



Lifeline

Uma reunião em qualquer lugar...

**2
0
|
3**

Ano de Conscientização Sobre Abstinência

Abril 2013



Preâmbulo de Comedores Compulsivos Anônimos

Comedores Compulsivos Anônimos é uma Irmandade de pessoas que, por intermédio de experiência, de força e de esperança compartilhadas, estão se recuperando do comer compulsivo. Em CCA, damos as boas-vindas a todos que desejam parar de comer compulsivamente. Não há taxas ou mensalidades: somos auto-sustentados por meio de nossas próprias contribuições, não solicitando nem aceitando doações de fora. CCA não se filia a organização alguma pública ou privada, movimento político, ideologia ou doutrina religiosa, não tomamos posição em assuntos externos. Nossos propósitos primordiais são os de nos abstermos do comer compulsivo e de transmitirmos essa mensagem de recuperação aos que ainda sofrem.

Equipe

Terry Stuart

Gerente de Publicações

Kathleen Bougère

Editor de Periódicos/

Designer/Fotográfico

Summer Russo

Editor Associado

Christine Fredriksen

Ilustrador

Mary Young

Assistente de Publicações

Lifeline apresenta experiências e opiniões de membros de CCA. As opiniões expressas aqui não são para serem atribuídas a Comedores Compulsivos Anônimos (OA Overeaters Anonymous) como um todo, nem a publicação de nenhum artigo implica o endosso, quer por Comedores Compulsivos Anônimos ou Lifeline. Os manuscritos originais são aceitos, embora não seja feito nenhum pagamento nem os originais sejam devolvidos. Por favor, inclua seu nome completo e endereço com a sua carta ou manuscrito. Para os escritores desejando anonimato na publicação, indicam especificamente, se isto se aplica a citar, cidade, estado e / ou país.

Manuscritos e cartas enviadas a Lifeline são destinadas à publicação e sujeitos a edição. Todos os manuscritos e cartas submetidos tornam-se propriedade de Overeaters Anonymous, Inc. e estão, por essa razão, incondicionalmente cedidos a Overeaters Anonymous, Inc. para propósitos de publicação e direitos autorais.

Corpos de serviço registrados OA podem reimprimir artigos individuais de Lifeline para uso limitado ou uso de um grupo, creditando Lifeline e Comedores Compulsivos Anônimos (OA). Material de Lifeline não pode ser revisto, re combinados em outras publicações ou revendidos. Todos os outros usos requererem autorização por escrito da OA, Inc. O mau uso deste material constitui violação de direitos autorais. Contato com a redação do WSO: 1-505-891-2664.

Lifeline, ISSN No.1051-9467 é publicada mensalmente por **Overeaters Anonymous, Inc.**, 6075 Zenith Court NE, Rio Rancho NM 87124-6424 - USA

Leitores que desejam escrever artigos para **Lifeline** devem endereçar suas cartas para Lifeline, P.O. Box 44020, Rio Rancho, New México 87174 - 4020 - USA e-mail: overeatr@technet.nm.org

Traduzido, editado e distribuído por **Junta de Serviços Gerais de Comedores Compulsivos Anônimos do Brasil** - Rua Debret, 79 - sala 702 - Castelo - Rio de Janeiro - RJ - 20030-080 - E-mail: junccab@uol.com.br

Comitê de Lifeline em português - informações e assinaturas: Ligue 21 2532-5174 ou mande um e-mail: lifelinebrasil@yahoo.com.br

Lifeline

... uma reunião em qualquer lugar!

Abril 2013

Vol. 41 Nº 01

(Edição do Brasil)

Janeiro 2013

(Edição dos EUA)



Seções

Para discussão e para escrever no diário	20
Cesta de perguntas	26
Compartilhe	27
Larry e Leona	29

2013:

