver a comer esta comida.
- Se desperdiciará.
- Uuuh, todos me miran! ¿Cómo voy a rechazarlo?”

Otras justificaciones pueden ser:

“Puedo comer esto porque...

- Estoy de pie, así que no cuenta.
- Es pan integral molido en piedra en un bollo de canela hecho con melaza orgánica y aceite ecológico prensado en frío por lo que de verdad es bueno para mí y no cuenta.
- Ella no me está mirando, así que no cuenta.
- Tengo que probarlo para ver si está bien.
- Al menos la gente puede ver cuál es mi debilidad.

¿Te suena? Entonces piensa: ¿cuáles son esas excusas tan curiosas para ti?

Mental, no simplemente emocional. El Libro Grande describe cómo tenemos una obsesión mental, no simplemente emocional. Ciertamente algunas de estas son excusas emocionales pero la mayoría de ellas son simplemente estúpidas.

A menudo escuchamos en CCA que nuestro problema es físico, emocional y espiritual. El Libro Grande no usa la palabra emocional para describir nuestro problema. Se utiliza la palabra MENTAL. Esto se debe a que nuestras razones para volver a la comida a menudo son simplemente una locura y a veces no dependen en absoluto de cómo nos sentimos.

Podríamos haber tenido un día normal, haber bajado mucho peso y eliminado el helado de nuestra dieta. Estar en un supermercado donde ofrecen una muestra de un nuevo sabor de helado y antes de saber qué estábamos haciendo, nos encontramos comiendo esa muestra de helado.

No nos sirve de nada descubrir que estábamos comiendo, lo que nos hace bien es darnos cuenta de que seguimos encontrando excusas para volver a los alimentos que sabemos en el fondo de nuestro corazón que no podemos comer sin desarrollar el deseo imperioso.

Este es el verdadero problema. Como señala el Libro Grande: “No hay respuesta, no podemos resolver este acertijo. Simplemente sabemos que lo hacemos.”

Todo el capítulo titulado Más acerca del alcoholismo que comienza en la página 30 describe la obsesión mental. Es la misma obsesión a la que somos adictos, ya sea el juego, el alcohol, la cocaína o las emociones. Es esa excusa que nos damos para volver a consumir nuestra droga.

El Libro Grande dice así: “...no es extraño que nuestras carreras de bebedores se hayan caracterizado por innumerables y vanos esfuerzos de probar que podríamos beber como otras personas. La idea de que, en alguna forma, algún día, llegará a controlar su manera de beber y a disfrutar bebiendo es la gran obsesión de todo bebedor anormal. La persistencia de esta ilusión es sorprendente. Muchos la persiguen hasta las puertas de la locura o de la muerte.” (Pág. 30 LG)

En el capítulo Más acerca del alcoholismo, el Libro Grande describe a cuatro adictos que regresan a su adicción:

- Uno de ellos no ha tomado un trago en 25 años y piensa que un largo periodo de sobriedad le permitirá beber como las personas normales.
- Otro de esos adictos que el Libro menciona tiene un mal día y se convence de que el whisky no le hará daño si se lo toma con leche.
- El tercer adicto de ese capítulo tiene una compulsión por cruzar calles peligrosas y aunque ha sufrido un daño físico tremendo y no puede explicarse porqué, continúa haciéndolo.

– Y el cuarto tiene un día excelente y se encuentra pensando que sería bueno tomar un cóctel con su cena.

El Libro Grande dice así: "...siempre se produjo el curioso fenómeno mental de que, paralela al razonamiento cuerdo, corrió alguna excusa dementemente trivial para tomar la primera copa. Nuestra cordura no fue suficiente para frenarnos; la idea descabellada predominó. Al día siguiente nos preguntábamos, con toda seriedad y sinceridad, cómo había podido suceder eso.

En algunas circunstancias hemos ido a emborracharnos deliberadamente, sintiéndonos justificados por el nerviosismo, la ira, la preocupación, la depresión, los celos o cualquier otra cosa por el estilo. Pero aun tratándose de esta forma de empezar, estamos obligados a admitir que nuestra justificación para una borrachera fue insensatamente insuficiente teniendo en cuenta lo que siempre había pasado. Ahora vemos que, cuando empezábamos a beber deliberadamente en vez de casualmente, durante el periodo de premeditación nuestra manera de pensar en lo que podrían ser las terribles consecuencias era poco seria o efectiva." (Pág. 37 LG)

El Libro Grande sí dice que a veces nos sentimos justificados por emociones extremas, pero también hemos tenido excusas triviales.

Eso encaja bien con mi experiencia. Puedo estar a dieta y tener pensamientos como: "Eso se ve rico, pero no puedo comérmelo... No lo comeré, no es bueno para mí. Me está yendo muy bien en mi dieta."

Pero simultáneamente tenemos otras ideas como: "Es sólo un poco! Nunca has probado ese sabor. Puedes comer sólo uno..."

Y luego el segundo pensamiento simplemente domina al primero y vuelvo a comer otra vez y así me convierto en una persona que hace dieta y luego su peso rebota.

LA OBSESIÓN MENTAL

La caracterización del Libro Grande de que esto es una obsesión mental.

Una obsesión es un pensamiento que domina a todos los demás pensamientos. Es una obsesión sobre la cual no tenemos defensa mental. No podemos evitar pensar. ¿Lo intentas? Te pagaré 5.000 dólares si no piensas en la palabra rinoceronte durante 20 segundos... ¿ganaste la apuesta? Lo dudo.

No podemos controlar nuestro pensamiento y no podemos controlar la obsesión mental. Tenemos dos líneas de pensamiento paralelas entre sí al igual que los proverbiales ángeles buenos y malos encaramados en nuestros dos hombros. El pensamiento bueno es: "No puedo comer esto, me hará engordar. No lo comeré, ¡quiero estar delgado!" Y el pensamiento malo es "¡Ah Vamos! Está bien porque..." y tú puedes completar y poner aquí la justificación. Entonces

de repente se produce un clic y mal pensamiento simplemente domina al buen pensamiento y comenzamos de nuevo.

EL GOLPE DOBLE

La primera parte de nuestra adicción es que somos impotentes ante la comida. Tenemos antojos físicos incontrolables cuando comemos ciertos alimentos o realizamos ciertos comportamientos alimenticios. Esta es la alergia del cuerpo.

La segunda parte es que no podemos manejar nuestras vidas en relación con nuestra impotencia ante la comida. Tenemos obsesiones mentales que nos envían de regreso a esos alimentos y a esos comportamientos alimenticios que sabemos nos causaran antojos incontrolables. Esta es la obsesión de la mente.

Tenemos lo que el Dr. Silkworth llamó el golpe doble. No podemos parar de comer una vez empezamos y no podemos parar de comenzar a comer de nuevo. Estamos condenados. Ese es el Primer Paso, darse cuenta de que estamos condenados. Y no estamos condenados por nuestra alergia del cuerpo, sino por nuestra obsesión mental. Comenzamos a darnos cuenta de que la única solución que funcionará con nosotros es algo que elimine nuestra obsesión mental. Y sabemos que no podemos hacerlo por nosotros mismos porque no podemos detener el pensamiento que sigue regresando.

Ten en cuenta que el Primer Paso como está escrito en la pared no es “Admitimos que éramos impotentes ante la comida y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables”, sino “Admitimos que éramos impotentes antes la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.”

Eso significa que tenemos que admitir que nuestra vida se había vuelto ingobernable en relación con nuestra impotencia ante la comida.

Si alguien hubiera tratado de convencerme cuando me uní al Programa de que toda mi vida era ingobernable, hubiera dejado el Programa. Mi vida estaba bien, o aparentemente bien excepto con la comida.

El Primer Paso no requiere que aceptemos nada más que nuestra impotencia ante la comida.

Quizá ahora estemos listos para el Segundo Paso. Si el Primer Paso es el problema y es la impotencia o la falta de poder, el Segundo Paso es la solución. El Segundo Paso es el poder.

Ahora tengo unas preguntas para ti:

¿Qué excusas has usado para volver a comer compulsivamente?

¿Alguna de tus razones para volver a comer compulsivamente alguna vez te ha parecido razonable?

¿Alguna vez has vuelto a comer compulsivamente antes de darte cuenta de que lo estabas haciendo?

¿Tu experiencia demuestra que has sido capaz de resistir por tu cuenta propia las excusas para volver a comer compulsivamente?

¿Tu experiencia propia muestra que has regresado a comer compulsivamente sólo porque te has sentido justificado emocionalmente, o también has tenido excusas triviales?

¿Están ahora convencido de que en ti no hay ahora solución para el golpe doble?

Esto es crucial: ¿Todavía crees que hay alguna posibilidad, o sabes que estás condenado?

Semana 3 – Paso 2
PASO DOS

Llegamos a creer que un Poder Superior
a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

El Principio del Segundo Paso – ESPERANZA

Semana TRES

PASO 2

INTRODUCCIÓN

Mi nombre es Lawrie Cherniack y soy comedor compulsivo.

Este es un Estudio de los Pasos práctico. Está diseñado para utilizar lo que se me ha enseñado que son las instrucciones del Libro Grande para recuperarse de comer compulsivamente, y mantener la recuperación un día a la vez durante el resto de nuestras vidas.

Aquellos que leen inglés no se olviden de ir a www.oabigbook.info para r (gratis, por supuesto) algunos formularios y documentos a los que me referiré en este Estudio, así como el libro que he escrito, sobre la base de un Estudio de los Pasos del 2005 que hice para la página web Working The Steps – WTS, que proporciona la base teórica para esta etapa de estudios.

Si te sientes ofendido por cualquier cosa que escribo, por favor, no seas crítico hasta que hayas leído el libro que he escrito para que puedas entender mejor a dónde quiero llegar. En esta etapa de estudios quiero deliberadamente llegar al meollo y no tratar de justificar y explicar todo lo que estoy diciendo.

Este es un escrito especialmente largo, por favor, ten paciencia.

Primero haré unos comentarios de las respuestas de las dos semanas anteriores, y luego hablaré del Segundo Paso.

ALGUNOS COMENTARIOS SOBRE LAS RESPUESTAS DE LAS DOS SEMANAS

Realmente disfruté leyendo todas las razones emocionales y estúpidas por las que volvemos a comer compulsivamente o nos comportamos de maneras que promueven nuestras ansias de comer. ¿Alguno de nosotros necesita todavía convencerse más sobre nuestra incapacidad de contenernos de volver a comer compulsivamente? Quisiera que alguien recopilara una lista de las razones que se han escrito.

Mientras leía las listas de comidas, ingredientes y conductas compulsivas, vi muchas similitudes y también muchas diferencias. Con eso compruebo que todos tenemos temas personales, algunos se repiten y otros no. En otras palabras, no deberíamos apoyarnos en el Plan de comidas de otros, sino que deberíamos elaborar el propio. Podemos usar otros Planes de comidas como guía, pero no simplemente adoptarlos, a menos que estén de acuerdo con nuestra experiencia personal.

El Primer Paso nos pide admitir que somos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se han vuelto ingobernables. Es un atajo para decir que no podemos dejar de comer ciertas comidas, ingredientes, y/o permitirnos ciertas conductas, sin desarrollar ansias incontrolables; y que no podemos dejar de regresar a esos alimentos, ingredientes o conductas alimenticias. Ciertamente no somos impotentes ante cualquier comida. Te aseguro que las achicorias, el calabacín, el café instantáneo, los entresijos de vaca y los ojos de cabra no me dominan en absoluto. Puedo felizmente dejarlos y nunca volver a ellos.

Como podéis ver, no se nos pide admitir que estamos impotentes ante TODA la comida, simplemente ante las comidas, ingredientes y conductas, que constituyen NUESTRO problema.

Algunos dicen que no pueden elegir qué comidas son concretamente porque ellos comen compulsivamente de todo. Entiendo eso perfectamente. Eso puede ser un ejemplo de una conducta compulsiva con la comida. Algunas personas pueden no tener un alimento en particular que sea su problema, pero pueden tener hábitos que les empujan a comer y comer hasta que no queda nada. Aun así, apostaría que algunas combinaciones de ingredientes te son más atractivos que otras y desde luego más que a comedores normales.

El único criterio para un Plan de comida es que seas rigurosamente honesto contigo mismo, que no estés aferrándote a algo que en el fondo sabes que no debes consumir. Si más tarde descubres que dejaste algún alimento que te impulsa por error, entonces lo puedes eliminar en su momento. ¡Honestidad rigurosa es lo que necesitamos!
Ahora estamos listos para pasar al Segundo Paso.

PRIMERO UN RESUMEN

Claramente nuestro problema no es que ciertas comidas, ingredientes y/o conductas nos causan deseos incontrolables. Personas de todo tipo presentan reacciones anormales a ciertas sustancias. Su solución es obvia: se mantienen lejos de esas sustancias. Si nuestro único problema fuera que tenemos deseos incontrolables, entonces la solución a nuestro problema también es obvia: deberíamos abstenernos de esas comidas, ingredientes y/o conductas, que nos causan los deseos compulsivos.

¡Pero no podemos! Ese es nuestro verdadero problema. Tenemos una obsesión mental que nos sigue dando permiso para volver: “Esta vez es diferente. Esta vez lo merezco. Esta vez...”

Entonces, somos impotentes ante nuestras comidas ingredientes y/o conductas mortales. No podemos manejarlas. No podemos dejar de volver a empezar. Estamos enfermos. Necesitamos sanarnos, pero no podemos por nuestra cuenta, de manera individual. Cada uno de nosotros es completamente impotente por su propia cuenta.

LO QUE EL PASO DOS ES Y NO ES

Si somos impotentes individualmente, ¿podemos obtener esperanza de aquellos en Comedores Compulsivos Anónimos que claramente se han recuperado, o de aquellos en otros Programas de Doce Pasos que claramente se han recuperado de su adicción? Esa es la única verdadera pregunta.

Si podemos sentir alguna esperanza en que gente como nosotros, comedores compulsivos, se han recuperado al trabajar los Doce Pasos de CCA, entonces, tal vez, podemos tratar de hacerlo nosotros mismos.

Eso es. Es así de simple. Si el primer Paso nos ha convencido de que individualmente somos impotentes, ¿podemos tener alguna esperanza para nosotros de que trabajando los Doce Pasos tendremos esa posibilidad?

Es SOLO esperanza. Esa esperanza es la promesa de los Doce Pasos, que cuando alcancemos el Paso Nueve, tendremos acceso a un poder más grande que nosotros que nos dará la salud. Los Pasos Diez, Once y Doce nos mantendrán conectados con ese Poder Superior, y en consecuencia nos mantienen sanos.

El Segundo Paso describe lo que nos ha sucedido a algunos de nosotros que hemos trabajado los Doce Pasos. Es una promesa que SI trabajamos los Doce Pasos obtendremos acceso a ese Poder. El Paso Dos no nos DA un Poder Superior, tampoco requiere que tengamos o adoptemos uno en este momento.

¿CÓMO OBTENER LA ESPERANZA QUE NOS LLEVA A LA LIBERTAD?

TRABAJANDO LOS DOCE PASOS.

¿Quieres estar sano? ¿Quieres ser capaz de tener delante un helado de crema, un pastel, papas fritas, palomitas de maíz en mantequilla, rosquillas, dulces, chocolates de la forma que más te guste y NO SENTIRTE TENTADO?, ¿Sería eso un milagro para ti?

Investiga en Internet. Mira en las reuniones de CCA, en las reuniones por escrito, virtuales, en los testimonios de nuestra revista Lifeline. Observa los miembros de Alcohólicos Anónimos, Ludópatas Anónimos, Alanon, Narcóticos Anónimos, Adictos al Sexo Anónimos, Cocainómanos Anónimos (He oído que existe incluso Actores Anónimos, para taxistas y meseros. ¡Espera, es un chiste!)

A tu alrededor hay signos de ese milagro que quieres para ti. A tu alrededor hay recuperación, gente que se ha RECUPERADO de sus adicciones; gente que se ha RECUPERADO de un estado de mente y cuerpo aparentemente incurable; personas que se han RECUPERADO de la obsesión de la mente que solía hacerles volver a ingerir o hacer algo que les causaba (y les seguiría causando) ansias incontrolables. ¡Gente que hoy puede estar rodeada por esas cosas que solían ser adictivas para ellos, Y NO TENTARSE NI SIQUIERA UN POCO!

A su alrededor hay gente que una vez estaban enfermos pero que han sanado. Miran a las cosas que solían tentarles, a las que solían darse permiso de volver, y dicen ¿Por qué querría hacer eso? Eso es veneno para mí. Una vez que empiezo no puedo parar... ¿por qué se me ocurriría querer volver a empezar otra vez?

¿No es este el milagro el que quieres?

Si le preguntaras a esas personas cómo lo hicieron, ellos te dirían (sin excepción) que ellos no lo hicieron solos, porque no PODRÍAN haberlo hecho por sí mismos; que individualmente ellos son impotentes ante las cosas a las cuales han sido adictos.

Si le preguntas a esas personas cómo lo hicieron, ellos te dirán (sin excepción) que ellos han seguido una simple serie de instrucciones. Utilizaron la experiencia de las personas que se habían recuperado e hicieron lo que esas personas les dijeron que había creado esa recuperación.

Ellos trabajaron los Doce Pasos, encontraron un Poder Superior a ellos mismos que les devolvió la salud.

Si quieres lo que ellos tienen, ven y únete a nosotros en el camino del destino feliz. Sólo trabaja los Doce Pasos, ¡garantizamos los resultados! (Nuestro slogan debería ser “satisfacción garantizada o le devolvemos su gordura.”)

“Pero, pero, pero...”

Tres posibles, pero:

- No creo en Dios y no creo que alguna vez lo vaya a poder hacer.
- Creo en Dios y eso no me ha ayudado.
- El Dios en el que creo no es el tipo de Dios que me va a ayudar.

Una respuesta general para todos estos: Los Doce Pasos NO requieren que crea en ningún tipo particular de Dios. Si usted acepta que es impotente, y si tiene algo de esperanza en que trabajando los Doce Pasos puedes obtener el poder que necesitas como lo han hecho millones de personas en el mundo, entonces tienes voluntad, y el Paso Dos no va a ser un problema para ti. Trabaja los Doce Pasos y mira qué sucede. Garantizamos que tendrás la fuerza que viene desde afuera y te devolverá la salud. Algunas personas llaman a eso Dios, otras... no.

Pero puede que todavía tengas algunas reservas respecto a Dios, así es que enfrentemos a cada una de esas objeciones:

- No creo en Dios y no creo que alguna vez lo haga.

OK, eres agnóstico o ateo, ya sea que no sabes y no crees que llegarás a saber si hay un Dios o no, o que sabes perfectamente bien que no hay un Dios. Yo personalmente soy agnóstico. Lo he sido toda mi vida. Soy la tercera generación de agnósticos en mi familia y eso no ha sido problema para mí.

Aquí están los argumentos de por qué deberías querer trabajar los Doce Pasos:

1. Cualquier cosa que parece funcionar vale la pena probarlo. Los Doce Pasos parecen funcionar para muchas personas. ¿Por qué no intentarlo?

2. El único progreso que se ha hecho en este mundo viene de gente que intenta algo fuera de lo común, algo que no se ha intentado antes. Entonces, deberías intentar algo diferente a las dietas o planes de ejercicios que no te han funcionado en el pasado.

3. ¿Dices que no crees en nada? Al contrario, crees en muchas cosas que no puedes comprobar. Amas a la gente, tienes valores profundos como la verdad y la honestidad. Así que crees profundamente en cosas que no puedes comprobar. Este Programa solamente te pone en contacto con lo que ya crees. Así que tal vez eso sea algo.

¿En qué pones tu fe, agnóstico o ateo? ¿Hay algo por lo que estarías dispuesto a morir (en teoría)? ¿Qué es más importante que tú? Puede ser algo tan sencillo como el amor (amor por

personas específicas, amor por la patria, el Amor en general...). Puede que algunas ideas como la honestidad, la justicia y la belleza. Esos pueden ser principios particulares.

Esos principios o valores son tu Poder Superior; o deberían serlo, en todo caso. No tienes que usar letras mayúsculas. No tienes que llamarles Dios (aunque puedes usar el acrónimo de Dirección Orden y Sanidad).

¿Te gustaría estar conectado en una manera poderosa con tus Poderes Superiores? ¡Da los Doce Pasos y eso pasará!

Claramente, cuando leas la literatura de CCA o AA, tendrás que hacer algo de traducción y vencer algunos resentimientos (que vas a escribir en el Paso Cuatro), pero no es tan grave.

Las personas que creen en Dios creen que la orientación que reciben de Dios les llega como una fuerza que les empuja. Viene de lo que ellos creen que es La Palabra de Dios (escrituras santas), de los representantes de Dios (los ministros, los imanes, los rabinos), de intuición interna, de circunstancias externas. La gente que no cree en Dios, pero tiene Valores más altos puede recibir su orientación desde adelante, como el verdadero norte en una brújula. ¡Toma el camino que te guía a tus Valores más altos en vez de a los 359 grados de TU camino! Los agnósticos y los ateos toman su orientación siendo impulsados desde delante, y no siendo empujados desde atrás.

- Yo creo en Dios y eso no me ha ayudado.

Tal vez no te hayas ayudado suficientemente a ti mismo. Tal vez te hayas alejado de Dios. Tu Dios puede haber intentado ayudarte, pero no has podido escuchar. Tus circunstancias, tu pasado, las cosas tristes que han pasado, la situación en la que te encuentras, todo esto te ha separado de tu Dios.

Si desbloqueas el camino, tu Dios te ayudará. Te prometemos que, si trabajas los Doce Pasos, recibirás un poder de tu Dios que te devolverá el sano juicio. Los Doce Pasos van a deshacerse de las cosas que bloquean a tu Dios.

¿Por qué no lo intentas? No puede hacerte daño y podría ayudar. Es sólo una cuestión de buena voluntad para intentarlo.

- El Dios en que confío no es la clase de Dios que me ayudará

Hay tres respuestas para esto:

Primero: ¿hay una parte de ese Dios que podría ayudarte? Piensa en conectarte a esa parte de tu Dios que te va a ayudar a desbloquear las cosas que te mantienen alejado de esa parte de tu Dios.

Segundo: la experiencia de todos los que han trabajado los Doce Pasos y se han recuperado es que han recibido un poder que les devuelve el sano juicio. Tal vez tu Dios va a ayudarte, aunque pienses que no va a hacerlo.

Tercero: de todos modos, la cuestión no es ayudarte a ti. El Programa entero de los Doce Pasos se trata de equiparte para ser más útil a tu Dios y no equiparte para que tu Dios te sea más útil. Estás aquí en la Tierra para cumplir la voluntad de Dios, no para que Dios haga tu voluntad. Así que, está claro que tu Dios no va a ayudarte, el devolvarte el sano juicio es lo que te va a ayudar, para hacer Su Voluntad.

Y eso es precisamente la razón de los Doce Pasos: devolvarte el sano juicio para que puedas cumplir la voluntad de Dios en este mundo.

Mientras comes compulsivamente, te preocupas de ti mismo y de tus problemas más que de hacer la voluntad de Dios. Cuando estés sano y ya no desees regresar a comer compulsivamente, podrás preocuparte por cumplir Su Voluntad.

¿Qué necesito hacer para “dar” el Paso Dos?

Absolutamente nada. Si tienes algo de esperanza, entonces tienes la buena voluntad de seguir adelante con el resto de los Doce Pasos. Eso es todo lo que implica “dar” el Paso Dos.

¡Ahora es momento de la Acción! Es tiempo de adoptar DOS Planes:

Un Plan de Comidas.

Un Plan para Trabajar los Doce Pasos.

PLAN DE COMIDA

A estas alturas ya tienes que concretar lo que deberías hacer para abstenerte de esos alimentos, ingredientes de comida y/o conductas alimenticias que te causan ansias incontrolables. Puede significar elegir qué, cuándo, cómo y cuánto NO puedes comer. Puede significar decidir qué, cuándo, cómo y cuánto SÍ puedes comer. O algo semejante.

Si tienes mala salud por sobrepeso, tienes que desarrollar un Plan de Comidas que reduzca tu ingesta de calorías para que puedas alcanzar un peso sano para tu cuerpo.

Cualquiera que sea tu decisión, consulta con alguien del Programa para averiguar si tiene sentido para esa persona; y, si tiene que ser algo drástico (eliminar un grupo completo de alimentos, por ejemplo), verifícalo con un profesional médico.

PLAN PARA TRABAJAR LOS PASOS

Puesto que has aceptado que a menos que sanes tu mente, vas a continuar dándote razones estúpidas o emocionales para renunciar a tu Plan de Comidas y volver a esas comidas,

ingredientes y/o conductas alimenticias que sabes van a causar antojos incontrolables, tienes que enfocarte en trabajar los Pasos tan pronto como te sea posible para que puedas llegar a tener sano juicio ANTES de que tu mente te engañe y manipule.

Tenemos una garantía de recuperación para el final del noveno Paso. ¡Estás en una carrera con tu mente! ¿Puedes llegar al final del noveno Paso antes de que tu mente te haga trampas?

Pues, primeramente, desarrolla un plan para mantenerte en tu Plan de Comidas pase lo que pase: Busca a alguien más del Programa para llamar en caso de que estés tentado; usa una Herramienta de Recuperación; lee el folleto “Antes de tomar ese primer bocado compulsivo”; llama por teléfono a un recién llegado y dile que necesitas ayuda; escribe al grupo y comprométete a no comer antes de que recibas una repuesta; di que vas a esperar veinte minutos antes de comer... ¡Haz todo lo necesario para mantenerte abstinente mientras trabajas los Pasos!

En segundo lugar, planea de antemano trabajar el Paso Nueve lo más pronto posible. Vamos a tardar una semana en el Paso Tres; y tres semanas después para completar el cuarto Paso. ¿Por qué no haces una cita con alguien del Programa (si está disponible) u otra persona (si no hay un miembro del grupo disponible), para hacer el quinto Paso en seis semanas más? (Inmediatamente después de hacer el quinto Paso, harás los Pasos Seis, Siete y Ocho en el mismo día o de un día a otro). Eso te da el tiempo para hacer un buen cuarto y quinto Paso.

Solo tardarás unas semanas hasta que te hayas recuperado. ¿Puedes esperar? Te has mantenido a dieta por más tiempo, ¿no es verdad? ¡Esta vez puedes hacerlo!

Con estos dos Planes en su sitio, debes poder mantenerte abstinente hasta que te recuperes.

