

---

LA

*Guía para el Inventario  
del Cuarto Paso*

---

DE

*Comedores  
Compulsivos Anónimos*

---

Una propuesta usando *Los Doce Pasos y Doce  
Tradiciones de Comedores Compulsivos  
Anónimos (OA)*



OA BOARD-APPROVED LITERATURE  
© 1996, 2004 by Overeaters Anonymous®, Inc.

**Overeaters Anonymous®, Inc.**  
**World Service Office**  
**6075 Zenith Court NE**  
**Rio Rancho, New Mexico 87144-6424 USA**  
**Mail Address: PO Box 44020**  
**Rio Rancho, NM 87174-4020 USA**  
**Tel: 1-505-891-2664**  
**Fax: 1-505-891-4320**  
**Web site: [www.oa.org](http://www.oa.org)**

LITERATURA APROBADA POR LA JUNTA DE OA  
Copyright 1996, 2004 by Overeaters Anonymous®, Inc.

**Overeaters Anonymous®, Inc.**  
**World Service Office**  
**6075 Zenith Court NE**  
**Rio Rancho, New Mexico 87144-6424 USA**  
**Dirección postal: PO Box 44020**  
**Rio Rancho, NM 87174-4020 USA**  
**Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505 891-4320**  
**[www.oa.org](http://www.oa.org)**

## *Preámbulo*

Comedores Compulsivos Anónimos® es una Hermandad de individuos que, compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza se están recuperando de la compulsión por la comida.

Damos la bienvenida a todos aquellos que desean dejar de comer compulsivamente. No hay suscripciones ni cuotas para los miembros; nos mantenemos a nosotros mismos a través de nuestras propias contribuciones, no aceptamos ni solicitamos contribuciones de fuera. OA no está afiliada a ninguna organización pública o privada, partido político, ideología o doctrina religiosa; no entramos en controversias en asuntos ajenos.

Nuestro objetivo primordial es abstenernos de comer compulsivamente y llevar este mensaje a aquellos que todavía sufren.

## Índice de Contenido

Preámbulo .....	i
Introducción .....	1
Una propuesta .....	2
Tácticas dilatorias .....	2
Haciendo el Inventario .....	3
I. Orgullo .....	6
II. Miedo .....	16
III. Ira y Resentimiento .....	20
IV. Sexo .....	28
V. Honestidad .....	33
VI. Pensamiento Negativo .....	37
Conclusión .....	39

“Será doloroso para nosotros recordar algunos de nuestros actos,  
pero debemos escribirlos a pesar de todo”.

*Los Doce Pasos y Doce Tradiciones  
de Comedores Compulsivos Anonimos (OA), p.40*

### **NOTA DEL EDITOR:**

Los extractos citados a continuación pertenecen al Capítulo Cuarto de *Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos*. El texto es literal, con sólo pequeñas revisiones gramaticales que serán más útiles a los miembros al realizar un inventario completo del Paso Cuatro. El significado y la idea original no cambian por causa de estas revisiones.

# *Paso Cuatro*

*Sin ningún temor hicimos un inventario moral  
de nosotros mismos*

## **Introducción**

El Paso Cuarto nos anima a examinar nuestras vidas hasta este momento, escribiendo todos los actos y acontecimientos importantes de naturaleza moral o ética, nuestros sentimientos sobre ellos, y nuestros rasgos de carácter de los que se nutren estos actos. Escribir este inventario es un proceso importante que pone a prueba nuestro compromiso con el programa de doce Pasos. ¿Cómo podemos enfrentarnos a este reto sin ningún temor, como nos dicen los Pasos que hagamos?

Aquellos de nosotros que hemos completado el Paso Cuatro hemos descubierto que hacer esta investigación y este inventario moral era una de las mayores demostraciones de amor para con nosotros que nunca habíamos hecho. Al mirar honestamente lo que habíamos sido y lo que habíamos hecho en el pasado, empezamos a comprendernos mejor. La comprensión fue el principio de la cicatrización emocional. Muchos de nosotros habíamos vivido hasta ese momento con un sentimiento oculto de vergüenza. Llevábamos en el fondo de nuestros corazones los sentimientos de que éramos insignificantes y de que no teníamos ningún valor. A menudo esta vergüenza se alimentaba de la culpabilidad con respecto a errores a los que nunca nos habíamos enfrentado. Nunca nos habíamos enfrentado honestamente a nuestros errores ni los habíamos reconocido, así que seguíamos sintiéndonos avergonzados. Escribir nuestro inventario del Paso Cuatro nos permitió empezar a limpiar los lóos de nuestro pasado, y así pudimos empezar de nuevo a vivir, limpios.

