

# Taller:

## *Abstinencia en Los Pasos de Recuperación*

La Junta de Servicios Generales OA CCA Colombia invita a todos los grupos perteneciente a nuestra estructura a realizar el Taller Abstinencia en la última semana de Agosto.

El Comité de Eventos de la JSG OA Colombia ha desarrollado un taller para reafirmar los conceptos de abstinencia, compromiso y enfermedad de comer compulsivamente.

Nos apoyarnos en una breve lectura del Libro Solo por Hoy y del libro Voces de Recuperación.

El coordinador dispone de aproximadamente 8 minutos por paso y define que preguntas de las incluidas en el texto disponen para compartir los miembros asistentes al taller.

Este taller pretende que comprendamos la importancia de estar abstinentes, por eso se sugiere al coordinador que cada miembro participante se lleve una copia completa de todo lo incluido en este material y después pueda compartir con su madrina/padrino alguna duda o sugerencia.

Sabemos que es un taller extenso por lo tanto el coordinador ha preparado de ante mano cual lectura se desarrollara por paso. Por ejemplo: en los pasos impares, leer únicamente Solo por Hoy, las preguntas que el considere apropiada para ese paso y luego compartir. Y en los pasos pares, leer Voces de Recuperación, las preguntas directas a ese paso y luego compartir. En la práctica realizada, el tiempo fue suficiente para el desarrollo de todo el taller de la forma antes descrita.

Sugerimos la lectura incluida y luego 3 minutos cada uno para resolver el taller en dos horas aproximadamente.

En los primeros 30 minutos son para compartir los conceptos de abstinencia y compromiso. Luego trabajaremos la abstinencia a través de los pasos.

Con todo mi amor como servidor, espero que les sea de utilidad y sería de mi agrado que calificara el taller con sugerencias para incluir o mejorar propuestas para los próximos.

Comité de Eventos JSG Colombia

Carlos V.

## Una ronda de 30' minutos de compartires sobre el concepto Abstinencia y Compromiso.

En OA Comedores Compulsivos Anónimos comenzamos nuestro programa de recuperación admitiendo que somos impotentes ante la comida.

Tomado del Libro los Doce Pasos y las Doce Tradiciones Pág. 1

### Introducción:

¿Que es abstinencia?

La palabra "abstenerse" significa mantenerse alejado de.

Abstinencia en CCA es, sencillamente, mantenerse alejado de comer en exceso compulsivamente.

Para muchos CCA abstinencia significa mucho más que el alivio de comer compulsivamente en un plano físico. Significa también un cambio de actitud que proviene de la entrega a algo superior a nosotros. La abstinencia significa no tan solo liberación de la comida, sino también liberación de pensamientos negativos. Comprendido desde este punto de vista, podemos igualar la abstinencia a la sobriedad, lo cual significa en su sentido más amplio un estado de ser "equilibrado, tranquilo, racional, realista". Y esta recuperación del equilibrio en nuestras vidas es lo que todos buscamos. Esto también es abstinencia-sobriedad, si se quiere.

Al principio, muchos de nosotros necesitamos un plan de acción para empezar a movernos hacia este nuevo modo de vida. Aquí es donde entra un plan de comida.

Tomado del Folleto Compromiso con la Abstinencia.

Luego de la lectura, desarrollamos tres compartires de 2 minutos aproximadamente.

### **Pregunta:**

¿Cual es tu concepto de abstinencia?

¿Que es compromiso?

Compromiso significa confiar, poner en un lugar seguro, comprometerse uno mismo en una línea específica.

¿No ha sido este nuestro problema principal: comprometernos realmente a abstenernos de comer compulsivamente en un plan continuado? Somos maravillosos a corto plazo -llenos de determinación- pero cuando empieza a entrar la "rutina", perdemos interés. Para la mayoría de la gente, especialmente comedores compulsivos, una dieta es algo temporal -uno lo empieza y luego lo deja. En CCA creemos en la abstinencia de comer compulsivamente más bien que en dietas.

Cada individuo es libre a determinar su propio modo de abstinencia de acuerdo con las necesidades y preferencias personales. Abstenerse de comer en exceso compulsivamente, al contrario de una dieta, tiene un sentido permanente. Nos abstenemos solamente por un día a la vez, sin preocuparnos de los resultados de mañana o el mes próximo o incluso el año próximo.

Es esencial para nuestra recuperación el comprometernos a la abstinencia. Tanto si la abstinencia para usted significa seguir un plan con una lista específica de alimentos y cantidades como si se trata simplemente de seguir unas líneas orientativas flexibles, subrayamos la gran importancia de comprometerse a la abstinencia un día a la vez. El romper la abstinencia prolonga el sufrimiento y dificulta la recuperación. La abstinencia comprometida ayuda a conseguir la paz mental y la liberación de comer en exceso compulsivamente.

