

Octavo y Noveno Pasos

Como patrocinador en Comedores Compulsivos Anónimo-HOW (CEA-HOW) usted juega un papel vital en ayudar a sus ahijados el trabajo de los pasos ocho y nueve. Antes de comenzar este proceso, junto con la revisión de la los Pasos Ocho y Nueve de las preguntas en CEA-HOW ¿Cómo puede usted querer volver a familiarizarse con estos pasos? Al releer las partes que se refieren en los pasos ocho y nueve en el Libro Grande y Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos y los aspectos generales de CEA-HOW del folleto del Plan de Recuperación de 12 Pasos pueden dar la claridad que necesita para poder orientar eficazmente a sus ahijados a través de esta fase de su recuperación.

Hasta ahora, el paso de sus ahijados en el trabajo que hemos hecho ha sido introspectivo. Han admitido la falta de poder sobre los alimentos. Han formado conceptos de un ser superior a ellos. Han tomado la decisión de volver sus voluntades y sus vidas a este poder superior. Han escrito y leído los inventarios morales y luego le preguntó a su ser superior por la facultad de eliminar sus defectos de carácter. Estas acciones son un reflejo de la naturaleza del programa. Ahora se están preparando para tomar lo que hemos aprendido, salir al mundo, y tratar de despejar los restos de su pasado.

Antes de comenzar a llevar a sus ahijados a través de los pasos ocho y nueve, es importante asegurarse de que son claras las definiciones de daño. Los Doce Pasos y Doce Tradiciones lo define como: "Para definir el daño de la palabra de una manera práctica, podríamos llamarlo el resultado de los instintos en colisión, que causan daños físicos, mentales, emocionales o espirituales a otras personas. "Usted también puede pedir buscar daños en el diccionario para asegurarse de que son claras en su significado.

Es importante dejar saber a los ahijados que estas son medidas a través del cual se debe proceder con cautela. En muchos de los daños más bien intencionados los comedores compulsivos han causado sin intención al tiempo que modifican (rectifican) ? el revelar demasiada información o acercarse a personas a las que habría sido mucho mejor dejar en paz. Como se dice en el folleto de Información general: "Nosotros no herimos a nadie de nuevo y aceptamos la responsabilidad para nosotros y para otros en la forma en que han participado en nuestras vidas." Sus ahijados se están basándose en su orientación y el buen juicio para evitar hacer daño a otros más, mientras que modifica las decisiones.

Octavo paso: Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño a todos ellos.

El principio detrás de Paso Ocho es la *compasión*. El paso ocho nos llama a tomar una amabilidad y actitud tolerante de los que han hecho daño (aunque nos han hecho un daño) y estar dispuestos a hacer las paces con ellos. Los Doce Pasos y Doce Tradiciones también nos recuerda que uno de los obstáculos al paso ocho dolorosa puede ser la falta de perdón.

Si a sus ahijados aún les molestan ciertas personas, o no están dispuestos a hacer las paces con ellos, puede enseñarles a orar por esas personas, pidiendo a Dios que reemplacen el resentimiento con la compasión y el perdón. Usted también puede pedir a sus ahijados escribir una carta a las personas que no se enviará y que se lea a usted. Esto puede ayudar a facilitar el proceso de perdón. Deje que sus ahijados sepan que sin el perdón, nuestra enmienda puede ser hipócrita o a medias.

Sus ahijados pueden estar ansiosos ante la idea de reparar los daños. Ellos pueden tener dudas acerca de acercarse a determinadas personas o poco claro en cuanto a si las personas que han perjudicado son conscientes del daño que se les ha hecho a ellos. Puede asegurarles que el Paso Ocho consiste simplemente en hacer una lista de personas que han hecho daño-no son de hacer cualquier forma que Reparamos directamente todavía.

Instruya a sus ahijados a hacer una lista de todas las personas que han perjudicado. Hágalos saber que todos los que han perjudicado tiene que ir en su paso ocho listas, incluso si la enmiendas directas no son posibles.

Muchas veces nuestros ahijados van a pensar que necesitan reparar los daños a las personas que no les placen. Recuérdeles que, a menos que cause un daño real (y puede que desee revisar la definición) reparar los daños no sólo es innecesario sino que incluso puede causar más daño, especialmente si las personas no les place, o no sabía que no le placen a su ahijados!

Paso Nueve: Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellos o a otros.

El principio detrás de Paso Nueve es la *justicia*. Estamos tratando de corregir los errores que hemos causado a otros, mientras que son especialmente cuidados para no provocar más daños al hacerlo.

Como se dice en los Doce Pasos y Doce Tradiciones, "buen criterio, un cuidadoso sentido de la oportunidad, el valor y la prudencia, estas son las cualidades que se necesitan cuando tomamos el Paso Nueve".

Como patrocinador, usted tendrá que revisar a cada uno en las listas de sus ahijados y les ayude a decidir cuál es el mejor curso de acción a tomar en cada situación. Algunos patrocinadores CEA-HOW les es útil para sus ahijados escribir y leer su enmienda. Esta es una herramienta muy útil ya que da a los patrocinadores la oportunidad de escuchar la enmienda como la persona que lo recibe y lo escucha. Mientras que usted está escuchando, usted puede hacerse preguntas como éstas:

¿Habrá de modificar la lista de los daños específicos que su ahijados han causado? (Un vago murmullo no lo hará-, debemos ser específicos en nuestra enmienda.)

¿Está la enmienda profunda, sincero y honesto?

¿La enmienda contiene información innecesaria que puede ser perjudicial?

¿Pídale a sus ahijados tener cuidado de tomar sólo sus propios inventarios, y no la de las otras personas?

Una vez que se cumplan las modifica adecuadas, sus ahijados tendrán necesidad de entrar en acción inmediata. Si son aprensivos, puede recordarles que poniendo obstáculos puede ser fatal, y que simplemente no se recuperan de la comer compulsivamente, hasta que hemos logrado reparar el daño que hemos causado a otros. Como se dice en el Libro Grande, "Recuerda, se acordó al principio que íbamos a cualquier extremo sobre el alcohol" o en nuestro caso, la comida.

Su ahijados puede deber dinero, o participar en los asuntos internos complicados, o han cometido actos ilegales. Puede que no tenga experiencia en estos temas y ni están en claro cuál es el mejor curso de acción tomar. En situaciones como estas, tendrás que recurrir a su propio patrocinador o el programa de amigos para obtener orientación. Usted no tiene que hacerlo solo.

Los Pasos Octavo y Noveno son de centrarse en las relaciones interpersonales. Es sólo por hacer estos pasos que experimentamos las promesas como se indica en el Libro Grande. O, como se dice en el folleto general ", que pone fin a una vida de aislamiento y auto-justificación y comienza una vida de cuidado."