El autoanálisis que hacemos en el Paso Cuatro es esencial para nuestra recuperación de la compulsión por la comida. Este Paso continúa con el proceso de transformación que empezó al admitir nuestra impotencia en el Paso Uno, un proceso de creciente honestidad y consciencia que gradualmente nos liberará de las cadenas del ego. Nuestros problemas pasados han estado controlando nuestras acciones y sentimientos durante años, a menudo sin darnos

cuenta de ello. Según nos vamos enfrentando a nuestros problemas, pierden su poder de agobiarnos y de controlarnos. Las cadenas de la obsesión caen una a una, y somos capaces de conocer y hacer la voluntad de nuestro Poder Superior más fácilmente, sin la necesidad de protegernos a nosotros mismos de esos incómodos sentimientos por medio de la comida compulsiva.

### **Una propuesta**

Encontramos que es mejor aproximarnos a este inventario con las palabras “sin miedo” y “a fondo” en nuestras mentes. Muchos de nosotros nos hemos convertido en expertos en el autoengaño después de años de mentirnos a nosotros mismos sobre las cantidades que estábamos comiendo y sobre los problemas que nuestra compulsión por la comida nos estaba causando física, emocional y espiritualmente. Nos habíamos mentido a nosotros mismos sobre nuestros otros problemas también, negando que nos habíamos equivocado en algunas cosas, que habíamos cometido errores, que necesitábamos cambiar. Debemos cambiar si vamos a recuperarnos.

El cambio empieza con la honestidad. Según vamos trabajando el Paso Cuatro, desarrollamos una capacidad nueva para ver nuestra deshonestidad y una mayor voluntad para vivir la verdad.

### **Tácticas Dilatorias**

Lo ideal es que el inventario del Paso Cuatro se haga cuando hemos dejado ya de comer compulsivamente, para poder tener la claridad de mente necesaria para poder examinarnos a nosotros mismos. Sin embargo, algunos de nosotros hemos seguido con el Paso Cuatro en cuanto hemos hecho los tres primeros Pasos, incluso sin estar todavía abstinentes. Descubrimos que escribir el inventario nos ayudaba a vivir la decisión que habíamos tomado en el Paso Tres, y en muchos casos nos ayudó a empezar a estar abstinentes.

De hecho, hemos aprendido que retrasar nuestro Paso Cuatro hasta el momento que lo podamos hacer “a la perfección” sólo retrasa nuestra recuperación. Algunos de nosotros pasamos meses buscando consejos de padrinos, amigos y miembros en las reuniones, estudiando toda la literatura sobre este tema, buscando la forma “correcta” de hacer el Paso Cuatro. Cuando nuestros padrinos nos

decían, “lo importante es simplemente hacerlo”, no lo entendíamos. No nos dábamos cuenta hasta que hicimos el Paso Cuatro de que el perfeccionismo era uno de los defectos de carácter de los que nos teníamos que liberar.

Muchos de nosotros retrasamos el Paso Cuatro simplemente porque no queríamos hacerlo. Nos decíamos que no estábamos listos todavía, pero la realidad era que no era lo mismo estar dispuestos a hacerlo que querer hacerlo. A veces empezábamos el programa con entusiasmo. Pero recaímos en la enfermedad mientras esperábamos el momento de que el deseo de trabajar el Paso Cuatro nos llegara. Hemos descubierto que una simple oración para tener la voluntad de hacerlo nos lleva al inventario, sobre todo si la oración es seguida por alguna acción. Cualquier acción, no importa lo pequeña que sea, nos ayudará a superar esa demora fatal. También ayuda si continuamos hasta el final con un compromiso a trabajar el Paso regularmente, hasta que sentimos que lo hemos completado hasta el momento actual de nuestra vida. Sin embargo, estamos siempre abiertos y somos honestos sobre la posible necesidad de revisar este Paso de nuevo, siempre y cuando sea necesario.