Hay esperanza ahora ¡la recuperación está a la vuelta de la esquina!

RESUMEN DE LAS TAREAS

Si tienes la buena voluntad de intentar los Doce Pasos, adopta un Plan de Comidas y un Plan de Trabajar los Pasos, ambos Planes deben incluir un método para mantener tu Plan de Comidas y una estrategia para trabajar los Pasos.

¡Nos vemos la próxima semana! Te deseo lo mejor, Lawrie.

Semana 4 – Paso 3

PASO TRES

Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.

El Principio del Tercer Paso – FE
Semana CUATRO
PASO 3

INTRODUCCIÓN

Mi nombre es Lawrie Cherniack y soy comedor compulsivo.

Este es un Estudio de los Pasos práctico. Está diseñado para utilizar lo que se me ha enseñado que son las instrucciones del Libro Grande para recuperarse de comer compulsivamente, y mantener la recuperación un día a la vez durante el resto de nuestras vidas.

Aquellos que leéis inglés no os olvidéis de visitar www.oabigbook.info para descargar (gratis, por supuesto) algunos formularios y documentos a los que me referiré en este Estudio de los Pasos, así como el libro que he escrito, basado en un Estudio de los Pasos del 2005 que hice para la página web Working The Steps – WTS, que proporciona la base teórica para esta etapa de estudios.

Si te sientes ofendido por cualquier cosa que escribo, por favor, no seas crítico hasta que hayas leído el libro que he escrito para que puedas entender mejor a dónde quiero llegar. En este formato de estudios quiero deliberadamente llegar al meollo y no tratar de justificar y explicar todo lo que estoy diciendo.

COMENTARIOS SOBRE LAS RESPUESTAS DE LA SEMANA PASADA.

Ha sido maravilloso leer los planes que la gente hace para mantener la abstinencia mientras trabaja los Pasos. ¡Hay tanta sabiduría colectiva en todas las respuestas y tal variedad, que cualquiera que esté tambaleando debería seguramente ser capaz de obtener esperanza y conocimiento de uno o más de ellos! Muchas gracias.

PASO TRES

Como descubriremos, las instrucciones para este Paso son realmente simples y, al contrario de los siguientes Pasos, también son fáciles. Este no es un Paso que quite tiempo, que se oriente a la acción, que produzca tremendos efectos. Es una decisión, y todo lo que se requiere es:

1. Comprender el claro resultado de lo que ocurrirá si implementamos la decisión.
2. Tomar la decisión.

No es la implementación de la decisión. Para implementar la decisión tendremos que tomar acciones, las que significan realmente hacer los Pasos del cuarto al noveno. Entonces y sólo entonces vamos a experimentar el resultado de la acción que hayamos tomado.

Por lo tanto, el Paso Tres es solo una decisión. No es la acción y, como consecuencia, no es un Paso particularmente grande.

Esta evaluación del Paso Tres es, por supuesto, muy diferente a muchas otras evaluaciones, pero está apoyada en el Estudio del Libro Grande. Busca en la página 63 del Libro Grande, y encuentra si quieres una discusión mucho más larga en el Estudio de los Pasos que he escrito.

Recuerda que nuestro problema real es que nuestra mente no puede pensar bien, que siempre acabamos convenciéndonos de que de verdad podemos comer alimentos, ingredientes o permitir conductas que nos llevan a esas ansias incontrolables.

Si sólo pudiéramos aclarar nuestras mentes, entonces nos sanaríamos y nunca querríamos volver a

esas comidas, ingredientes o conductas.

Esta es la esencia del Paso Uno:

Porque no podemos solos, necesitamos ayuda externa para aclarar nuestra mente. Tenemos que buscar un Poder Superior a nosotros mismos que nos devuelva el sano juicio.

Recibimos esperanza de personas que han trabajado los Pasos, las cuales eran igual que nosotros y ahora son completamente diferentes. Sus mentes están claras, no revueltas. Nos dijeron que para llegar adonde ellos están, habían trabajado los Doce Pasos, y se abrió un pasillo entre sus Valores más altos (es decir, su Dios, sus valores morales personales o lo que sea) en lo profundo en su corazón, y su mente nublada y turbia. Y una vez abierto ese pasillo, sus mentes se despejaron y se volvieron cuerdas.

Esta es la esencia del Paso Dos:

¿Cómo podemos tener mentes sanas? Limpiamos nuestra casa (con los Pasos del Cuatro al Nueve.) Antes de limpiar nuestra casa, sin embargo, tenemos que hacer un compromiso claro de hacerlo.

El próximo Paso, por lo tanto, es el tercer Paso. Vamos a tomar la decisión de limpiar nuestros interiores.

EL RESULTADO DE IMPLEMENTAR LA DECISIÓN EN EL PASO TRES

Primero, ¿cuál es la naturaleza de la decisión que nos dicen que tenemos que tomar? ¿Cuál es el resultado de implementar la decisión? ¿Cuál es el efecto de limpiar nuestra casa?

Debemos reconocer y aceptar que somos personas que queremos estar a cargo del espectáculo, en vez de simplemente actuar en él. Queremos la vida a nuestro antojo, a veces para fines buenos, a veces para nuestros propios propósitos, y a veces una mezcla de los dos.

Propósitos buenos: Queremos que nuestros seres queridos actúen y vivan bien; queremos que nuestros amigos se lleven bien los unos con los otros; no queremos que la gente sufra; queremos que nuestra ciudad, nuestro país, el mundo, vivan en paz y armonía.

Nuestros propios propósitos: Queremos que la gente reconozca nuestro valor, queremos dinero para vivir según nuestro estilo de vida, queremos ser amados, ser idolatrados, ser el centro de atención, que nos dejen en paz, poder hacer lo que queramos en vez de lo que otro quiere que hagamos, comer lo que queremos, tener gratificación sexual según nuestros propios deseos y obtener cualquier cosa cuando la queremos.

Propósitos mezclados: Queremos que nuestros hijos se comporten educadamente para que tengan una vida feliz, pero también para que no nos avergüencen o para que no sean una carga para nosotros; queremos que la vida vaya bien para otras personas por su bien, pero en parte porque no queremos sentirnos cargados por su sufrimiento o pobreza o aun su presencia; queremos dinero para fines caritativos, pero también para vivir como nos da la gana.

Podemos pensar que somos los mejores, los peores, o simplemente promedio; podemos pensar que la vida es buena, pésima o regular; pero queremos que la vida vaya a nuestro antojo.

Y sin importar nuestros motivos, la vida no sale a nuestra manera. Suceden cosas que no queremos que sucedan. Nuestras vidas están llenas de “¿qué tal sería si esto pasara?, ¿cómo sería si ellos fueran de esta u otra forma?, ¿qué sería de mi situación si esto no hubiera sucedido? Mi vida sería tan diferente si...”

Ese ha sido nuestro problema. Nuestra reacción a no tener la vida tal y como queremos es continuar tratando de imponer nuestra voluntad sobre otros o retirarnos, o hacer una combinación de ambos, dependiendo del impacto que podemos hacer. (Es posible que nos retiremos de la vida política o social, pero tratamos de imponer nuestra voluntad sobre nuestra familia, por ejemplo.)

Ahora tenemos que aceptar una definición nueva de la palabra egoísta, diferente de la definición del diccionario. En el diccionario egoísta significa “querer que la vida vaya a nuestra manera para nuestros propios propósitos.”

Desde la perspectiva de los Doce Pasos, sin embargo, egoísta significa “querer que la vida vaya a nuestra manera, sin importar el motivo.” Es posible que sencillamente queramos un mundo mejor y estemos frustrados por el hecho de que no sea un mundo mejor. Desde una definición del diccionario, eso no es egoísta; desde la perspectiva de los Doce Pasos, eso sí lo es.

Tenemos que recordar esta definición porque va a ser extremadamente importante cuando consideremos los Pasos del Cuatro al Nueve.

Mientras la gente normal podría lidiar con esto de una forma no destructiva, el hecho de que no podamos controlar la vida ni en lo más mínimo, que las cosas no salgan como queremos, nos está matando. Tenemos que lidiar con eso. Tenemos que deshacernos de nuestra necesidad de que la vida sea como nos da la gana. Porque la vida no ocurre a nuestra manera, y quedamos frustrados.

La frustración está ofuscando nuestras mentes. Y cuando nuestra mente está turbia, no podemos dejar de volver a esa comida, a esos ingredientes, y a las conductas alimenticias que nos despiertan el fenómeno del deseo imperioso.

Cuando regresamos a ello, comemos sin control. Cuando comemos sin control, morimos. Seamos claros sobre ello. Morimos. Morimos lenta y paulatinamente. Morimos de maneras debilitantes y terribles. Sufrimos diabetes, y eso pasa a embolias, ceguera, y gangrena. Desarrollamos problemas de las caderas, rodillas y tobillos. Tenemos ataques de corazón, la presión alta, cáncer. Podemos matarnos de hambre como reacción temerosa. Dañamos nuestro metabolismo. Vivimos vidas inútiles y más cortas. Así que tenemos que estar libres de comida, ingredientes, y conductas alimenticias que nos causen esas ansias incontrolables.

Para lograr eso, necesitamos la mente clara. Para tener una mente clara necesitamos encontrar una manera de lidiar con el hecho de que la vida no salga como queremos. (Para más discusión sobre esto, vea el libro que he escrito, y sobre todo lea las páginas 60 a la 63 del Libro Grande.)

Se nos promete que el resultado de trabajar los Pasos es que ya no queremos imponer nuestra voluntad sobre otros, que vamos a aceptar la vida en sus propios términos, y que, por lo tanto, nuestras mentes estarán sanas.

¿Quieres ese resultado? ¡Entonces toma la decisión de conseguir ese resultado! Luego haz lo que sea necesario para conseguirlo. Esto son los Pasos del Cuatro al Nueve.

(A propósito, si eres un recién llegado al Programa, puede ser que te esté preocupando el quinto Paso o el noveno. Tal vez estés pensando: “yo puedo hacer un inventario, pero nunca hablaré sobre ello con otra persona”. O “Bueno, puedo hablarlo con otra persona, pero nunca me disculparé con aquella persona.” ¡No te preocupes! Se dan los Pasos en orden, uno tras

otro. Cuando termines con el cuarto Paso, querrás hacer el Paso Cinco. Cuando termines el quinto Paso, querrás hacer los Pasos Seis y Siete. Y así sucesivamente. Y no sabrás la clase de enmienda que harás hasta terminar el octavo Paso... a lo mejor no tendrás que disculparte con esa persona.

¿QUÉ HACEMOS EN EL PASO TRES?

Confirmamos nuestra decisión de buscar otra manera de vivir, aunque aparentemente no tengamos esperanza, creemos en que esta otra forma de vivir nos liberará de la comida al permitirnos conectar con un Poder Superior a nosotros mismos.

La decisión no nos promete mucho. Sentiremos un efecto, a veces es fuerte, pero a veces es leve. Esa es la única promesa del Paso Tres. (Sí, yo sé que algunas personas piensan que el último párrafo en la página 58 del Libro Grande contiene las promesas del Paso Tres. No me lo enseñaron así. Lo que me enseñaron y lo que creo es que esas son las promesas del Programa en sí. Puedes leer mi libro para más discusión.)

Vamos a recitar una oración. Las palabras son opcionales con tal de que lleven el espíritu del tercer Paso. Vamos a buscar a una persona confiable para decir la oración con nosotros. La vamos a pronunciar con humildad y respeto. Este es un momento importante en nuestra vida, un momento en el que verdaderamente procuramos convertirnos en alguien diferente de lo que somos.

Es posible que no creamos en el poder de la oración. No importa. Es el mero acto de pedir el que es importante. Hazlo tanto si crees en Dios como si no. Es un momento de humildad, no de humillación. Puede ser más efectivo dependiendo de su actitud si lo dice de rodillas, pero no es necesario.

Recuerde que yo soy un agnóstico total que no se arrepiente de serlo; sin embargo, digo esta oración porque, de manera simbólica, es una dedicación importante de mi vida a mi propio Poder Superior: los Valores que estimo, los cuales son mi "Dios".

Si quieres y te es más cómodo, puedes cambiar las palabras "ti" a "todos mis valores" y "tu poder" a "poder de todos mis valores, el amor de todos mis valores, la manera de vivir de mis valores, etc." Si no quieres, no pongas en mayúscula "Ti", "Tu" y "Tú". ¡Este es perfectamente el espíritu del cual estamos hablando! Asegurate de que el lenguaje no te ofenda.

AQUÍ ESTÁ LA ORACIÓN. Dígala con alguien en quien confía:

"Dios, me ofrezco a Ti para que obres en mí y hagas conmigo Tu voluntad.
Líbrame de mi propio encadenamiento para que pueda cumplir mejor con Tu voluntad.
Líbrame de mis dificultades y que la victoria sobre ellas sea el testimonio para aquellos a quién yo ayude de Tu Poder, Tu Amor y de la manera en la que tú quieres que vivamos.
Que siempre haga Tu Voluntad."

(Capítulo 5 Libro Grande)

Esta es una versión formulada de otra manera para los que tienen problemas con la palabra Dios:

“Mis Valores más altos,
me ofrezco a vosotros para que obréis en mí y hagáis conmigo lo que dictan mis Valores más altos.

Quiero ser liberado de mi propio encadenamiento para que pueda cumplir mejor con mis Valores más altos.

Quiero que mis dificultades salgan de mi vida para que la victoria sobre ellas sea el testimonio para aquellos a quienes yo ayude del poder de mis Valores más altos, el amor de mis Valores más altos y la manera de vivir según mis Valores más altos.

¡Que siempre actué según mis Valores más altos!

CONSECUENCIA

Observa cuidadosamente la oración. Te estás ofreciendo a tus Valores más altos, lo que puede ser tu dios religioso o sencillamente pueden ser conceptos morales importantes para actuar según ellos y no según tus propios deseos. Quieres ser liberado de tu propio encadenamiento no para que puedas prosperar o dejar de comer, sino para que puedas cumplir con tus Valores más altos. Quieres ser librado de tus dificultades, no para que no tengas preocupaciones, sino para que puedas ayudar a otros al mostrarles el poder de actuar según tus Valores más altos en vez de según tu propia voluntad.

¿Sentiste algún gran efecto? o ¿quizá una pequeña sensación? A lo mejor te sientes emocionado por haber decidido proceder con esto. Tal vez el hecho de decirle a otra persona que necesitas ayuda ha sido una experiencia humillante. A lo mejor es un momento profundo en tu vida. En realidad, no importa. Pero sentiste algo, seguro que sí.

Al finalizar esta semana continuaremos con el Paso Cuatro, el cual voy a empezar a discutir la próxima semana. Tardaremos 3 semanas para discutirlo.

TAREA PARA ESTA SEMANA

1. ¡Mantente abstinente!
2. Discute lo siguiente: ¿Aceptas que tu problema es que quieres estar a cargo de la vida, y las cosas no van de acuerdo con tus deseos?
3. ¿Entiendes lo nublada que está su mente como resultado de que las cosas no marchan según tus deseos? Comenta eso.
4. ¿Dijiste la oración del tercer Paso? ¿Cambiaste algunas palabras? ¿Sentiste algo? ¿qué sentiste?

Asegúrate de descargar los formularios del cuarto Paso de la página web www.oabigbook.info y las sugerencias para rellenarlos (y/o lee los capítulos sobre el cuarto Paso en el Estudio de los Pasos también disponible en ese sitio de web.) Vamos a discutir los detalles de los formularios durante las próximas tres semanas.

Nos vemos la semana que viene. ¡Continúa con tu abstinencia y trabaja los Pasos! Dentro de unas semanas más ya no te sentirás tentado.

Os deseo lo mejor,
Lawrie

Semana 5 – Paso 4 – Primera Parte

PASO CUATRO

Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

El Principio del Cuarto Paso – VALOR

Semana CINCO
PASO 4, Parte 1 de 3

INTRODUCCIÓN

Mi nombre es Lawrie C. y soy comedor compulsivo.

Este es un estudio de los Pasos práctico. Está diseñado para utilizar lo que se me ha enseñado que son las instrucciones del Libro Grande para recuperarse de comer compulsivamente, y mantener la recuperación un día a la vez durante el resto de nuestras vidas.

Aquellos que leéis inglés no os olvidéis de visitar www.oabigbook.info para descargar (gratis, por supuesto) algunos formularios y documentos a los que me referiré en este Estudio de los Pasos, así como el libro que he escrito, basado en un Estudio de los Pasos del 2005 que hice para la página web Working The Steps – WTS, que proporciona la base teórica para este Taller.

Si te sientes ofendido por cualquier cosa que escribo, por favor, no seas crítico hasta que hayas leído el libro que he escrito para que puedas entender mejor a dónde quiero llegar. En este formato de estudios quiero deliberadamente llegar al meollo y no tratar de justificar y explicar todo lo que estoy diciendo.

Este es un escrito largo, pero estamos abarcando mucho terreno.

DÓNDE ESTAMOS

Vamos a hacer un repaso acerca de lo que hemos trabajado hasta ahora:

En el PRIMER PASO nos enteramos de que teníamos una enfermedad del cuerpo y de la mente.

Nuestro cuerpo siente ansias incontrolables cuando ingerimos ciertos alimentos, ingredientes o combinaciones, o cuando nos permitimos ciertas conductas alimenticias.

Se trata de una alergia, una reacción física anormal a una sustancia física. Estas ansias incontrolables van más allá de nuestro control mental. A diferencia de la gente normal, no nos sentimos llenos ni con malestar cuando comemos demasiado, sino todo lo contrario, experimentamos una sensación de tranquilidad y bienestar cuando se ingieren estos alimentos, ingredientes o se practican ciertos comportamientos alimenticios.

Se trata de una discapacidad física.

Pero no es nuestro verdadero problema. Personas que viven con otras discapacidades físicas aprenden a aceptarlas y adaptarse con el fin de vivir bien. La mayoría de las personas que aprenden que son alérgicas a ciertos alimentos y se pueden morir como resultado de comerlos (o incluso tocarlos) simplemente los evitan. [Digo “la mayoría” en lugar de “todos” porque tengo un amigo en CCA que es mortalmente alérgico a los maníes/cacahuetes pero que, antes de llegar a CCA, se arriesgó a comer alimentos que podrían haber tenido cacahuete porque le tentaban, pero podrían haberle matado.]

Nuestro verdadero problema está en nuestra mente. Tenemos una mente que sigue dándonos permiso para comer los alimentos o ingredientes, o para practicar conductas alimenticias que nos provocan el fenómeno del deseo imperioso. Esa mente siempre está ahí. Se trata de una obsesión mental, de un pensamiento que domina a todos los demás. Siempre se encuentra alguna excusa. La excusa puede ser profundamente emocional o simplemente estúpida o trivial. Por lo tanto, incluso si hemos sido capaces de hacer una dieta, nuestra mente nos da permiso para volver a aquellas cosas que nos causan ansias incontrolables.

Esta obsesión mental se complica aún más porque la mayoría de los profesionales expertos en alimentación de los que nos fiamos tales como médicos, nutricionistas o dietistas, nos dicen que una vez que alcancemos un peso saludable podremos comer todo lo que queremos con moderación a pesar de que para nosotros esto no es verdad, porque no podemos comer determinados alimentos, ingredientes, o practicar ciertas conductas alimenticias sin despertar el fenómeno del deseo imperioso. Y así seguimos tratando de convencernos de que tal vez esta vez va a ser verdad para nosotros.

Es un círculo vicioso. No podemos dejar de comer una vez hemos empezado: eso es la alergia física. Pero el verdadero problema es que no podemos dejar de volver a esos alimentos, ingredientes o conductas alimenticias: esa es la obsesión mental.

Somos, por nuestra cuenta, impotentes ante los alimentos, ingredientes, y/o conductas alimenticias. Por nosotros mismos no tenemos esperanza alguna.

En el PASO DOS reconocimos que hay personas que solían ser como nosotros, pero ya no lo son. Han llegado a conocer un poder que ha cambiado sus mentes y se han deshecho de su obsesión mental. Ya no se excusan a sí mismos para volver a aquellas cosas que les causaban antojos incontrolables. Ellos dicen que no tiene nada que ver con ellos mismos, que todo lo que hicieron fue seguir unas sencillas instrucciones llamadas los Doce Pasos, y que hacer esos Pasos les dio un poder que fue claramente mayor de lo que ellos eran, ya que no tenían el poder por sí mismos antes de hacer los Doce Pasos.

Hemos recuperado la esperanza. Tal vez, sólo tal vez, con los Doce Pasos vamos a lograr algún tipo de poder que va a cambiar nuestra mente y nos permitirá volver al sano juicio, de modo que sabremos perfectamente de qué tipo de alimentos, ingredientes y conductas alimenticias tenemos que abstenernos, y no nos autoconvenceremos de que podemos volver a ellos.

Nos enteramos de que nuestro verdadero problema es que estamos bloqueados del Poder Superior y que, si nos liberamos de lo que nos bloquea, vamos a volver al sano juicio.

Preparamos nuestra lista de los alimentos, ingredientes, y conductas alimenticias de los que tenemos que abstenernos. Lo hicimos con la implementación de un Plan de Comidas que asegura que nos abstendremos de lo que nos produce antojos incontrolables. Este Plan puede ser una lista de las cosas de las que debemos abstenernos, o un plan de las cosas que podemos permitirnos, o una combinación de ambos. Sea como sea, sabemos que una vez que sigamos ese Plan de Comida nos estaremos absteniendo de las cosas que nos causan el deseo imperioso.

En el PASO TRES nos enteramos de que nuestra mente estaba perturbada por nuestro deseo de tener el control de la vida. Con el fin de obtener salud mental para deshacernos de las cosas que nos bloquean del Poder que puede devolvernos el sano juicio, tenemos que deshacernos del deseo de controlar la vida. Para ello hemos de embarcarnos en un Plan de Acción. Para empezar, tenemos que tomar la decisión de llevar a cabo ese Plan.

Por lo tanto, adoptamos nuestro Plan de Comidas, y tomamos la decisión de seguir un camino que nos haría capaces de aceptar nuestra falta de control.

Así llegamos al:

PASO CUATRO

¿HAS RECAÍDO CON LA COMIDA O HAS TENIDO UN “RESBALÓN”?

Si alguien ha recaído hasta ahora, déjame ofrecer unas palabras de consejo basadas en mi experiencia sobre los resbalones o recaídas de muchas, pero muchas personas, con las que he hablado, han sido mi padrino/madrina, o los que he apadrinado.

– Primero, no te dejes llevar por el pánico, no te relajes en tus esfuerzos, y levántate del suelo. Los Pasos dan resultados, así que, si algo salió mal, si cometiste un error, descubre cuál fue el error, y no vuelvas a cometerlo.

– Segundo, averigua sobre tu error. Dado el enfoque que toma el Libro Grande en cuanto a nuestro problema y la solución, sugiero que el error puede ser una o ambas de estas dos posibilidades:

1. La Alergia Física:

No estás eliminando TODAS las comidas, ingredientes o conductas alimenticias que te causan antojos incontrolables. La alergia del cuerpo se está haciendo cargo de ti y te está controlando. Se honrado contigo mismo sobre lo que estás comiendo o cómo lo estás comiendo, a ver si debes abstenerte de algo más.

O, quizás hayas creado un Plan de Comidas que va más allá de lo que realmente necesitas para abstenerte de lo que sabes que debes abstenerte, y tu definición de un resbalón o de una recaída está mal, y en realidad has estado abstinerente. Siempre es una posibilidad.

2. La Obsesión Mental:

No estás trabajando los Pasos tan rápido o con tanto compromiso como podrías, y tu mente te está convenciendo de que vuelvas a esas cosas de las que tienes que abstenerte.

El hecho es que puedes estar abstinerente un día a la vez, un minuto a la vez, un segundo a la vez si tienes la ESPERANZA definitiva de que estarás completamente libre del encadenamiento de la comida y un PLAN definido por el cual lograrás esa libertad.

No puedo ayudarte con la ESPERANZA, sólo contarte mi historia y pedirte que mires las historias de miles, millones de personas que han tenido adicciones tan malas como las tuyas y las han superado con los Doce Pasos. O tienes la Esperanza o no estás lo suficientemente desesperado.

Con el Plan si puedo ayudarte. Desarrolla un PLAN con el cual completarás los Pasos rápidamente antes de que tu mente vuelva a hacerse con el control. Fija una cita con otra persona para que en tres semanas más puedas hacer tu quinto Paso (y ese mismo día harás el Seis y Siete por tu cuenta), Así que para llegar pronto hasta tu Paso Cinco ponte a trabajar arduamente el cuarto Paso.

– Tercero, ¡SIGUE ADELANTE! ¿Estás abstinente ahora? ¡Magnífico! Haz el Paso Cuatro. Hazlo estando abstinente, no mires hacia atrás, no hagas los Pasos Uno, Dos y Tres una y otra vez, simplemente sigue adelante. Mi experiencia es que necesitas tener abstinencia para hacer los Pasos del Cuatro a Nueve, pero no tienes que rehacer ningún Paso. Si tienes un resbalón o una recaída simplemente empieza de nuevo tu abstinencia.

DESCRIPCIÓN DEL PASO CUATRO

Nos tomaremos tres semanas para trabajar el cuarto Paso. No es un plazo largo. La verdad es que es mucho más corto que muchas otras maneras de hacer el Paso Cuatro. Pienso, sin embargo, que encontrarás que hay grandes ventajas en hacer el cuarto Paso de la manera que sugiere el Libro Grande:

- Primero (y lo más importante): llegar al corazón de nuestro problema.
- Segundo: es rápido, y de este modo podemos llegar al Paso Nueve antes de que la obsesión mental nos persuada de romper la abstinencia.
- Tercero: no te hace sentir tan mal respecto a ti mismo como para que quieras volver a recurrir a la comida. Tendrás una clara orientación de hacia dónde puedes ir para cambiar.
- Cuarto: encontrarás que tienes solo cuatro defectos de carácter y que cuando te deshagas de ellos a través del Paso Nueve, te vas a liberar de la cadena del Ego, por lo que el sexto y el séptimo Paso se hacen rápidamente (realmente el mismo día que hagas el Paso Cinco).

Esta semana y la próxima, vamos a tratar los resentimientos. La semana de después vamos a tratar los miedos y las conductas sexuales. Vamos a descubrir lo increíble y brillantemente que se ajustan todas las cosas. Vamos a lidiar con los resentimientos y esto nos mostrará nuestros defectos de carácter. Lidiaremos con nuestros miedos y las conductas sexuales que nos va a orientar sobre cómo podemos librarnos de nuestros defectos de carácter.

