

Apadrinando Con Los Doce Pasos



Cómo encontrar Comedores Compulsivos Anónimos (OA)

Visite la página Web de OA en www.oa.org
o póngase en contacto con la Oficina del
Servicio Mundial (WSO) en el nº de teléfono 505-891-2664

Muchos directorios telefónicos locales
incluyen a Comedores Compulsivos Anónimos

Overeaters Anonymous®

World Service Office
6075 Zenith Court NE
Rio Rancho, NM 87144-6424 USA
Mail Address: PO Box 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320
Email: info@oa.org
www.oa.org

Copyright 1977, 2010 Overeaters Anonymous, Inc.
Derechos reservados.

#2205

Los Doce Pasos

1. Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que 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 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 enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellos 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 la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros comedores compulsivos y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

El permiso para usar Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos para su adaptación fue concedido por AA World Services, Inc.

Introducción

El apadrinamiento es una de las claves fundamentales para la recuperación en Comedores Compulsivos Anónimos (OA). Los padrinos son miembros abstinentes de OA que se comprometen a abstenerse de comer compulsivamente y de hábitos alimenticios compulsivos, mientras trabajan para conseguir o mantener un peso corporal saludable. Practican los Doce Pasos y las Doce Tradiciones lo mejor que pueden, y están dispuestos a compartir su experiencia, fortaleza y esperanza con otros comedores compulsivos. Compartir con otros es una forma por la que los padrinos mantienen su recuperación; de este modo, ambos, el padrino y el ahijado se benefician de la relación.

Al buscar la ayuda de un padrino, un ahijado está poniendo en acción las palabras de la promesa de OA: "Pongo mi mano en la tuya, y juntos podemos conseguir lo que nunca pudimos conseguir solos". Pedir ayuda encierra un grado de rendición. El apadrinamiento implica compromiso de las dos personas.

Esta guía facilita sugerencias para ayudar a los padrinos a guiar a sus ahijados a través de los Doce Pasos de Comedores Compulsivos Anónimos (OA). Todos los padrinos comparten el programa de los Doce Pasos de OA hasta el nivel de su propia experiencia.

Muchos padrinos trabajan con ahijados locales, pero no es raro mantener el apadrinamiento por teléfono, emails, o cartas.

Algunos padrinos tienen un método muy estructurado; otros son más flexibles y tolerantes. Ya que la nuestra es una enfermedad de aislamiento, los padrinos animan a sus ahijados a desarrollar el hábito de pedir ayuda. Generalmente es responsabilidad del ahijado contactar con el padrino. Algunos padrinos fijan un horario específico a sus ahijados para contactar con ellos, mientras que otros están disponibles todo el tiempo. Cualquiera que sea la guía que utilizáis, compartir la experiencia, fortaleza y esperanza es tan esencial para

ser un buen padrino como lo es saber escuchar cuidadosamente.

Si tú u otros en vuestra área sois nuevos en OA, os sugerimos que os emparejéis y os ayudéis unos a otros utilizando esta guía. Puedes comprender mejor los métodos de trabajar los Pasos con otra persona asistiendo a reuniones de trabajo de Pasos, o hablando sobre problemas de apadrinamiento con otros padrinos. Pero por lo general, la mejor manera de aprender a ser un padrino es tener un padrino.

Los Doce Pasos de Comedores Compulsivos Anónimos (OA)

Los Doce Pasos son el corazón de nuestro programa. Sin ellos, Comedores Compulsivos Anónimos sería simplemente otro club de dietas.

Leer la literatura aprobada por OA y la de AA aprobada por la Conferencia es una forma excelente de que los ahijados aprendan estos Pasos que cambian vidas.

Esta incluye:

- *Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos (OA)*, a los que normalmente nos referimos como a los "Doce y Doce" de OA;
- *Una Guía para Padrinos*, que incluye 30 preguntas para familiarizar al ahijado con los primeros tres Pasos del programa de recuperación de OA;
- *El Libro de Trabajo de los Doce Pasos de Comedores Compulsivos Anónimos (OA)*, que ayuda a los ahijados a fortalecer su programa al contestar y reflexionar sobre preguntas sacadas de los "Doce y Doce" de OA.
- *Alcohólicos Anónimos*, llamado normalmente el Libro Grande (específicamente, del prefacio hasta la página 164).
- *Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de AA* (los "Doce y Doce" de AA).¹

¹En este folleto, todas las referencias a la literatura de los "Doce y Doce" incluyen tanto los libros de OA como los de AA. Las referencias al Libro Grande son a la 4ª edición.

Muchos miembros de OA han descubierto que las sugerencias en la literatura de AA también funcionan para la compulsión y obsesión con la comida.

Si alguien quiere tu ayuda para trabajar los Pasos, es útil tener información en prácticas comunes. La mayoría de los padrinos piensan que un contacto frecuente o diario es beneficioso. Quedar con tu ahijado es un buen momento para leer literatura, hablar sobre los Pasos y comentar las preguntas o ideas que puedan surgir. Ayuda a tu ahijado a comprender cada Paso recomendándole tareas de lecturas específicas de la literatura de los "Doce y Doce" y del Libro Grande. Además, el ahijado ganará una comprensión más profunda escribiendo las respuestas a las preguntas de los Pasos que solamente hablando de ellos. Los padrinos a menudo hacen las mismas tareas que sus ahijados, compartiendo sus respuestas escritas después de que los ahijados leen las suyas.

Las primeras semanas de apadrinamiento son un buen momento para que el ahijado cree y empiece a seguir un plan de comidas, posiblemente pesando y midiendo las raciones de comidas; de hablar regularmente con el padrino; de aceptar algunas guías sobre el apadrinamiento; de asistir a reuniones; y de familiarizarse con el uso de las herramientas del programa.