Tomado del Folleto Compromiso con la Abstinencia.

Luego de la lectura, desarrollamos tres compartires de 2 minutos aproximadamente.

### **Pregunta:**

¿Que significa para ti compromiso con la abstinencia?

### La abstinencia a través de los doce pasos en el programa de recuperación.

El coordinador mantiene la ronda de compartires luego de la lectura que hace referencia a un paso específico.

Invitando a participar a los miembros asistentes sobre las preguntas sugeridas para desarrollar el tema.

Recordar que 8 minutos por paso nos tomaría la hora y media restante del taller.

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

#### Lectura Libro Solo por Hoy

15 de Julio

La verdad te hará libre.

La Biblia: Juan

¿Llamo a la adicción "un pequeño problema con..."- una inconveniencia menor a la par con el sarampión? La adicción puede matarme. Tal vez rápido, tal vez lento, pero de cualquier forma el viaje es un infierno. Puedo aferrarme a mis antiguas ideas: "Esta vez lo conseguiré", "Será diferente," "Lo dejaré para siempre." La vieja forma de pensar evita palabras como: gordo, borracho, obeso, comedor compulsivo, alcohólico, adicto y prefiere palabras más amables y fáciles. Las palabras no cambian un significado. Puedo llamar al sol o a la luna con nombres distintos, pero seguirán siendo lo que son. Una adicción es un hecho, como lo es mi altura y mi color. Al reconocer esa verdad soy capaz de admitir que soy impotente ante la comida, rendir mi voluntad- y llegar a ser libre.

Sólo por hoy: No es una desgracia o una debilidad admitir mi impotencia ante la comida. Esa es una idea que no tiene nada que ver con la verdad.

#### Pregunta para compartir:

¿Cómo se manifiesta la gravedad de mi enfermedad en los niveles físico, emocional y espiritual?

¿De que manera la abstinencia permite que te recuperes de esta enfermedad?

#### Lectura Libro Voces de Recuperación

Enero 1

"Admitimos que éramos impotentes ante la comida y que nuestras vidas se habían vuelto Ingovernables"

Primer Paso

Cuando llegué a OA ya había perdido noventa libras pero estaba luchando y sabía que necesitaba ayuda. Tan pronto como cruce la puerta de mi primera reunión, supe que estaba en el lugar correcto. Pensé que había aceptado el primer paso esa primera noche -ciertamente yo era impotente ante la comida, o no estaría aquí.

Continuaba comiendo de la misma forma que comía antes. Comía de todos los alimentos, pero limitaba cantidades de mis comidas favoritas. No tenía alimentos compulsivos –no, yo no. Por supuesto, aún luchaba, a pesar de que estaba trabajando los Pasos. Empecé a consumir mayores cantidades en las comidas. ¿Mientras fuera parte de una comida, yo estaba aun abstinentes, cierto? Y sólo comía tres comidas al día.

Eventualmente mi Poder Superior envió un mensaje en medio de mi exceso de comida. Él me indico que estaba jugando con fuego, que estaba aun controlando mi comida. No había dado el primer paso.

Increíblemente, cuando dejé mis alimentos compulsivos, la abstinencia empezó a hacerse fácil. La compulsión desapareció. Los milagros suceden cuando trabajamos los Pasos honestamente.

Sólo por hoy, soy honesto con mis alimentos compulsivos!

#### Pregunta para compartir:

¿Cuáles serian tus alimentos alérgicos?

¿Qué sensación de malestar te producen física, emocional y espiritualmente cuando ingieres alguno de ellos?

## PASO DOS: Llegamos a creer que sólo un poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

### Lectura Libro Solo por Hoy

11 de Agosto

La verdadera sabiduría consiste en no separarse de la naturaleza y amoldar nuestra conducta de acuerdo a sus modelos y leyes. Séneca

Hay un ritmo en la vida: la germinación llega después del reposo del invierno, las lluvias en primavera y las flores del campo y las luciérnagas en el verano. Si todo en la naturaleza sigue el plan de Dios ¿Por qué yo creo tener uno mejor para mí? Para vivir de acuerdo con las leyes naturales, necesito la abstinencia y la liberación de la obsesión- necesidades que son satisfechas no cuando estoy a cargo de dirigir mi vida sino cuando entrego a Dios mi voluntad en lo que se refiere a la comida.

La verdadera sabiduría, por lo tanto, es buscar y seguir la voluntad de Dios para mí en todos los aspectos de mi vida- un sendero diseñado por los pasos 2, 3, 6,7 y 11 del programa de recuperación. Progresando por este sendero lo mejor que puedo, es sin duda, vivir tan cerca de la intención de la naturaleza como es posible.

Sólo por hoy: Me abro a la voluntad de Dios, sacando de mi mente lo que quiero pero que no necesito y no puedo obtener.