Para hacer el cuarto Paso utilizaremos tres formularios que encontraréis más adelante, pero también puedes hacer el Paso Cuatro en hojas en blanco. Te daré suficiente información como para hacerlo de esa forma también.

Harás muchas copias de los formularios, o usarás muchos papeles. Hay bastante escritura por hacer.

En todos los casos, en cada uno de los formularios, rellena CADA columna antes de pasar a la siguiente. Es decir, avanza de arriba hacia ABAJO completando cada columna en vertical en lugar de trabajar horizontalmente o por filas.

PASO CUATRO

EL FORMULARIO DE RESENTIMIENTOS

formulario-del-resentimiento-pdfDescarga
formulario-del-resentimiento-excelDescarga
LAS PRIMERAS TRES COLUMNAS

PRIMERA COLUMNA:

En el lado izquierdo del papel, haz una lista de todo lo ocurrido en tu vida que deseas que no hubiera pasado, todo aquello que no resultó a tu manera. Puedes incluir los “Y si...” o los “si tan solo...” relacionados con personas, instituciones, o principios. Piensa en “resentimiento” no solo como algo que te cabrea/ enoja, sino en algo que deseas que no fuera verdad o cierto o que no hubiera pasado. Se trata de cualquier cosa que está en tu mente, que te perturbe.

– Personas: Puedes escribir los nombres de las personas que te han hecho daño a ti o a otros, los hayas conocido o no. He escrito a mi esposa anterior, el conductor que me cortó el paso cuando andaba en bicicleta, exnovias, ciertos políticos, maestros, las personas que he dañado, Hitler, presentadores de programas de televisión, el tipo que hablaba por teléfono durante una película.

Los nombres pueden ser personas con quienes estuvimos o estábamos estrechamente relacionadas, o gente que no conocemos en persona, simplemente son personas que nos molestan.

– Instituciones: Puedes escribir los nombres de instituciones y organizaciones que te molestan. He escrito una universidad en particular, el sistema judicial, ciertos gobiernos.

– Principios: Puedes escribir pensamientos sobre ti mismo o sobre el mundo, como “Nunca estaré delgado” o “La vida es una desgracia para la mayoría de gente” o “¿Por qué tenemos que morir?” He escrito “La gente están sufriendo mucho en este mundo y no parece que esto vaya a parar pronto” y “Mi destino es sufrir en soledad”.

ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS:

Haz muchas copias de los formularios, o utiliza mucho papel.

Deja uno o dos espacios entre cada resentimiento de la lista, porque vas a escribir mucho más en la segunda columna que en la primera. Si sabes que vas a escribir mucho en la segunda columna, entonces deja mucho más espacio. Incluso, si es necesario, puedes utilizar un formulario entero para un solo resentimiento.

Haz su lista por la noche, y entonces cuando despiertes por la mañana, recordarás más cosas para anotar. Puede que tardes unos días en hacer esta lista de la primera columna porque

sigues acordándote de más cosas. Está bien. Estás descargando tu ira. Estás tomando las cosas que ocupan tu mente y las estás poniendo en papel. Sentirás una sensación de alivio. Imaginate todos esos pensamientos, todos los resentimientos, ocupando tu cabeza. Ahora están en papel, y es más fácil lidiar con ellos.

No anotes cosas que ya no te molestan, solamente las cosas que están en tu mente y te molestan ahora. Por ejemplo, tengo una amiga que fue violada hace muchos años. Ella hizo terapia intensiva antes de entrar en OA y ya no piensa en la violación, por lo que no necesitaba anotar esto en su Paso Cuatro.

SEGUNDA COLUMNA:

Ahora, al lado del nombre de la persona, institución, o principio de la primera columna, escribe una lista enumerada por puntos varias de las razones por las que has puesto ese nombre en la columna 1. No escribas un libro sobre esto. Procura hacerlo en puntos cortos. Se específico. Escribe cada punto que se te ocurra. No cuentes una historia, pon solamente las razones enumeradas. Escribe lo suficiente para que puedas entenderlo. Nadie más lo va a ver (no vas a leer esto en tu quinto Paso), así que es solamente para ti.

Ejemplos de la primera y segunda columna:

Hitler:

- Promovió antisemitismo.
- Responsable de la muerte de millones.
- Se salió con la suya.
- Podría volver a ocurrir.

Tipo con el celular en el cine:

- Pensando sólo en sí mismo.
- Molestando a todos, incluyéndome a mí.
- Hizo que perdiera una parte de la película.
- Alteró mi estado de ánimo.

Hay gente sufriendo y esto no va a mejorar:

- No quiero que la gente sufra.
- No es necesario que la gente sufra.
- Hay una manera mejor.
- El mundo tiene que cambiar.

El zapatero:

- Hizo mal trabajo en mis zapatos.
- No se disculpó.
- Le grité.

Una esposa imaginaria: (Quiero dejar en claro que esta NO es mi esposa ni yo, pero es un ejemplo de lo que alguien podría anotar):

- Gasta demasiado dinero.
- No tenemos suficiente sexo.
- Me critica por lo que como.
- Se enoja demasiado con nuestros hijos.
- No sé si me ama.
- Le engañé con otra.
- Le miento sobre dinero.

Fíjate que he escrito cosas que otros me han hecho a mí, pero también cosas que he hecho a otros. Muchas veces es una mezcla, otras veces no. Lo importante es la verdad. Escribe la verdad. ¡Pero se breve!

Puedes ver lo sencillo que es esto. Estás poniendo en papel las cosas que has estado pensando. Estás organizando tus pensamientos. Estás dejando de enfocarte en las personas, instituciones o principios que te molestan a lo que te molesta de ellos. Otra vez, tu mente sentirá alivio de algunas de estas confusiones.

¡Asegúrate que has llenado toda la segunda columna al lado de todos los nombres en la primera columna antes de proseguir a la tercera columna!

COLUMNA TRES:

Esta está compuesta de seis subcolumnas. Tienes que poner una marquita (o “cheque”) en cada subcolumna que esté afectada por cada causa de los resentimientos mencionados. Te recomiendo revisar cada subcolumna una por una.

¿Afecta a mi autoestima este punto en particular? ¿cómo me siento acerca de mí mismo cuando pienso en este resentimiento o esta persona? Pon una marquita en esta subcolumna para los puntos en los que se ve o se vio afectada tu autoestima. (Por ejemplo, el hecho de que el zapatero hizo un mal trabajo con mis zapatos no afecta mi autoestima, pero que no me ofreciera disculpas y le gritara sí la afectó.)

Seguidamente continúa con la siguiente subcolumna: Seguridad, que abarca tanto el aspecto económico como mi sentido de seguridad o protección. Pon una marquita junto a cualquier punto que haya afectado o afecta su sentido de seguridad (en el sentido más amplio) o de protección. (El tipo que habló por celular en el cine no afectó mi seguridad para nada en los puntos que anoté).

Después de hacer la subcolumna de seguridad para todos los puntos en todas las hojas, prosiga con la de Ambiciones: lo que quieres de la vida. (Es probable que marques esto para la mayoría de los puntos; si estas cosas te molestan, entonces están afectando lo que quieres de la vida.) Ambiciones no solamente son lo que quieres que pase, sino también, lo que deseas que hubiera pasado.

Luego de haber marcado esa subcolumna para todos los puntos en todas las hojas en los casos que correspondiera, sigue a la siguiente columna: Relaciones Personales. Los puntos mencionados en la segunda columna, ¿han afectado o continúan afectando tus relaciones personales con alguien? Pon una marquita para los que sí lo afectan. (El hecho de que Hitler promovió antisemitismo y es el responsable de la muerte de millones de personas afecta mis relaciones personales, pero el hecho de que se salió con la suya y podría suceder de nuevo no las afecta.)

Posteriormente pasa a la subcolumna de las Relaciones Sexuales. Los puntos mencionados en la segunda columna, ¿han afectado o continúan afectando sus relaciones sexuales con alguien? Se refiere en el sentido más amplio, no solamente relaciones sexuales físicas. Pon una marquita junto a los puntos que corresponda. (Pocos de los ejemplos que he mencionado afectaron a mis relaciones sexuales. Con la esposa imaginaria, es posible que gastar mucho dinero y mentir acerca del dinero no afecte a las relaciones sexuales, pero los otros si lo afectan.)

Al terminar la subcolumna de las relaciones sexuales pasa a la subcolumna del temor ¿Había temor en alguno de estos puntos? Pon una marquita donde esto se aplique. (Es común que cuando la gente sufre, el temor esté involucrado).

¿Verdad que esto es simple? Ten en cuenta como estamos pasando ahora de enfocarnos en las personas que nos molestan y lo que nos molesta de ellos, a como esas cosas que nos molestan nos están afectando.

En este punto, empieza a ser obvia la razón por la cual nuestras mentes están nubladas o turbias. Las cosas no han pasado a nuestro antojo, y eso está afectando a como nos sentimos con respecto a nosotros mismos (Autoestima), a nuestra sensación seguridad (Seguridad), a lo que queremos de la vida (Ambiciones), y a nuestras relaciones personales y sexuales y además nos producen temor. ¡Al verlo de esta manera, no es extraño que no tengamos sano juicio en cuanto a la comida! ¡Estas cosas nos están controlando, precisamente porque nosotros, en realidad, no tenemos el control!

La próxima semana vamos a aprender cómo vencer nuestro enojo hacia quienes nos han hecho daño a nosotros o a otros, y aprenderemos cuáles son los cuatro defectos que están bloqueándonos de un Poder Superior a nosotros mismos que puede devolvernos el sano juicio. ¡Ya se acerca el alivio!

ÚLTIMAS PALABRAS

Este proceso puede parecer casi mecánico. No se trata de pensar mucho. Estamos justamente escribiendo lo que tenemos en nuestras mentes. ¡Pero vas a descubrir que es casi un alivio escribir estas cosas en papel!

Fíjate en lo que hemos hecho al compararlo con lo que no hemos hecho. No hemos escrito la historia de nuestra vida utilizando hoja tras hoja. No hemos escrito lo malos que somos. Hemos escrito de una manera organizada simplemente lo que está en nuestras mentes. Pero la semana que viene vamos a ver qué tan poderoso es todo esto.

LA TAREA DE ESTA SEMANA:

1. ¿Estás abstinentemente?
2. ¿Has llenado las tres primeras columnas en el Formulario de Resentimientos?
3. ¿Qué has notado? ¿Hay temas recurrentes? ¿Has notado las semejanzas entre muchas de las “Causas” (Columna 2) para las diferentes personas, instituciones o principios que ha escrito?
4. ¿Te das cuenta cómo estas cosas que te molestan mantienen completamente nublada y turbia tu mente? ¿Puedes notar que afectan a cómo te sientes sobre ti mismo (autoestima), qué tan seguro te sientes (seguridad), lo que quiere de la vida (ambición), tus relaciones personales y sexuales, y que estás lleno de temor? Con todas estas cosas en tu mente ¿Cómo podría ser posible mantener tu mente clara con respecto a las cosas que sabes que te causan antojos incontrolables?

¡Nos vemos la próxima semana!

Saludos,
Lawrie.

Semana 6 – Paso 4 – Segunda Parte

PASO CUATRO

Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

El Principio tras el Cuarto Paso – EL VALOR

Semana SEIS
PASO 4, Parte 2 de 3

ENSAYO

INTRODUCCIÓN:

Mi nombre es Lawrie C. y soy un comedor compulsivo.

Este es un Estudio de Los Pasos práctico. Está diseñado para usar lo que he aprendido que son las directrices del Libro Grande para recuperarse de comer compulsivamente, y para mantener la recuperación sobre un-día-a-la-vez por el resto de la vida.

No se olviden de visitar <http://www.oabigbook.info> y descargar (gratis, por supuesto) algunos formularios y documentos a los que me referiré en este Estudio de los Pasos, así como el libro que escribí, basado en un Estudio de los Pasos que hice en el 2005 para WTS, el cual entrega una base teórica para este estudio.

Si se sienten ofendidos por algo que escribo, por favor, no sean críticos hasta que hayan leído el libro que escribí para sepan hacia dónde voy. En este Estudio de los Pasos quiero deliberadamente llegar al meollo y no tratar de justificar y explicar todo lo que estoy diciendo.

Esta es la segunda parte de la discusión de las instrucciones para el Cuarto Paso. A menos de que hayan leído la discusión de la primera parte esta discusión tal vez no les va a parecer clara así que les invito a leer la primera parte de la discusión del Cuarto Paso que fue proporcionada la semana pasada.

¿DONDE ESTAMOS?

Ahora estamos en un punto crucial del Cuarto Paso – donde nos trasladamos de descubrir los efectos en nosotros de que el mundo no funcione a nuestro antojo hasta descubrir nuestros defectos de carácter.

Hemos llenado las primeras tres columnas del formulario de resentimiento.

[formulario-del-resentimiento-pdf-1Descarga](#)

[formulario-del-resentimiento-excel-1Descarga](#)

En la columna 1 hicimos el listado de las cosas que nos molestan – gente, instituciones, hechos, ideas que estaban en nuestra mente y que deseábamos que no fueran hechos; los “y si esto o lo otro” y los “si tan sólo” en nuestra mente; la gente y las cosas en que pensamos; la gente que nos ha hecho daño (a nosotros u otros) y la gente a la que le hemos hecho daño.

En la Columna 2 establecimos por qué esas cosas nos molestaban, y lo enumeramos de una manera breve en el formulario.

En la Columna 3, junto a cada uno de esos puntos, pusimos un cheque o una marquita donde cualquiera de esos puntos afectó nuestra autoestima, nuestro sentido de seguridad general o económica, nuestras ambiciones, nuestras relaciones personales, nuestras relaciones sexuales y donde había temor.

Entonces revisamos lo que habíamos hecho. Vimos qué nuestras mentes estaban turbias y nubladas por el hecho de que la vida no ha sido a nuestra manera. Nuestra forma de ser – lo

que pensamos de nosotros mismos (la autoestima), qué tan seguros nos sentimos (nuestra seguridad), lo frustrados que estamos (la ambición personal), cómo somos incapaces de formar relaciones íntimas y duraderas (relaciones personales y sexuales), y los temores que tenemos (el temor) – están revueltos y confusos.

Así que nos sentimos mal acerca de nosotros mismos, nos sentimos inseguros, estamos frustrados, no podíamos formar relaciones sólidas, y estábamos llenos de temor.

El misterio de por qué no podemos recordar, algunas veces, que comer ciertos alimentos o practicar ciertas conductas alimenticias creará antojos incontrolables, queda resuelto. ¡Con razón no podemos pensar bien sobre la comida! ¡En realidad no hemos podido pensar bien acerca de nada por un gran periodo de tiempo!

EL PUNTO CENTRAL DE TODO:

¡Vemos que nuestro pasado nos está matando! ¡Tenemos que encontrar la manera de cambiar!

Porque nuestras mentes son incapaces de recordar la verdad acerca de nuestros cuerpos, vamos a morir. Nuestros cuerpos sufren daño a un grado que últimamente resultará en deterioración prolongada y una muerte dolorosa.

Para muchos de nosotros en CCA, eso probablemente significa los resultados inevitables de la obesidad – diabetes que puede pasar a embolias, ceguera, amputación, ataques de corazón, dolor en las articulaciones, asma, apnea, cáncer, falta de movilidad, etc.

Para otros de nosotros en CCA, esto probablemente signifique los resultados inevitables de estar mal nutridos – con hambre, huesos quebradizos, y las muchas otras enfermedades asociadas con la falta de nutrición saludable.

¡Si no enfrentamos nuestros resentimientos vamos a morir! ¡Y no de la mejor manera!

(Si no siente usted ese sentido de urgencia, entonces debe pensar cuidadosa y honestamente sobre por qué está involucrado en este estudio de los pasos. ¿Si no está dispuesto a entregarse totalmente, que significa para usted CCA?

Este, para mí, es un asunto de Vida o Muerte. Es tan serio para mí como ser adicto a drogas, al alcohol, a los juegos, y como cualquier adicto yo sé cuál es el destino que me aguarda fuera de las puertas de CCA, y no quiero eso.)

CÓMO CAMBIAMOS LA SITUACIÓN:

Primero lidiamos con las personas que nos han hecho daño a nosotros o a otros:

La primera cosa que tenemos que hacer es encontrar una manera para lidiar con esas personas que nos han hecho daño a nosotros o a otros y que nos hacen difícil, si no imposible,

ver nuestros defectos de carácter cuando los defectos de ellos son tan obvios, impresionantes y terribles.

Es casi cierto que hay otros resentimientos en nuestras listas que muestran nuestros defectos de carácter directamente, pero es probable que haya personas en su lista que han hecho algunas cosas horribles; ¿cómo podemos lidiar con ellos?

Tenemos que darnos cuenta de que están espiritualmente enfermas, y que esa enfermedad es tan seria para ellos como lo sería cualquier tipo de enfermedad física.

Considere el caso de una persona que tiene dolor constantemente, o una persona con una discapacidad, o con un tumor en el cerebro – considere las muchas veces que usted ha sido indulgente con su conducta. Si yo tuviera dolor constante y estuviera gruñona, esperararía que la gente comprendiera. Si usted tuviera Síndrome de Tourette y platicara cosas ofensivas sobre las cuales no tiene control mental, ¿esperaría que la gente entendiera? Lo hacemos todo el tiempo. Nosotros sí lo esperamos para nosotros mismos. (“Estoy de mal humor”, “Acabo de sufrir una muerte en la familia o estoy tan triste y que me perdone si no río a su chiste”, “Tuve un día malo en la oficina, sea más tolerante”.)

Hay personas en este mundo – los que nos han hecho daño a usted o a otros – que tienen el equivalente de dolor, tumores o discapacidades mentales, pero en su vida espiritual. Están dañados y tristes y lo que es aún más triste para ellos es que causan dolor en otros. Mientras más hacen eso, más se convierten en peores personas. Cuanto más daño causan en otros, será más difícil para ellos tener la oportunidad de cambiar. Y mientras más daño más arraigadas sus malas costumbres se harán.

Tienen menos oportunidad que usted o yo para cambiar y hacerse mejores personas. La actitud debida que deberíamos de tener con ellos – sin importar el daño que nos hayan hecho a nosotros o a otros – es una actitud de lástima. Cuanto más daño hagan, menos ser humano se harán.

(Esta clase de lástima que no es una de superioridad. Es una de compasión. Usted tiene una enfermedad espiritual también y si no fuera así, no necesitaría los Doce Pasos para recuperarse. Su única esperanza es un despertar espiritual. Es la única esperanza de ellos, también. Tiene usted la esperanza de los Doce Pasos. Es posible que ellos ni tengan esa esperanza.)

Es interesante, el Libro Grande no habla de perdón. Habla de tolerancia, compasión y paciencia. No requiere que perdone a los que le han hecho daño a usted o a otros. Pero sí tiene que aprender a tratarlos con tolerancia, compasión y paciencia.

Diga una oración por ellos. “Fulano o mengano es una persona enferma. Dios, concédeme la misma tolerancia, compasión y paciencia, que gustosamente tendría para con un amigo enfermo.”

En muchos de los casos esto podría ser suficiente para que se dé cuenta de lo enfermos que están y de lo lamentables que son. En algunos casos es posible que usted vaya a concluir de que estaba equivocado, y que ellos no estaban tan enfermos y no hicieron tanto daño.

En algunos casos, sin embargo, puede ser que usted no sea capaz de desarrollar ese sentido de tolerancia, compasión y paciencia.

Si esto ocurre – y todos nosotros podemos imaginar casos en que el daño hecho era tan grande que parece imposible dar a la persona que hizo el daño algún sentido de compasión – entonces haga esto:

- Piense en ¿qué quiere de la vida? ¿qué quiere que su vida sea? Las probabilidades son buenas de que va a llegar a una conclusión como la mía: que quiere paz y serenidad; quiere ser útil a otros; quiere amar y ser amado. ¿No es esto todo lo que quiere de la vida?
- Diga una oración por esa persona. Diga algo como: “Oro para que _ (tal persona) __ consiga paz y serenidad; que sea útil a otros y que sea capaz de amar y ser amado.”
- Después de decir la oración, contéplala. Si esa persona es capaz de hacer daño a ese grado, ¿Piensa que es posible que esa persona este en paz y serenidad? ¿Qué es capaz de amar o es capaz de ser amado?
- Diga esa oración por esa persona una vez al día por dos semanas. Tarde o temprano, dentro de las dos semanas, va a ver claramente que esa persona no tiene nada, nada en absoluto, de lo que usted quiere en la vida. Esa persona probablemente vive con miedo, ira, no confía casi en nadie, está siempre frustrada y claramente hace mal en vez de bien, y es imposible que tenga una relación profunda y amorosa con alguien más.

Usted VA a sentir compasión. No puede evitarlo. Cuanto mayor daño haya hecho esa persona, menos persona es.

(Para mí, habiendo sido criado como judío en los años 1950's, Hitler y los otros Nazis eran lo más difícil. Pero al pasar por este proceso, empecé a entender como no eran en realidad seres humanos en el momento que murieron. Ni siquiera pude llamarles animales. Eran algo completamente extraño a lo que constituye lo mejor de la humanidad. Eran incapaces de tener los sentimientos profundos o valores espirituales que yo guardo. Eran fracasos miserables. Hicieron cosas atroces. Cada cosa horrible que hicieron era un clavo más en el ataúd de su humanidad.

(Y tengo amigos que han sufrido mucho más de lo que yo he sufrido alguna vez, que han sido víctimas de violación e incesto, abuso infantil; ver a los actores del daño como seres humanos lamentables que perdieron su humanidad. Sólo entonces fueron capaces como yo de poder ver a sus propios defectos de carácter.

AHORA YA PODEMOS VER A NUESTROS PROPIOS DEFECTOS DE CARÁCTER:

Tome cada hoja del formulario del resentimiento y dóblela para que la primera columna esté junto a la cuarta columna. (Si lo está haciendo en computadora, no mire la segunda o tercera columna cuando llene la cuarta). O sea que en este momento considere sólo la primera y la cuarta columnas.

Junto a cada nombre, persona, institución, o principio, se le pide que en la cuarta columna escriba donde ha sido Egoísta, Deshonesto, Interesado o Temeroso. Le voy a explicar cada término ampliamente, pero antes es importante que le señale que va a encontrar que esas cuatro palabras constituyen TODOS sus defectos de carácter.

¿Qué significan estas palabras?

EGOÍSTA:

Si puede recordar nuestra discusión del Paso Tres, la palabra “egoísta” significa mucho más que el significado que está en el diccionario. Significa “querer las cosas a mi manera” ¡y punto! Ya sea por razones buenas, malas, o neutrales. Soy egoísta para muchas cosas, porque quiero que las cosas salgan a mi manera para mi propia comodidad, mi propio placer, para mi seguridad y mi autoestima. Con relación a otras personas, puedo ser egoísta simplemente porque quiero que no sufran o porque quiero que el mundo sea mejor, o porque quiero que sean felices o puede ser una mezcla de las motivaciones. Cualesquiera que sean los motivos, desde la perspectiva del Libro Grande, querer las cosas a mi manera es ser egoísta (o ego-ísta tal vez esto es más fácil de aceptar).

Así que, en el Cuarto Paso, en la cuarta columna en la sección titulada “egoísta” escribirá cosas como: Quería que él o ella fuera diferente, quería que las cosas salieran bien, quería una madre/un amante/ un hijo/un maestro/un patrón/etc. que fueran mejores. Quería que la gente no sufriera, quería esto, quería aquello. Si los motivos no son particularmente buenos motivos, anote eso también.

DESHONESTO:

Normalmente pensamos en la deshonestidad como el llevar a cabo alguna clase de engaño – mintiendo, haciendo trampas, robando, estafando, engañado a otra persona. Claro que hay esa clase de deshonestidad, y ocurre frecuentemente. Es la primera clase de deshonestidad.

Pero hay otras dos clases de deshonestidad que son importantes de mencionar.

La segunda clase de deshonestidad es cuando nos mentimos a nosotros mismos. Por ejemplo, bajo “egoísta” en cuanto a Hitler, escribí algo como “Quisiera que Hitler nunca hubiera sucedido”. Debajo de “deshonestidad” tenía que escribir: “¡Estúpido, ocurrió antes de que nacieras; sé realista! ¡Estás siendo deshonesto contigo mismo acerca de la realidad!”. En cuanto a las otras personas que me habían hecho daño a mí o a otros, escribí debajo de

“deshonestidad”: “Pensaste que podían cambiar, pero no podían. Estabas engañándote al esperar que podían convertirse en algo que no eran capaces de ser.”

La tercera clase de deshonestidad es cuando no decimos la verdad cuando se debería decir la verdad. Esa es la parte de nosotros que quiere complacer a la gente. No somos honestos con la gente cuando no le decimos la verdad. Muchas veces (pero, claro, no siempre), encontramos que cuando alguien nos hizo daño no dijimos nada, o no dijimos lo que deberíamos haber dicho, o no nos salimos de la relación, o no fuimos a la policía, o no dijimos nada a la familia, o no insistimos en que la persona buscara terapia.

INTERESADO (Self-seeking):

Es cuando todo gira alrededor de nosotros mismos en lugar de enfocarnos en la situación o en las circunstancias de lo que está pasando. Se trata de cómo nos afectó, de cómo nos sentimos sobre nosotros mismos en ese momento. Sobre cómo esa persona, situación, institución o ese principio provocó que nos sintiéramos mal sobre nosotros mismos. Estábamos buscando nuestro ser o nuestro valor en otros. Me hizo esto o me hizo sentirme mal. Eso es ser interesado (o ambición personal) y aparecerá de nuevo cuando hablemos de ser desconsiderados de otros. Aquí es donde se trata de nosotros en vez de la situación. Se trata de cómo nos afectó. Cómo nos sentimos sobre nosotros mismos. Sobre cómo esa persona o situación o esa institución o ese principio nos hizo sentir mal sobre nosotros mismos. Estábamos “buscando” nuestros “seres” en otros. Me hizo eso, y eso me hace sentir mal. Eso es ambición personal (Aparecerá otra vez con la acción que viene de ambición personal – ser desconsiderado de otros.)