La literatura de OA recomienda acudir a un profesional de la salud cualificado, como un nutricionista, dietista o doctor para ayudar a desarrollar unas costumbres saludables con la comida. El folleto de OA Dignidad de Elegir también ofrece ideas para planes sugeridos de comidas.

Algunos padrinos y ahijados pueden elegir mantener su relación en el anonimato. Otros se sienten bien siendo abiertos respecto a su relación. El folleto de OA Anonimato y el folleto *Las Herramientas de Recuperación* explican lo que es el anonimato y su importancia. También es importante que el padrino y el ahijado se comprometan a ser completamente honestos el uno con el otro.

Los Ahijados Se Convierten en Padrinos

En cierto momento del apadrinamiento, es apropiado animar a vuestros ahijados a decir en las reuniones que están cualificados como padrinos. Al convertirse en padrinos y compartir al nivel de su experiencia, pueden empezar a devolver lo que han recibido para poder mantener su recuperación espiritual y su abstinencia. Mientras los Pasos siguen, la terminación inicial de los Pasos Uno, Dos, Tres, Cuatro, Cinco, Diez y Doce es el momento especialmente apropiado para hacerlo.

Podéis considerar presentar vosotros mismos al ahijado como padrino. O, si queréis mantener vuestro apadrinamiento en el anonimato, podéis pedir al secretario del grupo que haga la presentación.

PASO UNO

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

El Paso Uno tiene dos partes: admitir la impotencia y admitir la ingobernabilidad. Para comprender mejor estos conceptos, los padrinos harán que sus ahijados lean la información sobre el Paso, bien solos o bien con el padrino. Sugerimos leer el Paso Uno de los “Doce y Doce”. Algunos padrinos sugieren también leer “La opinión del médico”, la “Historia de Bill” y “Más sobre el Alcoholismo” del Libro Grande. Discutir las ideas o preguntas que puedan surgir puede ayudar a una mejor comprensión de la compulsión por la comida como una enfermedad grave de tres aspectos.

Lo que sigue son ejemplos de preguntas para usar con un ahijado en las tareas de discusión o de escribir:

- ¿Cómo sabes que eres un comedor compulsivo?
- ¿Qué evidencias te demuestran que eres impotente ante la comida?
- ¿Qué métodos has usado para controlar tu forma de comer o tu peso?

- ¿Recuerdas cuándo fue la primera vez que te sentiste desgraciado sobre tu peso o comportamientos con la comida?
- ¿Cuáles fueron los resultados de tu último atracón?
- ¿Cómo puede ser la compulsión por la comida un asunto de vida o muerte?
- ¿Hay alguna otra dieta o programa de pérdida de peso que desees probar?
- ¿Puedes confiar en ti mismo en lo que a la comida se refiere?
- ¿Te sientes derrotado por la comida?
- ¿Estás dispuesto a llegar hasta donde sea para recuperarte?
- ¿Qué significa para ti “llegar a donde sea”?
- ¿Cómo la comida ha hecho tu vida ingobernable?
- ¿Hay aspectos de tu vida que parecen estar fuera de control?
- Resume tu historia con la comida.

Si los ahijados no están seguros de estar preparados para seguir un plan de comidas o trabajar los Pasos, se beneficiarán aún más de asistir a más reuniones o de hablar con otros miembros de OA. Si los ahijados quieren probar otros métodos que no sean OA (u otros métodos además de OA) para recuperarse de su compulsión por la comida y de comportamientos compulsivos con la comida, animadlos a hacerlo. Los padrinos comparten con sus ahijados su experiencia, fortaleza y esperanza. OA da la bienvenida a todos los que desean dejar de comer compulsivamente.

Si vuestro ahijado está siguiendo las sugerencias y muestran buena voluntad para aceptar el programa, seguid compartiendo vuestra experiencia al trabajar los Pasos y seguid con el Paso Dos.

PASO DOS

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

Como el Paso Uno, el Paso Dos tiene dos partes: llegar a creer y aceptar la necesidad de tener de nuevo sano juicio. Una definición comúnmente aceptada de locura es “hacer lo mismo y esperar resultados diferentes”. Algunos padrinos hablan primero sobre la locura, luego en la creencia de un poder superior a nosotros. Cualquier forma que se use, ser impotente hace necesario encontrar alguna clase de poder para hacer lo que parece imposible. Para ayudar en este proceso, sugerid a vuestro ahijado que lea el Paso Dos en la literatura de los “Doce y Doce”. Algunos agnósticos sugieren leer también el capítulo “Nosotros los agnósticos” del Libro Grande.

Después de asistir a reuniones y ver la recuperación de otros miembros de OA, algunos ahijados, particularmente aquellos que son agnósticos o ateos, llegan a creer en la Hermandad de OA y sus herramientas como poderes superiores a ellos mismos. Aunque el Paso Dos no menciona a Dios, algunos miembros pueden volverse hacia un Poder Superior de una religión organizada o al de su niñez como lo conciban.

Honestidad, buena voluntad y mente abierta es todo lo necesario para que los ahijados pasen este Paso, tanto si llegan a OA con una fe grande o con una disposición atea o agnóstica. Como los “Doce y Doce” de OA señalan en la página 14, podemos dejar de lado las argumentaciones teológicas y examinar la idea de un poder espiritual a la luz de la desesperada necesidad de ayuda que tenemos”.

Algunas de estas preguntas pueden ser útiles

- ¿Has mostrado comportamientos insanos en relación a la comida?
- ¿Crees que necesitas que se te devuelva el sano juicio?
- ¿Has llegado a creer que la recuperación es posible?

- Siendo impotente ante la comida, ¿puedes ver la necesidad de un Poder Superior que te ayude a recuperarte?
- ¿Qué poderes son superiores a ti?
- En el programa de OA, ¿qué es lo que te ha ayudado hasta ahora?
- ¿Qué crees que tiene el Poder Superior para poder devolverte el sano juicio?
- ¿Estás dispuesto a creer en un poder superior a ti mismo?

