
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

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

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 agobiarlos 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*¹ 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

¿Has sido celosamente posesivo de una pareja o amigo? ¿Cómo reaccionas cuando las cosas no salen a tu gusto? ¿Cómo reaccionas cuando la gente no está de acuerdo contigo? ¿Eres tolerante con las diferencias? ¿Tratas de suavizar las aguas revueltas o eres un incordiador?

¿Has insistido en ser el centro de la reunión? ¿Has actuado de modo ofensivo sólo para que se fijan en ti? ¿Tienes miedo de no ser admirado, respetado o amado? ¿Tienes miedo de no conseguir tu parte o de que no te escuchen? ¿Empujas para ser el primero en la cola? ¿Cómo te ha llevado a actuar tu egocentrismo lleno de orgullo?

¿Eres un trepador? ¿Cuánto dinero, tiempo o energía has gastado tratando de impresionar o demostrar que tú eres mejor que los demás? ¿Eres un *snob*? ¿Dedicas más atención a la gente “importante” que a la gente “corriente”? ¿Has procurado rebajar a las personas o ponerlas en su lugar? ¿Has menospreciado repetidamente a alguien? ¿Le has jugado a alguien alguna vez una mala pasada?

¿Has condenado a otros por cosas de las que tú también eres culpable? ¿Eres un hipócrita, incluso cuando denuncias la hipocresía de otros? ¿Has difamado alguna vez a alguien a propósito? ¿Disfrutas tú mismo con el cotilleo, o escuchas y disfrutas con el cotilleo de otros? ¿Eres súper sensitivo, rápido en ofenderte por lo que la gente te dice? ¿O te ríes de todo, fingiendo que nada te molesta?

Miedo

Echa una mirada a tus miedos. Para muchos de nosotros, el miedo, la preocupación y la ansiedad han jugado un papel clave en nuestras vidas, quitándonos alegría y evitando que consigamos nuestros sueños. Solo al hacer el inventario del Paso Cuatro empezamos a darnos cuenta de que no tenemos que vivir con miedo. Haz una lista, primero de la gente, los lugares y las cosas que te han producido miedo. Luego mira las otras formas en que el miedo te ha afectado a ti y a tu vida.

Tengo miedo a:

Su Efecto:

¿Te produce ansiedad el futuro? ¿Cuánto tiempo pasas preocupándote? ¿Tienes miedo de la gente? ¿Te aíslas de tus amigos o de la sociedad? ¿Tienes miedo de conocer a gente nueva? ¿Te has mantenido apartado de otras personas, esperando que sean ellas las que vengan a ti? ¿Te involucras continuamente en un tipo de relaciones con la clase de personas que abusan de ti, o física o mentalmente? ¿Tienes miedo de terminar con relaciones que son destructivas o inapropiadas para ti?

¿Has estado posponiendo la búsqueda de un nuevo trabajo o carrera, paralizado por el miedo y la preocupación? ¿Tienes tanto miedo de cambiar que permaneces anclado en situaciones que no son buenas para ti? ¿Tienes miedo de expresar tu propio yo, decir a otros cómo te sientes? ¿Tienes tanto miedo a las confrontaciones que aceptas el abuso en vez de arriesgarte a defender tus derechos?

¿Cuándo el miedo te ha impedido tomar ciertas acciones que deberías haber tomado? ¿Te has quedado callado y has permitido que otra persona fuera lastimada cuando podrías haber hecho algo para evitarlo? ¿Has permitido en alguna ocasión que otra persona fuera culpada o castigada por algo que tú habías hecho? ¿Has dejado de lado a una persona a la que tenías la responsabilidad de ayudar?

Ira y resentimiento

La ira y el resentimiento son manifestaciones corrientes de nuestra enfermedad. De hecho, la mayoría de nosotros comíamos compulsivamente cuando sentíamos ira o resentimiento. Es importante hacer una lista de personas e instituciones por las que hemos sentido rencor.

Estoy resentida con: *¿Por qué?*

¿Estás manteniendo un resentimiento porque en algún momento alguien amenazó o dañó tu autoestima, tu seguridad, tus ambiciones o tus relaciones? ¿Has tratado de vengarte de la gente que te ha herido? ¿Tienes a gala no olvidar nunca cuando alguien te ha causado algún tipo de daño?

¿Diriges mal tu ira? ¿La descargas en los que están mas próximos a ti, en vez de decirle a la persona con la que estás realmente molesto por qué estás enfadado? ¿Has abusado de otros verbal o físicamente? Tienes que escribir cada incidente que puedas recordar en el que verbal o físicamente atacaste a otra persona. ¿Has matado alguna vez a alguien a causa de tu miedo, ira, descuido o cualquier otro motivo?

¿Cómo ha afectado a tu vida la codicia? ¿Eres generoso o egoísta? ¿Estás satisfecho cuando tus necesidades están cubiertas, o siempre quieres más, rara vez satisfecho con lo que tienes? ¿Estás obsesionado con el dinero? ¿Crees que si tuvieras más dinero se resolverían tus problemas? ¿Gastas el dinero más aprisa que lo ganas? ¿Eres responsable manejando tu dinero? ¿Pagas tus facturas?

¿De qué formas has sido perezoso y holgazán? ¿Has sido indeciso? Si es así, escríbelo, junto con los incidentes en los que has estado indeciso. ¿Eres un perfeccionista? ¿Pospones empezar cosas que temes no poder hacer a la perfección? O, por otro lado, ¿te lanzas a hacer las cosas sin pensarlo debidamente? ¿Eres impaciente?

¿Haces tu parte de trabajo en los grupos de los que formas parte, o te sientas y esperas que alguien más se ofrezca voluntario?

¿Dependes demasiado de otras personas? ¿Esperas que ellos te protejan de las consecuencias de tus acciones, para hacerte sentir bien o que se ocupen de las cosas que tú deberías estar haciendo por ti mismo?

¿Has obligado o manipulado a alguien alguna vez para que tenga contacto sexual contigo? ¿Has molestado a alguien sexualmente alguna vez? ¿Has tenido alguna vez contacto sexual con un niño o con alguien que no sea totalmente capaz de oponerse? ¿Has abusado alguna vez de tu posición de confianza para conseguir sexo de alguien que buscaba tu ayuda? ¿Has intimidado a alguien alguna vez para conseguir sexo? ¿Has abusado de una posición de poder? ¿Has amenazado o te has vengado de alguien si no accedieron a tus pretensiones sexuales?

¿Has usado el sexo o el embarazo para atrapar a alguien en una relación? ¿Has dejado a alguien embarazada y no has compartido la responsabilidad? ¿Has transmitido alguna enfermedad sabiendo que tú estabas contagiado? ¿De qué otras formas has hecho mal uso de tus instintos sexuales?