TEMOR:

Aquí es donde entra el temor. Temor de que vamos a perder algo que tenemos, o que no vamos a conseguir algo que queremos (esta definición viene del libro Los 12 Pasos y Las 12 Tradiciones de AA). Tenemos temor a que nos descubran. Temor a que la gente no nos quiera o que le caigamos mal. Temor a sentirnos solos. Temor a estar tristes. Temor de que cosas horribles nos van a pasar. Temor porque el pasado no fue como yo quería y tampoco el futuro será como yo quiero.

Ejemplos de lo que puede escribir:

Volviendo a los ejemplos que di la semana pasada:

Hitler:

Egoísta: Yo quería que fuera algo que no era. Quería que la realidad no existiera. Quería que la vida fuera diferente. No quiero sufrimiento.

Deshonesto: Todo pasó antes de que yo naciera. La gente sufre. No puedo engañarme sobre eso.

Ser Interesado o Ambición personal: Las cosas por las cuales Hitler era responsable han determinado como veo a la gente y como me veo a mí mismo.

Temor: Lo que sucedió con Hitler puede volver a pasar.

El tipo hablando por celular en el cine:

Egoísta: Yo quería que dejara de hablar para que pudiera disfrutar de la película.

Deshonesto: No dije nada ni hice nada para impedirlo.

Interesado o Ambición personal: No quería llamar la atención de otros.

Temor: Temo que siempre voy a huir en lugar de confrontar a las personas.

La gente está sufriendo y esto no va a mejorar:

Egoísta: No quiero que la gente sufra ahora o en el futuro.

Deshonesto: La gente sufre (el sufrimiento es parte de la vida)

Interesado o Ambición personal: Si yo estuviera a cargo de la vida, la vida sería mejor. Sólo yo puedo cambiar al mundo.

Temor: Temo que la gente continuara sufriendo.

El zapatero:

Egoísta: Yo quería perfección. Quería que se disculpara conmigo. Quería que actuara en la manera que yo pensaba que debería de actuar.

Deshonesto: Actuó como actuó. Pudo haber tenido mucha pena y no sabía que decir.

Interesado o Ambición personal: Me merezco algo mejor.

Temor: El zapatero va a estar enojado conmigo y va a hacer mal trabajo en mis zapatos la próxima vez; o si no me cambio de zapatero terminare con un zapatero que es peor que este.

Una esposa imaginaria: (Repito que NO es mi esposa ni yo – pero es un ejemplo de lo que se podría escribir):

Egoísta: Quiero que ella haga lo que deseo y cuando yo lo deseo. En todo aspecto. En toda manera.

Deshonesto: No hago por ella lo que quiero que ella haga por mí.

Interesado o Ambición personal: Pienso que lo merezco, pero ella no.

Temor: Tengo temor de que nuestra relación no durará.

Espero que con estos ejemplos usted pueda tener una idea de las muchas clases de cosas que podría descubrir. La honestidad es definitivamente la cosa más importante. Note lo cortas que pueden ser las descripciones cuando hacemos las columnas del cuarto paso. No siempre hay necesidad de una discusión larga. Necesita ser una discusión clara pero no larga. Pero sea como sea lo importante es llegar a la raíz del asunto.

¿QUE ES LO QUE SE DEBE BUSCAR AL LLENAR LA CUARTA COLUMNA DEL CUARTO PASO?

La experiencia del pasado ha mostrado que, al llenar esa cuarta columna, probablemente verá ciertos patrones de comportamiento. Estos patrones se repetirán una y otra vez en sus diferentes relaciones. Cuando haga esta cuarta columna probablemente va a decir, “lo mismo paso con esta persona que con esta otra” o va a poner un paréntesis que dice: “Ver arriba”. Va a ver que sus defectos de carácter le han bloqueado verdaderamente de la luz del espíritu. Va a darse cuenta de lo importante que es estos defectos de carácter sean removidos.

Tenga en cuenta lo que no hemos hecho. No hemos anotado cuarenta defectos de carácter como los celos, la lujuria, el chisme, el orgullo, el control y cosas como esas y tampoco hemos puesto todos los ejemplos de esos defectos. Hemos ido más allá de eso más profundo nos hemos enfocado en algo completamente diferente. Nos hemos enfocado en nuestra necesidad de tener las cosas salgan a nuestro propio antojo y como esto ha creado situaciones que nos han desconcertado, que han confundido nuestras mentes, y que han controlado nuestros pensamientos.

Tenga en cuenta también que este es un proceso CONSTRUCTIVO Y POSITIVO. No nos estamos dando palizas a nosotros mismos con las cosas horribles que hemos hecho. ¡Al contrario, estamos descubriendo lo que podemos hacer para mejorarnos!

Si usa esta manera de hacer Paso Cuatro, pienso que verá claramente, cómo estos cuatro defectos de carácter de ser egoísta, ser deshonesto, interesado o tener ambición personal y el temor, están presentes en cada aspecto de su vida.

¡Si tan sólo pudiera usted deshacerse de ellos, si tan sólo pudieran ser abandonados! ¡Te están bloqueando de la luz del espíritu!

Ponte en sintonía la próxima semana, porque vamos a descubrir que los formularios del Temor y de la Conducta Sexual nos van a enseñar cómo hacer eso. Luego, haremos el Paso Cinco, vamos a estar listos a pedir que nuestros defectos de carácter sean eliminados a través de una conexión con nuestro Poder Superior en Sexto y el Séptimo Pasos y ese mismo día, o al día siguiente, vamos a hacer nuestra lista de enmiendas para hacer, y una vez que hagamos las enmiendas que podemos hacer, estos defectos de carácter serán eliminados.

¡Las cosas están marchando rápidamente! Una vez que termine el Cuarto Paso ¡La recuperación está a la vuelta de la esquina!

TAREA PARA LA SEMANA:

¿Está manteniendo su abstinencia? Esmérese en eso.

Si quiere darse una fecha límite, haga una cita con la persona con quien quiere hacer el Quinto Paso. La cita será en dos semanas y media. El Quinto Paso tardará de dos a cinco horas, no mucho más que eso.

¿Ha podido ver a las personas que le han hecho daño a usted o a otros como personas a quienes necesita ver con tolerancia, compasión, y paciencia?

Si no ha sido así, si no ha podido ver a esas personas con tolerancia, compasión y paciencia

¿Ha determinado lo que usted quiere para su vida y ha orado para que ellos reciban esas mismas cosas que usted quiere? Y si lo ha hecho, ¿Se ha dado cuenta de que ellos no han podido alcanzar nada de lo que usted quiere para su propia vida? Ahora ¿No les tiene compasión?

¿Ha ignorado las segundas y terceras columnas y ha puesto en la cuarta columna, junto a cada persona, institución, o principio que puso en la primera columna, dónde ha sido egoísta, deshonesto, interesado (o ambición personal), y temeroso?

¿Ahora se da cuenta de cómo estos cuatro defectos de carácter le están bloqueando de conectarse con sus valores más profundos, le están bloqueando de su Poder Superior, y, por lo tanto, lo están bloqueando de tener sano juicio?

Si ha podido completar el formulario del resentimiento, el llenar los formularios de temor y de la conducta sexual la semana que viene será una revelación, ¡Se lo prometo!

Les deseo lo mejor,

Lawrie

Semana 7 – Paso 4 – Parte 3

PASO CUATRO

Sin ningún temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

El Principio tras el Cuarto Paso – Valor

Semana SIETE

PASO 4, Parte 3 de 3

ENSAYO

INTRODUCCIÓN:

Mi nombre es Lawrie C. y soy un comedor compulsivo.

Este es un Estudio de Los Pasos práctico. Está diseñado para usar lo que he aprendido que son las directrices del Libro Azul para recuperarse de comer compulsivamente, y para mantener la recuperación sobre una base de un-día-a-la-vez por el resto de la vida.

No se olviden de visitar <http://www.oabigbook.info> y descargar (gratis, por supuesto) algunos formularios y documentos a los que me referiré en este Estudio de los Pasos, así como el libro que escribí, basado en un Estudio de los Pasos que hice en el 2005 para WTS, el cual entrega una base teórica para este estudio 2008.

Si se sienten ofendidos por algo que escriba, por favor, no sean críticos hasta que hayan leído el libro que escribí para saber a dónde voy. En este Estudio de los Pasos quiero deliberadamente llegar al meollo y no tratar de justificar y explicar todo lo que estoy diciendo.

Esta es la tercera parte de la discusión de las instrucciones para el Paso Cuatro. Les parecerá poco claro a menos que hayan leído la primera y segunda parte de esa discusión y seguido las instrucciones que había, así es que les invito a leer toda la discusión.

DONDE ESTAMOS:

Hemos llenado el Formulario de Resentimiento y ahora estamos listos para llenar los Formularios de Temor y la Conducta Sexual.

FORMULARIOS FORMATO PDF DEL CUARTO PASO:

[resentimientos-formulario-pdfDescarga](#)

[temores-formulario-pdfDescarga](#)

[sexo-formulario-pdfDescarga](#)

FORMULARIOS FORMATO EXCEL DEL CUARTO PASO:

[resentimientos-formulario-excelDescarga](#)

[temores-formulario-excel-2Descarga](#)

[sexo-formulario-excelDescarga](#)

En el Formulario de Resentimientos descubrimos que tenemos cuatro defectos de carácter:

- Egoísmo – queremos las cosas a nuestro antojo, sin importar los motivos.
- Deshonestidad – engañamos a otros y a nosotros mismo, y/o no decimos la verdad cuando se debería.
- Ser Interesados (Ambición Personal) – el impacto sobre nosotros es lo importante, no el impacto sobre otros.
- Temor – estamos llenos de temor.

Cuando lleguemos al Paso Nueve, esos defectos de carácter ya se nos habrán quitado hasta el grado necesario para que podamos ser útiles a nuestros valores más altos (nuestro dios o Dios) y a otros. Los Formularios de Temor y Conducta Sexual forman una parte integral del proceso.

Considere un Resentimiento. Es básicamente algo que en el pasado no sucedió a nuestro gusto.

Ahora es tiempo de tratar con el futuro y con el presente. Veremos que estos formularios hacen eso.

Un Temor es básicamente sencillo: El futuro no va a salir a mi manera.

El Formulario de Temor va a examinar nuestros temores. Lo interesante es que se nos promete que vamos a dejar atrás el temor al llenar el Formulario de temor. Ya vamos a soltar uno de nuestros defectos de carácter.

Los asuntos de conducta sexual son básicamente relaciones difíciles.

Veremos que estos formularios examinan los tres defectos de carácter restantes – egoísmo, deshonestidad, y ser interesado (ambición personal – cuyo síntoma, por supuesto, es ser desconsiderado) en relaciones difíciles del pasado para obtener orientación en como tener buenas relaciones en el presente sin ser egoísta, deshonesto o seguir la ambición personal. Considere los Formularios de Conducta Sexual como un ensayo para todos sus asuntos de conducta cuando haga sus enmiendas.

Espero que vea como los dos formularios lo hacen sencillo – quitan la complejidad de cualquier asunto – y nos dan orientación clara para hacer lo correcto.

¡EMPECEMOS!

FORMULARIO DE TEMOR, COLUMNA 1:

En el formulario, o en una hoja aparte, escriba en la columna de la izquierda, cada uno de sus temores. Ya tiene una lista de ellos de la sección “Aterrorizado” de la cuarta columna del Formulario de Resentimientos. [los Formularios versión española no tienen la sección “Aterrorizado” en el Formulario de Resentimientos]

Si, por ejemplo, llené “Podría volver a pasar” bajo “Aterrorizado” junto al nombre de Hitler, anotaré Hitler en la primera columna del Formulario de Temores. O si escribí “Que no van a reparar mis zapatos la próxima vez” junto al zapatero, pondría el zapatero en la primera columna.

Además, es posible que tenga otros temores que no están en la lista de resentimientos porque no son cosas en que se piensa todo el tiempo. “Muerte” tal vez no aparece en su lista de resentimiento. “Lugares Oscuros” o “Estar en la ciudad en la noche” o “el cuco” quizás no están en su lista de resentimientos, pero pueden ser cosas que usted teme.

FORMULARIO DEL TEMOR, COLUMNA 2:

¿Ha listado todos sus temores en la columna 1 en cuantas páginas fueron necesarias para anotarlos? Está bien, ahora puede llenar columna 2.

Escriba, como punteo, lo que teme con relación a las cosas que ha anotado en la primera columna. Es muy posible que vaya a escribir más puntos que lo que listó originalmente en el formulario de resentimiento; eso está bien y es natural.

Bajo Hitler, puedo escribir “Puede volver a ocurrir”, “Antisemitismo”, “Racismo”, “Errores e Ira”. Bajo Muerte, puedo escribir “Sufrimiento largo y debilitante”, “¿Qué va a suceder con los sobrevivientes?”, “¿Qué pasa después?”, “No habré terminado mi novela” y cosas así.

Me imagino que, en algunos casos, lo que va a anotar le va a sorprender. Algunas de las razones parecerán enteramente razonables, pero algunas le sorprenderán. Podría poner “la muerte de mi esposo/a” como un temor, y luego poner como razones para el temor no solo “Cómo reaccionarán mis hijos” sino también “Temo que me sentiré aliviado y, por lo tanto, culpable.”

Solamente sea tan honesto cómo pueda.

FORMULARIO DEL TEMOR, COLUMNAS 3 Y 4:

¿Ha listado todos sus temores en la columna 1 y las razones para tenerlos en columna 2 en cada hoja que ha llenado? Bueno, ahora puede llenar las columnas 3 y 4.

Columna 3: Al tratar con este temor, ¿Estaba apoyándose en Dios Infinito o en su ego limitado

Para personas que creen en un Dios personal, la respuesta es clara – se apoyaban en su ego limitado. Si se hubieran apoyado en su Dios, no hubieran tenido ese temor.

Para personas como yo, que son agnósticos o ateos, o que no tienen un Dios personal, podemos tener que hacer un poco de traducción. Si recuerda, el concepto de un “dios” para personas como yo es el asunto de nuestros “valores más altos” – ideas, conceptos, valores – que son más importantes que nosotros como individuos.

Por lo tanto, traduzca la columna 3 como: “¿Se apoyaba en el poder infinito de sus valores más altos o en mi ego limitado?” La respuesta será igual de clara – dependía de mi ego limitado. Si se hubiera apoyado en sus valores más altos, no hubiera tenido ese temor, puesto que son más importantes que usted, y estaría enfocado en ellos y no en sí mismo y nuestros egos limitados. Así que, siempre ponga un cheque o una marquita bajo “mi ego limitado” en la columna 3.

Y en la columna 4, pondrá una marquita bajo “No” para mostrar claramente que depender de su ego limitado no dio resultados, porque todavía tiene el temor.

[OBSERVACIÓN: Hay más modalidades de hacer un inventario personal. Los Formularios en español son un poco diferentes. Quien desea – y no habla inglés – puede seguir las

instrucciones de Lawrie y hacer su inventario en una hoja de papel o por computadora. Para quien habla inglés, los formularios se encuentran a <http://www.oabigbook.info>

FORMULARIO DE TEMOR, COLUMNA 5:

¿Ha llenado las columnas uno, dos, tres y cuatro, en las hojas donde anotó sus temores? Bueno, ahora mire la columna 5 para cada uno de esos temores.

Diga para cada uno de los temores: “Dios, por favor liberame de mi temor de ____ y dirige mi atención hacia lo que tú quieres que sea.”

Para el agnóstico, ateo, o los sin un dios personal, traduzca la oración como: “Pido que mi temor de _ sea removido bajo la luz de mis valores más altos, y que dirija mi atención a cómo viviría según mis valores más altos.”

Tenga en cuenta que la oración no es “lo que debo hacer” sino “lo que debo ser”. Estamos mirando la clase de persona que debemos ser, cómo debemos vivir, no necesariamente lo que debemos estar haciendo.

Diga la oración para cada uno de los temores en todas las hojas que ha llenado.

FORMULARIO DE TEMOR, COLUMNA 6:

Después de decir la Oración del temor para cada uno de los temores en todas las hojas, es tiempo de empezar a meditar – escuchar-buscando una respuesta a la pregunta sencilla “¿Qué quiere Dios que sea con relación a este temor específico?”

Para agnósticos, ateos y los que no tienen un dios personal, traduzca la pregunta cómo “Con relación a este temor específico, ¿cómo puedo vivir según mis valores más altos?”

Entonces anote cualquier respuesta que se le ocurra en la columna 6. Es posible que no reciba una respuesta para cada temor; está bien – va a discutirlo con alguien en el Paso Cinco y puede recibir una intuición allí.

Pero me imagino, mayormente, que sus respuestas para la columna 6 serán una variación de:

“¿Qué quiere Dios que sea con relación a este temor específico?”

- Ser el mejor empleado/patrón/padre/madre/hijo/hija/esposo/esposa/etc. que puedo ser.
- Ser tolerante, tener compasión, y tener paciencia.
- Ser una persona que se aferra sus principios a pesar de lo que piensa la gente.
- Ser un comedor compulsivo en recuperación que ha trabajado los Doce Pasos.
- Ser una persona que piensa en otros en vez de sí mismo.
- Ser cuidadoso.

- Ser una persona que toma en cuenta los peligros y riesgos, pero hace lo necesario.

LO QUE HA LOGRADO EL FORMULARIO DEL TEMOR:

Está empezando a dejar atrás sus temores, como promete el Libro Grande. Ahora sabe las estrategias para tratar con las cosas que teme, y conoce sus limitaciones. Si está preocupado que sus niños morirán, sabe que lo mejor que puede hacer es ser un padre o madre cuidadoso y bueno. Si está preocupado sobre su trabajo, sabe que lo mejor que puede hacer es ser una persona que hace su trabajo lo mejor que puede, es honesto, tolerante, bondadoso y paciente.

Sus temores se han convertido en estrategias basadas en sus valores más altos. No necesita tener temor ahora porque no tiene expectativas. La vida va a continuar. Hará lo mejor. Su luz de guía (o Su Luz de Guía) será sus valores más altos (o su Dios). ¡Vivir y actuar de acuerdo con esos valores es todo lo que puede hacer!

FORMULARIO DE CONDUCTA SEXUAL:

Ahora es tiempo para volver al Formulario de Conducta Sexual. Conducta Sexual incluye cualquier relación que ha tenido donde había algo de atracción física, usted para el otro o el otro para usted, y en la cual lastimó al otro (no necesariamente la persona con quien había algo de atracción.)

Las personas que han hecho daño probablemente están escritas en el formulario de resentimiento. Probablemente ha pensado sobre ello y las ha anotado. El propósito de volver a anotarlos no es para repasar el mismo resentimiento. Ya ha investigado su resentimiento hacia ellos y ha descubierto sus cuatro defectos de carácter con relación a ellos – egoísmo, deshonestidad, ser interesado (ambición personal) y temor.

El propósito del Formulario de Conducta Sexual es para seguir más allá de los tres defectos restantes con relación a esas personas y averiguar lo que debió haber hecho en vez de lo que hizo. El propósito es menos cómo tratar con ellos y más de conseguir orientación sobre los errores que cometió en el pasado para que pueda actuar bien ahora en el presente en relación con cualquier persona. Es también, como ya he dicho, para proveer un “ensayo” para la clase de enmiendas que podría hacer con respecto a ciertas personas.

Si puede averiguar que debió haber hecho respecto a esas relaciones difíciles, entonces puede averiguar cómo tener cualquier clase de relación.

FORMULARIO DE CONDUCTA SEXUAL, COLUMNA 1:

Escriba en la columna 1 (en el formulario propuesto, es la cajita debajo de columna 1) los nombres de todas las personas a quienes usted ha lastimado como resultado de una atracción física, de usted hacia otra persona u de otra persona hacia usted.

Probablemente va a anotar a algunos exnovios o exnovias, pero no necesariamente todos – solamente cuando usted lastimó a alguien. (Pero tenga en mente que cuando tratamos con resentimientos, descubrimos que quedarnos en una relación que no es sana lastima a la otra persona. Una persona que le lastima a usted también se hace daño a sí misma. Así que, si usted se ha quedado en una relación que no es sana, pensando que su amor superaría la situación, y la otra persona le lastimaba, entonces puede que usted ha lastimado a esa otra persona al quedarse en la relación.)

Probablemente va a anotar su pareja actual.

Podría anotar a personas que usted estaba chiflado por o con quien ha coqueteado.

Podría anotar a los que tienen relaciones con personas con las cuales usted ha coqueteado, si ha lastimado a esas personas.

FORMULARIO DE CONDUCTA SEXUAL, COLUMNA 2:

Junto a Egoísta, Deshonesto, y Desconsiderado, escriba donde ha sido egoísta, deshonesto, y desconsiderado con relación a esa persona. “Egoísta” y “Deshonesto” tienen el mismo significado que en el Formulario de Resentimientos. Piense en “Desconsiderado” como las acciones de una persona que persigue la ambición personal – pensando sólo en sí mismo en vez de la otra persona, siendo claramente desconsiderado.

Debajo de Egoísta, podría anotar cosas como:

- Quería cambiar a la persona
- Me sentía atractivo porque estaba con esa persona
- Usaba esa persona para mi propio placer o para provocar celos en otra persona
- Pensaba en mis propias necesidades en vez de las necesidades de esa otra persona

Debajo de Deshonesto, podría escribir cosas como:

- Me mentía a mí mismo sobre la posibilidad de que otra persona cambie
- Mentía a la otra persona sobre lo comprometido que estaba yo en la relación
- Engañaba a la persona
- No decía la verdad a la persona acerca de cómo me sentía en realidad

Debajo de Desconsiderado, podría anotar cosas como:

- Pensaba sólo en mí mismo
- No era sensible a las necesidades de la otra persona
- Siempre llegaba tarde
- No valoraba a la persona

FORMULARIO DE CONDUCTA SEXUAL, COLUMNA 3:

Ponga marquitas junto a cada relación donde ve que ha provocado Celos, Sospecha, o resentimientos. Es posible que no los tenga, pero si hay algo, anótelo.

FORMULARIO DE CONDUCTA SEXUAL, COLUMNA 4:

¡Ésta es la columna más importante! ¿En dónde fallo usted? ¿Qué debía de haber hecho? Puede analizar la relación para ver cómo su egoísmo, deshonestidad y falta de consideración han lastimado a otra persona, y cómo puede haber provocado celos, sospechas o resentimiento. De esa perspectiva, ahora puede descubrir lo que debía haber hecho en lugar de lo que hacía.

Generalmente, habrá unas clases de respuestas comunes:

- Salir de la relación más temprano
- Invertir más en la relación
- Ser más honesto
- Ocuparme de las necesidades de la otra persona en vez de las mías

¿Puede ver ahora la guía significativa que está realizando sobre sus relaciones actuales, ya sea que involucre la atracción física o no? Está mirando lo importante que es mirar las necesidades de la otra persona, cómo hay que ser honesto, o cómo salir de una relación o invertir más en ella. ¡Ahora puede ver como puede ser la vida si no es usted egoísta, deshonesto, o busca la ambición personal!

También ve qué sencillas algunas de las respuestas pueden ser. La mayoría de las relaciones tienen soluciones básicas. ¡Pero nosotros los comedores compulsivos somos siempre tan complicados! Estamos aprendiendo a actuar con intuición según nuestros valores más altos sin actuar según nuestro deseo de controlar y complicar nuestros asuntos.

FORMULARIO DE CONDUCTA SEXUAL, COLUMNA 5:

Ponga una marquita si la relación era Egoísta. Es probable que fuera.

FORMULARIO DE CONDUCTA SEXUAL, COLUMNAS 6 y 7:

Diga “Dios, por favor forma mis ideales y ayúdame a vivir según ellos. Dios, por favor, muéstrame lo que debo hacer acerca de los problemas que han ocurrido con respecto a esta relación.”

Para el agnóstico, ateo, o persona sin un dios personal, puede traducir esto: “Con mis valores más altos en mente, déjame vivir según mis ideales y mis valores más altos. Déjame ganar el entendimiento de lo que debo hacer acerca de los problemas que han ocurrido con respecto a esta relación.”

La primera oración (columna 6) le ayuda a mirar sus relaciones actuales. La segunda oración (columna 7) empieza a ayudarlo a descubrir la naturaleza de las enmiendas que podría tener que hacer, y si va a poder hacer las enmiendas sin hacer daño a la otra persona.

EL FORMULARIO DE CONDUCTA SEXUAL, LAS ORACIONES SERIAS:

Se debe recitar estas oraciones si sexo es un problema para usted ahora. Son útiles.

¡Hemos terminado!

Es todo. ¡Es todo el Paso Cuatro! Hemos tardado tres semanas.

No ha escrito un libro. No se ha dado una paliza.

Ha superado sus resentimientos acerca de otra gente y ha aprendido a mirar a las personas que han hecho daño a usted o a otros como gente enferma y debe sentir por ellos tolerancia, lástima y paciencia. Ha aislado cuatro defectos de carácter, ha dejado uno de ellos (el temor), y ha recibido orientación sobre cómo actuar sin los otros tres (egoísmo, deshonestidad y ambición personal.)

Ha terminado.

Bueno, por el momento. Descubrirá en el Paso Diez que va a llenar estos formularios por el resto de su vida. Pero serán bienvenidos, porque le darán orientación en situaciones difíciles y le ayudarán a limpiar su interior con un mínimo de protesta e irritación. ¡Los formularios le ahorran tiempo en vez de desperdiciarlo!

TAREA PARA LA SEMANA:

¿Se han mantenido abstinentes? ¡Nunca es tarde!

¿Ha arreglado una cita para su Paso Cinco? Arréglole para una semana y media de hoy, después de llenar los formularios del Temor y Conducta Sexual y lea las instrucciones para hacer los Pasos Cinco, Seis y Siete.

¿Ha llenado los formularios del Temor y se ha dado cuenta de lo que debe ser para vivir según sus valores más altos?

¿Ha llenado los formularios de Conducta Sexual y se ha dado cuenta de lo que debería haber hecho en las relaciones con personas a quienes ha hecho daño?

¿Puede ver como se le pueden quitar los cuatro defectos de carácter si ha aprendido cómo vivir según sus valores más altos y ha recompensado el daño que ha hecho a otros?

ÚLTIMOS COMENTARIOS:

La próxima semana vamos a discutir los Pasos Cinco, Seis y Siete. Va a ver lo sencillo que son, y cuán rápidamente los va a lograr. Puede hacer los Pasos Seis y Siete dentro de unas pocas horas luego de hacer el Paso Cinco, y éste casi no se tarda nada.

¡Está en camino de recuperarse!