#### Pregunta para compartir:

¿Qué esperanza tienes a partir de la abstinencia de recuperarte un día a la vez de tu adicción por la comida compulsiva?

¿Que me impide admitir que tengo una enfermedad mental y por lo tanto debo alejarme a través de la abstinencia de alimentos alérgicos para no caer en la obsesión desenfrenada?

### Lectura Libro Voces de Recuperación

Octubre 2

"No puedo esperar a que las dificultades en mi vida sean borradas con tan solo deseárlas"

Sólo por hoy, p. 278

Nosotros los comedores compulsivos somos soñadores, anhelamos, fantaseamos. Tal como yo deseaba despertar delgado, tener una enfermedad que me adelgazará o ser parte de la historia del éxito de una droga para adelgazar, de igual forma quería que mis problemas se solucionaran. Estando lleno de comida, no tenía la claridad mental, la conexión con mi Poder Superior o con OA para que me ayudaran a resolver mis problemas de una manera razonable. Mi vida era una crisis tras otra, un continuo drama que alimentaba más mi necesidad de comida para olvidarme.

Que diferente es la vida desde que empecé a estar abstinentes. Mi mente es clara y mi cuerpo es fuerte y saludable. Puedo encarar las dificultades de la vida con una calma y serenidad totalmente extraños para mí. Sé que mi Dios camina conmigo, ayudándome en las dificultades y guiándome en mis pasos a través de un problema.

Hoy no necesito un calmante para los problemas de mi vida. Gracias a mi Poder Superior y mi programa, encaro las dificultades de la vida con la seguridad y el conocimiento de que estoy llevando a cabo el Plan de Dios para mi vida.

#### Pregunta para compartir:

¿Qué valor tienen los métodos utilizados en el pasado para detener mi obsesión por la comida?

¿Como me libero de la obsesión de comer compulsivamente por medio de la abstinencia?

¿Como comienza mi Poder Superior a devolverme el sano juicio practicando la abstinencia?

## PASO TRES: Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios tal como nosotros lo concebimos.

### Lectura Libro Solo por Hoy

6 de Octubre

Cuando se espera mucho de alguien, puede que consiga llegar al máximo nivel de sus posibilidades y hacer que el sueño se convierta en realidad.

Elbert Hubbard

La persona de quien más puedo esperar es de mi mismo. Sin embargo, sólo el pensamiento de sobresalir me hace encogerme y exclamar "No puedo." Pero también he tenido la alegre experiencia de lanzarme inconscientemente y sobrepasar mis propias expectativas y las de los demás. Lo que me impide obtener mi

máximo potencial, la mayoría de las veces, es la negatividad de la auto obsesión. Cuando mi atención está constantemente centrada en mi mismo y en mis actos, estoy extrañamente atado. Cuando dejo de interponerme en mi propio camino, consigo la libertad de llegar al máximo nivel de lo que soy capaz.

Sólo por hoy: El tercer paso es la fórmula para que el comedor compulsivo haga realidad sus sueños. Pongo todo al cuidado de Dios tal como yo lo concibo, y me arriesgo.

### Pregunta para compartir:

¿Por qué debo confiar en Dios para que la abstinencia se manifieste como un punto de partida en mi programa de recuperación?

¿Cuánto más debo sufrir esta enfermedad para admitir la derrota y así entregar mi vida y mi voluntad con fe a un Poder Superior?

## Lectura Libro Voces de Recuperación

Enero 6

“Yo no puedo, Dios sí puede, creo que se lo dejaré a Dios!”.

Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA, p.19

Antes de venir a OA, Dios me mostró que yo arruinaba mi relación con El cuando comía dulces. Yo era un glotón, y no podía comer esa comida chatarra con moderación. Yo prometía que no la volvería a comer. Por supuesto, no podía cumplir mi promesa! Yo prometía por las razones correctas, sabiendo que el principal problema no era mi peso, pero estaba tratando de cumplir mi promesa a través de mi propia fuerza. Gracias a Dios por OA, que trajo la realidad de los Pasos Uno, Dos, y Tres en mi vida. Yo ahora confío en que Dios hace por mi lo que yo nunca pude hacer por mi mismo. Yo soy impotente ante la comida y el resto de mi vida. Por la gracia de Dios, yo puedo permanecer abstinentemente y vivir según Su Voluntad “un día a la vez”!

### Pregunta para compartir:

¿Mi plan de comidas se apoya en mi débil y enferma fuerza de voluntad o se sostiene con la entrega de todo el control a mi Poder Superior?

¿Qué diferencia hay entre dieta y abstinencia?

¿Qué papel juega Dios en tu abstinencia?