Ano de conscientização sobre abstinência	4
Agora é a hora de estar disposto	
Definindo “abstinência”	5
A definição de abstinência em CCA permite ampla interpretação	
Resultado positivo	5
Eu posso conseguir	6
Definição ampla	6
Buscando a realização das promessas	7
A “gorda serenidade” não é serena	8
A recuperação tem três aspectos	
A abstinência é o alicerce	10
Construa- o firme, e tudo mais se seguirá	
Construindo o alicerce	10
Perseverança	11
Trabalhando a abstinência	12
Saiba como estes membros de CCA mantêm a abstinência	
É uma escolha	12
Relacionamentos são importantes	13
Transições perfeitas	14
Meta inadequada	15
Uma situação relacionada com o Primeiro Passo	15
Não importa o quê	16
Sistema de apoio	17
Falhar não é fracassar	
Mantendo a comida em seu lugar adequado	18
Feche o refrigerador; abra-se para CCA	
Padrinhos abstinentes	19
Para inspirar, mantenha-se abstinente	
Sem abstinência	19
Não esqueça o que poderia acontecer sem abstinência	
Feliz Aniversário, CCA	28
Vigoroso aos 53 anos	

Artigos

Acompanhamentos	29
Web Links	21
Vivendo as Tradições	21
Libertando-se através dos passos	20
Serviço com um sorriso	28
Caminho espiritual	24
Cantinho do recém-chegado	25

2013

Ano de Conscientização Sobre Abstinência



Li em meu mais recente número de *Lifeline*, a revista de CCA, inspiradora e portátil, que 2013 é o “Ano de conscientização sobre abstinência”. Minha jornada pessoal de abstinência, percorrendo esta magnífica trilha montanha acima, começou há 16 anos. O caminho era rochoso, escarpado, mas a promessa de uma compensadora visão da paisagem estimulou-me a começar a subida. Sabia que ia precisar de uma amiga para me encorajar e me guiar nos trechos difíceis, então escolhi uma madrinha.

Ela disse que, se eu desejava ter sucesso, faria o que ela fizera. Precisaria de um plano de ação. Mediria e pesaria os alimentos. Precisaria de um telefone, de uma lista de nomes de pessoas as quais eu telefonaria diariamente, de um caderno no qual escreveria sobre minha jornada e de livros para ler quando estivesse desanimada ou precisando de inspiração. Para preparar-me, sugeri que eu comparecesse a pelo menos uma reunião por semana e ouvisse o que diziam os outros que seguiram este caminho antes de mim.

Depois de 16 anos nesta maravilhosa jornada, a trilha ainda é íngreme e apresenta muitas dificuldades; então, eu ainda vou a uma reunião para iniciantes por semana, duas reuniões sobre o “Grande Livro” e a uma reunião de CCA-HOW. Ouço muitos depoimentos maravilhosos e aprendo ou reaprendo muitas lições valiosas que me permitiram perder 59 kg e passar a usar roupas de tamanho GG para tamanho P.

Mas acredite: embora eu adore meu corpo esbelto, amo bem mais o programa de Doze Passos e minha jornada pessoal. A paisagem do alto é magnífica, o ar é puro; sinto-me em conexão com algo maior que eu mesma. Não quero perder nunca a alegria que a abstinência me permite sentir, um dia de cada vez.

- *Barbara E.*, West Orange, Nova Jersey, EUA.

Redefinindo Abstinência

Resultado positivo

CCA define “abstinência” como “ação de abster-se do comer compulsivo e de comportamentos alimentares compulsivos, enquanto se trabalha para alcançar ou manter um peso corporal saudável. Recuperação espiritual, emocional e física são resultados de viver o programa de Doze Passos de Comedores Compulsivos Anônimos.”.

Essa definição está me ajudando a dizer: “Estou abstinente hoje. Obrigada, Poder Superior.”. Estou aprendendo a me sentir bem em relação a essa fundamental Declaração de Política de CCA, porque ela reconhece que abstinência é uma experiência progressiva e evolutiva.

Quando vim para CCA, há mais de 25 anos, achava que o significado de “abstinência” era absoluto: ou eu estava abstinente, ou não, dependendo do modo como seguia meu plano alimentar; pesava cada bocadinho e não comia nada que contivesse farinha branca ou açúcar. Nunca achava que podia dizer “Estou abstinente”, pois nunca conseguia comer de modo perfeito. Agora sei que na maioria do tempo estou comendo de modo abstinente. Na maioria das vezes, escolho comer de um modo que significa que estou mantendo um peso saudável e fazendo refeições nutritivas de porções saudáveis. Venho mantendo a perda de 18 kg há mais de 15 anos. Por experiência, eu sei quais são os alimentos que me despertam compulsão; então, é melhor

que eu fique longe deles. Se saio do caminho, não quer dizer que não estou abstinente. Estar abstinente significa que percebo que estou me desviando e volto para a estrada da recuperação, aproximando-me do peso normal ou mantendo-o.