Lo mejor,
Lawrie

Semana 8 – Pasos 5, 6 y 7

PASO CINCO

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos

El Principio del Quinto Paso – INTEGRIDAD

PASO SEIS

Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos de carácter.

El Principio tras el Sexto Paso – BUENA VOLUNTAD

PASO SIETE

Humildemente le pedimos que nos librase de nuestros defectos.

El Principio tras el Séptimo Paso – HUMILDAD

Semana OCHO
PASOS 5, 6 y 7

ENSAYO

INTRODUCCIÓN:

Mi nombre es Lawrie Cherniack y soy un comedor compulsivo.

Este es un Estudio de Los Pasos práctico. Está diseñado para usar lo que he aprendido que son las directrices del Libro Grande para recuperarse de comer compulsivamente, y para mantener la recuperación un día-a-la-vez por el resto de la vida.

No se olviden de visitar <http://www.oabigbook.info> y descargar (gratis, por supuesto) algunos formularios y documentos a los que me referiré en este Estudio de los Pasos, así como el libro que escribí, basado en un Estudio de los Pasos que hice en el 2005 para WTS, el cual entrega una base teórica para este estudio 2008.

Si se sienten ofendidos por algo que escriba, por favor, no sean críticos hasta que hayan leído el libro que escribí para saber hacia dónde voy. En este Estudio de los Pasos quiero deliberadamente llegar al meollo y no tratar de justificar y explicar todo lo que estoy diciendo.

PRIMERO UNA PREGUNTA: ¿HA ESTADO ABSTINENTE DURANTE SU PASO CUATRO?

¿Ha estado abstinentemente durante su Paso Cuatro? Si no, no es demasiado tarde para empezar, pero respetuosamente sugiero que, antes de proceder a hacer un Paso Cinco, regrese al Formulario de Resentimientos y anote algunas palabras sobre su abstinencia que tengan sentido para usted. Algunas sugerencias:

- No guardé mi abstinencia a través de Paso Cuatro
- No soy honesto en cuanto a mi alimentación
- Vuelvo a la comida compulsiva cuando trato con cosas que me molestan
- No he desarrollado un plan de comidas suficientemente honesto de comer
- Tengo prisa para terminar los Pasos
- Etc.

Puede que descubra más resentimientos (por ejemplo, las cosas que le han molestado que le hicieron volver a la comida), y escríbalos también como resentimientos en columna una.

Después de que haya terminado de escribir estas palabras en la primera columna sobre su abstinencia, llene la columna 2 para cada una de esas declaraciones; entonces llene todas las seis sub-columnas en la columna 3 para cada uno de los puntos que ha escrito en la columna 2, y luego averigüe dónde ha sido egoísta, deshonesto, interesado (ambición personal) y temeroso.

Entonces anote todos los temores que se han descubierto en este proceso en la columna 1 del Formulario de temor, luego llene columna 2 para cada uno de esos temores, luego ponga una marquita para saber si ha estado confiando en su Poder Superior o en su ego limitado, también ponga una marquita donde dice que esto no dio resultados y luego diga la oración del temor para cada uno de los temores que anotó en la primera columna del formulario del temor y luego averigüe que es lo que su poder superior quiere que usted sea con respecto a cada uno de estos temores.

Tal vez en lugar de temores ha descubierto unos asuntos relacionados con la conducta sexual. Trate con estos en los formularios de conducta sexual.

DONDE ESTAMOS:

Hemos terminado el Cuarto Paso. A través del Formulario de Resentimiento, hemos pasado de enfocarnos en las cosas que nos molestan a comprender a cómo nuestro deseo poderoso de estar a cargo de la vida se muestra en cuatro defectos de carácter principales (egoísmo, según la definición del Libro Grande, deshonestidad, ambición personal o ser interesado y temor). Por medio del Formulario del Temor hemos empezado a dejar atrás los temores al darnos cuenta de que tenemos limitaciones, que solamente podemos hacer las cosas lo mejor posible, y así

aceptar lo que podemos ser y hacer. Por medio del Formulario de Conducta Sexual, hemos recibido orientación de cómo vivir en relaciones (sexuales u otras) sin egoísmo, deshonestidad, y ambición personal o ser interesados.

¡Ahora vamos al Quinto Paso! ¿Está listo para hacer el Paso Cinco? Bueno, si no lo hace, nuestra experiencia es que volverá a comer compulsivamente. Y volver a la comida compulsiva, para un comedor compulsivo, es una sentencia de muerte — una sentencia de muerte lenta, prolongada, y debilitante. ¡Así que, hágalo!

Además, terminará desahogándose, encontrará que no está solo, y recibirá buenos comentarios para ayudarle a entenderse.

INSTRUCCIONES PARA EL QUINTO PASO, PRIMERA PARTE:

Aquí tiene las instrucciones como me las enseñaron.

Busque a alguien que no sea un objeto de resentimiento ni alguien a quien le lastimaría si compartiera con él/ella su Paso Cuatro, alguien que pueda guardar su confidencialidad, alguien que comprenda plenamente y apruebe lo que usted está haciendo, y que no intentará cambiar su plan.

Mi propia experiencia es que encuentro esta clase de gente dentro de la agrupación de Comedores Compulsivos Anónimos o a veces dentro de otras agrupaciones de Doce Pasos. Sin embargo, tengo muchos amigos, que encuentran a esa clase de personas en sus instituciones religiosas, o a través de terapeutas, o con sus amigos queridos. No es problema. ¡Simplemente encuentre a alguien!

Arregle una sesión de dos a cinco horas con esa persona.

Cuando encuentre a esa persona, explíquele lo que va a hacer, y dígame que ese es un asunto de vida-o-muerte para usted.

Las personas que han escuchado mis Quintos Pasos y cuyos Quintos Pasos he escuchado también piden comentarios gentiles y preguntas para asistir para que la persona que está haciendo el Paso Cinco no se tome demasiado en serio, pero tampoco demasiado a la ligera. A veces he dejado espacios en blanco en algunas de las columnas de los formularios y pido ayuda para tratar de averiguar lo que podría haber omitido.

(Comentario para los que posiblemente estén escuchando un Quinto Paso: Si la persona que está leyendo el Quinto Paso Cinco le da permiso para responder con comentarios y/o preguntas, le doy un consejo, basado en experiencia: no imponga sus propios principios morales o criterios. Escuche cuidadosamente. Afirme con la cabeza y diga cosas como “Entiendo eso completamente” o “Eso lo he hecho yo” o “Pienso que eso tiene sentido, ¿pero puede explicarlo un poco más?” Está bien decir cosas como “Sabe, puedo estar equivocado,

pero si yo tuviera esa experiencia, podría sentirme deshonesto porque no reconocí la verdad ¿Es posible que esto le esté pasando a usted?” Dicho de otro modo, no le ponga sus palabras en la boca, pero es apropiado hablar de sus propias experiencias para ver si la persona leyendo el Quinto Paso reconoce algo que le ilumine. Cuando llegue a los Formularios del Temor, puede sentirse libre para explorar cosas que el poder superior de la persona quiere que sea. Cuando llegue a los Formularios de Conducta Sexual, puede explorar las cosas que la persona podría haber hecho en vez de lo que hizo. Pero haga solamente lo que usted piensa que es natural, y no lo que piensa que debería de estar haciendo. ¡No juzgue! Está allí para escuchar y para ayudar a que la otra persona se desahogue y que esa persona pueda comprenderse mejor. No dé consejos gratuitos tampoco.)

A la persona leyendo el Quinto Paso: Saque sus formularios.

Tome los Formularios de Resentimientos primero y lea la primera columna y la cuarta columna — en otras palabras, la persona, principio o institución, que le ha molestado (primera columna) y (la cuarta columna) donde ha sido egoísta, deshonesto, interesado (ambición personal) o donde ha tenido temor, con relación a esa persona, principio o institución que esta enumerado en la primera columna.

Es posible que tenga que proveer los antecedentes para explicar la cuarta columna (“él es mi hijo” o “ella es mi compañera de trabajo”, “él es alguien que maltraté en la primaria”) pero no se enfoque en por qué esa persona, principio, o institución está en su lista — o sea, no lea las segunda y tercera columnas. Sencillamente explique antecedentes/contexto y proceda a la cuarta columna. Invite a hacer comentarios. Invite a hacer preguntas. Confirme que le comprendieron.

Si usted encuentra que está repitiendo cosas en su inventario, está bien decir algo como “Fui egoísta, deshonesto, interesado (ambición personal) o tuve temor con relación a las próximas tres personas — Daniel, Francisco y Juana, todos compañeros de trabajo — de la misma manera que fui con el primer compañero de trabajo que leí.” Verá patrones de comportamiento y, siempre que sea honesto y proporcione la información completa, no tendrá que repetir las mismas cosas.

Después de terminar los Formularios de Resentimiento, tome los Formularios de Temor y proceda de izquierda a derecha para cada temor. Tal vez quiera ahorrar tiempo y decir, “Para cada temor, me he basado y confiado en mí ego limitado (columna tres), no me dio resultado (columna cuatro), y recité la oración de temor de la quinta columna, así que le voy a leer la primera, segunda y sexta columnas”. Luego lea el temor (primera columna), por qué tiene ese temor (segunda columna), y lo que su poder superior quiere que sea (la sexta columna). Si cuando llenó los formularios, no podía saber lo que su poder superior quiere que sea (sexta columna) con respecto a cada temor, pida ayuda y discuta el asunto hasta llegar a un punto de comprensión de lo que su poder superior quiere que sea.

Después de haber terminado los formularios de Temor, vaya a los Formularios de Conducta Sexual. Otra vez, proceda de izquierda a derecha con cada temor. Puede ahorrar tiempo diciendo que las relaciones eran egoístas (quinta columna) y que recitó la oración y la meditación del sexo (sexta y séptima columnas). Entonces diga: para la persona a quien usted ha lastimado (primera columna), donde usted había sido egoísta, deshonesto, y desconsiderado (segunda columna), y si había provocado celos, sospecha, o resentimiento (tercera columna), donde tenía la culpa y lo que debió haber hecho (cuarta columna) – y pida ayuda con esta columna si no pudo averiguarlo exactamente.

Cuando termine de leer todos sus formularios, pregúntese en voz alta si

- Está encantada
- Si puede ver de frente al mundo
- Si puede estar solo perfectamente tranquilo y en paz
- Si sus temores han desaparecido

(tal vez está empezando a sentir la proximidad de su creador (o valores más altos). Puede haber tenido ciertas creencias espirituales, pero ahora empieza a tener una experiencia espiritual. La sensación que su problema de comer compulsivamente ha desaparecido frecuentemente se sentirá con intensidad. Puede sentir que va en el camino ancho tomado de la mano con el Espíritu del Universo. Pero si no siente todo esto, no se preocupe.)

SI LAS RESPUESTAS A ESTAS PREGUNTAS SON “NO”, ¡NO SE DESESPERE! AQUÍ TIENE LAS INDICACIONES:

Si de hecho todavía no puede mirar al mundo a los ojos, etc., ha dejado algo afuera al llenar los formularios o sea en su Cuarto Paso o a omitido decir algo con quien hizo su Quinto Paso. No se preocupe, está pelando las capas de la cebolla. Nos ha pasado a la mayoría, sino a todos (yo incluido). Sencillamente, haga otra cita con la persona, y vuelva a llenar los formularios de Resentimiento. Si no puede pensar en otros resentimientos, aquí están algunas sugerencias:

- Trabajé duro y era honesto y no me sentí contento.
- Trabajé duro y era honesto y no puedo ver al mundo a los ojos.
- Trabajé duro y era honesto y no puedo estar en paz y tranquilidad.
- Mis temores no se me han quitado.

¡Supongo que después de escribir las cuatro declaraciones como principios que resiente, encontrará más resentimientos!

Entonces haga la segunda columna dos, y luego la tercera columna, etc. Luego llene el Formulario del Temor, y entonces, si ha descubierto un nuevo asunto de conducta sexual, llene un Formulario de Conducta Sexual. No rehaga nada que hizo en su Cuarto Paso anterior a menos que reconozca que hay más sucediendo allí.

¡Entonces reúnase de nuevo con su persona del Quinto Paso y deshágase de todo esto! La primera vez que yo utilicé estos formularios, hice cuatro Cuartos Pasos y cuatro Quintos Pasos antes de poder decir finalmente que me sentía contento, que podía mirar al mundo a los ojos, etc. Pero, después del Cuarto y Quinto Pasos ¡me sentí feliz!

Si las respuestas a esas preguntas son “sí”, ¡Entonces va por el buen camino!

INSTRUCCIONES PARA LA SEGUNDA PARTE DEL QUINTO PASO:

En algún momento, podemos tal vez ahora decir, que nos sentimos encantados, que podemos mirar al frente al mundo, que podemos estar solos y perfectamente tranquilos y en paz, y que sus temores han desaparecido. Entonces casi ha completado el Quinto Paso. Tiene una cosa más por hacer. Ha admitido ante sí mismo y ante otro ser humano la naturaleza exacta de sus defectos. Es tiempo de admitirlo ante su poder superior y para los agnósticos y ateos — a contemplar cómo sus reacciones a la vida han sido inconsistentes con sus valores más altos.

Inmediatamente después de compartir su Cuarto Paso con la otra persona, vuelva a su casa.

Diga esta oración: “Dios, te agradezco desde el fondo de mi corazón que te conozco mejor.”

Para los agnósticos y ateos, ni necesita otra oración. Decir “Estoy agradecido desde el fondo de mi corazón que conozco y comprendo mejor a mis valores más altos.”

Ahora repase lo que ha hecho. Lea todos los formularios y asegúrese que ha tratado con todo. Lea los cinco primeros pasos y pregúntese si ha omitido algo. Si hay algo, llame por teléfono o reúnese con la persona del Quinto Paso Cinco para asegurarse de que abarco todos los temas.

¡Ahora ha terminado el Quinto Paso! ¡Pero espere! ¡Hay más! Todavía tiene por hacer el Sexto y el Séptimo Pasos.

SEXTO PASO: HAGA ESTE PASO DIRECTAMENTE DESPUÉS DE HACER EL QUINTO PASO:

¿Quisiera que su egoísmo, deshonestidad, ambición personal y temores se le quiten?

¡Supongo que sí! Le están paralizando, nublando su mente, le han incitado a lastimar a otras personas y están complicándole su vida entera.

¿Quisiera que se le quiten, no es verdad?

No queremos andar con rodeos. ¿Puede decir con honradez que ni siquiera una parte suya quiere continuar siendo egoísta, deshonesto, interesado o temeroso?

Bueno, si hay una parte en usted que quiere continuar así, entonces diga “Dios, por favor ayúdame a tener la buena voluntad para dejar que se me quiten los defectos de carácter de egoísmo, deshonestidad, ambición personal o ser interesado y el temor.”

Los agnósticos o ateos pueden decir: “Quisiera concentrarme en mis valores más altos en vez de concentrarme en ser egoísta, deshonesto, ser interesado o estar lleno de temor.”

Una vez que reconozca que está listo para dejar que estos cuatro defectos sean eliminados, ha completado el Sexto Paso. ¡Pero, espere! Aún hay más. Todavía tiene por delante completar el Séptimo Paso.

HAGA EL SÉPTIMO PASO INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE HACER EL SEXTO PASO EL CUAL HIZO INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE HACER EL QUINTO PASO.

Diga la oración siguiente:

” Creador mío, estoy dispuesto a que tomes todo lo que soy, bueno y malo.
Te ruego que elimines de mi cada uno de los defectos de carácter
que me obstaculizan en el camino para que logre ser útil a Ti y a mis semejantes.
Dame la fortaleza, para que al salir de aquí, cumpla con Tu voluntad.
Amen”

Para agnósticos y ateos:

“Ahora estoy dispuesto a que todo en mí, lo bueno y lo malo, sea dedicado a mis valores más altos. Para poder dedicarme a mis valores más altos, pido que cada uno de los defectos de carácter que se interponga en el camino de mi utilidad a mis valores más altos y a mis semejantes sean eliminados. Pido que se me otorgue fuerza, a medida que salgo de aquí, para ser y actuar de acuerdo con mis valores más altos “.

¡Tome un descanso! Con esta oración llegamos al final de la octava semana.

La Próxima Semana estaremos estudiando el Octavo y el Noveno Pasos.

No destruya los formularios del Cuarto Paso pues los utilizara para hacer una lista. Estaremos utilizando los formularios del Octavo y Noveno Pasos. Puede descargar los formularios en este enlace:

Estará haciendo una lista de las personas que ha lastimado. Si quiere, puede empezar a llenar la lista (la primera columna de ese formulario) ahora mismo.

¡Esto fue rápido! ¡La recuperación está a la vuelta de la esquina!

TAREA PARA LA PRÓXIMA SEMANA:

¿Ha estado abstinerente?

Si no ha estado abstinerente ¿ha vuelto a agregar más resentimientos a sus formularios de resentimientos y ha llenado más formularios relacionados con esos resentimientos?

¿Ha compartido sus formularios del Cuarto Paso con otro ser humano?

Después de terminar de compartir, ¿está encantado? ¿podía ver de frente al mundo? ¿podía estar solo perfectamente tranquilo y en paz? ¿Habían desaparecido sus temores?

¿Si no puede contestar “sí” a todas estas preguntas, ha vuelto a llenar más formularios del Cuarto Paso y ha hecho otro Quinto Paso?

Si todas estas declaraciones son verdad, ¿fue a casa, repasó lo que había hecho, y verificó que estaba completo?

¿Estaba listo para que se le quitaran todos sus defectos de carácter?

¿Recitó la oración del Séptimo Paso o una oración apropiada?

¿Ha descargado los formularios del Octavo y Noveno Pasos y ha empezado a hacer una lista de las personas a quienes ha lastimado?

¡Nos vemos la próxima semana!

Te deseo mejor,

Lawrie

Semana 9 – Octavo y Noveno Pasos

PASO OCHO

Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

El Principio tras el Octavo Paso – AUTODISCIPLINA

PASO NUEVE

Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

El Principio tras el Noveno Paso – AMOR

Semana NUEVE

PASOS 8 y 9

ENSAYO

INTRODUCCIÓN:

Mi nombre es Lawrie C. y soy comedor compulsivo.

Este es un Estudio de Los Pasos práctico. Está diseñado para usar lo que he aprendido que son las instrucciones del Libro Grande para recuperarse de comer compulsivamente, y para mantener la recuperación un-día-a-la-vez por el resto de la vida.

No se olviden de visitar <http://www.oabigbook.info> y descargar (gratis, por supuesto) algunos formularios y documentos a los que me referiré en este Estudio de los 12 Pasos, así como el libro que escribí, basado en un Estudio de los Pasos que hice en el 2005 para WTS, el cual entrega una base teórica para este estudio.

Si se sienten ofendidos por algo que escribo, por favor, no sean críticos hasta que hayan leído el libro que escribí para que sepan hacia dónde voy. En este Estudio de los Pasos quiero deliberadamente llegar al meollo y no tratar de justificar y explicar todo lo que estoy diciendo.

LO PRIMERO PRIMERO: ¿HA ESTADO ABSTINENTE DURANTE SU PASO CUATRO?

¿HA ESTADO ABSTINENTE DURANTE SUS PASOS CINCO, SEIS Y SIETE?

Si no, respetuosamente sugiero que regrese al Formulario de Resentimiento y anote algunos resentimientos o declaraciones, como indiqué la semana pasada, y luego haga los Pasos Cuatro, Cinco, Seis y Siete, con relación a su abstinencia.

El Libro Grande nos habla de rigurosa honestidad ¿Puede usted honestamente, y digo honestamente, decir que no estar abstigente le ha permitido ser rigurosamente honesto con los Pasos Cuatro y Cinco?

¿Omitió algo? Por ejemplo, ¿Tiene un plan de comida que deja afuera todas las comidas, ingredientes y conductas que le causan deseo imperioso o antojos incontrolables?

¿Se comprometió con ese plan de comida? Si es así, ¿Ha sido deshonesto con usted mismo ya sea sobre su plan de comida eliminando todas esas cosas a las que se comprometió? Por ejemplo, cuando se dio un atracón, o comió algo que no estaba en su plan de comida, ¿Qué pasaba por su mente? ¿Escribió sobre eso en su formulario de resentimientos? ¿Lo trabajo en su formulario de los Temores?

Y así sucesivamente.

Bueno, ya hemos dicho suficiente así que continuemos.

DONDE ESTAMOS:

Hemos trabajado siete de los doce Pasos.

Paso Uno: Durante las últimas semanas, hemos desarrollado un plan de comida que elimina las comidas, ingredientes y conductas alimenticias que causan antojos incontrolables o deseo imperioso.

Paso Dos: Hemos desarrollado una esperanza, aunque sea una esperanza tenue, que si seguimos las indicaciones de los Doce Pasos podremos estar sanos y por lo tanto no vamos a volver a querer esas comidas, ingredientes de comida, y conductas alimenticias, porque nos vamos a deshacer de las barreras que se han estado interponiendo entre nosotros y nuestro PS o nuestros valores más altos.

Paso Tres: Hemos decidido hacer los Doce Pasos y nos hemos dado cuenta de que lo que está bloqueando nuestro camino es nuestra frustración porque la vida no ha sido, no es, y no será a nuestro antojo o a nuestra manera.

Paso Cuatro: Hemos identificado nuestros cuatro defectos de carácter:

El Egoísmo (querer la vida vaya a nuestra manera, sin importar si nuestros motivos son nobles o egoístas)

La Deshonestidad (no decir la verdad a otras personas, a nosotros mismos o quedarnos callados cuando se debe decir la verdad)

Ambición Personal o ser Interesado (estar enfocado en cómo nos afectan las cosas a nosotros mismos)

El Temor; y que hemos desarrollado normas, basadas en nuestros temores y en las relaciones difíciles (las de la Conducta Sexual), para ver cómo podemos actuar debidamente sin estos defectos de carácter.

Paso Cinco: Hemos compartido nuestros cuatro defectos con otro ser humano y hemos meditado sobre ellos, y hemos sentido un sentimiento de comunidad, hemos recibido comentarios, y hemos sentido alivio, esperanza y gozo.

Pasos Seis y siete: Hemos decidido y hemos pedido que nuestros defectos de carácter sean eliminados.

¡Estar listos para que nuestros defectos de carácter sean eliminados requiere tremenda ACCIÓN de nuestra parte!

INSTRUCCIONES PARA LOS PASOS OCHO Y NUEVE:

Descargue el formulario del Pasos Ocho y Nueve o utilice un papel en blanco dividido en cuatro columnas, la primera y la cuarta serán las columnas más cortas. Haga muchas copias de este formulario, porque las usará otra vez.

[pasos-8-y-9-formulario-pdfDescarga](#)

[pasos-8-y-9-formulario-excelDescarga](#)

La primera columna contiene el nombre de las personas a las que les hemos hecho daño; la segunda se trata sobre el daño que hemos hecho; la tercera columna tiene las enmiendas que debemos hacer por el daño que hemos hecho; la cuarta columna se trata de si podemos hacer esas enmiendas sin lastimar al individuo o a otras personas (note que cuando digo otras personas no nos incluye a nosotros mismos).

Llene el formulario columna por columna. Tenemos que estar dispuestos a hacer TODAS las enmiendas, aunque nos damos cuenta de que no podremos hacer ALGUNAS enmiendas porque hacer una enmienda particular podría hacerle daño a la persona con quien estamos tratando de hacer una enmienda, o también podría lastimar a otros. Pero a pesar de esto no debemos omitir ninguna posible enmienda. Incluso las enmiendas que podrían hacerle daño a otras personas las escribimos en la primera y segunda columna. La tercera columna, donde averiguamos la clase de enmienda que tenemos que hacer, tiene que estar escrita sin temor y con honradez.

PRIMERA COLUMNA:

En la primera columna de la hoja, escriba una lista de todas las personas a quienes ha lastimado al ser egoísta, deshonesto, ha estado buscando la ambición personal o ha sido interesado, o ha tenido temor. Tome esta información de sus formularios del Paso Cuatro. Esto incluirá todas las personas o instituciones con las que usted ha resentido, les ha temido y/o ha anotado en su formulario de conducta sexual.

¡Pero, espere un momento! ¿Quiero decir con esto que debe anotar aun a las personas que le han hecho daño a usted o a otros, sin provocación?

Si, es verdad. Justamente por el momento, inclúyalos en la lista. Hablaremos en nuestra discusión acerca de la segunda columna sobre cómo usted les hizo daño, aunque le hicieran daño a usted o a otros sin provocación. Se dará cuenta de que las enmiendas que puede hacer le fortalecerán – ¡Ya no será una víctima!

Recuerde que por ahora solamente hacemos una lista, así que no se demore.

SEGUNDA COLUMNA:

¿Cómo lastimó a cada una de las personas e instituciones de la primera columna?

Para algunos, esto será fácil de discernir. Pudo haberlos lastimado al robarles, al decirles mentiras, al engañarles, al hacerle daño a su reputación.

Para otros, donde hay una mezcla de motivos, puede ser mucho más sutil. Tal vez no fue sincero sobre el comportamiento que ellos estaban teniendo y usted no les dijo la verdad permitiéndoles que se enfermaran espiritualmente aún más. Tal vez usted les permitió que tuvieran control sobre usted en muchas formas, incluso literalmente. Tal vez a través de su baja

autoestima su ira se desbordó y fue dirigida a otras personas, o tal vez su auto conmisericordia le impidió tener una relación profunda con alguien que merecía una relación profunda.

Para aquellos que claramente le han hecho daño a usted o a otros sin la menor provocación, como mínimo, usted les ha hecho daño al permitirles, o a la memoria de ellos, tener poder sobre usted. En ese respecto, y tal vez solamente en ese respecto, les ha hecho daño. (El daño que le hice a Hitler, por ejemplo, fue permitir que mi enojo, frustración y temor paralizaran mi habilidad de hacer lo que podía y puedo hacer para prevenir que alguien como él llegue de nuevo al poder.)

Es posible que les haya hecho daño a esas mismas personas al no decirles la verdad, a ellos o a otros (como la policía, otros miembros de la familia, la comunidad, un patrón) cuando se debía de haber dicho la verdad. Pudo haberles lastimado al permitirles continuar lastimándose a usted o a otros (recuerde que quedamos en que cuando la gente lastima a otros, también se hace daño a sí misma al ser cada vez menos capaces de ser mejores seres humanos). Tal vez también ha lastimado a otros por el poder que han tenido sobre usted, y entonces debe anotar otras personas a la que posiblemente les ha hecho daño por su inhabilidad de impedir el daño que hacían los que tenían poder sobre usted.