**PASO CUATRO: Sin ningún temor hicimos un inventario moral de nosotros mismos.**

## Lectura Libro Solo por Hoy

19 de Junio

No todo lo que se enfrenta puede ser cambiado, pero nada puede ser cambiado hasta que se enfrenta.

James Baldwin

Hay una razón para cada uno de los doce pasos. No puedo tomar los que quiero y pasar por alto el resto. El pensamiento de hacer los pasos cuarto, quinto y noveno, ha hecho temblar a muchas almas valientes, y yo no soy distinto. Pero el deseo de cambiar mi vida es más fuerte que mi miedo. Como otra gente oprimida tengo que reunir el coraje de enfrentar las fuerzas que me oprimen- sufrimientos de la niñez y viejas formas de pensar y reaccionar, aprendidas hace mucho tiempo.

Dar estos pasos es un proceso continuo que revela nuevas verdades cada vez. Es una búsqueda interesante y una provechosa manera de vivir.

Sólo por hoy: Todas las promesas de recuperación pueden ser mías si las deseo. Este programa me enseña qué hacer.

### Pregunta para compartir:

¿Por qué necesito valentía para comprometerme con la abstinencia?

¿Si la fuerza de una cadena se mide por su eslabón más débil, el valor de tu recuperación se mide por la abstinencia?

¿Qué papel juega el programa de recuperación en tu abstinencia?

## Lectura Libro Voces de Recuperación

Marzo 31

“¿Estamos temerosos de expresarnos y decirle a otros lo que sentimos?”

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de OA, p.37

Yo tengo una enfermedad emocional y física que tiene una solución espiritual. Esconder mis sentimientos a otros y a mi mismo es uno de los orígenes de mi enfermedad. Un cuarto paso me puede traer a la luz del

día. Pero otros instrumentos ayudan también a incrementar esa luz. Cada vez que tomo el teléfono para llamar a mi padrino o a un amigo de OA, cada vez que tomo un lápiz para escribir, avanzo en el camino de la libertad, la conciencia, la aceptación, el amor y la recuperación.

#### Pregunta para compartir:

¿Hemos realizado un inventario minucioso y sin reservas o hay detalles que no queremos incluir por temor a compartirlo con mi madrina/padrino?

**PASO CINCO: Admitimos ante Dios, ante otro nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.**

#### Lectura Libro Solo por Hoy

25 de Octubre

Es mejor arriesgarse una vez que estar siempre con miedo.

Thomas Fuller

Mis miedos están justo debajo de la superficie. No estoy conciente que gran parte de mi miedo es lucir ridículo, o averiguar que no soy tan brillante o que tengo una mente cerrada bajo mi barniz civilizado.

Pero es mejor abrirme y examinar mis miedos, en vez de dejarlos que me atormenten el resto de mi vida.

Hago un inventario del cuarto paso, primero rozando la superficie, luego ahondando más profundamente.

Mientras más honesto soy, más libre respiro. ¿Esto es lo que tanto temía? Quiero gritarle al mundo: ¡No tengan miedo!

Sólo por hoy: No tengo miedo de tomar el siguiente paso. Todos los que conozco que han tomado el cuarto y quinto paso, vivieron para contarlo.

#### Pregunta para compartir:

¿Qué tienen que ver tus emociones con tu manera de comer compulsivamente?

¿Cuánto tienen que ver tus sentimientos en tu abstinencia?

#### Lectura Libro Voces de Recuperación

Abril 15

“Algunas veces el proceso al hacer el paso 4 y 5 nos hace conscientes de algo más que nuestros defectos de carácter. Algunas veces descubrimos viejos traumas... Hasta que comenzamos a tratarlos algunos de nosotros descubrió que nuestra abstinencia era precaria o que continuábamos sintiéndonos infelices, aún cuando estábamos absteniéndonos y trabajando los pasos”

Los Doce Pasos y Las Doce Tradiciones de OA, pp. 50 y 51

¿Por qué no podía yo estar abstinentes? No había podido contarle a otro ser humano la historia de mi vida entera. No pude estar en abstinencia, permanecer abstinentes y vivir en recuperación hasta que lo pude hacer. Yo era la niña buena que creció para complacer a la gente. Me daba un miedo que paralizaba mi mente y cuerpo de sólo pensar decirle a alguien más lo que yo había hecho. Así que permanecí en la enfermedad. Mi humildad nació de una confianza mayor en Dios y de un deseo de aprender una mejor manera de vivir

#### Pregunta para compartir:

¿Considero la posibilidad de que mi abstinencia crece y se fortalece a medida que mis secretos desaparecen?

¿Qué cualidades debe tener una persona para que confíes tus errores del pasado y puedas conseguir una abstinencia duradera?