Una de las definiciones de una compulsión es “una irresistible necesidad de realizar un acto irracional”. Dar razones socialmente aceptables para comportamientos socialmente inaceptables es racionalizar. Aunque los comedores compulsivos podemos ser razonables en muchos aspectos, a la mayoría nos ha faltado el sano juicio en nuestras conductas relacionadas con la comida. Muchos miembros de OA admiten racionalizar y buscar excusas para comer compulsivamente. Empezad una discusión sobre compulsiones y conductas poco sanas planteando preguntas como éstas:

- ¿Continuas esperando resultados diferentes de las mismas conductas?
- ¿Tienes necesidades urgentes para comer o controlar tu comida?
- ¿Das excusas o racionalizas tus comportamientos con la comida?
- ¿Has pensado alguna vez que comer compulsivamente no es racional ni sano?
- ¿Tienes dificultad en creer la evidencia mostrada en el espejo, en las básculas o en la ropa que no te cabe?
- ¿De qué formas irracionales utilizas la comida?
- ¿Has mostrado comportamientos inaceptables con la comida solo o con otros?
- ¿Te das atracones, te purgas, robas, escondes o restringes comida?
- ¿Te resulta imposible parar tus comportamientos con la comida a pesar de sentimientos de humillación, vergüenza y remordimiento?

- ¿Tienes problemas de salud importantes producidas o empeoradas por comer compulsivamente?
- ¿Has comprado comida en exceso con dinero que deberías haber usado en otras necesidades?
- ¿Has pensado o has intentado suicidarte?
- ¿Es la comida un poder superior a ti mismo?

Preguntad a vuestros ahijados si han llegado a creer que un poder superior a ellos puede devolverles el sano juicio. Si el ahijado muestra aunque sea una buena voluntad de creer, está preparado para el Paso Tres.

PASO TRES

Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, tal como nosotros lo concebimos.

Un ahijado puede prepararse para este Paso leyendo el paso Tres en la literatura de los “Doce y Doce”, y también leyendo el Paso Tres del Libro Grande, páginas 62-63.

Los síntomas de la compulsión por la comida sugieren que comer compulsivamente es una enfermedad física, emocional y espiritual. La literatura nos explica que corrigiendo esta enfermedad espiritual, podemos superar los problemas físicos, emocionales y espirituales. El Paso Tres está dirigido a la enfermedad espiritual, indicando que es necesaria una decisión de rendirnos a un poder superior a nosotros mismos para recuperarnos en los tres niveles. “Entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de” un poder superior a nosotros mismos requiere buena voluntad, rendición y humildad.

El Paso Tres da a los miembros de OA la libertad de diseñar su propio concepto de Dios. Algunos padrinos piden a sus ahijados que escriban una lista o una descripción del trabajo de lo que ellos quieren que sea su Poder Superior. Estas preguntas a continuación pueden ayudar:

- ¿Qué o quién es Dios tal como tú lo concibes?
- ¿Tienes miedo de rendirte a algo superior a ti?
- ¿Qué significa la rendición para ti?
- ¿Estás dispuesto a tratar de rendirte a las sugerencias acerca de cómo recuperarte?
- ¿Se te ocurre alguna idea de un Dios amoroso como se describe en la Tradición Dos?
- ¿El Dios que tu describes es uno al que estás dispuesto a entregar tu voluntad y tu vida?
- ¿Estás dispuesto a entregar tu voluntad y tu vida al cuidado del Dios tal como tu lo concibes?

Si el ahijado ha pensado bien esta decisión y ha discutido el Paso Tres en profundidad, puede ser útil decir juntos la Oración del Paso Tres (p. 63 del Libro Grande). Habiendo tomado esta decisión, el ahijado está preparado para el Paso Cuatro.

PASO CUATRO

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

El Paso Cuatro es el principio de la limpieza personal recomendada. Se pueden encontrar las directrices para un inventario moral escrito en la *Guía para el Inventario del Cuarto Paso* de OA, el Paso Cuatro de la literatura de los “Doce y Doce”, o en el *Libro de Trabajo de los Pasos de Comedores Compulsivos Anónimos* (OA). Muchos padrinos también leen el Libro Grande, desde el final de la página 63 hasta el final del Capítulo 5 con sus ahijados.

Un inventario significa mirar los hechos con honestidad. Al intentar hacerlo, recordemos que dijimos que estábamos dispuestos a llegar hasta donde fuera. Aunque los demás puedan haber cometido algunas faltas, el inventario trata de la persona que lo escribe y la forma en que ha contribuido a los problemas. Los defectos de carácter básicos incluyen el resentimiento, el egoísmo, la falta de honestidad y el miedo. Estos defectos pueden

dar lugar a muchos defectos relacionados como la auto-compasión, egocentrismo, santurronería, culpabilidad, echar la culpa, celos, orgullo, arrogancia, pereza, negatividad, expectativas irrazonables, perfeccionismo, desesperanza, depresión, juicios y críticas. La lista puede seguir y seguir. Leer la literatura sugerida y hablar con otros padrinos puede arrojar algo de luz sobre cómo examinar estas características destructivas. Pero sea cual sea la forma de hacer el inventario, los miembros de OA han descubierto que escribirlo es esencial.

El formato para escribir el inventario varía, pero la mayoría de los padrinos piensan que el resentimiento es el ofensor número uno. Por ello, muchos ahijados empiezan volviendo atrás en sus vidas y haciendo una lista de todas las personas, instituciones, principios y cosas con las que están enfadados. Muchas personas descubren que están enfadados casi con todos y con todas las cosas.