Trate de averiguar el daño que ha hecho a todas las personas en su lista. Puede ser un daño sutil, como “No hice nada, no actué” pero también puede ser obvio como “Robé y mentí”, pero escriba todo lo que esté pensando. Si deja un espacio en blanco, no se preocupe. Compartirá esto para poder obtener orientación de otras personas que tienen experiencia — probablemente la persona con quien hizo su Paso Cinco.

TERCERA COLUMNA:

- ¿Qué enmienda(s) puede hacer para reparar el daño que ha causado?

Recuerde que ahora estamos haciendo una lista. Tal vez nunca tendremos que hacer las enmiendas que estamos escribiendo en la tercera columna, porque hacer esas enmiendas podría causar más daño que bien. Pero ahora tenemos que anotarlas. Tenemos que saber qué clase de enmienda podemos hacer por el daño que hemos hecho.

Hay (1) enmiendas directas, (2) enmiendas de vida, y (3) enmiendas que no podemos hacer por razones prácticas.

Enmiendas Directas:

Hay tres clases de enmiendas directas, cada una coincide con la clase del daño hecho.

A. Disculpa Cara a Cara: En todos los casos decimos algo como esto: “Soy diferente a la persona que le hizo eso, y siempre y cuando trabaje los Doce Pasos, creo que continuaré como una persona diferente. Siento mucho lo que he hecho, y si hay algo que puedo hacer para compensarlo, estoy dispuesto a hacerlo.”

Ejemplos:

o Siento haberle engañado

- o Siento haberle robado
- o Siento haber permitido que me siguiera haciendo daño y de esa manera hacerle daño a usted.
- o Siento haber chismoseado sobre usted.
- o Siento haber tratado de manipularle para cambiarle.
- o Siento haber esperado que fuera alguien diferente de lo que era.
- o Siento no haber comprendido que nuestra relación era enferma.
- o Siento haberle odiado.

B. Restitución: En todos los casos: “Soy diferente a la persona que hizo eso, y siempre que continúe trabajando los Doce Pasos, creo que seguiré siendo una persona diferente. Estoy dispuesto a asumir la responsabilidad y hacer restitución por el daño que hice en el pasado.”

Ejemplos:

- o Aquí tiene es el reemplazo por lo que robé o destruí.
- o Aquí tiene el dinero para pagar el daño que causé.
- o Trabajaré para pagar el daño que causé.
- o Le enviaré pagos regularmente.

C. Responsabilidad Pública: En todos los casos: “Soy diferente a la persona que hizo esto, y siempre que continúe trabajando los Doce Pasos, creo que seguiré siendo una persona diferente. Estoy dispuesto a asumir la responsabilidad pública por el daño que he hecho y a compensar ese daño de manera pública”.

Ejemplos:

- o He dañado su reputación y una disculpa nos es suficiente. Encontraré una manera de reparar su reputación.
- o Ya no chismosearé sobre usted y cuando otros digan tales chismes, los corregiré.
- o He violado las leyes de la sociedad, y debo entregarme al sistema legal.
- o Debo asumir las consecuencias legales y sociales de ser negligente y causar daño.

Enmiendas de Vida:

Con las personas con quienes vivimos, trabajamos o llevamos vida social, las enmiendas anteriores, pueden ser útiles, pero no son suficientes. Debemos vivir una vida diferente con relación a esas personas. Debemos planear una manera de vivir que se enfoque en el bienestar de ellos y no en el nuestro. Debemos compensar por años vividos concentrados en nosotros mismos con nuestras frustraciones y nuestro deseo de tener las cosas a nuestro antojo.

Ejemplos:

- o Tratar con su familia con tolerancia, paciencia, compasión y amor.
- o Tratar con su trabajo con tolerancia, paciencia, compasión y amor.
- o Tratar con sus compañeros de trabajo con tolerancia, paciencia, compasión, y amor.
- o No pensar en sí mismo.
- o Ayudar a los demás.

- o Aceptar a los demás.
- o Buscar lo mejor en los demás.

Enmiendas que no podemos hacer por razones prácticas:

Tal vez no sabemos dónde contactar a esa persona. La persona podría estar fuera de la ciudad o puede que la persona ya haya fallecido. Para las enmiendas que no podemos hacer por razones prácticas, todavía tenemos que escribir las enmiendas y tratar de hacer algo sobre ellas. Podemos esforzarnos para encontrar a esa persona. Si la persona está afuera de la ciudad, podemos escribir una carta. Si la persona ha fallecido, podemos tener una conversación con esa persona, o escribirle una carta de todos modos. Todavía podemos pensar en enmiendas que haríamos si fuera posible.

Ejemplos:

- o Podemos hacer algo en honor o en memoria de esa persona.
- o Podemos hacer una donación
- o Podemos tratar de ayudar a mejorar la reputación de esa persona.
- o Podemos asegurar que lo que esa persona nos hizo, a mi o a otros, no vuelva a ocurrir.
- o Podemos usar nuestra victoria sobre el dolor que sentimos para ayudar a otros.

Así que escribimos todas estas enmiendas posibles. En la tercera columna.

CUARTA COLUMNA:

¿Podemos hacer esa enmienda sin hacer daño a la persona con quien queremos hacer enmiendas o sin dañar a otras personas? Recuerde que esto no nos incluye a nosotros mismos.

Tenemos que ponernos completamente fuera de la escena. Tenemos que estar dispuestos a hacer la enmienda, aunque nos haga daño – y daño profundo. Tenemos que hacerlo porque si no lo hacemos vamos a volver a comer compulsivamente, y si volvemos a la comida compulsiva, moriremos. ¡Esto es un asunto serio!

Por otro lado, no podemos lastimar a las personas que reciben nuestra enmienda. Y no podemos lastimar a otras personas para hacer enmiendas a la gente que hemos lastimado. Eso crearía más daño.

Considere cuidadosamente cada enmienda (o enmiendas — puede haber algunas personas o instituciones a quienes les deba varias enmiendas) que va a hacer y si esta enmienda le haría daño a la persona que ha lastimado o a alguna otra persona.

Puede ser que hacer la enmienda despierte de nuevo un daño que sería mejor dejar olvidado. Puede ser que hacer la enmienda le haga más daño a esa persona. Por ejemplo, decirle a alguien que ha fingido cuando esa persona no lo sabe. Esto podría crear más daño.

El Libro Grande discute el ejemplo si debe decirle a una pareja que le ha cometido adulterio si él o ella no lo sabe. Claramente debe parar el adulterio, pero ¿No crearía más daño usted si confiesa algo que su pareja no sabe? (Segundo ejemplo) O le diría a una persona algo como: “Siento tanto no haberle dicho hace 20 años que usted necesitaba ir a un psiquiatra para que usted no terminara tan mal como está ahora” Probablemente que no, no se lo diría porque no haría ningún bien al hacerlo, sino que causaría más daño. El libro de los 12 Pasos y las 12 Tradiciones de OA utiliza el siguiente ejemplo: “Hola Mama, solo te estoy llamando para decirte que te he odiado los últimos 20 años, pero ahora te quiero.” Estos ejemplos son cosas que probablemente usted no va a querer hacer.

Confesar un crimen, o pagar una deuda enorme inmediatamente, podría causarle daño a un socio de trabajo o a su familia, si es usted quien los mantiene. Entonces es necesario discutir estas enmiendas con quienes puedan estar afectados.

Aparecerse súbitamente en la vida de una persona después de muchos años de no verle también puede causar un daño.

Para esas enmiendas donde la enmienda en sí podría causar daño (como decir la verdad sobre algo que ha ocultado por mucho tiempo), recuerde que el daño es relativo. ¿Le quebraría el brazo a un niño si fuera la única manera de evitar que saltara de un acantilado? O, por ejemplo, decirle a la policía acerca de un violador de niños podría lastimar al violador, pero puede también prevenir que ese violador se haga más daño a sí mismo y les haga más daño a otros niños en el futuro.

¡Ahora, háblelo con alguien comprensivo!

Respetuosamente le sugiero que tome ahora las hojas que ha llenado y las discuta con alguien comprensivo. Puede ser (o generalmente para mí es) la persona con quien hizo el Quinto Paso. Puede ser un amigo confiable, un psicólogo, un terapeuta o un líder espiritual. Pida comentarios en la segunda, tercera y cuarta columnas:

- ¿Ha identificado correctamente en la segunda columna el daño que ha hecho a la persona o institución que ha anotado en la primera columna?
- ¿Ha identificado correctamente las enmiendas posibles que puede hacer en la tercera columna para reparar el daño que le hizo a esa persona o institución?
- ¿Ha determinado correctamente en la cuarta columna si haría daño a otras personas o a la persona que ha lastimado al hacer cualquiera de las enmiendas posibles que podría hacer a con esta persona o institución que ha lastimado? ¿Está buscando excusas para no tener que hacer estas enmiendas o realmente haría daño si las hace? ¿Y si realmente el hacer las enmiendas haría daño, puede pensar en enmiendas alternativas que podría hacer?
- Por ejemplo, es casi seguro que lastimaría a una persona si descubre que usted ha dicho chismes sobre ella, pero una enmienda verdadera que podría hacer sería no chismear más sobre hoy y en el futuro, y disuadir a otros de chismear sobre ella, y tratar de reparar cualquier daño a su reputación que usted haya causado.

Ahora haga las enmiendas que ha decidido que puede hacer.

¡Vaya a hacer las enmiendas que puede hacer! No se demore. Busque a las personas y haga lo justo.

Si está tratando de hacer una enmienda directa, no hable de los defectos del otro. Hable sólo de sus propios defectos y lo que está tratando de cambiar. Puede explicar que, para usted, hacer esta enmienda es un asunto de vida o muerte. Está allí para limpiar su lado de la calle.

Recuerde que ha decidido hacer todo lo necesario para tener una experiencia espiritual. Puede decir la siguiente oración: “Por favor dame la fortaleza y dirígeme hacia lo que es debido sin importar cuales pudiesen ser las consecuencias personales para mí.” Debe tener sentido común y tacto, sea considerado y humilde, sin ser servil o rastrero.

Tenga en cuenta que no importa lo que la otra persona haga — ya sea que le abrace o no o que le diga que se vaya. Lo importante es que usted ha sido honrado y que sus motivos son limpios y puros.

Mi experiencia es que, si sus motivos son limpios y puros, lo que dice y cómo lo dice serán intuitivamente correctos. ¡Confíe en el proceso! Millones de personas lo han hecho y se han sentido increíbles después.

SI DUDA EN HACER ALGUNAS DE LAS ENMIENDAS, HAGA ESTO:

Si está usando los formularios del Octavo y Noveno Pasos, llene las tres últimas columnas.

Si está usando una hoja en blanco, haga cuatro columnas. La primera columna es para anotar las enmiendas que puede hacer. La segunda columna será titulada, Para Hacer Inmediatamente; la tercera columna será titulada, Para Hacer Algún Día; la cuarta columna será titulada, Nunca las Haré. Ponga una marquita en la columna apropiada para cada una de las enmiendas que puede hacer.

Haga las enmiendas anotadas bajo la columna titulada: Para Hacer Inmediatamente.

Una vez haga esas enmiendas, vuelva a ver la lista. Ahora encontrará que las enmiendas que puso en la columna Para Hacer Algún Día pueden ser cambiadas a la columna Para Hacer Inmediatamente; y las enmiendas que puso en la columna Nunca las Haré pueden ser cambiadas a la columna Para Hacer Algún Día.

Ahora haga las enmiendas anotadas en Para Hacer Inmediatamente.

Una vez que haga estas enmiendas, vuelva a ver la lista. Encontrará que las enmiendas que puso en la columna Para Hacer Algún Día (que al principio de este proceso estaban en la columna Nunca las hare) están ahora en la columna Para Hacer Inmediatamente.

¿CÓMO SE SIENTE?

El Libro Grande tiene varias promesas de cómo debería de estar sintiéndose. Use estas promesas como una guía.

Cuando vaya por la mitad de sus enmiendas, debería de estar sintiendo Las Promesas que se encuentran en la página 83 del Libro Grande:

“Si nos esmeramos en esta fase de nuestro desarrollo, nos sorprenderemos de los resultados antes de llegar a la mitad del camino. Vamos a conocer una libertad y una felicidad nuevas. No nos lamentaremos por el pasado ni desearemos cerrar la puerta que nos lleva a él. Comprenderemos el significado de la palabra serenidad y conoceremos la paz. Sin importar lo bajo que hayamos llegado, percibiremos cómo nuestra experiencia puede beneficiar a otros. Desaparecerá ese sentimiento de inutilidad y lástima de nosotros mismos. Perderemos el interés en cosas egoístas y nos interesaremos en nuestros compañeros. Se desvanecerá la ambición personal. Nuestra actitud y nuestro punto de vista sobre la vida cambiarán. Se nos quitará el miedo a la gente y a la inseguridad económica. Intuitivamente sabremos manejar situaciones que antes nos desconcertaban. De pronto comprenderemos que Dios está haciendo por nosotros lo que por nosotros mismos no podíamos hacer. ¿Son éstas promesas extravagantes? No lo creemos. Están cumpliéndose entre nosotros, a veces rápidamente, a veces lentamente, pero siempre se realizarán si trabajamos para obtenerlas.”

Una vez que haya cumplido sus enmiendas, debe estar sintiendo las llamadas Promesas Ocultas, que se encuentran en la página 84 y 85 del Libro Grande:

Y hemos cesado de pelearnos con todo y con todos, aun con el alcohol; porque para entonces se habrá recuperado el sano juicio. Rara vez nos interesaremos por el licor; si sentimos tentación, nos alejamos como si se tratara de una llama candente. Reaccionamos juiciosa y normalmente, y percibimos que esto ha sucedido automáticamente. Comprenderemos que nuestra nueva actitud ante el alcohol nos ha sido otorgada sin pensamiento o esfuerzo algunos de nuestra parte. Sencillamente ha llegado. Ahí está el milagro. No estamos ni peleando ni evitando la tentación. Nos sentimos como si hubiéramos sido colocados en una posición de neutralidad, seguros y protegidos. Ni siquiera hemos hecho un juramento. En lugar de eso, el problema ha sido eliminado. Ya no existe para nosotros. No somos engreídos ni estamos temerosos. Esa es nuestra experiencia. Así es como reaccionamos, siempre que nos mantengamos en buena condición espiritual.

Todas estas promesas muestran que se ha convertido en una persona nueva — una persona que ha identificado sus defectos de carácter principales de egoísmo, deshonestidad, ambición personal y temor, y que ya no quiere vivir así. Sus defectos de carácter serán eliminados. ¡Va a renacer!

Si no siente todas estas promesas, regrese al Paso Cuatro. Tendrá algunos resentimientos más y algunos temores más para anotar, y luego proceda con los Pasos Cinco, Seis, Siete, Ocho, y Nueve. ¡Usted sentirá esas promesas! ¡Garantizado!

CONCLUSIÓN:

No desista. Sí, ha renacido, pero la vida continúa y esta nueva reacción a la vida necesita mucha práctica. Los Pasos Diez, Once y Doce nos mantienen en el sendero espiritual.

TAREA PARA LA SEMANA:

¿Ha estado abstinerente? Si no, ¿ha examinado la posibilidad de que haya omitido algo en los Pasos Cuatro y Cinco? Y si es así, ¿regresó a esos pasos para lidiar con esas cosas? ¿Puede mantener su abstinencia durante este proceso?

¿Hizo su lista de personas e instituciones a quienes ha dañado?

¿Escribió junto a cada una de esas personas e instituciones el daño exacto que causó?

¿Escribió junto a cada daño que hizo la enmienda que puede hacer?

¿Examinó cada enmienda para averiguar si esa enmienda haría daño a la persona con quien quiere hacer la enmienda, o a otras personas?

¿Si hacer una enmienda particular le haría daño a alguien además de usted, ha considerado qué otra clase de enmiendas puede hacer para no causar daño?

¿Ha revisado su lista con alguien que entiende para asegurarse que no ha estado demasiado crítico ni indulgente consigo mismo, que está claro en relación con lo que puede y no puede hacer?

¿Ha hecho sus enmiendas?

¿Cómo se siente?

¡Nos vemos la próxima semana!

Les deseo lo mejor,

Lawrie

Semana 10 – Paso 10

Décima Semana: Décimo Paso

Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos inmediatamente.

El principio del Décimo Paso es la Perseverancia

Introducción:

Mi nombre es Lawrie Cherniack y soy un comedor compulsivo.

Este es un estudio práctico de Los Pasos. Está diseñado para utilizar las instrucciones que he aprendido en el Libro Grande, para recuperarse de comer compulsivamente y para mantener la recuperación un-día-a-la-vez... por el resto de nuestra vida.

No se olviden de visitar www.oabigbook.info y descargar (gratis, por supuesto) algunos formularios y documentos a los que me referiré en este Estudio de los Pasos, así como el libro que escribí basado en un estudio de los Pasos que hice en el 200 para WTS el cual entrega una base teórica para este estudio.

Si se siente ofendido por algo que he escrito, por favor no sea crítico. Pido a usted que lea el libro que escribí para que pueda saber hacia dónde me dirijo. En este Estudio de los Pasos quiero llegar, deliberadamente, al meollo del asunto, y no tratar de justificar y explicar todo lo que estoy diciendo.

Siga estas instrucciones a su propio ritmo:

Me doy cuenta de que estas instrucciones son muy detalladas, que le lleven a realizar un arduo trabajo (al menos desde el Paso Cuatro hasta el Nueve) pues, he notado que cada vez menos se comparten los resultados obtenidos en este programa, y eso me hace suponer que las personas demoran más en transitar ciertos pasos. No hay nada inherentemente malo en eso, por supuesto.

Algunas personas tardan más y otras menos, en concluir el Paso Nueve. No se preocupe; no está compitiendo con nadie. Sin embargo, recuerde que estamos en una carrera no contra nosotros mismos, sino contra la obsesión mental. Si ha estado abstinentemente y no ha concluido el Paso Nueve, entonces su mente estará tratando de pensar en formas de convencerle a que vuelva a comer los alimentos y que vuelva a llevar a cabo los comportamientos alimenticios que le causan antojos y ansias incontrolables.

Dado que el Noveno Paso elimina esa obsesión mental, está en una carrera para concluir el trabajo del Paso Nueve, ANTES de que la obsesión mental le venza.

Una de las razones principales por las que me gusta el enfoque del Libro Grande para hacer los Pasos, es que es rápido y, por lo tanto, habrá menos oportunidades para que la obsesión mental regrese antes de sea eliminada en el Noveno Paso.

¡Buena suerte!

¿Ha estado abstinentemente?

¿Ha estado abstinentemente durante los Pasos Cinco, Seis, Siete, Ocho y Nueve? Si no lo ha hecho, le sugiero respetuosamente que regrese al Formulario de resentimientos del Paso Cuatro y trabaje TODOS sus resentimientos, como sugerí la semana pasada, y luego siga los Pasos Cuatro, Cinco, Seis y Siete, Ocho y Nueve, enfocando su trabajo en cuestiones relacionadas con la abstinencia.

El libro grande habla de rigurosa honestidad. Honestamente. Quiero decir... honestamente, ¿puede decir que el no estar abstinentemente le ha permitido ser rigurosamente honesto con su Cuarto y Quinto pasos, y luego con los pasos restantes? ¿Qué tipo de enmiendas honestas podría hacer si no es honesto ni siquiera con su comida?

Vea lo que escribí acerca de los Pasos Ocho y Nueve para más detalle.

Y ahora, ¿dónde estamos?:

Si está a la mitad del Paso Nueve, se sentirá bastante tranquilo y aliviado. Las promesas se han cumplido y la obsesión mental se ha ido. Ahora, está libre de la compulsión por la comida.

Si no se siente así, entonces no está ni a la mitad del Paso Nueve. O, si cree que está al menos a la mitad y no ha obtenido los resultados mencionados, entonces tendrá que regresar a trabajar desde el Paso Cuatro hasta el Ocho nuevamente y mucho más vigorosamente de lo que piensa.

Nunca he visto no cumplirse las promesas del libro grande cuando el método se trabaja correctamente. Comedores Compulsivos Anónimos (CCA) ha comprobado una y otra vez, que los Doce Pasos funcionan. Si no están funcionando para usted, y usted es uno de nosotros, entonces no está trabajando los Pasos de la manera correcta. Eso significa, al menos desde el punto de vista del libro grande, que no ha estado abstinentemente y / o que ha dejado algo de lado con respecto al trabajo necesario para transitar sus Pasos, del Cuatro al Nueve.

Asumiendo, por el contrario... Si la obsesión mental ha sido eliminada, muy probablemente estará volando bastante alto o en palabras del libro grande, seguramente habrá sido catapultado a la cuarta dimensión de la Gran Realidad.

Ahora viene la advertencia y perdone que la escriba en letras mayúsculas:

¡LA OBSESIÓN MENTAL VOLVERÁ A MENOS QUE CONTINÚE LIMPIANDO SU CASA... CONFIANDO EN DIOS Y AYUDANDO A OTROS! Así es como el Dr. Bob lo dijo tan claramente. (Para los ateos y agnósticos, podemos sustituir la palabra Dios por "sus valores más altos").

El Paso Diez es un trabajo permanente para seguir limpiando la casa; El paso once es para aumentar la fe y la confianza en Dios; El paso doce está diseñado para ayudar a otros.

Hoy nos centramos en el Paso Diez.

Quiero compartirles una parte de mi historia personal: Recaí una y otra vez como un “yoyo” durante seis o siete años, ya estando en este programa. Finalmente, cuando aprendí a estudiar el libro grande como un conjunto de instrucciones, fue cuando me di cuenta de los errores que había cometido y por fin pude utilizarlos para mantenerme en buena forma espiritual.

Uno de mis errores fue no haber entendido el concepto de la alergia física: el que ciertos alimentos y comportamientos alimenticios me provocaban antojos incontrolables, y que tenía que eliminarlos de mi plan de alimentos. Cada vez que perdía peso, consumía algunos alimentos “con moderación”; y gradualmente fui perdiendo la moderación porque son productos que me causan compulsión y me llevan al atracón.

El otro error fue mucho más significativo a largo plazo. Mi problema fue haber comprendido literalmente el enunciado: “Continuamos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente”. Entonces... cuando hacía algún daño, me disculpaba inmediatamente sin hacer un inventario... Simplemente me disculpaba. Por supuesto... las emociones se acumulaban y de repente explotaba. Y así seguía, simplemente disculpándome en forma mecánica.

Cuando comencé a estudiar el libro grande como un conjunto de instrucciones, aprendí que el Paso Diez me llevaba otra vez a limpiar mi casa y a hacer un nuevo inventario personal, desde el Paso Cuatro hasta el Nueve. Una vez que seguí estas instrucciones, jamás volví a comer compulsivamente. Desde entonces, he estado abstinerente por más de 15 años.

Aquí están las simples instrucciones para el Paso Diez.

¿Primero... Cuándo es conveniente hacer el Paso Diez? Segundo... ¿Cómo hacer el Paso Diez?

Cuando hacer el paso Diez:

La respuesta simple... Haga el Paso Diez cada vez que necesite limpiar su casa. Eso significa: todos los días o una vez al año. Esto dependerá de cómo esté reaccionando a la vida; no, de lo que esté sucediendo en su vida.

Utilizo doce indicadores para reconocer cuando se necesita limpiar la casa. ¡Por alguna razón, el número 12 tiene sentido! Los tres primeros indicadores, se describen en “La Opinión del Médico” del libro grande y del cuarto al undécimo de los tormentos que menciona el libro grande en la página 52.

¡Trabajo el Paso Diez cada vez que respondo sí a UNA de estas preguntas!

¿Estoy inquieto?

¿Estoy irritable?

¿Estoy descontento?

¿Tengo problemas con mis relaciones personales?

¿No puedo controlar mi naturaleza emocional?

¿Soy preso de la miseria y la depresión?

¿Estoy descubriendo que no puedo ganarme la vida?

¿Tengo un sentimiento de inutilidad?

¿Me atrapa algún miedo?

¿Soy infeliz?

¿Siento que no puedo ser de gran ayuda para otras personas?

¿La comida se está convirtiendo en un problema de alguna manera? ¿me veo descuidado, he tenido aumento de peso, curiosidad o interés en algún producto, sustancia, alimento o ingrediente, o he vuelto a caer en viejas conductas alimentarias que había eliminado de mi plan de alimentación?

(También tengo una pregunta adicional: ¿mi esposa, mis hijos o mis padrinos me han mencionado que tengo que hacer un Paso Diez?)

En lo personal, he llegado a trabajar un Paso Diez, cada 3 o 4 días como cuando estoy pasando por algunos retos difíciles... enfermedades en la familia, crisis en el trabajo, o cuando simplemente estoy aburrido. Y, a veces, cuando la vida va bien y me siento particularmente satisfecho, entonces sólo necesito trabajarlo cada seis u ocho meses.

Conozco personas que hacen el Paso Diez todos los días. Supongo que esas personas son más espirituales que yo. Yo no lo hago tan frecuentemente y aún así siento que llevo un programa... "suficientemente bueno". Yo trabajo el Paso Diez cada vez que lo necesito y eso me ha sido suficiente para mantenerme cuerdo por más de quince años.

El Paso Diez es diferente a la meditación de la noche. Explicaré a qué me refiero, la próxima semana, cuando trabajemos el Paso Once.

El Paso Diez se utiliza para TODO lo que sucede en su vida, mientras que el Paso Once se refiere a lo que sucedió el día de HOY.

Cómo hacer el Paso Diez:

La versión corta es: Lea las instrucciones que he proporcionado para los Pasos Cuatro, Cinco, Seis, Siete, Ocho y Nueve.

La versión larga es: Lea TODAS las instrucciones que he proporcionado para los Pasos Cuatro, Cinco, Seis, Siete, Ocho y Nueve.

La versión de tamaño mediano es:

Paso Cuatro:

En un formulario de resentimientos del Paso Cuatro (o un papel en blanco) escriba todos sus resentimientos. Recuerde que los resentimientos incluyen TODO, ABSOLUTAMENTE TODO lo que está en su mente y que desearía que no estuviera allí... TODO lo que desearía que no fuera verdad; TODO eso que le moleste.

