

LOS DOCE PASOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que sólo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios *tal como nosotros Lo concebimos*.
4. Sin ningún temor hicimos un inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos completamente dispuestos a dejar que Dios eliminase estos defectos de carácter.
7. Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicaría a ellos mismos o a otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios *tal como nosotros Lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer Su voluntad para con nosotros y nos diera la fortaleza para llevarla a cabo.
12. Habiendo experimentado un despertar individual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a las personas que comen en exceso compulsivamente y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

(Autorización para usar los Doce Pasos de AA por AA World Service, Inc.)

Después de leer este folleto, puede haber alguna pregunta que no haya sido contestada. Si hay un grupo cerca de ti, sus miembros se sentirán felices de darte la bienvenida y darte más ayuda e información junto con literatura adicional.

Si no hay grupos de OA en tu comunidad, por favor ponte en contacto con el Teléfono Nacional de Comedores Compulsivos Anónimos:
630 53 50 33



Traducido y reimpresso de "OA is Not A Diet Club"
#111

1987, 1995 ©Overeaters Anonymous, Inc.
Copyright©2003 en español por Overeaters Anonymous® Inc.
World Service Office, 6075 Zenith Court NE. Rio Rancho, NM 87124-6424
P.O. Box 44020, Rio Rancho NM 87174-4020, EEUU.
Con el permiso de Overeaters Anonymous, Inc. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida en forma alguna sin el previo permiso escrito de Overeaters Anonymous, Inc.

www.comedorescompulsivos.es

111

OA

NO ES UN CLUB DE DIETAS

En OA creemos que tenemos una triple enfermedad - física, emocional y espiritual.



Junta Nacional de Servicios de España

“Comedores Compulsivos Anónimos no toma posición alguna en cuanto se refiere a planes de comida propiamente dichos, ya sea para perder peso o para mantenerlo”.

OA NO ES UN CLUB DE DIETAS

Mucha gente que viene a Comedores Compulsivos espera que se le ofrezcan dietas, básculas y conferencias sobre la comida y el peso. Para su sorpresa (y a menudo alivio) encuentran que OA no les ofrece ninguna de estas cosas.

¿POR QUE?

Porque la comida y el peso son solo síntomas de nuestro problema. Utilizamos la comida como el alcohólico utiliza el alcohol y el drogadicto utiliza las drogas. Aunque una dieta puede ayudarnos a perder peso, a menudo intensifica la compulsión de comer en exceso.

La solución ofrecida por Comedores Compulsivos Anónimos no incluye consejos dietéticos. OA no opina en cuanto al plan de comidas propiamente dicho se refiere, ya sea para perder peso o para mantenerlo. No suministramos planes de comida o dietas, servicios de asesoramiento, hospitalización o tratamiento; OA tampoco participa ni dirige ni

“En OA compartimos nuestras experiencias relativas tanto al sufrimiento producido por el comer compulsivamente como a la

investiga ni orienta en el campo de los desórdenes alimenticios.

A los miembros de OA interesados en aprender acerca de la nutrición o que buscan consejo profesional se les anima a consultar con profesionales cualificados. Podemos hacer uso de esa ayuda libremente con la seguridad de que Comedores Compulsivos Anónimos nos apoya a cada uno de nosotros en nuestros esfuerzos por conseguir la recuperación.

OA da al comedor compulsivo la oportunidad de identificarse con otros que tienen el mismo problema. En OA compartimos nuestra experiencia en lo que se refiere tanto al sufrimiento de la sobrealimentación compulsiva como a la alegría de la recuperación.

¿QUE OFRECE OA?

Ofrecemos mutuo apoyo y aceptación incondicional mediante las reuniones de OA a las que se tiene fácil acceso y que se autofinancian con nuestras contribuciones voluntarias. El único requisito para ser miembro de OA es el deseo de dejar de comer compulsivamente.

Los Doce Pasos constituyen un conjunto de principios que, cuando se ponen en práctica, estimulan la transformación interior.

En OA creemos que tenemos una triple enfermedad: física, emocional y espiritual. Decenas de miles de nosotros hemos llegado a la conclusión de que el programa de los Doce Pasos ofrecido por Comedores Compulsivos Anónimos es efectivo en los tres aspectos.

Los Doce Pasos constituyen un conjunto de principios que, cuando se ponen en práctica, estimulan la transformación interior. Los padrinos nos ayudan a comprender y aplicar estos principios. Al desechar las viejas actitudes, a menudo nos damos cuenta de que la necesidad del exceso de comida desaparece.

La recuperación de cada uno de los miembros de OA es sumamente personal. No existen reglas, solamente sugerencias. Aquellos de nosotros que elegimos recuperarnos día por día practicamos los Doce Pasos. Haciendo esto conseguimos la libertad duradera de nuestra obsesión por la comida y una nueva forma de vida.