

## Pasos Seis y Siete

Para el tiempo en que sus patrocinadores lleguen a los Pasos Seis y Siete, ellos van a estar bien familiarizados con el proceso de contestar preguntas y compartir las respuestas con sus patrocinadores en Comedores Compulsivos Anónimos (CCA)-HOW o (con sus siglas en ingles de CEA-Compulsive Eaters Anonymous)-HOW. Las preguntas de CEA-HOW *Pasos Seis a Doce* le ayudaran a guiar el trabajo interno y la acción que los patrocinantes deben tomar para trabajar el resto de estos pasos. Para ayudar a que sus patrocinantes logren obtener lo más posible del resto de los pasos, usted puede revisar la literatura del programa para guiar a sus patrocinantes a pasar por este proceso de su recuperación.

Un recurso valioso es el folleto de CEA-HOW, *Un Resumen del Plan de Recuperación*. Este folleto contiene un resumen corto de cada uno de los Pasos como se relación a comedores compulsivos. Puede ser de ayuda el leer el resumen en un paso en particular con sus patrocinantes antes de empezar a trabajar con cada Paso.

### **Paso Seis: Estuvimos enteramente listos para que Dios eliminase estos defectos de carácter**

Al mismo tiempo que sus patrocinantes leen el folleto *Un Resumen del Plan de Recuperación*, también puede pedirles que busquen las palabras de cada paso en el diccionario antes de empezar las preguntas del Paso Seis. Por ejemplo, usted puede pedirles que busquen las palabras *enteramente, listos, Dios, elimine, defectos, y carácter*. Usted puede pedirle a sus patrocinantes que reflexionen en cada definición como se relaciona a su experiencia de comer compulsivamente. Aún si sus patrocinantes *piensan* que saben la definición de una palabra en particular, esta escritura les puede dar una nueva lección en la luz de su propia experiencia como comedores compulsivos. Sin embargo, si no se escriben las definiciones a la luz de su propia experiencia, por favor, hágalo usted mismo/a antes de pedirle a sus patrocinantes que lo hagan! Compartiendo su experiencia actual le ayuda a evitar el “dar sermones” o actuar como “terapeuta aficionado” y refuerza un programa de acción necesario para recuperarnos de comer compulsivamente.

Los Pasos Seis y Siete servirán como un puente hacia las promesas como se hace de verdad por cada uno de nosotros cuando completamos Pasos Ocho y Nueve. Puede ser muy tentador brincar los Pasos Seis y Siete, pero es importante que pasemos un tiempo realmente comprendiendo los pasos. El brincar estos pasos (o cualquier otro en tal caso) puede resultar en un resbalón o recaída. Haciendo el trabajo completo en los Pasos Seis y Siete también puede ayudar a evitar los medios esfuerzos y las insinceras enmiendas en el Paso Nueve. Como le guiamos a los patrocinantes en construir un puente fuerte hacia los siguientes Pasos?

Algunas veces ayuda el recordarle a sus patrocinantes que el principio fundamental del Paso Seis es la *buena voluntad*. Como nuestro folleto de *Un Resumen del Plan de Recuperación* nos lo dice, “Esencialmente este es un proceso de alineamiento con la voluntad de Nuestro Ser Superior para nosotros.” Como patrocinantes, nosotros también podemos compartir nuestra propia experiencia y los caminos en que practicamos la buena voluntad en nuestras vidas. En el Paso Seis, nos

volvemos enteramente listos a tener los defectos de carácter eliminados por nuestro Ser Superior como son el chisme, la postergación, y el orgullo. Las preguntas del Paso Seis guiarán a sus patrocinantes en poner por escrito su lista de defectos de carácter – aún los que todavía no estamos dispuestos a dejar.

### **Paso Siete: Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestras defectos**

En el Paso Siete nuestros patrocinantes empiezan a practicar el principio fundamental de la *humildad*. Otra vez, quizá le ayude a sus patrocinantes buscar las definiciones de *humildad*, *pedíamos*, y *debilidades* en el diccionario. Como es que estas palabras se relacionan con las experiencias de sus patrocinantes como comedores compulsivos con esos defectos de carácter?

Nuestro folleto de *Un Resumen del Plan de Recuperación* nos recuerda que este Paso “encuentra fortaleza en nuestras debilidades y el significado de nuestra disponibilidad para cambiar.” Recuérdle a sus patrocinantes que el Paso Siete nos dice que debemos pedirle a nuestro Ser Superior que nos ayude a soltar nuestros defectos en la misma manera que nuestra obsesión por la comida se nos fue eliminada. No podemos eliminar nuestros defectos de carácter sin la ayuda de nuestro Ser Superior.

Como los dice en *Doce Pasos y Doce Tradiciones*, “La noción que nosotros todavía vivimos nuestras propias vidas, un Dios ayudando un poco de vez en cuando, se empezó a evaporar.” Necesitaremos practicar el principio de humildad durante nuestras vidas de diario si es que deseamos estar listos y dispuestos a trabajar los Pasos restantes del programa CEA-HOW. Esto también significa que no hacemos un *acto externo* con nuestros defectos de carácter mientras esperamos que nuestro Ser Superior nos conceda ser blancos como la nieve. Usted puede necesitar recordarle a sus patrocinadores que nosotros necesitamos hacer nuestra parte para que nuestros defectos sean eliminados, como es tomando la “acción contraria” fuera de nuestros deseos del instinto. Por ejemplo, cuando queremos decir el chisme podemos practicar “deteniéndonos con la lengua y la pluma.” Cuando se trata de nuestros defectos de carácter, los *Doce Pasos y Doce Tradiciones* nos recuerda “La sola cosa urgente es que hagamos un comienzo en mantener y estar tratando.”

Como patrocinadores CEA-HOW debemos continuar practicando los principios de nuestro programa en todos nuestros asuntos. Necesitamos asegurarnos que estamos permaneciendo muy cerca con nuestros patrocinadores para mantener un programa fuerte. Al continuar trabajando los Doce Pasos, y guiar a nuestros patrocinantes por medio de sus Pasos, nosotros siempre podemos volver a los Pasos Seis y Siete con el ánimo a diario en cuanto a los principios de disposición y humildad, que son los pilares de nuestra recuperación.