Ya hizo esto en el Paso Cuatro, y los trabajó hasta el Paso Nueve, pero eso fue hace algún tiempo. Se recuperó. Las cosas fueron geniales. Pero, muchos eventos han sucedido desde entonces. La vida ha continuado. Tal vez los cambios en usted no han provocado cambios en otros y eso le irrita. Se han presentado nuevos desafíos... Algunas situaciones le están molestando; de lo contrario, no estaría inquieto, irritable o descontento, o la comida no se volvería interesante nuevamente, o no le aquejarían ciertos malestares. Algo puede estar recordándole cosas, personas o situaciones en las que no había pensado cuando trabajó sus resentimientos la anterior ocasión. Podría estar indeciso entre las opciones que se le presentan y que no tenía antes de hacer su inventario. Escriba TODO lo que le molesta, como si fuera un resentimiento. Esto incluye situaciones como, por ejemplo: "Estoy inquieto" o "El programa no es tan emocionante para mí en este momento" o "La comida me está llamando".

Luego continúe con el proceso.

Escriba por qué esas cosas le molestan (columna dos). Luego escriba como le afectan esas cosas (columna tres). Si algunas de las personas en su lista le han hecho daño a usted o a otros, diga la oración de resentimiento por ellos ("_____ es una persona enferma. Dios me conceda la misma tolerancia, piedad y paciencia, que me concedería alegremente para un amigo enfermo".) Luego doble el papel, eliminando las columnas dos y tres, y descubra en donde ha sido egoísta, deshonesto, o temeroso.

Continuando... en el formato de "miedos" del Paso Cuatro, escriba los temores que hayan surgido en el formato de "resentimientos" y cualquier otro temor que tenga (columna uno). Escriba por qué tiene esos miedos (columna dos). Pregúntese si encuentra alivio en su ser finito o en sus valores más altos (columna tres). Pregúntese si la solución puede lograrla por su cuenta (columna cuatro) Diga la oración para eliminar el "miedo" ("Dios, por favor elimina mi

miedo a _____ y dirige mi atención a lo que quieres que sea”) (columna cinco). Escriba cuáles serían sus valores más altos (columna seis).

Si tiene problemas de conducta sexual, complete el formato de conducta sexual del Paso Cuatro. Incluya a quien ha lastimado (columna uno). Detalle el cómo ha sido egoísta, deshonesto y desconsiderado con esa persona (columna dos). Describa cómo y en donde ha despertado celos, amargura o sospecha (columna tres). Escriba lo que debería haber hecho en su lugar (columna cuatro). Verifique si se ha relacionado en forma egoísta (columna cinco). Diga la oración y la meditación del sexo (columnas seis y siete).

Paso Cinco:

Haga un paso cinco con otra persona. Defina con esa persona el curso de acción a tomar.

NOTA: Compruebe si está liberado; si puede mirar a todos a los ojos... Si puede estar en perfecta paz y tranquilidad, y si sus miedos se han ido. Puede experimentar estos sentimientos justo después del Paso Cuatro, y también sentir que el Paso Cinco no hizo mucho por usted. No sé preocupe por esto. También hay promesas del Paso Cinco, aunque le esperan las del Paso Diez. Muchos otros, yo incluido, hemos disfrutado de esa experiencia. Muy a menudo, una vez que hemos completado la parte del Paso Cuatro, acabamos diciendo: “Oh, está bien. ESO es lo que me ha estado molestando”. Y nos hemos sentido completamente elevados al reconocerlo. Pero TODAVÍA continuamos y trabajamos los demás Pasos... del Cinco al Nueve; TODAVÍA tenemos que entregarlo hasta llegar a la oración del Paso Siete, y escribir y hacer las enmiendas que nos corresponde llevar a cabo.

Pasos Seis y Siete:

Pregúntese si está listo para entregar sus defectos de carácter y pedir que sean eliminados. Siendo “sí” si respuesta, eleve la oración del Paso Siete.

Pasos Ocho y Nueve:

Complete el formato de los Pasos Ocho y Nueve. Incluya a quien haya lastimado (columna uno). Escriba qué daño ha hecho (columna dos). Escriba qué enmiendas posibles podría hacer (columna tres). Detalle si, el hacer esas enmiendas pudiera dañar a esa persona u otras (no a usted mismo) (columna cuatro). Vea si puede hacer algún tipo de enmienda sin dañar a esa persona u otras.

¡Entonces haga las enmiendas que debe hacer!

NOTA: probablemente sus reparaciones serán, en su mayoría, con personas vivas.

Observación:

Es realmente simple. No voy a complicar las instrucciones dando más detalles. Es sólo una repetición de los Pasos Cuatro al Nueve, suponiendo que usted ya se haya recuperado. No está trabajando en realidad los Pasos Cuatro al Nueve. Está haciendo el Paso Diez: ¡está CONTINUANDO el proceso y haciendo un nuevo inventario! Si hace esto con cuidado, NO recaerá.

Puede aplicar Pasos Diez para tomar decisiones importantes en su vida; revisar su plan de alimentación y tratar con personas que le incomoden. Mis ahijados saben que, si me llaman con un problema, no les daré soluciones; Diré: “Haz un paso diez con respecto a este problema”.

Siempre he encontrado que el Paso Diez me da las respuestas a mis problemas, las elecciones correctas para mis dilemas y las actitudes correctas para mis crisis.

Tarea:

¿Ha estado abstinentemente? Si no es así, ¿ha descubierto lo que puede hacer para mantenerse abstinentemente mientras trabaja los Pasos Cuatro al Nueve?

¿Se ha sentido liberado de la obsesión por la comida? Si no, ¿ha regresado a los Pasos Cuatro al Nueve para averiguar lo que omitió y todavía necesita trabajar?

¿Ha sentido alguno de los trece indicadores mencionados anteriormente? Si es así, ¿ha realizado un Paso Diez (Pasos del Cuatro al Nueve en el contexto de la recuperación)?

La próxima semana, estudiaremos el Paso Once y aprenderemos a confiar en nuestros valores más altos.

¡Nos vemos la próxima semana!

Les deseo lo mejor,

Lawrie

Semana 11 – Paso 11

SEMANA 11

Undécima Semana
Undécimo Paso

Buscamos a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer Su Voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

El principio del Undécimo paso:
Conciencia Espiritual

Introducción:

Mi nombre es Lawrie C. y soy un comedor compulsivo. Este es un estudio práctico de Los Pasos. Está diseñado para utilizar las instrucciones que he aprendido en el Libro Grande, para recuperarse de comer compulsivamente y para mantener la recuperación un-día-a-la-vez por el resto de nuestra vida.

No se olviden de visitar <http://www.oabigbook.info> y descargar (gratis, por supuesto) algunos formularios y documentos a los que me referiré en este Estudio de los Pasos, así como el libro que escribí basado en un estudio de los Pasos que hice en el 200 para WTS el cual entrega una base teórica para este estudio.

Si se siente ofendido por algo que he escrito, por favor no sea crítico. Pido a usted que lea el libro que escribí para que pueda saber hacia dónde me dirijo. En este Estudio de los Pasos quiero llegar, deliberadamente, al meollo del asunto, y no tratar de justificar y explicar todo lo que estoy diciendo.

Dónde estamos:

FORMULARIO DEL PASO 11:

paso-11-oraciones-y-meditaciones

Hemos limpiado la casa a través de los Pasos Cuatro al Nueve. Ahora sabemos cómo continuar limpiando la casa a través del Paso Diez, repitiendo los Pasos Cuatro al Nueve cuando sea necesario.

En este punto, deberíamos estar viviendo en un mundo espiritual. Deberíamos estar cuerdos. Nuestras comidas asesinas o de atracón, nuestros comportamientos alimenticios y todas esas cosas que nos causaban antojos incontrolables si nos entregamos a ellos, ya no nos debieran seducir. Ya no deberíamos querer satisfacer ese deseo imperioso. Ya nos deberíamos estar alejando de ellos, como si se tratara de una llama candente.

Nuestra actitud hacia la vida habrá cambiado. Habremos visto cómo nuestro deseo de que la vida se hiciera a nuestra manera, independientemente de cuáles hayan sido los motivos, dañaron a otras personas y nos bloquearon el camino espiritual. Ahora estamos listos para hacer las paces con las personas que hayamos perjudicado, y hemos hecho las paces cuando hemos podido.

Por el momento, la vida es aceptable. Eso no suena fascinante ¿verdad? Para nosotros, sin embargo, eso significa que estamos viviendo en el mundo espiritual. Poder aceptar la vida como es, ha sido un viaje increíble para nosotros y nos ha devuelto el saco juicio.

Tenemos que mantener nuestra capacidad de aceptar la vida en sus términos; de eso se tratan los Pasos Cuatro al Nueve, y el Paso Diez. Hemos aprendido a dejar a un lado nuestras actitudes y expectativas, y a aceptar.

Aceptar la vida en sus términos, sin embargo, no es suficiente. Tenemos que ir más allá. Vivir en este mundo significa no sólo aceptar la vida como es, sino también poder interactuar dentro del mundo.

Habiendo limpiado la casa, hemos comprendido que, si queremos vivir dentro de este mundo y mantener nuestra cordura, debemos actuar conforme a nuestros valores más altos, sin la necesidad de que la vida responda a nuestras exigencias. ¿Podremos encontrar una manera de entregar nuestras acciones?

De esto se trata el Paso Once: de cómo vivir cada día de acuerdo con nuestros valores más altos. Esto significará aprender a no pensar, aprender a actuar en base a nuestra intuición; aprender a confiar en que una vez que hemos sido capaces de aceptar la vida en sus propios términos... una vez que hemos aprendido a vivir de acuerdo con nuestros valores más altos, las acciones que tomemos son las correctas (o para los más escépticos de ustedes, están entre las acciones correctas que podemos tomar)

Instrucciones simples:

Ve a <http://www.oabigbook.info> y descarga el Formulario del Paso Once. Imprímelo. Léelo y siga las instrucciones.

Instrucciones más detalladas:

El Paso Once consta de 3 partes: la meditación nocturna, la oración y la meditación de la mañana, además de las oraciones y meditaciones diarias cuando sean necesarias. Cada parte tiene un enfoque específico, y todos tienen el propósito de liberar nuestra mente de la idea de querer que la vida se haga a nuestra voluntad y de darnos orientación sobre cómo actuar mejor.

A medida que persistamos en estas oraciones y meditaciones, obtendremos tres conclusiones indudables:

Dejar ir, es mejor que tratar de estar a cargo.

Confiar en nuestra intuición funciona mejor que tratar de pensar en algo, con agonizante detalle.

Mantener nuestra atención en las necesidades de otros, da mejores resultados

que mantener nuestra atención en nuestras necesidades.

Examinemos las instrucciones para cada parte del Paso Once:

Oración nocturna y meditación:

Si trabajas en turno nocturno o te duermes muy temprano, podrías realizar esta tarea en la mañana

Revisa el día que acaba de pasar para saber qué podrías mejorar durante el día siguiente.

Utilizando las mismas instrucciones que seguiste en el Paso Cuatro, determina si durante el día estuviste resentido, fuiste egoísta, deshonesto o acueste con gente de alguna forma.

Muchos de nosotros hacemos esta revisión ya en la cama justo antes de irnos a dormir. Lo hacemos mentalmente, revisando todo el día vivido. A menudo lo hago en orden cronológico, simplemente pensando en lo que sucedió a medida que avanzó el día y buscando esos momentos en los que hubiera sentido resentimiento, en los que hubiera actuado de forma egoísta o deshonesto y en los que hubiera experimentado miedo.

Ejemplos:

Mientras conducía, ¿me molestaba la persona que me tocaba la bocina?

Mientras estaba en la tienda, ¿intenté meterme en la fila y ganarle a alguien el lugar para salir más rápido de la tienda?

¿Chismorree con alguien acerca de otra persona?

¿Experimenté momentos de miedo?

Si descubro en mi inventario, que le debo a alguien una disculpa o cualquier tipo de enmienda, lo hago inmediatamente. Sé que, si no reparo el daño, tarde o temprano volveré a comer compulsivamente.

Si concluyo en el inventario que lo que requiero un Paso Cinco, entonces lo hago tan pronto como pueda.

También reviso mi día desde estos puntos de vista:

¿Fui amable y amoroso con todos?

¿Qué podía haber hecho mejor?

¿Estaba pensando en mí la mayor parte del tiempo?

O ¿estaba pensando en lo que podía hacer por los demás... en lo que podía aportar al curso de la vida?

Estas son las cosas en qué me enfoco, mientras examino el día que acaba de pasar.

Sin embargo, soy consciente de que no estoy haciendo esto para torturarme. Pudiera ser que hubiera tenido un mal día. Pudiera ser que hubiera estado resentido, que hubiera sido egoísta,

deshonesto, o hubiera experimentado miedo. Ahora sé, sin embargo, cómo lidiar con cualquier daño que pudiera haber tenido. Puedo hacer las paces con eso. Entonces, no me castigo. No. Mi propósito al revisar cada día es ver, simplemente, cómo puedo mejorar para vivir el día siguiente. No voy a dejarme llevar por los malos sentimientos acerca de mí mismo, porque eso me haría más difícil, no más fácil, ser útil mañana.

Entonces veo lo que podría haber hecho mejor.

Luego le pido perdón a Dios y le pregunto qué puedo hacer para corregir cualquier daño que haya hecho (para ateos y agnósticos, puede decir algo como: “¿Puedo vivir de acuerdo con mis valores más altos y compensar cualquier deficiencia que haya exhibido hoy? “).

¡Después me voy a dormir! Es más fácil irme a dormir, porque me he librado de las cosas que me han estado molestando durante todo el día.

Nota entre paréntesis: ¿La oración nocturna y la meditación difieren del Paso Diez?

Mucha gente piensa que la Oración y Meditación nocturna del onceavo paso es la del Décimo. No lo veo así.

El trabajo del Paso Once de la noche se ocupa del día que acaba de pasar, con la intención de mejorar nuestras acciones del día siguiente. La intención del Paso Diez es limpiar la casa por completo desde la última vez que lo hicimos.

El Paso Once trata con un día. El Paso Diez toma en cuenta todos los días que han pasado desde mi último Paso Nueve o el Paso Diez, y me permite ver una descripción general de ese tiempo, en lugar de simplemente este último día. Cuando mi madre estaba bastante enferma, hacía el trabajo nocturno del paso once todos los días para asegurarme de que estaba actuando lo mejor que podía hacia ella y mi padre; pero los pasos diez me podría permitirme obtener una visión general de cómo su enfermedad me estaba afectando a mí, a mi familia y a mi padre. Entonces veo una diferencia real allí.

Además, el trabajo nocturno del Paso Once no requiere que hable con otra persona (Paso Cinco), como lo hace el Paso Diez.

Por otro lado, conozco personas que hacen diariamente el Paso Diez, sacando sus papeles y llamando a sus padrinos. Son personas muy espirituales, así que he descubierto que la distinción que hago no es tan importante.

Oración matutina y meditación:

Despierta. Piensa en tu día por delante. Diga: “Dios, por favor dirige mi pensamiento. Especialmente pido que se divorcie de motivos de auto conmisericordia, deshonestidad o interés propio”. (Para ateos y agnósticos, reformule esto si es necesario para: “Pido que mi

pensamiento se dirija a mis valores más altos, y que esté divorciado de motivos de auto conmisericordia, deshonestidad o interés propio)

Ahora considere sus planes para el día. Piénselo bien.

Si se enfrenta a una indecisión, diga: "Dios, por favor, dame una inspiración, un pensamiento intuitivo o una decisión" (Ateos y agnósticos: "Pido que a través de mis valores más altos obtenga inspiración, un pensamiento intuitivo, una decisión. ") Relájese. Tómelo con calma. Cualquier inspiración, pensamiento intuitivo o decisión que se le ocurra probablemente sea la correcta. En sus primeros días, puede considerarlo con cuidado, pero aprenderá a confiar en su intuición. Solo siga la corriente.

Ahora diga: "Dios, te pido que me muestres durante todo el día cuál será mi próximo paso, que me des lo que sea necesario para resolver tales problemas. Pido especialmente que me liberes de mi voluntad". (Ateos y agnósticos: simplemente elimine "Dios" "y, si es necesario, sustituya" Mis valores más altos").

Si planea hacer algo que beneficie a otros, también puede pedir que haga un buen trabajo para ayudar a los demás.

Si pertenece a una organización que requiere que recite ciertas oraciones matutinas, dígalas también. Si no, no está de más decir oraciones que sean significativas para usted. Personalmente me encantan las oraciones del paso de tres y del Paso Siete del libro grande, y la oración de San Francisco del Paso Once del libro de AA Los 12 Pasos y las 12 Tradiciones ("Dios, hazme un instrumento de tu paz...").

Durante el día -Oraciones necesarias:

Si está agitado o dudoso, haga una pausa. Diga uno o más de los siguientes: "Pido el pensamiento o la acción correcta". "Ya no soy el director". "Hágase tu voluntad". Ateos y agnósticos, si es necesario: "Que se cumplan mis valores más altos".) Dígalos una y otra vez hasta que se sienta menos agitado o dudoso. inspiración, un pensamiento intuitivo o una decisión.

Comentarios finales:

Aquellos de nosotros que nos hemos recuperado en OA y usamos estas oraciones, sin importar si somos profundamente devotos o totalmente ateos, hemos descubierto que funcionan. Sirven para relajarnos, para permitirnos confiar en nuestra intuición, para actuar sin el loco autoanálisis y la duda que solían acompañarnos como la sangre que huele el mosquito. Ahora que sabemos que podemos vivir sin ser egoístas, deshonestos, interesados y temerosos, estamos aprendiendo que podemos actuar sin tener motivos egoístas, deshonestos, interesados o basados en el temor. Podemos pensar en los demás, no en nosotros mismos.

Cuanto más pensamos en los demás, más cuerdos estamos, más protegidos estamos de los alimentos y las conductas alimentarias que solían llamarnos. Cuanto más nos relajamos, menos sentimos que debemos de estar a cargo, más poder y dirección tenemos en nuestras vidas.

La próxima semana comenzamos el Paso Doce, ¡el paso más satisfactorio de todos!

Tarea:

¿Estás diciendo tus oraciones nocturnas y haciendo tus meditaciones nocturnas?

¿Estás diciendo tus oraciones matutinas y haciendo tus meditaciones matutinas?

En la mañana, ¿has enfrentado indecisión? Si es así, ¿ha pedido una inspiración, un pensamiento intuitivo, una decisión? Si es así, ¿ha tenido una inspiración, un pensamiento intuitivo, una decisión? Si es así, ¿cosechó beneficios de eso?

¿Has estado agitado o dudoso durante el día? Si es así, ¿ha hecho una pausa y ha dicho una o más de las tres oraciones mencionadas anteriormente? Si es así, ¿cosechó beneficios de eso?

¡Nos vemos la próxima semana!

Te deseo lo mejor,

Lawrie.

Semana 12 – Paso 12

Introducción:

Mi nombre es Lawrie C. y soy comedor compulsivo.

Este es un estudio práctico de los 12 Pasos. Está diseñado para usar lo que me han enseñado son las instrucciones del Libro Grande para recuperarse de una alimentación compulsiva y mantener esa recuperación día a día por el resto de la vida.

No olvides visitar <http://www.oabigbook.info> para descargar (gratis, por supuesto) algunos formularios y documentos a los que me referiré en este estudio de pasos, así como un libro que he escrito, basado en un 2005 Estudio de pasos que hice para WTS, que proporciona los antecedentes teóricos para este Estudio de Pasos.

Si te ofende algo que escribo, no critiques hasta que hayas leído el libro que he escrito para ver de dónde vengo. En este estudio de los Pasos, estoy llegando deliberadamente al meollo y no estoy tratando de justificar y explicar todo lo que digo.

Dónde estamos:

al reconocer nuestra impotencia en el Paso Uno, al desarrollar la esperanza de que un despertar espiritual nos restaurará a el sano juicio que superará la obsesión mental que solía enviarnos de vuelta a comer alimentos o caer en conductas alimentarias que sabíamos que causarían antojos incontrolables, al tomar la decisión de buscar ese despertar espiritual a través de los Doce Pasos en el Paso Tres, y al limpiar la casa en los Pasos Cuatro al Nueve, hemos tenido un despertar espiritual: nos hemos recuperado del comer compulsivamente.

En el Paso Diez continuamos nuestra recuperación al continuar limpiando la casa al continuar haciendo el equivalente de los Pasos Cuatro al Nueve.

En el Paso Once continuamos nuestra recuperación mediante una serie de oraciones y meditaciones diarias que nos acercan a actuar intuitivamente de acuerdo con nuestros valores más altos.

Ahora en el Paso Doce garantizamos nuestra recuperación al pensar en los demás en lugar de en nosotros mismos, ayudando a quienes aún sufren.

Esta es la primera de dos publicaciones del Paso Doce. En esta publicación me concentraré en cómo llevar el mensaje. En la segunda publicación, hablaré sobre la creación de reuniones de calidad y temas generales de OA.

Las promesas de llevar el mensaje:

Aquí están las promesas del Libro Grande si llevamos el mensaje:

La vida tendrá al fin un nuevo significado.

Veremos a las personas recuperarse.

Los veremos ayudar a otros.

Veremos desaparecer la soledad.

Veremos crecer una comunidad sobre nosotros.

Tendremos una gran cantidad de amigos.

Podemos ir a donde se sirven nuestras comidas compulsivas.

Podemos tener nuestras comidas compulsivas en nuestros hogares

Podemos estar con amigos que comen nuestras comidas compulsivas / asesinas

Podemos ver películas o programas de televisión que muestran escenas donde comen nuestras comidas compulsivas / asesinas

Podemos ir a restaurantes donde sirven nuestras comidas compulsivas/asesinas y nos dábamos atracones.

Nuestros amigos no tienen que esconder nuestros alimentos compulsivos si vamos a sus casas

Podemos pensar y recordar nuestros alimentos compulsivos

La promesa de no llevar el mensaje:

Si no llevas el mensaje, recaerás. Es tan simple como eso.

La precondition de llevar el mensaje:

para llevar el mensaje de recuperación a los que aún sufren, tenemos que habernos recuperado.

La definición simple de recuperación es “un cambio de personalidad suficiente para superar la adicción con la comida compulsiva”. La prueba clara de esto será la ausencia de la obsesión mental que nos sigue dando permiso, en tantas formas diferentes, para volver a los alimentos, ingredientes y conductas compulsivos que causan antojos incontrolables.

Esto llegará a más tardar después de completar el Paso Nueve. Si no ha llegado, no hemos completado el Paso Nueve. Algo ha quedado fuera. O no nos hemos abstenido de los alimentos y / o conductas alimentarias que causan una alimentación compulsiva, o hemos omitido algo en los Pasos Cuatro al Nueve.

Cómo llevar el mensaje a la persona que aún sufre:

Si no vives en un lugar donde existe OA, debes encontrar comedores compulsivos donde vives para llevar su mensaje. Puede encontrarlos de muchas maneras. Puede contactar a médicos, hospitales, líderes religiosos, explicando el programa de los Doce Pasos. Si conocen a alguien que podría beneficiarse, te lo podrían referir. Debes ser descrito como una persona que se ha recuperado de una obsesión con la comida y que, como parte de su recuperación, encuentras útil contar su historia a otra persona. O puedes crear una reunión de OA y publicarla. De una forma u otra, tienes que encontrar un prospecto con quien hablar. Tienes que hacerlo o morirás. El Paso Doce es un paso de vital importancia. Las medias a media no nos sirven de nada. Lo mismo pasa con las medidas del onceavo y doceavos pasos. No es suficiente recuperarse. ¡Tienes que regalarlo!

Una vez que encuentre una perspectiva y pueda hablar con esa persona, cuénteles su historia de adicción a la comida.

Comienza tu historia de una manera que muestre que su cuerpo actúa de manera anormal ante ciertos tipos de alimentos y comportamientos alimenticios, de modo que te producen antojos incontrolables cuando tomas esos alimentos o comportamientos alimenticios. Compara eso con los comedores normales que no tienen esos antojos, que de hecho experimentan malestar e incomodidad cuando comen demasiado. Tendrás todo tipo de historias personales que puedes contar. Ilustra la “alergia del cuerpo” de esta manera. Mira si la persona tiene sus propias historias que contar.

Luego, habla sobre las muchas excusas que se ha dado para volver a esos alimentos o conductas compulsivos. Esta es la discusión sobre la “obsesión mental”. Haz hincapié en estas excusas como una locura absoluta, nunca realmente justificado, pero abrumador de tu mente para que, a pesar del sentido común, volvieras a esos alimentos o comportamientos adictivos. No hables de ellos simplemente como “excusas emocionales”. Destaca la locura mental. Algunas de las razones pueden haber sido emocionales, pero algunas de las razones también habrán sido simplemente estúpidas (como “nadie mira” o “No comí el bollo a la hora de la cena”). Tendrás todo tipo de historias personales que podrás contar sobre las estúpidas excusas que has dado para volver a la comida. Fíjate si la persona tiene sus propias historias que contar.

Ahora puedes unir las dos ideas. La alergia del cuerpo significa que una vez que empiezas a comer o te permites comer tus alimentos adictos, no puedes parar (tienes antojos/deseos incontrolables). La obsesión mental significa que no puedes parar de comenzar (tu mente está abrumada y da razones estúpidas para regresar). Estás en un círculo vicioso. No puedes parar una vez que comienzas, y no puedes parar de comenzar. Por lo tanto, estás solo, completamente impotente.

Digamos que así es como descubriste que eras un comedor compulsivo y que eras completamente impotente ante los alimentos y los comportamientos compulsivos que le causaban el deseo imperioso de consumirlos. No marques a la otra persona como un comedor compulsivo. Dile cosas como: “Puede que no seas como yo, pero descubrí que no tenía poder”.

Señale que el verdadero problema era claramente tu mente. La gente sensata no hace cosas que sean malas para ellos. Una persona sana que desarrolla el deseo imperioso (o antojos incontrolables) que han creado la pesadilla del comer compulsivamente simplemente no se deja llevar por los alimentos o las conductas compulsivas que le causan ese deseo imperioso. Sin embargo, tu mente continuó persuadiéndote para que hagas cosas que son malas para ti. Si tu mente estuviera sana, siempre sabrías que no podrías disfrutar de esos alimentos o conductas que te causan el deseo imperioso.