Después de hacer esta primera lista, el ahijado hace una lista de las razones para estos resentimientos y examina sus errores en cada situación. Estos errores son ejemplos de cómo los defectos de carácter personales añaden combustible al problema y a menudo justifican las conductas negativas o actos equivocados en favor de los ahijados. La mayoría de los inventarios incluyen una sección sobre el miedo, incluso cuando no hay resentimientos relacionados con ellos. El ahijado puede actuar deshonesto y egoístamente en todas las situaciones. Las siguientes preguntas pueden ser útiles.

- ¿Con quién estoy resentido?
- ¿Contra qué instituciones, situaciones y principios guardo resentimientos?
- ¿Me gustaría hacer lo mismo si pudiera salir bien de ello?
- ¿De qué forma he contribuido al problema?
- ¿Qué expectativas irracionales tengo?
- ¿Estoy pidiendo más de lo que me corresponde?
- ¿Quería que el resultado me beneficiara más a mí que a otros?
- ¿Qué tenía miedo de perder?
- ¿Qué pensaba que no iba a conseguir?

- ¿Dónde he sido deshonesto, egoísta o poco considerado?
- ¿A quién he hecho daño con mi conducta?
- ¿Desperté celos, amargura o sospechas?
- ¿Cuál ha sido mi falta?
- ¿Qué debería haber hecho?
- ¿Qué ideales creo que Dios quiere que yo defienda a partir de ahora?
- ¿Estoy dispuesto a rezar pidiendo una guía para hacer lo correcto en todas las situaciones?

Los padrinos estarán dispuestos para contestar preguntas durante el proceso del inventario y a menudo comparten sus propias experiencias. Dicho diálogo puede ayudar a desarrollar la confianza que muchos comedores compulsivos no tienen en sus relaciones. También ayuda para crear la confianza necesaria en caso de que el padrino sea elegido para escuchar el Paso Quinto del ahijado.

Pedir a un ahijado que se comprometa a escribir regularmente sobre el Paso Cuatro, incluso 10 ó 15 minutos al día, funciona mejor que esfuerzos ocasionales. Si un ahijado está preocupado sobre la idea de compartir su Quinto Paso, o sobre hacer reparaciones, recordadle que se centre solamente en el inventario y en el presente, en vez de en el futuro.

Una parte esencial del examen de los restos del pasado es que el ahijado escriba con honestidad todo lo que le haya molestado. El Libro Grande dice que siendo minucioso, se deberá haber escrito mucho. Cuando el ahijado piense que ha terminado de escribir, preguntadle si lo ha hecho sin miedo y ha sido minucioso. Los padrinos pueden sugerir también a sus ahijados que le pidan a su Poder Superior que les muestre si han olvidado u omitido algo. En este punto, los ahijados pueden empezar a sentir remordimientos o incluso deseen el perdón para algunas de sus actos y empiezan a tener una visión más tolerante hacia aquellos que han herido.

Todo lo que el ahijado necesita es fe, buena voluntad y acción. Ahora está dispuesto para dar el Paso Cinco.

PASO CINCO

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.

El Paso Cinco es el siguiente en el proceso de limpiar minuciosamente nuestra casa. Para recuperarse de la compulsión por la comida, es importante que el ahijado comparta la naturaleza exacta de sus errores con otra persona. Aunque muchos ahijados dan el Quinto Paso con sus padrinos, algunos acuden a otro miembro abstinentes de OA, o a un terapeuta, consejero, o director espiritual. Esta decisión pertenece totalmente al ahijado. Dirigid a vuestro ahijado a la literatura, que da sugerencias claras para elegir a esa persona. Algunos padrinos sugieren leer también de la página 72 a la 75 del Libro Grande.

El ahijado puede haber desarrollado sentimientos de seguridad y confianza a lo largo de esta relación de apadrinamiento. Si el ahijado te elige a ti para ser el oyente en este proceso vital, es esencial que permanezcas con la mente abierta y no juzgues, al tiempo que respetas la tradición del anonimato.

Puede durar desde parte de un día o varias reuniones hacer el Paso Cinco con otra persona. El padrino y el ahijado normalmente se reúnen para compartir el Paso, algunas veces empezando con una oración. Sin embargo, si tenéis una relación a larga distancia, el teléfono puede ser la única solución razonable. Algunos padrinos piden al ahijado que lean lo que han escrito, aunque algunas veces la lista y las lecturas son usadas para establecer más diálogo. Un padrino escuchará y hará comentarios útiles, al mismo tiempo que comparten sentimientos y experiencias similares.

Ojalá sea obvio después de un corto período de tiempo que un ahijado ha investigado a fondo sus defectos de carácter. Sin embargo, en algunas ocasiones, puede verse claramente que el ahijado todavía tiene trabajo por hacer. El ahijado puede no haber tratado períodos largos de tiempo o defectos importantes. El inventario puede consistir principalmente de quejas, auto-compasión y búsqueda

de faltas. En este caso, es corriente que los padrinos compartan algunos escritos más de su propio Paso Cuatro para aclarar cómo hacer el propio inventario.

Algunas partes de un inventario pueden parecer redundantes. Sin embargo, piensa que la repetición puede ser una parte necesaria del proceso de saneamiento.

Cuando los ahijados han completado el Paso Cinco, muchos padrinos les piden que se tomen un tiempo para reflexionar y rezar acerca del proceso que acaban de terminar y que revisen los Pesos que han trabajado ya. Los ahijados pueden preguntarse a sí mismos las siguiente preguntas:

- ¿Hay algo que he omitido en este inventario?
- ¿He compartido todo con otro ser humano?
- ¿Hay algo que quiero mantener en secreto para siempre?
- ¿Puedo ver el miedo como el factor que subyace en todos mis problemas?
- ¿He compartido la naturaleza exacta de mis equivocaciones?
- ¿He incluido a mi Poder Superior en este proceso?
- ¿Lo he hecho lo mejor que he podido sin miedo y minuciosamente?
- ¿Tengo una sensación de alivio o libertad?
- ¿He experimentado la cercanía de mi Poder Superior?
- ¿Creo que he empezado a tener una experiencia espiritual?