Uso os instrumentos de recuperação para avaliar as necessidades alimentares de meu corpo e o que está disponível. Tenho usado “escritos” para me manter consciente do que como. Conversar com a madrinha sobre meus padrões alimentares tem sido muito importante para minha recuperação. Comparecer a reuniões todas as semanas, prestar serviço dando telefonemas e conversar sobre a literatura de CCA ajudam-me a manter um peso saudável.

Dia após dia, junto com meu Poder Superior, tento descobrir o que posso diminuir um pouquinho mais. Sempre desejo comer mais do que meu corpo necessita. Estou sempre em perigo de comer demais.

Gosto dessa definição de abstinência porque cita um resultado positivo que alcançamos com nosso programa CCA. Desenvolvemos nosso próprio plano alimentar para obter esse resultado. Também gosto dessa definição porque reflete um novo modo de comer, e não uma dieta a curto prazo. Estou abstinente quando estou mudando meus hábitos alimentares, e, assim, meu peso e meu tamanho permanecem no limite normal.

- Gail, Claremont, Califórnia, EUA.



Eu posso conseguir

Voltei a CCA há quatro anos. Com a ajuda do Poder Superior e das pessoas do programa, estive abstinente durante esses quatro anos e venho mantendo um peso saudável por mais de três anos. Quando entrei em abstinência, pesava 128 kg; agora peso 78 kg.

CCA define abstinência como abster-se de comer compulsivamente e essa é também a minha definição. Meu plano alimentar define as porções e o tipo de alimentos que posso comer. Quanto mais tempo estou no programa, mais se manifesta meu lado anoréxico; então, minha abstinência consiste em seguir o plano alimentar, não comendo nada mais, nada menos, do que ele me permite.

A recaída foi um inferno. Espero nunca mais reviver essa experiência. Não posso pensar que uma comilança ou um deslize ocasionais não tenham importância. Em alguns dias minha abstinência é correta; em outros, como carboidratos demais e proteínas de menos. Não digo que sou perfeito.

Frequentemente ouço pessoas justificando comilanças ou deslizes. Alguém pode dizer que mesmo dessa forma, com comilanças e deslizes, sua abstinência está muito melhor do que era. Se estou esperando ser perfeito, isso pode vir a ser uma pré-condição para uma comilança. Acredito que as pessoas que justificam comilanças ou deslizes não dão a si mesmas a verdadeira dádiva deste programa. Afastar-me da comida extra é difícil, mas meu Poder Superior é mais forte do que o vício; os Passos de CCA e as pessoas do programa me ajudam. CCA promete que se eu trabalhar os Passos, o que significa deixar de lado a comida e decidir entregar minha vontade ao Poder Superior, posso ficar abstinente um dia após o outro.

Este programa funciona. Com meu Poder Superior e com as pessoas do programa, posso permanecer abstinente através de tempos ótimos, horríveis e mundanos. Eu me mudei, viajei pela Europa, comprometi-me

em um relacionamento, estudei para um exame difícil, enquanto trabalhava muito e permaneci abstinente.

Tenho visto pessoas casarem, divorciarem-se, dar à luz, perderem filhos ou companheiros, ter câncer, viajarem, passarem uma noite sozinhas e ainda assim permanecerem abstinente. Um veterano que eu respeito sempre diz: “Não se volte para a comida, aconteça o que acontecer.” Outros dizem: “Telefone para seu padrinho e vá a uma reunião.”

Se estou abstinente hoje, posso ficar abstinente amanhã. Uma comilança ou um deslize não tem justificativa. A abstinência não requer que eu seja perfeito; apenas requer que eu deixe de lado a comida e tenha um outro Poder Superior que não seja nem a comida, nem eu mesmo.

Obrigado, Deus, por outro dia de abstinência. Sou grato por estar vivo. Quando estava entregue à doença, não era grato; enquanto minha doença progredia, ao acordar, não desejava viver. Agora não preciso mais viver daquela maneira.

Agradeço a todos por estarem no programa, por me ajudarem e por estar disposto a me recuperar e a permanecer abstinente só por hoje.

