

## Comedores Compulsivos Anónimos (CCA)-HOW: Pasos Uno, dos, y Tres

Como un patrocinador de Comedores Compulsivos Anónimos (CCA)-HOW, usted juega un papel vital al ayudar a sus patrocinantes a montar una sólida base por su recuperación, comenzando con los Pasos Uno, Dos y Tres. Al mismo tiempo que lleva a sus patrocinantes a estos pasos durante las preguntas de los primeros 30 días, aquí se le da una pasada general con vistas adicionales a lo que usted puede usar para realzar la experiencia de su patrocinante.

### Paso Uno

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

*Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos* pone esta pregunta en el Paso Uno: *“A quien le importa admitir la derrota completa?”* A los comedores compulsivos ciertamente que no. Aun así, la humildad es crucial para recuperarse de comer compulsivamente.

Así como un alcohólico no puede siquiera tomar una bebida sin riesgo de irse a una borrachera, el comedor compulsivo no puede comer comidas de adicción, como son el azúcar o la harina, sin el riesgo de seguir comiendo desenfrenadamente – sin importar cuanta fuerza de voluntad se puede tener en otras aéreas. Cuando consumimos comidas adictivas, un comedor compulsivo cae víctima de una vil obsesión por comer más. Esto lo lleva a una vida ingobernable.

El Paso Uno nos pide admitir nuestra impotencia ante la comida – este es el primer paso en la recuperación. Como dice en el Libro Grande de Alcohólicos Anónimos. *“La ilusión que somos como otras personas, o podemos ser en el presente, tiene que romperse.”* Esto toma mucho valor para que los comedores compulsivos seamos honestos con nosotros mismos pero tenemos que serlo si nos vamos a recuperar. Honestidad es el “H” del programa HOW.

Afortunadamente no tenemos que tomar este paso nosotros solos. Podemos compartir libremente sobre nuestra debilidad devastadora y todas sus consecuencias en las reuniones de CCA-HOW sin miedo al rechazo y las vergüenzas. Cuando compartimos honestamente sobre nuestras historias de comidas, nos abrimos nosotros mismos al amor, la camaradería, y la aceptación de gente que son como nosotros.

## **Paso Dos**

*Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio*

Por fuera, la mayoría de los comedores compulsivos parecen ser como todos los demás. Lo que el mundo de afuera no ve, sin embargo, es la obsesión compulsiva que experimentan los comedores. Estamos obsesionados con comida y no podemos remover esta obsesión de nosotros sin importar cuánto los deseamos o lo tratamos. En lo que se trata de comida, no tenemos el sano juicio.

En lo que concierne a la comida, no solo estamos nosotros sin el juicio sano, pero tampoco no podemos sanarnos nuestras mentes de la insanidad con nuestras mentes insanas. Un Poder superior a nosotros mismos nos puede devolver al sano juicio. Ahí es donde entra el Paso Dos – Una vez que de verdad nos damos cuenta que somos impotentes, no solo por nuestro comer pero también por nuestra insanidad, llegaremos a creer que debemos aceptar ayuda espiritual.

En términos diferentes, *Los Doce Pasos y Doce Tradiciones*, el desafío es una característica sobresaliente de los comedores compulsivos. Así que la pregunta es, que tan desafiante se supone que sean los comedores compulsivos para tomar el Paso Dos, especialmente aquellos que son ateos o agnósticos? Con suerte, CCA-HOW no pide que se acepte un Dios específico o siquiera un Dios en si. CCA-HOW es un programa espiritual, no religioso. Podemos tomar cualquier concepto de un Ser Supremo que deseemos – mientras no seamos nosotros mismos.

Cuando dejamos de pelear a la dependencia de un Ser Supremo y empezamos a practicar el programa CCA-HOW a nuestras mejores habilidades, empezaremos a experimentar el milagro de recuperación de la obsesión de por la comida. Solo necesitamos fe y una mente abierta – una mente abierta es la “O (Open minded)” del programa HOW.

## **Paso Tres**

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

Cuando nosotros los miembros de CCA-HOW relatamos nuestras experiencias con nuestro tratar de controlar nuestro comer antes de venir a CCA-HOW, usualmente decimos que no hay cantidad de fuerza de voluntad que nos pueda hacer adherirnos a un sensible programa de comer por algún límite de tiempo.

Quizá habíamos tenido fuerza de voluntad en otras áreas, pero cuando se refiere a nuestro comer, no nos iba bien en cualquier forma.

Pero nuestra fuerza de voluntad será muy efectiva cuando se trata de trabajar el Paso Tres. En vez de usar nuestra fuerza de voluntad en intentos fútiles para controlar y disfrutar nuestro comer, se nos pide que usemos la voluntad de un Ser Superior a nosotros. Nos enfrentamos haciendo una decisión de poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de un Ser Superior. Tomar el Paso Tres es prueba de un punto de partida hacia nuestra recuperación. Es esta la “W (Willingness)” en HOW – disponibilidad, buena voluntad.

Los premios son grandes. *Los Doce Pasos y Doce Tradiciones* describen al Paso Tres como la abertura de una puerta que parece estar cerrada. Nuestra voluntad disponible para tomar acción es la llave que abre la puerta. Al entrar por la puerta nuestras viejas vidas empiezan a ser otras vidas nuevas.

### **Para Cerrar**

Ningún comedor compulsivo quiere admitir que es impotente ante la comida o que su vida es ingobernable. Y ciertamente tampoco desear poner su vida al cuidado de un Ser Superior. Pero cuando lo hace, el milagro de recuperación le sucede.

Asegúrese de relatar su propia experiencia trabajando los primeros tres pasos con su patrocinante. Y lo más importante, hágale saber que la recuperación de la adicción por la comida es en realidad posible y todo empieza con los Pasos Uno, Dos y Tres.