



## Nuestra invitación a ti

Nosotros, los Comedores Compulsivos Anónimos, hemos hecho un descubrimiento. Desde la primera reunión a la que asistimos supimos que estábamos en las garras de una peligrosa enfermedad, y que la fuerza de voluntad, la salud emocional y la autoconfianza que algunos de nosotros tuvimos alguna vez, no constituían una defensa frente a ella.

Hemos descubierto que las razones de la enfermedad no son importantes. Lo que merece la atención del comedor compulsivo que todavía sufre es esto: existe un método probado y viable con el que podemos detener nuestra enfermedad.

El programa de recuperación de OA sigue el modelo del de Alcohólicos Anónimos. Como atestiguan nuestras historias personales, el programa de recuperación de los Doce Pasos funciona tanto para comedores compulsivos como para alcohólicos.

¿Podemos garantizarte esta recuperación? La respuesta depende de ti. Si encaras con honestidad la verdad sobre ti mismo y tu enfermedad; si sigues viniendo a las reuniones para hablar y escuchar sobre la recuperación de otros comedores compulsivos; si lees nuestra literatura y la de Alcohólicos Anónimos con una mente abierta; y, lo que es más importante, si estás dispuesto a confiar en un Poder superior a ti mismo para que dirija tu vida y a seguir los Doce Pasos lo mejor que puedas, creemos que sin duda puedes unirse a las filas de quienes se recuperan.

Para tratar la enfermedad emocional, física y espiritual de comer compulsivamente ofrecemos muchas sugerencias, pero recuerda que la base del programa es espiritual, como lo demuestran los Doce Pasos.

No somos un “club de dietas”. No respaldamos ningún plan de comidas en particular. En OA la abstinencia es la acción de abstenerse de comer compulsivamente y de los comportamientos compulsivos con la comida, mientras trabajamos para conseguir o mantener un peso corporal saludable. Una vez que estamos abstinentes la preocupación por la comida disminuye y, en muchos casos, nos abandona por completo. Descubrimos entonces que, para ocuparnos de nuestra confusión interna, tenemos que tener una nueva manera de pensar, de actuar en la vida, en lugar de reaccionar ante ella; en esencia, un nuevo modo de vivir.

Desde este punto de vista empezamos el programa de recuperación de los Doce Pasos, yendo más allá de la comida y la confusión emocional hacia una experiencia de vida más plena. Como resultado de practicar los Pasos, los síntomas de comer compulsivamente y de conductas alimentarias compulsivas desaparecen día a día, lo que se consigue a través del proceso de rendirse a algo más grande que nosotros mismos. Cuanto mayor sea nuestra rendición más nos liberaremos de nuestra obsesión por la comida.



Estos son los Pasos adaptados para Comedores Compulsivos Anónimos:

1. Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder más grande que nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios *tal como nosotros Lo entendemos*.
4. Sin ningún temor hicimos un minucioso 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 todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente Le pedimos que eliminase nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a las que habíamos herido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a quienes nos fue posible el daño que habíamos causado, excepto cuando hacerlo perjudicaría a ellos mismos o a otros.
10. Continuamos haciendo un 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 entendemos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer Su voluntad para con nosotros y nos diera la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a los comedores compulsivos y de practicar estos principios en todos nuestros actos.\*

“Pero soy demasiado débil. ¡Nunca lo conseguiré!” No te preocupes, todos hemos pensado y dicho lo mismo. El increíble secreto del éxito de este programa es precisamente ese: la debilidad. Es la debilidad, no la fuerza, lo que nos une unos a otros y a un Poder Superior, y de alguna manera nos da la capacidad de hacer lo que no podemos hacer solos.

Si decides que eres uno de nosotros te recibiremos con los brazos abiertos. Sean cuales sean tus circunstancias te ofrecemos el regalo de la aceptación. Ya no estás solo. Bienvenido a Comedores Compulsivos Anónimos. ¡Bienvenido a casa!

\*Autorización para usar y adaptar los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, concedida por AA World Service Inc.