- *Anônimo, Arlington, Virgínia, EUA.*

Definição ampla

Depois de quinze meses de surpreendente abstinência inicial, entrei em recaída ao me castigar porque não podia aceitar algo que acontecera em minha vida. Entrei em recaída não por desejar comer os alimentos que não devia comer, mas porque não podia pensar em um modo melhor de me punir. O perfeccionismo levou-me a desistir da abstinência porque se eu não era perfeita, não deveria me manter no páreo.

Ao tentar recuperar a abstinência, também tropecei em meu perfeccionismo. Não podia voltar ao plano alimentar anterior. Tinha que comer mais para não sentir priva-

ção. Entregando tudo a Deus no início do dia, tudo corria bem. Com o passar dos dias, descobri que não precisava da comida extra. Ela foi sendo descartada, assim como o peso que ganhara naquele mês de recíada.

O que ficou mais claro para mim foi que minha definição de abstinência tinha que ser o mais ampla possível, para que eu pudesse me permitir a autoestima que vem de estar abstinente dia após dia. Sabia que não podia comer sobremesas em segurança; então, não comer sobremesa tornou-se minha definição de abstinência. Hoje, três anos e meio depois, essa ainda é minha definição de abstinência; cada vez mais raramente como em excesso os alimentos proibidos. As coisas não ficaram melhores ao definir minha abstinência como "não comer compulsivamente". Melhoraram porque me permiti espaço para fazer isso e considerar que isso é bom com a intenção de superar o perfeccionismo.

A cada dia minha meta é não comer compulsivamente aquele primeiro pedaço. Minha definição de abstinência permanece ampla e fácil. Se começasse a pensar que não estou comendo corretamente, não comeria corretamente de propósito e não quero chegar a esse ponto. Voltar ao "dia um" é útil somente quando é um alívio, não quando é uma punição.

- *Sharon, Nova York, EUA.*

Buscando a realização das promessas

Mais magro é melhor, certo? Recentemente celebrei dois anos de abstinência e estou mantendo a perda de 45 kg. Achava que essa considerável perda de peso era uma indicação de que a doença estava em remissão. Não percebia que ela tinha se disfarçado e estava escondida (e algumas vezes até se mostrava). Muito do que eu chamava de recuperação ainda era manifestação da doença. Recentemente, quando a Conferência de

Serviço Mundial (WSBC) aprovou uma emenda à definição de "abstinência" para incluir comportamentos alimentares compulsivos, tudo se esclareceu.

Entre meus comportamentos alimentares compulsivos estavam os seguintes:

▶ Apertar meu corpo no menor tamanho de roupa em que pudesse entrar, apenas para usar aquele tamanho, mesmo que mal conseguisse respirar ou sentar-me.

▶ Consultar a balança muitas vezes por dia, incluindo antes e depois de comer, antes e depois de ir ao banheiro, antes e depois de fazer exercícios – uma obsessão.

▶ Seguir o perfeito plano alimentar (leia "dieta") com as perfeitas proporções de gorduras, proteínas e carboidratos.

▶ Seguir a perfeita e rigorosa rotina de exercícios e executá-la religiosamente.

▶ Comparar meu tamanho com o de vocês. Eu estava mais magra ou mais gorda que vocês? Vocês estariam ficando mais magras ou mais gordas? Vocês notaram que eu estava mais magra?

Eu estava livre da escravidão do eu? Não! Estava mais magra, mas estava alimentando meu ego.

Então abandonei a dieta rígida e o punitivo conjunto de exercícios. Meu corpo ficou 5 kg mais pesado, mas agora estou com um peso muito mais fácil de manter. Estou concentrada em me abster e em me divertir na atividade. Abandonei a balança e sou capaz de avaliar meu peso pelo modo como as roupas assentam em mim.

Estou usando roupas menos justas, de tamanho confortável, em vez do diminuto tamanho que usava antes. Decidi que o peso das outras pessoas e o meu próprio não são assuntos meus.

Antes da recuperação, eu procurava comida. Em meu primeiro ano e meio de programa, procurava atingir o tamanho e o peso perfeitos e obter a atenção dos outros. Agora desejo a realização das promessas e sentir, pela primeira vez, o que significa ser feliz, alegre e livre.