**PASO SEIS: Estuvimos completamente dispuestos a dejar que Dios nos quite estos defectos de carácter.**

#### Lectura Libro Solo por Hoy

11 de Agosto

La verdadera sabiduría consiste en no separarse de la naturaleza y amoldar nuestra conducta de acuerdo a sus modelos y leyes.

Séneca

Hay un ritmo en la vida: la germinación llega después del reposo del invierno, las lluvias en primavera y las flores del campo y las luciérnagas en el verano. Si todo en la naturaleza sigue el plan de Dios ¿Por qué yo creo tener uno mejor para mí? Para vivir de acuerdo con las leyes naturales, necesito la abstinencia y la liberación de la obsesión- necesidades que son satisfechas no cuando estoy a cargo de dirigir mi vida sino cuando entrego a Dios mi voluntad en lo que se refiere a la comida.

La verdadera sabiduría, por lo tanto, es buscar y seguir la voluntad de Dios para mí en todos los aspectos de mi vida- un sendero diseñado por los pasos 2, 3, 6,7 y 11 del programa de recuperación. Progresando por este sendero lo mejor que puedo, es sin duda, vivir tan cerca de la intención de la naturaleza como es posible.

Sólo por hoy: Me abro a la voluntad de Dios, sacando de mi mente lo que quiero pero que no necesito y no puedo obtener.

### Pregunta para compartir:

¿Cómo tu abstinencia se relaciona con tu Poder Superior?

¿De que manera pierdes tu abstinencia cuando se evidencia el vacío espiritual de nuestra fuerza de voluntad?

## Lectura Libro Voces de Recuperación

Junio 1

"Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios nos liberara de todos estos defectos de carácter."

Paso Seis

Yo reconozco muchos de mis defectos de carácter cuando reacciono fuertemente al verlos expuestos por otra gente. Cuando reconozco los defectos de carácter en otros y me doy cuenta que yo todavía los practico, hasta el punto que yo no quiero, yo se que necesito el abrazo de Dios. Para mí, la primera etapa del Paso Seis es aceptar que tengo debilidades y saber que Dios me acoge a pesar de ellas.

### Pregunta para compartir:

¿Cuáles son los defectos de carácter que mas complican mi abstinencia?

¿Da un ejemplo de perdida de abstinencia por que se disparo un defecto sobre tus emociones?

## PASO SIETE: Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

## Lectura Libro Solo por Hoy

19 de Febrero

Detrás de la tranquilidad reposa la infelicidad conquistada.

David Grayson

"Sé optimista... mira la parte positiva. He tratado frecuentemente de seguir este consejo, pero pocas veces me trajo la solución de mis problemas. Es difícil entrar en contacto con nuestros sentimientos, sostenerlos en alto y examinarlos bajo la luz de la sobriedad y la abstinencia. Pero ¡qué diferencia hace! Los grandes fantasmas de la angustia se desvanecen bajo ese escrutinio, no porque les haya dado un barniz de optimismo sino porque he penetrado hasta la fuente de mi infelicidad.

Sé que no puedo hacerlo Sólo. Necesito este programa, a los miembros de mi grupo, y a mi Poder Superior conmigo a cada paso del camino. Sólo con esta ayuda soy capaz de enfrentarme a mis dificultades y entregar lo que no pueda solucionar. La serenidad es soltar las riendas y entregárselas a Dios.

Sólo por hoy: ¿Acepto la ventaja de toda la ayuda que me ofrece O.A., intentando llegar a la mismísima raíz de mi descontento? Se me abren muchas posibilidades. Puedo pedir a alguien que me apadrine, ir a una reunión, escribir un inventario trabajar los pasos del quinto al noveno.

### Pregunta para compartir:

¿En que momento del día sientes que la abstinencia pone a la luz tus emociones y sentimientos que movilizan tu obsesión por la comida?

¿Qué medidas tomas para transitar esas emociones sin perder la abstinencia?

## Lectura Libro Voces de Recuperación

Enero 31

"Sólo por hoy" Lema del programa

"Sólo por Hoy" es uno de los lemas del programa que trabajan para mí. Es aun mejor que "un día a la vez" porque me indica que otro día llega. Algunas veces, hoy es mucho más de lo que puedo manejar. Como dice el folleto "Puedo hacer cosas por un día que no podría empezar a pensar en hacer por más tiempo, ni aun un día más". A veces tengo que decirme "solo cuatro, tres, dos horas más, hasta que voy a la cama, cierro

mis ojos, no tengo que hablar con ninguna persona más ni hacer nada más". Es un sentimiento sublimemente pacífico llegar al final de un día, que terminó.