Terminar con el Paso Cinco lleva inmediatamente al Paso Seis. Los ahijados deberían guardar sus inventarios del Paso Cuatro porque serán útiles al hacer los Pasos Ocho y Nueve.

PASO SEIS

Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.

El paso Seis puede ser relativamente corto, o puede incluir escribir un poco más. Generalmente, los ahijados hacen este paso después de rezar y meditar. Algunos padrinos hacen simplemente una pregunta: “¿estás completamente dispuesto a dejar que Dios elimine tus defectos de carácter?”. Si un ahijado puede responder honestamente que está preparado o dispuesto a estarlo, los padrinos consideran que el Paso Seis está dado.

Otros padrinos hacen que los ahijados hagan una lista de todos los hábitos y actitudes problemáticos que descubrieron mientras escribían el inventario del Paso Cuatro, y luego examinen cómo estos hábitos y actitudes les llevan a comer compulsivamente.

Aunque el Libro Grande dedica solamente un párrafo a este Paso en la página 76, se puede iniciar una discusión fructífera leyendo el Paso Seis de los “Doce y Doce” con los ahijados. Si pides a tu ahijado que escriba una lista de trazos problemáticos, puedes pedirle que busque y examine las características opuestas. El resentimiento puede ser reemplazado practicando la amabilidad, paciencia, tolerancia, perdón y amor; la deshonestidad practicando la honestidad; el egoísmo practicando la consideración y compasión por otros; y el miedo practicando la fe y el valor. Comportarnos de una forma mejor de cómo nos sentimos y actuando bien en todos nuestros asuntos puede resultar en la liberación de los defectos de carácter.

Estas preguntas pueden ser útiles:

- ¿Qué ha hecho cada uno de tus defectos por ti?
- ¿De qué forma te ha causado problemas cada uno de tus comportamientos y actitudes?
- ¿Cómo estos defectos pueden contribuir o afectar el resultado de las situaciones?

- ¿Hay defectos de carácter que quieres mantener?
- Si es así, ¿cuál es el precio?
- ¿Tienes miedo de lo que sucederá si los dejas ir?
- ¿Estás dispuesto a permitir a Dios liberarte de tus defectos de carácter?
- ¿Puedes dejar de lado viejas ideas que ya no te funcionan?
- ¿Estás dispuesto a practicar “soltar riendas” con estos defectos?

Recordad a los ahijados que la buena voluntad es la esencia del Paso Seis, incluso aunque un Poder Superior sea el que tenga el trabajo de eliminar los defectos de carácter. Si el ahijado está dispuesto a que sus defectos sean eliminados, está preparado para el Paso Siete.

PASO SIETE

Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

El Paso Siete hace hincapié en la oración y la humildad, dando a entender que ambas son necesarias para seguir haciendo los Pasos. A menudo se considera a la humildad como la esencia del Paso Siete. Se puede definir ser humilde como aceptar las cosas exactamente como son. Leer y hablar del Paso Siete en la literatura de los “Doce y Doce” puede ayudar al ahijado a comprender más profundamente el concepto de humildad y la parte que la aceptación juega en este Paso.

Algunos padrinos pedirán a sus ahijados que digan la Oración del Paso Siete del Libro Grande. Otros, tienen un enfoque más comprometido. Como se dice en los “Doce y Doce” de OA, en la página 60, un ahijado “puede empezar con una oración pidiendo una verdadera humildad”. Puedes añadir más preguntas, como:

- ¿Qué significa la humildad para ti?
- ¿Puedes ver que la baja auto-estima, lo

mismo que el orgullo, es una evidencia de falta de humildad?

- ¿Has luchado para liberarte de rasgos que no te gustan?
- ¿Puedes aceptar que algunos efectos de carácter pueden no ser eliminados inmediatamente?
- ¿Puedes ver la necesidad de pedirle a Dios que te libere de tus defectos?
- ¿Crees que Dios puede liberarte de tus defectos?

Si el ahijado está preparado para terminar el Paso Siete, podéis sugerirle que diga la Oración del Séptimo Paso juntos antes de empezar el Paso Ocho.

PASO OCHO

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

Al escribir el inventario del Cuarto Paso, muchos ahijados hacen una lista de resentimientos. Los padrinos les piden que revisen esta lista y escriban los nombres de aquellos a los que habían dañado como resultado. Para ayudar a decidir si se ha hecho un daño real, plantead estas preguntas:

- ¿El daño se hizo de pensamiento o de acción?
- ¿Tu actitud resultó en daño real?

Cuando hay dudas respecto a si se ha hecho daño, los padrinos sugieren que los ahijados incluyan aquellos nombres en la lista para evaluarlos más tarde. Es esencial pedir la guía de un Poder Superior con la lista y por la buena voluntad de hacer reparaciones. La literatura también recomienda rezar por la salud, la felicidad, la prosperidad y el beneficio de aquellos a los que el ahijado ha hecho daño. Sin embargo, algunas veces, la buena volun-

tad de corregir algún error no llega fácilmente. En dichos casos puedes guiar al ahijado para que organice la lista en varias secciones, como:

- aquéllos a los que el ahijado está dispuesto a hacer ya reparaciones;
- enmiendas que requerirán más tiempo para llevarlas a cabo, como restituciones económicas a largo plazo o enmiendas que precisan de más reflexión, oraciones, escribir y/o discusión;
- enmiendas en vida que requieren no sólo una disculpa por parte del ahijado sino también un cambio de conducta o reparar los daños; y
- enmiendas que el ahijado no está dispuesto a hacer todavía.