- *Jill W.*

A “gorda serenidade” não é serena

Sendo uma sobrevivente da recaída, eu talvez tenha aprendido mais sobre esta doença do que as pessoas afortunadas que ficam abstinentes logo que chegam a CCA. Minha história é diferente.

Um conselheiro de uma unidade de tratamento de distúrbios alimentares recomendou que eu me dirigisse a CCA. Nunca imaginara que poderia encontrar uma irmandade de pessoas que entenderiam o que é comer sem controle.

Foi um milagre. Encontrei amor e aceitação. Abandonei o açúcar; depois, a farinha branca. Não me purgava mais. Experimentei recuperação física. Recebi novo alento para viver. Encontrei um lar. Envolvi-me no serviço. Fiz novas amizades. Redescobri atividades de que gostava quando criança: cantar e dançar. Coordenei comitês do intergrupo. Servi na Junta de Custódios. Fui a assembleias da WSBC e da Região. Mais tarde coordenei nossa convenção local.

Durante todo esse tempo, depois de mais de doze anos em CCA, meu peso nunca baixou de 95 kg. Considerava-me abstinente de açúcar e de farinha, mas ocorreu-me que poderia estar experimentando “gorda serenidade”. Não queria crer nisso e mantive-me condescendente com a situação. “Eu estou abstinente! Sinto-me bem. Certamente faço o suficiente!”

Quando recordo essa época, vejo que estava trabalhando o programa com meias medidas. Trabalhava alguns dos Passos, mas não todos. Não sentia necessidade de orar, nem de ler a literatura de CCA; não precisava escrever em um diário, nem ter uma madrinha. Acomodava-me com meus ganhos. Seguia um plano alimentar que me mantinha com mais de 90 kg e ficava ressentida quando nas reuniões o assunto era a importância de nos esforçarmos para alcançar um peso saudável.

Nem sei dizer quantas vezes os dele-



gados na WSBC debateram a definição de abstinência para incluir um esforço para se chegar a um peso saudável. Eu estremecia em meu íntimo quando membros abstinentes falavam sobre peso não saudável nas salas de CCA. A fundadora de CCA sugeria que os membros de CCA perguntassem uns aos outros: “Então você está abstinente. Você está abstinente de quê, exatamente?” Eu ficava furiosa com isso.

Na verdade, sentia vergonha por não ter feito o bastante. Ainda estava a 27 kg do peso saudável, embora pesasse 36 kg menos do que meu peso máximo. Então, que diabo! Afinal, o “Grande Livro” diz que podemos apenas refrear a doença; ele não diz que temos que revertê-la! Eu estava abstinente e meu peso não ia me afastar do programa que tinha construído para mim. Estava abstinente de açúcar e de farinha; estava abstinente.

Até o dia em que não estava mais... até aquele primeiro pedacinho, aquele único biscoito. Só uma coisa é pior do que comer sem controle, é comer sem controle sabendo que existe uma solução e que sou incapaz de adotá-la.

Somente pela graça de meu Poder Superior, que se manifestou por intermédio

de um querido amigo de CCA, foi que voltei a CCA e novamente deixei de lado o açúcar. Sob a influência de meu Poder Superior, encontrei meu padrinho; ele esperava que eu ficasse abstinente e trabalhasse *os* Passos, e não *os meus* Passos.

A expressão “gorda serenidade” aparece em “Para Hoje”, 29 de junho: “Se... ainda não consigo aceitar respostas honestas, talvez eu esteja me sentenciando a uma vida de *gorda serenidade*”. Esse pode ser o preço de me apegar à vontade própria, à necessidade de controlar por meio da comida e da gordura.

Não duvidava mais: experimentava a “gorda serenidade”. Não fui honesta a respeito do sintoma físico de minha doença. Não entendera o conceito de doença como explicado em “A opinião do médico”, no “Grande Livro” (*Alcoholics Anonymous*, 4ª ed.). Enquanto estava “abstinente”, nunca entendi a necessidade de aceitar a impotência perante a comida. Apegava-me à ideia de que era suficiente abster-me de açúcar e de farinha, prestar serviço, sentir-me amada e aceita. Nunca abandonara a ideia de que perder 27 kg, ou 32 kg, era melhor do que 68 kg, ou que eu poderia ir levando e algum dia a perda de peso aconteceria. Eu era, como Bill W, descreve no “Grande Livro”, como uma garota assobiando no escuro. (*Alcoholics Anonymous*, 4ª ed., p.152.)