### **Haciendo el Inventario**

Encontramos que era necesario escribir nuestros inventarios. Cualquiera que haya hecho un inventario en un almacén o en cualquier otro negocio confirmará que es muy difícil estar al tanto de lo que tenemos en existencia a menos que lo anotemos. El proceso de escribir nos ayudó a examinar los sentimientos que acompañaban a nuestras acciones. Empezamos a ver claramente que algunas de nuestras reacciones nos habían ido bien, mientras que otras nos habían sacudido emocionalmente, fijando patrones de pensamiento negativo y comportamiento autodestructivo.

A veces empezábamos el Paso Cuatro sin saber por qué era necesario, haciéndolo simplemente porque nos habían dicho que nos ayudaría a recuperarnos de la compulsión por la comida. Lo probamos, y funcionaba. Esto es un ejemplo de lo que queremos decir cuando decimos que en OA aprendemos a utilizar, no a analizar. Aquellos de nosotros que tratamos de analizar el Paso Cuatro y por qué podría funcionar pronto descubrimos que estábamos perdiendo

el tiempo. Ni nos ayudó el analizarnos a nosotros mismos antes de hacer el Paso. Funcionaba mucho mejor cuando nos agachábamos y empezábamos a escribir.

¿Cómo debería ser el inventario? Como sea, ya que lo escribimos para nosotros mismos y nunca se nos pedirá que lo mostremos a nadie. De hecho, vemos que cómo hacemos un inventario no supone ninguna diferencia.. Lo que importa es que lo hagamos. Nuestros padrinos pueden ayudarnos sugiriéndonos formas de hacerlo, y ellos sirven de tabla de salvación durante el proceso de escribirlo.

Muchos de nosotros hemos usado la guía descrita en el Libro Grande, *Alcohólicos Anónimos*<sup>1</sup> y hemos descubierto que esta es una forma excelente de hacer el inventario. Empezamos escribiendo los nombres de personas, instituciones y principios con los que estamos resentidos o sentimos sentimientos incómodos. Luego, junto a cada nombre escribimos los acontecimientos que causaron en nosotros esos sentimientos. Finalmente, junto a cada incidente escribimos el instinto básico nuestro que se sintió afectado por el acontecimiento y cualquier rasgo de nuestros defectos de carácter que podían habernos colocado en una posición de ser lastimados.

Es fácil para la mayoría de nosotros proceder con el Paso Cuatro si nos tomamos el tiempo para reconocer nuestras virtudes además de nuestros defectos. No importa cuántos problemas tengamos, cada uno de nosotros tenemos también características positivas; es importante que las reconozcamos en algún momento del proceso del inventario. Hay varias formas de hacerlo. Algunos miembros de OA encuentran útil hacer una lista de virtudes y logros positivos al principio del inventario. Algunos de nosotros trazamos una línea de arriba debajo de una página, y luego ponemos en un lado las características positivas, detalles y ejemplos de nuestras historias personales, y en el otro las características negativas, detalles y ejemplos. Otros dedican un párrafo a cada virtud seguido por otro párrafo sobre el defecto correspondiente. Algunos de nosotros hemos hecho el inventario de forma cronológica, haciendo listas de acontecimientos, emociones y características positivas y

1. *Alcohólicos Anónimos*, 4ª ed. (Nueva York: Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos, Inc., 2001, pp. 64-71. La descripción que sigue es sólo una parte del proceso del inventario del Libro Grande, que trata con mucho más detalles el resentimiento, los miedos, y la conducta con las relaciones.

negativas durante periodos de tiempo. Tener una vista tan equilibrada de nosotros nos anima a ser más objetivos y nos ayuda a buscar con tenacidad nuestros defectos sin miedo.

Una buena forma de hacer un inventario de nosotros mismos es preguntarnos sobre rasgos de carácter específicos. Luego examinamos al escribirlos de qué forma hemos mostrado estas características en nuestras vidas.

El resto de este librito plantea preguntas que se refieren a áreas que han causado problemas a muchos comedores compulsivos. Estas áreas son:

 Orgullo

 Miedo

 Ira y Resentimiento

 Sexo

 Honestidad

 Pensamiento Negativo

