Puede ser útil para hacer esta lista revisar las preguntas del Paso Cuatro de la literatura de los Doce y Doce. Otros pueden volver al inventario del Paso Cuatro que hicieron usando el Libro Grande o cualquier otro formato de inventario. Después de que el ahijado haya incluido en esta lista a todas las personas que han sido dañadas, y que el ahijado esté dispuesto a proceder con el Paso Nueve, entonces ha terminado este Paso Ocho inicial.

Muchos miembros de OA descubren, que cuando llevan más tiempo en recuperación, se van revelando otras enmiendas del Paso Ocho.

PASO NUEVE

Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellos o a otros.

El Paso Nueve puede ayudar a los ahijados a establecer mejores relaciones. El Paso Nueve en la literatura de los Doce y Doce y en el Libro Grande contiene una información muy útil para hacer las enmiendas. Al hacer reparaciones por la conducta pasada, este Paso permite a los ahijados reemplazar el miedo por la fe, desarrollar el respeto a sí mismos, y empezar a experimentar los mila-

gros de la recuperación y un contacto consciente con un Poder Superior.

El Paso Nueve completa el proceso que empezó en el Paso Cuatro. Según las enmiendas vayan progresando, los resentimientos, la autocompasión y la ira a menudo desaparecen. Los ahijados pueden empezar a experimentar también el perdón y la compasión hacia otros para los que antes habían albergado sentimientos negativos. Por lo tanto, los ahijados pueden descubrir que ya no son esclavos de la compulsión por la comida y la obsesión con uno mismo.

Los padrinos pueden dar confianza a los ahijados compartiendo algunas de sus experiencias personales cuando ellos hicieron reparaciones. Esto ayudará a que los ahijados tengan valor para dar este milagroso y transformador Paso. Para prepararse para hacer cada enmienda, los ahijados pueden hacerse estas preguntas:

- ¿Qué he hecho para dañar a esta persona?
- ¿Haré daño a esta persona o a otras si les hago reparaciones?
- ¿En mis enmiendas estoy implicando algún error de la otra parte?
- ¿He mantenido mi disculpa tan corta y fácil como he podido?
- ¿Estoy dispuesto a hacer esta enmienda?
- ¿Necesito pedir a Dios que me de honestidad, buena voluntad y fortaleza para hacer mi disculpa?
- ¿Necesito hacer otras enmiendas antes de estar preparado para hacer ésta?
- ¿Necesito rezar por esa persona?
- ¿Es posible para mi hacer reparaciones directas con esta persona?
- ¿Cuál es la mejor forma de hacer reparaciones en esta situación?
- ¿Qué conductas necesito cambiar?
- ¿He experimentado el perdón en el proceso de hacer algunas de mis enmiendas?

Después de que el ahijado haya terminado la lista de las personas a las que ha hecho daño, el padrino puede revisar cada uno de los nombres con el ahijado y comentar acerca del daño efectuado. Luego el ahijado puede escribir lo que podría decir a la persona a la que está haciendo la reparación. A menudo, el padrino revisa lo escrito con el ahijado y le anima a eliminar cualquier parte de culpa dirigida hacia la persona a quien se está haciendo la reparación.

Una reparación apropiada y sencilla puede incluir una lista de los defectos mostrados en la conducta del ahijado, posiblemente con el ejemplo de un incidente, y una disculpa sincera por el daño efectuado. Antes de hacer las reparaciones, el padrino y el ahijado podrían ensayar la disculpa juntos, encontrando el equilibrio entre ser honesto y considerado sin humillarse.

A menudo es mejor hacer las reparaciones cara a cara, pero el ahijado puede escribir una carta o llamar por teléfono para disculparse a lugares distantes. Sugerid que el ahijado rece antes de hacer cada una de las enmiendas, pidiendo guía a Dios y recordando que un Poder Superior está a cargo del resultado.

Algunas veces no es evidente que la conducta del ahijado haya dañado a otra persona, pero el ahijado puede sentir resentimiento o mala voluntad respecto a esa persona. En estos casos, sugerid al ahijado le pida a Dios que le ayude a desarrollar una visión compasiva, tolerante y de perdón hacia esa persona. Sin embargo, los ahijados, no deben permitir que sentimientos enfermizos les detengan de tomar medidas correctoras si están justificadas.

Muchas enmiendas requerirán no solamente que un ahijado se disculpe, si no también que cambie su conducta, corrija los errores y, si es posible, repare los daños. A estas acciones se les llama a menudo “enmiendas en vida”. Los padrinos y ahijados generalmente hablan de éstas en profundidad y desarrollan un plan para conductas futuras. Si no se puede contactar con alguna persona o no se pueden hacer reparaciones, sugerid actos alternativos como dar a otros de forma generosa. Explicad que nos hemos dañado a nosotros mismos de

muchas formas, y podemos hacernos reparaciones a nosotros haciendo reparaciones a otros.

Al hacer enmiendas, un ahijado ha de comprender que “excepto el hacerlo perjudicaría a ellos mismos o a otros”, no significa hacer daño al ahijado por la molestia, el miedo, la incomodidad, las cargas económicas o la vergüenza. Más bien, perjudicar a otros puede incluir información privada que podría comprometer a empleados, miembros de la familia, amigos u otros. Es muy importante para la recuperación que el ahijado siga las sugerencias del padrino respecto a las enmiendas que puedan no ser apropiadas.

Vuestro apoyo y guía son vitales en el Paso Nueve. Los padrinos que han dado ya este Paso podrán compartir la alegría y el alivio que traen la mayoría de las enmiendas. En algunas ocasiones, las reparaciones pueden ser no bien recibidas. El punto del Paso Nueve es que los ahijados limpien su lado de la calle y suelten riendas con los resultados, tanto positivos como negativos. Es importante recordar al ahijado que suceda lo que suceda al hacer reparaciones, nos acercamos más a Dios, nos sentimos más en paz con nosotros mismos y somos más capaces de dar servicio a otros. En este punto muchos ahijados empezarán a experimentar las promesas descritas en las páginas 83-84 del Libro Grande.

