



## Nuestra Invitación a Ti

Nosotros, Comedores Compulsivos Anónimos hemos descubierto algo. En la primera reunión a la que asistimos, nos enteramos de 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 aprendido que las razones de la enfermedad no son importantes. Lo que merece la atención del comedor compulsivo aún enfermo es esto: existe un método probado y factible por medio del cual podemos detener nuestra enfermedad.

El programa de recuperación de OA está planificado tomando como modelo el 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 ti. Si te enfrentas con sinceridad a la verdad sobre ti mismo y tu enfermedad; si sigues viniendo a las reuniones para hablar y escuchar 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 seguir los Doce Pasos lo mejor que puedas, creemos que sin duda puedes unirse a las filas de los que se recuperan.

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

No somos un club de “dietas”. No respaldamos ningún plan concreto de comidas. En OA, la abstinencia es la acción de abstenerse de comer compulsivamente y de hábitos compulsivos con la comida mientras trabajamos hacia o para 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 privilegiado 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 la práctica de los Pasos, los síntomas de comer compulsivamente y los hábitos compulsivos con la comida son eliminados día a día, lo que se consigue a través del proceso de rendirnos a algo superior a nosotros mismos; cuanto más grande es nuestra rendición, más cuenta nos damos de nuestra libertad frente a la obsesión por la comida.

Aquí están los Pasos adaptados para Comedores Compulsivos Anónimos (OA):

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.

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

Si decides que eres uno de los nuestros, te recibiremos con los brazos abiertos. Sean cuales sean tus circunstancias, te ofrecemos el regalo de la aceptación. Ya nunca más estarás solo. Bienvenido a Comedores Compulsivos Anónimos. ¡Bienvenido a casa!

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

Overeaters Anonymous®, Inc.

Oficina del Servicio Mundial

[www.aa.org](http://www.aa.org)

6075 Zenith Ct. NE, Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Dirección Postal: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA

Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320

©1980, 1995, 1997, 2004 Overeaters Anonymous, Inc.

Todos los derechos reservados. Rev 2014