Digamos que ahora no te permites esos alimentos o conductas adictas que te causan el deseo imperioso. Puedes estar cerca de ellos, puedes estar con personas que se entregan a ellos, y no tienes interés en ellos, porque sabes que son malos para ti y sigues sabiendo que son malos para ti. Estás liberado de esa obsesión mental. ¡Ahora estás en el sano juicio!

Si en este momento la persona que lo escucha no se ha unido a sus propias historias similares, tal vez él o ella no tenga tu problema.

Lo más probable es que esa persona se haya unido (a la conversación) con sus propias historias similares. Está atento a ver si esa persona te pregunta cómo te volviste libre de la obsesión mental. O pregúntele a esa persona si él o ella quiere saber cómo llegaste a ser libre.

Si te pide que le cuentes la historia de cómo te volviste libre, comienza diciendo que tuviste un despertar espiritual que le devolvió el sano juicio. No hables de tu Dios personal, porque la otra persona puede no creer en tu Dios personal. Habla acerca de su despertar espiritual y enfatiza que no es necesario que alguien que trabaje los Pasos tenga Dios personal, solo que él o ella esté dispuesto a crecer en la parte espirituales.

Luego, cuenta tu historia sobre cómo trabajaste los Pasos del Cuatro al Nueve: tu historia de limpiar tu casa.

Explica cómo tienes que contar tu historia o de lo contrario perderás el sano juicio, tu obsesión mental volverá.

Agradece a la otra persona por escuchar tu historia. Si la otra persona quiere trabajar los Doce Pasos, dile que estás listo para ayudarlo. Si esa persona no quiere tu ayuda, hay otros en OA que estarán encantados con tu ayuda.

Si la persona quiere tu ayuda, ahora estás listo para apadrinar.

Una nota sobre el apadrinamiento:

Solo un recordatorio de que lo que voy a decir sobre el amadrinamiento se discute en detalle en el Estudio de pasos disponible en <http://www.oabigbook.info>, y no voy a tratar de defenderlo aquí. Las instrucciones que me han dado son consistentes con el enfoque del Big Book, a pesar de que son extremadamente diferentes, mucho más prácticas, que la forma en que muchas personas abogan por apadrinar en este programa.

Nuevamente, hay muchas formas diferentes de trabajar cada paso. Las instrucciones que me han dado funcionan, y requieren mucho menos trabajo que muchas otras instrucciones; de hecho, requieren que el ahijado/a haga casi todo el trabajo. En los grupos de OA donde no hay suficientes padrinos, este método de apadrinamiento debe considerarse con interés; Es muy triste asistir a algunas reuniones de OA donde los recién llegados no pueden obtener padrinos porque aquellos que son padrinos están demasiado ocupados apadrinando a otras personas, ¡algunos de los cuales ya se han recuperado!

Reconozco plenamente que lo que digo a continuación puede ser controvertido. Por favor toma lo que te gusta y deja el resto. Pero antes de dejarlo, piénselo detenidamente y lee mi discusión en el Estudio de pasos. Te sugiero que pienses en cosas controvertidas si provienen de una fuente aceptada como el Libro Grande antes de rechazarlas sin más.

Apadrinamiento a través del Paso Uno:

Lee el Libro Grande con tu ahijado/a. Habla sobre la alergia del cuerpo discutida en “La opinión del médico” y elabora un plan de alimentación con tu ahijado/a que le permita abstenerse de los alimentos, ingredientes alimentarios y / o conductas alimentarias que le causan el deseo

imperioso. No impongas su plan de alimentación a tus ahijado/a s, ya que tu ahijado/a puede no tener la misma lista de alimentos o comportamientos alimenticios que tú. Asegúrate de que tu ahijado/a sea honesto consigo mismo.

Dile al ahijado/a que una vez que se abstiene, estarás disponible las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana, para ayudarlo a mantenerse abstinentes. Si él o ella está a punto de comer una “donut” o rosquilla dulce a las 4:00 de la mañana, harás lo que sea necesario para ayudar a esa persona a no comer esa rosquilla. Por otro lado, si él o ella ya ha comido el donut, esa persona puede llamarte a una hora razonable.

Destaca tu disposición a hacer cualquier cosa para ayudar. Pero con una condición. La persona tiene que comprometerse mientras se abstiene de limpiar la casa a través de los Pasos Cuatro al Nueve.

Sugierele a tu ahijado/a que las Herramientas de Recuperación pueden ayudarlo a mantenerse abstinentes mientras trabaja hacia el Paso Nueve. Sugierele a tu ahijado/a que crea un sistema de amigos con otras personas que están trabajando para el Paso Nueve. Si tu ahijado/a lo desea, estás dispuesto a obtener compromisos diarios en materia de alimentos. Es lo que tu ahijado/a necesita que haga, no lo que crees que debería estar haciendo.

Si tu ahijado/a tiene un resbalón o recaídas, solo hay dos explicaciones posibles. O él o ella no ha eliminado todos los alimentos, ingredientes o comportamientos alimenticios que causan el deseo imperioso, en otras palabras, él o ella tenía el deseo incontrolable y no podía dejar de comer, o no limpiaba la casa lo suficiente, o lo suficientemente rápido, y su obsesión mental regresó y le dio una excusa para volver a comer compulsivamente. Recalca con tu ahijado/a que todo lo que tiene que hacer es corregir el error y continuar.

No lo despidas si ha habido un resbalón. Trabaja con él o ella para averiguar dónde se cometieron los errores.

Si él o ella continúa cometiendo errores, entonces continúa diciendo que harás cualquier cosa para ayudar a esa persona con la única condición: él o ella tiene que comprometerse mientras se abstiene de limpiar la casa a través de los Pasos Cuatro al Nueve. Esa es la condición. Si él o ella no se comprometen tanto, explíquele que esa es la única forma en que sabe de cómo ayudar, y que estás disponible en cualquier momento y en cualquier lugar para ayudarlo. Déjalo así. Ni persigas a la persona ni despidas a la persona. Depende de esa persona contactarte.

Una nota que respeta un plan de alimentación para un bulímico:

el bulímico es clara y simplemente un consumidor compulsivo como cualquier otro consumidor compulsivo que también trata de ocultar su alimentación compulsiva buscando una manera de deshacerse de la comida o las calorías (vómitos, ejercicio, laxantes). Para el bulímico, no hay diferencia con ningún otro consumidor compulsivo en el desarrollo de un plan de alimentación. Claramente, un comportamiento compulsivo que causa el deseo imperioso es el acto de eliminar la comida o las calorías (vómitos, ejercicio excesivo, toma de laxantes) ya que la

ausencia de la comida o la falta de calorías pone al cuerpo a toda marcha. Por lo tanto, abstenerse de ese acto es parte de un plan razonable de comer para un bulímico. Todas las otras partes de un plan razonable de alimentación tienen los mismos problemas que cualquier otro consumidor compulsivo.

Una nota sobre un plan de alimentación para una persona anoréxica:

Si una persona anoréxica ha experimentado una alimentación compulsiva en el pasado (ha sido bulímica o una persona que come compulsivamente), entonces esta persona comprende la noción de comer sin control. Esa persona ha identificado TODOS los alimentos que son un problema. La clave para desarrollar un plan de alimentación en estos casos es descubrir qué alimentos causan deseo imperioso y simplemente abstenerse de esos alimentos y no de otros alimentos. Además, ¡claramente un comportamiento alimenticio del que la persona tiene que abstenerse es el comportamiento de abstenerse de TODOS los alimentos!

Si la persona anoréxica no ha experimentado una alimentación compulsiva en el pasado, entonces el problema de esa persona no es desarrollar un plan de alimentación que elimine los alimentos o las conductas alimentarias que causan los deseos incontrolables. Esa persona no ha tenido el deseo imperioso y, por lo tanto, no es una persona que come compulsivamente desde la perspectiva del Libro Grande. Sin embargo, esa persona puede encontrar ayuda en OA porque OA es un programa de Doce Pasos que lidia con la comida, y Anoréxicos Anónimos ya no parece existir. Esa persona no es impotente ante la comida; esa persona no tiene poder sobre los antojos físicos profundos que tiene cuando no come nada. Claramente, él o ella tiene que abstenerse del acto de no comer alimentos (en otras palabras, la persona tiene que comer alimentos de una base nutricional), para que los antojos físicos no lleguen. Luego, los Doce Pasos trabajarán para darle sano juicio a esa persona para que no quiera volver a abstenerse de no comer nada.

Apadrinamiento a través de los pasos dos y tres:

dale esperanza a esa persona Haz hincapié en tu propia recuperación y la recuperación de miles y miles de personas en OA, y millones de personas en programas de Doce Pasos de tantos tipos diferentes. La recuperación toma la misma forma: ninguno de nosotros quiere volver al comportamiento autodestructivo que nos tenía en las garras.

Ve mi discusión sobre el Paso Dos en este Estudio de Paso para obtener orientación sobre cómo hablar con tu ahijado/a sobre esa esperanza.

Ve mi discusión sobre el Paso Tres en este Estudio de Paso para obtener orientación sobre cómo hablar con tu ahijado/a acerca de nuestra necesidad de tener el control y qué decisión tomar. Ofrece estar disponible para escuchar a tu ahijado/a decir la oración del Paso Tres. Si él o ella no quiere llevarlo contigo, haz hincapié en lo importante que es llevarlo con alguien en quien confíe.

¡Ofrece trabajar rápidamente con tu ahijado/a! Tu ahijado/a debe estar dispuesto a trabajar duro. Si él o ella no quiere trabajar duro, entonces él o ella no está tomando esto como un problema de vida o muerte. Bueno, si él o ella no toma esto como un problema de vida o muerte, entonces ese es su problema, no el tuyo. Tú estás disponible para ayudar siempre y cuando esa persona cumpla con una condición: la voluntad de trabajar duro hasta el Paso Nueve mientras se abstiene.

Apadrinamiento a través de los Pasos Cuatro al Nueve:

Lleva a la persona a través de las instrucciones contenidas en los Pasos Cuatro al Nueve en este Estudio del Paso. Ofrece estar disponible para escuchar a tu ahijado/a regalar el Paso Cinco. Si él o ella no quiere que escuches el Paso Cinco, enfatiza lo importante que es encontrar una persona que escuche su inventario rápidamente; y enfatiza cómo tu ahijado/a, después de regalar el Paso Cinco, debe regresar a casa para revisarlo, hacer los Pasos Seis y Siete ese mismo día y comenzar la lista del Paso Ocho de inmediato.

Cómo apadrinar a un ahijado/a que ha completado el Paso Nueve:

Suponiendo que tu ahijado/a haya completado el Paso Nueve, él o ella se han recuperado. Explica los Pasos Diez, Once y Doce a tu ahijado/a, y explícale cuán absolutamente necesario es cada uno de esos Pasos para mantener su recuperación.

Tu ahijado/a ahora está listo para apadrinar.

¿Cuál es tú papel ahora? Bueno, si tu ahijado/a tiene algún problema o pregunta sobre el apadrinamiento, tú estás allí para ayudarlo. Además, si tu ahijado/a tiene algún problema o pregunta sobre la vida, tú estás allí para decirle a tu ahijado/a que tome nuestros formularios de resentimiento, miedo y conducta sexual del Paso Cuatro, complételes; tú estás allí si tu ahijado/a quiere regalar esos formularios; tú estás allí si su ahijado/a quiere discutir qué tipo de enmiendas hacer y si esas enmiendas dañarían a otros. En otras palabras, si tu ahijado/a tiene algún problema o pregunta sobre la vida, ¡dile que haga el Paso Diez! Tu papel con el ahijado/a ahora es bastante limitado. ¡En lugar de hablar contigo, tu ahijado/a debería ayudar a quienes aún sufren!

Instrucciones finales sobre el apadrinamiento:

Observe a tus ahijados/as dar esperanza y ayuda a los demás. ¡Sentirse genial!

Pídele a tus ahijado/a que te digan si piensan que estás inquieto, irritable o descontento o que si estás aumentando de peso o estás actuando compulsivamente. Pueden ser grandes referentes para ver si es hora de que hagas el Paso Diez.

Continúa ofreciendo apadrinamiento a los que aún sufren.

Tarea:

Si te has recuperado, busca personas para apadrinar y ayúdalas a recuperarse.

Si no te has recuperado, comprométete a un plan de alimentación que elimine los alimentos y las conductas compulsivas que te causan el deseo imperioso, y realiza los Pasos Cuatro al Nueve para que te recuperes. Encuentra personas para apadrinar y ayúdalas a recuperarse. Te deseo lo mejor,

Lawrie

Semana 13 – Paso 12

Introducción:

Mi nombre es Lawrie Cherniack, y soy comedor compulsivo.

Esta es la publicación final de un estudio práctico de los pasos. Fue diseñado para usar lo que me han enseñado. Son las instrucciones del Libro Grande para recuperarse del comer compulsivamente y para mantener esa recuperación un día a la vez por el resto de la vida.

No te olvides de visitar <http://www.oabigbook.info> para descargar (gratis, por supuesto) algunos formularios y documentos a los que me he referido en este Estudio de pasos, así como un libro que he escrito, basado en un Estudio de pasos de 2005 que hice para WTS, que proporciona los antecedentes teóricos para este Estudio de 2008. Si te ofende algo que he escrito, no critiques hasta que te hayas leído el libro que escribí para ver de dónde vengo. En este estudio, paso a paso, estoy llegando deliberadamente al meollo y no estoy tratando de justificar y explicar todo lo que digo.

¡Realmente disfruté haciendo esto, y gracias a todos por el privilegio de poder difundir el mensaje del Gran Libro en CCA! Aprecio que mi formato ha sido bastante profesional y que las instrucciones fueron bastante pesadas. Pero creo que el Libro Grande lo es también, ya que dice, básicamente: “Para nosotros, esto es de vida o muerte; lo tomamos en serio. Si quieres lo que tenemos, haz lo que hicimos. Esto es lo que hicimos”. No hay mucho espacio allí para el titubeo, ¿verdad? Eso es lo que necesitaba escuchar después de seis o siete años entrando y saliendo de una recaída. Tómallo seriamente. Haz el trabajo honestamente lo mejor que puedas. Te recuperarás.

Entonces, el último conjunto de instrucciones, todo basado en el concepto que una vez recuperado, tu trabajo es ser de máxima ayuda para los demás (página 102).

Dónde estamos:

si has seguido las instrucciones en este Estudio de pasos, has logrado liberarse de la esclavitud de la obsesión con los alimentos compulsivos y está viviendo en un mundo espiritual. También sabes cómo mantenerte en este estado: sigue limpiando la casa (paso diez), sigue confiando en Dios (paso once) y sigue ayudando a los demás (paso doce). Las publicaciones anteriores han discutido lo que significa cada una de esas frases.

La publicación de la semana pasada fue sobre el patrocinio. Esta publicación, la última, trata de llevar el mensaje lo mejor que puedas a los comedores compulsivos que aún sufren.

Tus responsabilidades con el comedor compulsivo que aún sufre:

Mantente recuperado manteniendo tu condición espiritual adecuada.

Alcanza un peso corporal saludable.

Estés disponible en cualquier momento para cualquier comedor compulsivo que sinceramente quiera dejar de comer compulsivamente y está dispuesto a trabajar los Doce Pasos de los Comedores Excesivos. Anónimo

Ir a las reuniones de comedores compulsivos Anónimos para llevar el mensaje de recuperación a través de los Doce Pasos a los comedores compulsivos.

Si no hay reuniones donde te encuentres, crea reuniones que tengan como objetivo principal llevar el mensaje de recuperación a través de los Doce Pasos de los Comedores Compulsivos Anónimos.

Tu mejor esfuerzo para ayudar a que las reuniones de Comedores Compulsivos Anónimos que vayas es tener en cuenta que tu propósito principal es llevar el mensaje de recuperación a través de los Doce Pasos de Comedores Compulsivos Anónimos

Trata las Tradiciones como pautas, no como leyes.

Cómo mantenerte recuperado manteniendo tu condición espiritual adecuada:

a riesgo de repetición:

Limpia Casa (Paso Diez)

Confía en Dios (Paso Once)

Ayuda a los demás (Paso Doce)

Cómo alcanzar un peso corporal saludable:

Pon tu comida en tu Paso Diez

Lista de resentimiento y seguimiento del resto de las partes del Paso Cuatro, Cinco, Seis, Siete, Ocho y Nueve.

¡Se honesto!

Deshazte de los alimentos que sabe que no necesitas.

Deshazte de los comportamientos compulsivos que sabe que causan problemas de cantidad (demasiado o muy poco).

Recuerda su deber con el comedor compulsivo que aún sufre.

Cómo ponerse a disposición en cualquier momento para cualquier comensal compulsivo que sinceramente quiera dejar de comer compulsivamente y esté dispuesto a trabajar en los Doce Pasos de los Comedores Exagerados Anónimos:

recuerda que los comedores compulsivos están muy enfermos, como lo estuviste tú alguna vez.

Recuerda que tu recuperación depende de llevar el mensaje al comedor compulsivo que aún sufre, independientemente de si trabajan los Pasos y se recuperan.

Recuerda al comedor compulsivo que tú no eres su amigo, confidente, confesor, consejero de esa persona; solo eres un comedor compulsivo recuperado, a un bocado de una recaída, que tiene experiencia en hacer los Doce Pasos y hará todo lo posible para ayudar a esa persona a trabajar esos Pasos.

Sé honesto con el comedor compulsivo. La honestidad sin compasión puede ser cruel, pero la compasión sin honestidad puede matar; si bañas a una persona con amor sin presionar lo único que sabes que ayudará a esa persona a superar la alimentación compulsiva, entonces ayudas a esa persona a seguir enferma.

Está preparado para estar disponible las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana, para ayudar a la persona; pero prepárate para ser honesto y directo con esa persona y ofrecer SOLO tu experiencia para ayudar a esa persona a través de los Pasos.

Explícale a la persona que mientras él o ella está trabajando los Pasos, él o ella pueden llamarlo a las 4:00 a.m. si la comida comienza a llamar, MIENTRAS la llamada telefónica ES ANTES del primer mordisco compulsivo. Si la persona ya comenzó a comer, deja que la persona te llame por la mañana.

Explica además que, si él o ella te llaman por teléfono antes de la primera mordida compulsiva, harás CUALQUIER COSA que puedas, incluso reunirte con él o ella, para ayudarlo a calmar la tormenta.

Anda a las reuniones de Comedores Compulsivos Anónimos para llevar el mensaje de recuperación a través de los Doce Pasos de Comedores Compulsivos Anónimos

Aquí es donde encontrarás personas para patrocinar y ayudar a llevar el mensaje. ¡Aquí es donde encontrarás satisfacción!

Ahora que te has recuperado, vas a reuniones para ENCONTRAR personas para que te ayuden; así es como se obtiene ayuda de las reuniones.

No vayas a las reuniones para obtener respuestas a sus problemas: encontrará las respuestas a sus problemas limpiando la casa (tu inventario de repetir los Pasos Cuatro al Nueve en el Paso Diez). No vayas a las reuniones para sentirte cómodo: encontrarás consuelo confiando en tu poder superior (tus oraciones y meditaciones diarias en el Paso Once). No vayas a reuniones para reunirte con otras personas que se han recuperado: encuéntralas en momentos que sean convenientes para ambos y que no interfieran con el deber que le debe al comedor compulsivo que todavía sufre.

Las reuniones son lugares donde las personas que aún sufren vienen en busca de ayuda. Necesitan tu ayuda. La Tradición Cinco nos dice que el propósito principal de cada grupo de CCA es llevar el mensaje de recuperación al comedor compulsivo que aún sufre. Entonces, para eso está la reunión. Y, por lo tanto, para eso estás allí. Las reuniones son para ayudar a otros que aún sufren.

Si no hay reuniones donde te encuentres, crea reuniones que tengan como objetivo principal llevar el mensaje de recuperación a través de los Doce Pasos de Comedores Anónimos.

Busca personas que estén interesadas en lo que tienes para ofrecer. Anda a médicos, líderes religiosos, dietistas y nutricionistas, hospitales donde hay personas que sufren problemas relacionados con la obesidad. Organiza una reunión donde sea conveniente. A su alrededor, la gente muere por comer compulsivamente. ¡Ayúdalos! ¡Ayúdalos! Puedes ayudarlos donde nadie más puede hacerlo.

Asegúrate de que tus reuniones tengan las siguientes características necesarias: enfatizan la recuperación a través de los Doce Pasos.

Esto es esencial. De alguna manera o forma, deberían ilustrar la progresión a través de los Pasos. Podría estar leyendo literatura de OA o AA en la que se describen los pasos (OA 12 y 12, AA 12 y 12), o se dan instrucciones para hacer los Pasos (el Libro Grande).

Evita organizar reuniones cuyo formato no enfatice los Pasos. Las reuniones basadas en las Herramientas, basadas en la revista Lifeline, basadas en libro Solo Por Hoy, son reuniones sin forma si no abordan los Pasos. Pueden ser interesantes, pero si no enfatizan los Pasos, distorsionan nuestro programa, que se basa en los Pasos.

CCA representa la proposición de que los Doce Pasos traen recuperación del comer compulsivamente. No representa ninguna otra proposición. No es un grupo de apoyo, aunque brinda apoyo. No es un quiosco de café, aunque la gente puede hablar y tomar café. No es un grupo de terapia, aunque las personas mejoran al ir a la CCA.

Es simplemente una colección de comedores compulsivos, algunos de los cuales se han recuperado y otros están en proceso de recuperación, y algunos de los cuales quieren desesperadamente saber cómo recuperarse y ser guiados en esa dirección.

Se aseguran de que el recién llegado esté conectado a la reunión.

Esto puede significar dedicar parte o la totalidad de una reunión a la que un recién llegado ha venido a contar nuestra historia. Puede significar asegurarse de que haya alguien para reunirse con el recién llegado después de la reunión. Puede significar contactar al recién llegado entre reuniones.

El recién llegado, así como cualquier comedor compulsivo que no se haya recuperado, debe ser el foco principal de la reunión. De eso se trata la Tradición Cinco.

Algunas de las personas que asisten están tratando de recuperarse a través de los Doce Pasos o se han recuperado a través de los Doce Pasos.

Puede que nadie en la reunión se haya recuperado, pero las personas aún pueden ayudarse mutuamente a través de los Pasos. Si lees las instrucciones en este Estudio de pasos, verás claramente que NO NECESITA que una persona recuperada siga las instrucciones del Libro Grande. Claramente, es por eso por lo que el Libro Grande fue escrito para dar instrucciones a una persona que no tenía a nadie de AA para ayudarlo. Aunque un patrocinador es extremadamente útil, un patrocinador no es necesario para trabajar los Pasos. Si eso hubiera sido cierto, AA no podría haber crecido. Cuando se publicó el Libro Grande, solo había aproximadamente 100 miembros de AA en Nueva York, Akron y Cleveland. El Libro Grande llevaba las instrucciones tan bien que AA prosperó en partes del mundo donde no había habido AA antes.

Es una reunión llena de esperanza.

¡La recuperación está a la vuelta de la esquina! Esa recuperación puede existir en algunos de los miembros. Es posible que la reunión no esté comenzando y que la gente aún no haya completado los Pasos. Pero hay personas que tratan la enfermedad de la mente y el cuerpo con seriedad mortal, que saben que, si no se recuperan, morirán de forma prolongada y debilitante, y que saben que al menos tienen algo de fe y se recuperan de esa enfermedad. La recuperación es posible con los Doce Pasos.

Haz tu mejor esfuerzo para ayudar a que en las reuniones de Comedores Compulsivos Anónimos que vayas a tengan como propósito principal llevar el mensaje de recuperación a través de los Doce Pasos de Comedores Compulsivos Anónimos.

Es posible que vayas a una reunión que tiene problemas. Puede sentir que algunos miembros son perjudiciales o le están dando un mal nombre a CCA. Puedes sentir que la reunión en sí está perdiendo a los recién llegados porque es simplemente un grupo de apoyo sin ninguna sensación de esperanza de recuperación.

Realiza un Paso Diez de la reunión, utilizando los métodos que aprendiste en los Pasos Cuatro al Nueve. Comienza con el Formulario de resentimiento y escribe en la columna 1 todo lo que le molesta sobre la reunión, incluidos los nombres de los miembros individuales, la reunión en sí, las acciones que te molestan, tu preocupación por los recién llegados, etc. Trabaja a través de esos resentimientos y entonces los miedos y obtendrás una dirección clara de lo que tienes que hacer. Es posible que puedas solicitar una reunión de conciencia y encontrar las palabras adecuadas para discutir tus inquietudes. Puede ser que tengas que crear una nueva reunión. ¿Quién sabe? Lo sabrá una vez que hagas un Paso Diez sobre los temas.

Incluso si vas a una reunión que generalmente te gusta, la reunión debe reevaluarse continuamente para asegurarse de que está llevando el mensaje lo mejor que puede. Si nosotros, como individuos, tenemos que seguir limpiando la casa, ¡también debería una reunión! Por lo tanto, aliente a tu reunión a evaluarse a sí misma regularmente.

Trata las tradiciones como pautas, no como leyes.

CCA no tiene uno, pero muchas personas (y yo he estado entre ellos) que se han comportado como si fueran miembros de la Fuerza de Policía de Tradiciones. De hecho, las tradiciones son pautas, elaboradas a través de la experiencia, pero no son leyes que tu puedas violar. No te apresures a condenar una idea o una práctica porque, en su sabiduría infinita, sabes que es una “violación” de una tradición. Puede que no sea.

Considera si esta idea o práctica es capaz de llevar el mensaje al comedor compulsivo que aún sufre. Esa es la verdadera clave. Si se cometen errores, el grupo puede cambiarlos. ¡Simplemente no saltes! Haz un Paso Diez sobre el tema. Piensa bien antes de acusar a otros de romper o violar una tradición.

Nadie es Dios en nuestro programa. Por otro lado, juntos como un grupo tratando de descubrir con total humildad lo que es mejor para la persona que aún sufre, nuestra conciencia grupal representa la mejor aproximación de nuestro poder superior que podemos encontrar.

Palabras finales:

Esto concluye este Estudio de pasos. Espero que haya sido de algún valor para algunos de ustedes, y que no haya resultado demasiado desalentador. Ve a tu propio ritmo, mantente abstinente, sigue los Pasos y te recuperarás.

Si tu grupo o intergrupalo alguna vez está interesado en tener un Estudio del Libro Grande de fin de semana, me encantaría hacer uno. Solo contáctame al correo electrónico cherns@mts.net.

¡Gracias por la oportunidad de hacer esto!

Te deseo lo mejor,

Lawrie