"Sólo por Hoy" también me ayuda a evitar la idea de que mi enfermedad me ha dado alguna tregua si tengo unos pocos días, semanas o meses de abstinencia continúa. Cuando los días se acumulan y me alejo más de mi último bocado compulsivo, puedo empezar a pensar que de alguna forma "lo logre" o he alcanzado una distancia segura de mi enfermedad. Nada más lejos de la verdad. Estoy tan cerca de tomar el primer bocado compulsivo hoy como lo estaba el primer día que llegué al programa si no estoy viviendo en el presente y consciente de que soy un comedor compulsivo. "Solo por hoy" me recuerda que hoy es todo lo que tengo.

#### Pregunta para compartir:

¿Tienes el deseo honestamente de dejar de comer compulsivamente?

¿Por qué estas en un grupo de CCA?

¿En este momento quieres estar en abstinencia?

¿Te gustaría estar en abstinencia el resto de mi vida?

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

#### Lectura Libro Solo por Hoy

18 de Enero

El mejor camino es siempre el más corto.

Robert Frost

Acostumbraba a tomar el camino más largo, evitando problemas, huyendo de mis sentimientos. En CCA oí que se llamaba el camino más fácil y más cómodo. ¿Pero realmente es el camino más fácil? No. Es el más duro y doloroso, el camino a una vida de infierno.

Estoy agradecido de ser consciente de mis viejos moldes. Hoy cuento con la ayuda de Dios para eliminar esos defectos que exhibo cuando elijo la honestidad para salir de mis dificultades.

Sólo por hoy: La práctica del cuarto paso al noveno me prepara a afrontar mis problemas en vez de tratar de huir de ellos.

#### Pregunta para compartir:

¿Cómo interpretas que comer compulsivamente y abstinencia son incompatibles?

¿Qué importancia tiene el plan de comidas en tu abstinencia?

¿Qué importancia tiene tu padrino para sostener tu abstinencia?

#### Lectura Libro Voces de Recuperación

Mayo 27

"Solo estando abstinentes -si puedo hacerlo por hoy- estoy recuperándome"

Sólo por Hoy, p. 167

Únicamente por las repetidas veces en que he fallado he aprendido que debo tener salud espiritual para tener abstinencia. Esta relación es como la del huevo y la gallina. No puedo tener una sin la otra. Cuando noto que estoy teniendo cualquier forma de negatividad, me detengo para ver qué sucede, entonces tomo una acción positiva, aunque solamente sea descansar.

Cada vez que tengo un antojo o siento un impulso que podría sacarme de mi abstinencia, amablemente me digo no, como una mamá con su pequeño quien está en peligro. Esta madre no estaba en mí. OA plantó la semilla de esa madre en mi corazón. Solamente yo puedo tomar el primer paso para alejar la comida junto con mi Poder Superior y las herramientas de recuperación avanzando a través de los momentos, horas, o incluso días de ansia y de negatividad. Me alejo de eso y me acerco a los instrumentos y al amor de Dios.

#### Pregunta para compartir:

¿Cuáles son los instrumentos de CCA que más utilizas para cuidar tu abstinencia?

¿Cuánto tiempo le dedicas a la lectura y escritura para mantener la abstinencia y practicar la recuperación?



**PASO NUEVE: Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, excepto cuando hacerlo podría perjudicarnos a ellos o a otras personas.**

### Lectura Libro Solo por Hoy

16 de Octubre

¿Cómo podemos esperar caridad de los demás, cuando somos incapaces de ser caritativos con nosotros mismos?

Sir Thomas Browne

La injusticia que cometemos con nosotros mismos fue bien expresada por un miembro que dijo: "Si alguien me tratara como yo me trato, lo demandaría."

Tal vez es cierto que tiendo a tratarme más duramente de lo que trato a los demás, en un sentido amplio, pero si no soy amable conmigo, no puedo extender la amabilidad hacia los demás.

Me está permitido cometer errores y también a otra gente. Los errores pueden ser señalados y corregidos sin medidas severas, ni palabras crueles, sin auto recriminaciones malignas.

Sólo por hoy: Los pasos del cuarto al noveno, son una manera muy efectiva de manejar mi inhabilidad para aceptar las imperfecciones- las mías y las de los demás.

#### Pregunta para compartir:

¿Cuánto tiene que ver mi adicción al sufrimiento que no me permite una abstinencia prolongada?

¿Por qué la abstinencia sería un acto de amor hacia mi mismo?

### Lectura Libro Voces de Recuperación

Julio 22

"Describa y vuelva a describir el placer real de abstenerse de comer en exceso compulsivamente," Antes de tomar ese primer bocado compulsivo recuerde...

Parece ser que tengo una capacidad muy limitada de relacionar mis acciones con sus consecuencias. Antes de llegar a OA eche la culpa de mi peso a todo menos a mi forma de comer –mi familia, la sociedad, mi metabolismo. Debido a la gracia de mi Poder Superior, finalmente logré ver la relación entre mis conductas alimenticias y mi peso. La abstinencia trajo como consecuencia la pérdida de peso. Pero, de tanto en tanto, tenía resbalones y finalmente recaía. Últimamente me he dado cuenta que cuando estoy abstinentemente me siento bien; cuando estoy comiendo compulsivamente mi vida se vuelve ingobernable. Esta conexión ha estado presente todo el tiempo, pero la única parte que entendía era que la abstinencia traía como resultado la pérdida de peso.