Después de que los ahijados han empezado a hacer reparaciones, algunos padrinos los introducen a los Pasos Diez, Once y Doce, ya que algunas enmiendas (como las económicas) pueden tardar años en completarse. Sin embargo, otros padrinos piensan que es beneficioso terminar cada paso antes de continuar.

PASO DIEZ

Continuamos haciendo nuestro inventario personal, y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

A los Pasos Diez, Once y Doce, se les llama a menudo Pasos de “mantenimiento”, “crecimiento” o “de vida” porque permiten a los miembros de OA mantener abstinencia física, sobriedad emocional y bienestar espiritual, y seguir mejorando las relaciones personales. El Paso Diez empieza el proceso de incorporar los principios de los Pasos anteriores en la vida diaria. Los ahijados son dirigidos a crecer en comprensión y efectividad al seguir vigilando sus defectos de carácter.

Al Trabajar el Paso Diez, ayuda leer la literatura de los Doce y Doce con vuestro ahijado. Algunos padrinos dirigen también al Paso Diez del Libro Grande, empezando en la página 84. Explicad a vuestro ahijado que el Paso Diez puede incluir un examen mental o “en el momento” cuando surge una ocasión, utilizar una lista de comprobación, escribiendo, o haciendo una revisión diaria con un padrino o un compañero de OA. La literatura sugiere también pedir a Dios que elimine los defectos según van apareciendo, hablar de los problemas con otra persona, hacer reparaciones rápidamente si otros han sido perjudicados, y luego ayudar a otros mostrando amabilidad, paciencia, tolerancia y amor. Muchos miembros de OA hacen también un inventario a fondo anual revisando viejos temas; aprovechando las muchas reuniones presenciales, por teléfono, por internet y Estudio de Pasos, talleres, y retiros; o utilizando un padrino diferente.

Aunque los miembros de OA están de acuerdo en que los ahijados trabajen los Pasos en orden, algunos padrinos hacen que sus ahijados hagan una revisión diaria lo más pronto que puedan.

Para ayudar con la disciplina espiritual los ahijados pueden preguntarse a sí mismos preguntas como:

- ¿He almacenado resentimientos, deshonestidad, egocentrismo o miedo?

- ¿Me enganchó a las preocupaciones, remordimientos, culpa o negatividad?
- ¿Le he preguntado a Dios si es necesario emprender medidas correctoras?
- ¿Necesito hablar de algo con otra persona inmediatamente?
- ¿He perjudicado a alguien?
- ¿Debo alguna disculpa?
- ¿Necesito revisar algunos de los Pasos?
- ¿Hay alguien a quien debo ayudar?
- ¿Mis acciones respecto a otros muestran amor y tolerancia?

Cuando surge una situación problemática, podéis dirigir a vuestros ahijados a estudiarla a través de los Pasos. El padrino y el ahijado pueden empezar rezando juntos la Oración de la Serenidad, y luego el ahijado hacer el Paso Uno. Admitiendo que es impotente ante una situación, el ahijado puede escribir una lista de los aspectos en los que esa situación está haciendo su vida ingobernable.

Luego el ahijado puede pasar al Paso Dos, comentándolo y recordando cómo un Poder Superior a nosotros mismos puede devolvernos el sano juicio. El Paso Tres puede hacer que el ahijado se decida a poner la situación al cuidado de su Poder Superior.

El Paso Cuatro dirigirá al ahijado a estudiar de qué forma está contribuyendo al problema, buscando los defectos, actitudes y comportamientos. El Paso Cinco se completará con un inventario oral, o puede ser compartido después de que el ahijado haya terminado de escribir.

Vosotros y vuestros ahijados podéis seguir con los Pasos Seis y Siete de nuevo, de la misma forma que antes. Siguiendo con los Pasos Ocho y Nueve, podéis decidir si hay y cuántas enmiendas se han de hacer.

Revisando la literatura de los “Doce y Doce”, los ahijados pueden también investigar si algunas Tradiciones no han sido respetadas. Esto puede ayudar a los ahijados a comprender cómo aplicar personalmente los principios encerrados en las Tradiciones, profundizando de este modo su com-

prenación de cómo se manifiestan los defectos de carácter. Haciendo este inventario diario, los ahijados pueden minimizar o prevenir el regreso de defectos de carácter y sentimientos como el resentimiento, egocentrismo, deshonestidad y miedo.

Este es un buen momento para presentar a los ahijados las promesas del Paso Diez del Libro Grande, páginas 84-85.

PASO ONCE

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 la fortaleza para cumplirla.

Los padrinos habrán introducido ya a los ahijados a los conceptos del Paso Once animándoles a construir una relación con Dios. Habiendo trabajado los Pasos anteriores, los ahijados tendrán sin ninguna duda evidencias de un poder Superior trabajando en sus vidas. Sin embargo, seguir manteniendo un contacto consciente con Dios asegura el bienestar espiritual necesario para una abstinencia duradera y una vida que se desarrolle feliz, alegre y libre.

Rezar es hablar con Dios, y meditación es escuchar a Dios. La mayoría de los padrinos reconocen que rezar y meditar son prácticas completamente individualizadas y que hay tantas formas de rezar y meditar como personas. Sin embargo, la literatura de los “Doce y Doce” y el Libro Grande explican la importancia de la intención de buscar a Dios tal como lo concebimos cada día, desarrollar una conciencia de Dios, desarrollar la intuición y llegar a confiar en ella.

Las preguntas del Paso Once podrían incluir:

- ¿He buscado la voluntad de Dios para conmigo hoy?
- ¿Estoy tomando mi tiempo para buscar la voluntad de Dios por medio de la oración y la meditación?