Finalmente estoy entendiendo que para mí permanecer abstinentemente significa lo que dice el folleto: "La capacidad de comer y dormir normalmente y de despertarse contento de estar vivo, contento de haberse abstenido ayer y de tener el privilegio de poder abstenerse hoy."

Cada mañana me propongo recordar que la razón por la cual me siento bien, duermo normalmente y me siento contento de estar vivo es porque estoy abstinentemente. Estuve abstinentemente ayer y tengo la libertad de elegir aceptar el privilegio de abstenerme hoy. Finalmente, esta conexión se está haciendo. Estoy muy agradecido. Veo que la abstinencia es la base sobre la cual reposa mi capacidad de apreciar todo lo bueno de la vida. Hoy elijo abstenerme de comer compulsivamente.

#### Pregunta para compartir:

¿Hoy transito la abstinencia como un deseo de vivir en el amor y la gracia de Dios o la siento como un deber por pertenecer a CCA?

¿Te es más fácil practicar la enfermedad o la recuperación?

**PASO DIEZ: Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.**

### Lectura Libro Solo por Hoy

9 de Octubre

El deterioro moral que conlleva una vida falsa y superficial, es uno de los más lamentables errores que sufrimos los mortales.

Nathaniel Hawthorne

En cierta ocasión que necesitaba dar una buena impresión, adopté una fachada que decía que todo estaba bien. Era todo lo que tenía, una fachada. Hoy tengo más que eso, pero algunas veces todavía juego al, "Si parece bueno, es bueno."

Gracias a Dios, hay una parte de mi conciencia que no se deja impresionar por las apariencias. Puedo tratar de silenciarla con distracciones, pero me obligo a mirar la verdad. De nuevo el décimo paso, me produce un increíble descanso. Se siente bien planificar corregirse a uno mismo y hacer reparaciones cuando sea posible. Sólo por hoy: Hacer la lista de mis peores faltas y de los problemas que cada una de ellas crea en mi vida, hoy me ayuda a ver qué puedo hacer para cambiar.

#### Pregunta para compartir:

- ¿En que circunstancias te castigas con la comida?
- ¿Cuáles son los momentos que te premias con comida?

### Lectura Libro Voces de Recuperación

Abril 25

"Si la abstinencia no va primero, la perderé. Todo lo que interfiera con ella debe desaparecer."  
Comedores Compulsivos Anónimos, Segunda Edición, p. 171

Cuando leo esto a menudo me cuestiono. Espera un minuto, pienso. Dios ha puesto muchos roles en mi vida. Soy esposa, madre, hermana, amiga, empleada. Tengo un hogar que llevar adelante, una familia para coordinar, un trabajo para realizar. Seguramente, es el deseo de Dios que yo use mi energía, tiempo y talentos para cumplir con estas obligaciones. Si pongo la abstinencia primero, podría ser en detrimento de alguna otra actividad importante. Si oro y medito a la mañana, mis hijos deberán prepararse ellos el desayuno. Si voy a la reunión de medio día no podré hacer algún trabajo pendiente a la hora del descanso para almorzar. Si tomo tiempo después del trabajo para llamar a mi madrina y recibir llamados de mis ahijados, puede que mi esposo necesite su cena.

Me he dado cuenta a través de los años en el programa que si yo no realizo estas actividades que soportan y mantienen mi abstinencia, puedo llegar a perderla. Si eso sucede, me convertiré en la persona infeliz, que da lástima como era yo antes de llegar a OA. Mi familia y amigos recuerdan aquella persona que fui y deseosos comparten algunas tareas que me liberan para que yo pueda realizar actividades del programa que mantienen mi abstinencia.

A todos nos gusta mi nuevo yo más que mi viejo yo. Dios los bendiga y me bendiga a mí mientras continúo haciendo de la abstinencia la cosa más importante en mi vida. Sin abstinencia no tengo vida.

#### Pregunta para compartir:

- ¿En que momentos crees que es demasiado esto de privarse de ciertos alimentos?
- ¿Cómo consideras tu entorno familiar como medio para transitar la abstinencia?

**PASO ONCE: Buscamos a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como lo concebimos pidiéndole solamente que nos diera la fortaleza para llevarla a cabo.**

### Lectura Libro Solo por Hoy

3 de Junio

La fortaleza del hombre consiste en encontrar el camino de Dios y en seguir también ese camino.  
Henry Ward Beecher

El camino de Dios es un sendero de principios espirituales que hacen que mi vida funcione bajo cualquier condición. Lo sé, pero una vez que consigo una buena abstinencia y la pérdida de peso, es tentador dormirse en los laureles e ignorar la sugerencia de continuar buscando la recuperación espiritual. Como otros antes que yo, tarde o temprano descubro que el camino de Dios no finaliza con la abstinencia y la pérdida de peso, ni siquiera asistiendo regularmente a las reuniones. Los comedores compulsivos en recuperación que tienen lo que yo quiero, son sin excepción, los que trabajan el programa de los doce pasos continuamente y practican sus principios espirituales en todo lo que hacen.

Sólo por hoy: ¿Estoy confuso o indeciso? Puedo encontrar el rumbo dando los pasos tercero y decimoprimeros.

#### Pregunta para compartir:

- ¿Dónde encuentro la capacidad para mantener mi abstinencia? Ejemplificar
- ¿Cómo racionalizo o interpreto los motivos que me llevan a perder la abstinencia?

### Lectura Libro Voces de Recuperación

Enero 10

"Al tomar conciencia de nuestras directrices para comer, pedimos a Dios por la voluntad y la capacidad de vivir dentro de ellas cada día. Pedimos y recibimos, en primer lugar la voluntad, y luego la capacidad. Podemos contar esto sin duda".

Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA, p, 23

En un momento de mi recuperación cuando yo no podía permanecer abstinentemente, las palabras "sin duda" me ofrecieron consuelo y esperanza. Cuando no podía hacer nada más, me hincaba a orar todos los días, por la voluntad y la capacidad de tener la abstinencia. El milagro es que la voluntad llegaba y después la habilidad. Continué pidiendo a Dios por la voluntad y la habilidad para estar abstinentemente diariamente y sigue funcionando. Creo que así como Dios me otorga la voluntad y la capacidad de estar abstinentemente, me ayuda a superar mis defectos de carácter. Si yo rezo por la voluntad y la capacidad de hacer la voluntad de Dios, voy a recibir la voluntad y la capacidad entonces. Gracias, Dios!

#### Pregunta para compartir:

¿Cómo se manifiesta mi fe en los momentos que he perdido la abstinencia?

¿Qué medidas extremas realizo para recuperar la abstinencia?

**PASO DOCE: Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevarles este mensaje a las personas que comen compulsivamente y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.**

#### Lectura Libro Voces de Recuperación

2 de Junio

Nada se convierte en real hasta que se ha experimentado- Incluso un proverbio no es un proverbio hasta que su Vida lo ha ilustrado.

John Kyats

¿Qué significan los lemas de CCA y "hablar programa" para el comedor compulsivo, con el que estoy intentando practicar el paso doce? Probablemente muy poco, aunque puede depender de la disposición de esa persona a oír y asimilar.

Pero ¿hubiera significado algo para mí, luchando con mi enfermedad, oír que: "Nada tiene mejor sabor que la abstinencia"? Tuve que estar abstinentemente para experimentar ese insuperable sentimiento de bienestar y alegría de tratarme finalmente a mi mismo con amor.

El dolor de comer compulsivamente sólo es real para aquellos que lo han experimentado y la calidad de la recuperación en CCA es real sólo para los que están abstinentes y trabajan el programa.

Sólo por hoy: No hay razón para desanimarse si los recién llegados expresan dudas acerca de que ellos puedan conseguir la recuperación que ven en otros. Su práctica con la enfermedad les impulsará a experimentar la recuperación.

#### Pregunta para compartir:

¿Que hubiera sucedido en el momento que llegue por primera vez a un grupo de CCA y todos sus miembros estaban recaídos?

¿Qué posibilidad le doy al recién llegado si comparto mi abstinencia desde la esperanza, fortaleza y experiencia ganada en CCA?

#### Lectura Libro Voces de Recuperación

Octubre 12

"Al comedor compulsivo, no sólo lo regresa a un peso normal, sino, lo más importante, su vida cambia y, en cierto sentido lo pone en lugar mejor al que se encontraba antes de que se convirtiera en un comedor compulsivo"

La primera vez que llegué a OA y estaba fallando en alcanzar una abstinencia consistente, permanecí leyendo este mensaje. Quería creerlo. Ahora lo leo frecuentemente a los nuevos comedores que ingresan y que aun sufren y puedo decirles desde mi experiencia que es verdad. Antes de OA y antes de estar abstinentemente, no podía imaginar el potencial de compasión, el potencial de inteligencia, el potencial de vida espiritual que estaba bloqueado por mi forma de comer. Ahora sé que el mensaje es verdad –soy un testigo de esta realidad.

#### Pregunta para compartir:

¿Cuánto valor tiene el servicio para mantenerme en abstinencia?

¿He considerado en algún momento que el servicio puede hacer peligrar mi abstinencia?