- ¿He asistido a mis reuniones habituales de OA para poder pasar el mensaje y al mismo tiempo escuchar la voluntad de Dios a través de los compartires de otros?
- ¿Me he comportado hoy con otros de la forma que Dios quiere que lo haga?
- ¿He sido hoy el mejor ejemplo del programa de OA que podía ser hoy?
- ¿He sido útil para otros?

Nuestra literatura sugiere ponernos en contacto con Dios al levantarnos para pedir ayuda al planear el día. Animad a vuestros ahijados a rezar para que Dios les libere de su egocentrismo, les ayude a tener consideración hacia otras personas y a darles inspiración; y que se haga la voluntad de Dios. Cuando surgen problemas a lo largo del día, el ahijado puede detenerse, pedir dirección a Dios, y luego relajarse sabiendo que las respuestas vendrán.

Además de la información anterior, usad el Paso Once como una oportunidad para los ahijados para estudiar en profundidad las Doce Tradiciones. Para buscar un crecimiento espiritual y mejorar las relaciones con otros, los ahijados pueden escribir o utilizar otra forma de meditación para estudiar preguntas como estas:

- ¿Cómo se aplica cada Tradición a mi vida a nivel personal y día a día?
- ¿Aplico los principios de los Pasos y Tradiciones en todos los asuntos de mi vida?
- ¿Cómo se ha manifestado en mi vida cada una de las promesas?
- ¿Qué acciones estoy dispuesto a emprender para buscar un contacto consciente mejor con Dios tal como yo lo concibo?
- ¿He rezado egoístamente?
- ¿Rezo para conocer la voluntad de Dios para conmigo y pedir la fortaleza para llevarla a cabo?
- ¿Cómo manifiesto la voluntad de Dios para conmigo durante el día?

Según crecemos en el programa, aprendemos a

confiar más y más en un poder espiritual superior, dándonos cuenta de que por medio de la oración y la meditación, nos cuidará de una forma que nunca creímos posible.

PASO DOCE

Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros comedores compulsivos y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Llegar al Paso Doce es un proceso gradual, más que algo que sucede en un momento determinado. No significa que estemos curados de nuestra enfermedad o que podemos dormirnos en nuestros laureles. Practicar estos principios en todos nuestros asuntos y buscar la voluntad de Dios se convertirán en disciplinas diarias y una nueva forma de vida. Las preguntas para responder podrían incluir las siguientes:

- ¿Cómo sabes que has tenido un despertar espiritual?
- ¿Qué clase de evidencia tienes de que un Poder Superior está trabajando en tu vida?
- ¿Cuáles son los principios que has aprendido trabajando todos los Doce Pasos?
- ¿De qué forma practicas estos principios en todos tus asuntos?
- ¿Cómo tratas de llevar este mensaje a otros comedores compulsivos?
- ¿Cuál es este mensaje?
- ¿Ha cambiado tu concepto de Dios como consecuencia de trabajar los Pasos?

Como dice la Declaración de Responsabilidad de OA: "Siempre extender la mano y el corazón de OA a todos aquellos que comparten mi compulsión; de esto, soy responsable". Si vuestro ahijado no se ha ofrecido todavía en las reuniones como padrino, al llegar al Paso Doce es un buen momento para hacerlo. El nuevo padrino es responsable de llevar el mensaje de los Doce Pasos a otros

comedores compulsivos. A muchos ahijados les intimida la idea de convertirse en padrinos. Muchos padrinos, habiendo trabajado con personas que están ansiosas de recuperación y deseando hacer los Pasos, conocen la alegría de llevar el mensaje por medio de la relación de apadrinamiento. Como nuestra literatura sugiere, es una experiencia que no se debe perder. Nuestro programa resalta que es necesario trabajar con otros para conseguir una recuperación duradera. Esto incluiría compartir con otros comedores compulsivos, ayudar en una reunión, ser un padrino, involucrarse en la estructura de servicios de OA, o explicar a amigos o familiares interesados lo que es OA y cómo funciona.

Ninguno de nosotros apadrinamos solos. Un nuevo padrino conseguirá mucha ayuda siguiendo las sugerencias de su padrino, sobre todo en los primeros días de apadrinamiento. Leer el Paso Doce en la literatura de los "Doce y Doce" y "Trabajando con Otros" del Libro Grande también ayudará. No podemos quedarnos lo que se nos ha dado a menos que lo demos.

De cualquier forma que se haga, el Paso Doce da seguridad a ambos padrinos, al nuevo y al veterano, de que seguirán recuperándose y estarán felices, alegres y libres. La Promesa de OA resume este mensaje de recuperación de Doce Pasos:

*Pongo mi mano en las vuestra
Y juntos podemos hacer lo que nunca
pudimos hacer solos.
Ya no existe ese sentimiento de desesperanza,
ya no tenemos que depender cada uno de
nuestra inestable fuerza de voluntad.
Estamos todos juntos ahora, extendiendo
nuestras manos hacia un poder y fortaleza
superiores a los nuestros, y al unir nuestras
manos, encontramos amor y comprensión mas
allá de nuestros más salvajes sueños.*

Las Doce Tradiciones de OA

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de OA.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios bondadoso como se expresa Él mismo en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de OA es el deseo de dejar de comer compulsivamente.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a OA como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar su mensaje al comedor compulsivo que todavía sufre.
6. Un grupo de OA nunca debe suscribir, financiar o prestar el nombre de OA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedades y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo principal.
7. Todo grupo de OA debe mantenerse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones externas.
8. Comedores Compulsivos Anónimos (OA) nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. OA, como tal, nunca debe estar organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. Comedores Compulsivos Anónimos (OA) no tiene opinión sobre asuntos ajenos; por tanto, el nombre de OA nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción; tenemos que mantener siempre el anonimato personal en prensa, radio, cine, televisión y otros medios de comunicación públicos.
12. El anonimato es la base espiritual de todas estas Tradiciones, que nos recuerdan que debemos anteponer siempre los principios a las personalidades.