Hoje estou recuperada. Sob a influência da experiência, força e esperança (e, às vezes, sob a carinhosa pressão) de um padrinho recuperado, trabalhei os Passos como os primeiros 100 alcoólicos trabalharam. Não como açúcar, nem farinha branca; coloquei as últimas peças no quebra-cabeça que é trabalhar para alcançar um peso saudável, tamanho das porções e exercício. Desde que voltei a CCA, há três anos, perdi 50kg.

Oro e medito diariamente. Estou em contato frequente com meu padrinho e assisto a duas reuniões por semana em gru-

pos onde a abstinência é da maior importância. Presto serviço além do grupo e sou madrinha. Estou trabalhando o programa de recuperação, e não o meu programa. A única coisa que precisei para minha recuperação foi boa vontade. O Poder Superior fez o resto.

O sofrimento é o maior motivador de mudança. Minha jornada exigiu-me quase quatro anos de dolorosa recaída para que eu me voltasse à solução. Na Conferência de Serviço Mundial (WSBC), no passado, alguns delegados desejavam que nossa definição de abstinência incluísse ênfase em “corpo saudável”, mas o grupo de consciência não concordou. A definição tinha falhas, mas, então, eu não estava em adequado estado de espírito para entender a intenção.

Hoje estou de volta e sou abençoada por novamente servir como delegada. Em 2011, na WSBC, entrou em votação para nossa definição de abstinência o acréscimo das palavras: “... enquanto se trabalha para alcançar ou manter um corpo saudável”. O plenário votou pela aprovação; eu também, de todo o coração. A mensagem do Poder Superior estava nítida.

Desejo a você alegria e recuperação. Mas se você, depois de anos de abstinência, precisar de uma extensão para o cinto de segurança do carro, se não pode caminhar sem perder o fôlego, se está sofrendo com doenças evitáveis, se mantém laxantes em seu armário (só para o caso de precisar deles), se está esperando que um dia as coisas melhorem ou se essa pequena voz interior está lhe dizendo que já é hora de ser honesta, então, desejo que você sofra. Mas apenas por causa de uma fervorosa esperança de que você, também, possa encontrar motivação para agarrar-se à recuperação que está ao seu alcance.

A “gorda serenidade” não é serena. Não por muito tempo. Acredite; vá por mim.
- *Extraído do boletim “Today”, Intergroup de St. Louis, maio 2012.*

A abstinência é o alicerce

Construindo o alicerce

Ouvi estas palavras, cada semana, no início da reunião: “A abstinência é o alicerce de nosso programa”. Foram necessários meses para que essa frase fosse entendida por minha mente obcecada por comida, enquanto eu tentava descobrir um modo de trabalhar os Passos e ainda comer minhas gulodices favoritas. Meus esforços de moderação levaram-me a uma comilança que durou um fim de semana inteiro, que me deixou física e emocionalmente devastada. Finalmente, acendeu-se uma luz. Eu tinha que levar a sério a abstinência. Ela não é apenas uma parte importante do programa; ela é essencial. **A abstinência é o alicerce do programa.**

O que é um alicerce? Meu dicionário oferece várias definições, incluindo: “uma base sobre a qual algo está colocado ou pela qual é sustentado” ou “superfície sobre a qual algo é construído”. Se eu desejasse recuperação, tinha que construí-la sobre um sólido alicerce de abstinência. Sem abstinência, minha recuperação desmoronaria (como eu já tinha aprendido) ou seria derrubada por qualquer tempestade emocional que se abatesse sobre minha vida.

Então, quatro meses depois de chegar em CCA, escolhi uma madrinha, comprometi-me com a abstinência e com um plano alimentar. Fiz um inventário do Primeiro Passo sobre os alimentos favoritos de minhas comilanças, sobre as situações em que as fazia e entreguei tudo para Deus. Comecei a planejar as refeições todas as manhãs e a enviar a lista por e-mail para a madrinha. Os primeiros dias de abstinência foram difíceis, até mesmo dolorosos. Meu desejo de comer era intenso. Sofria dores de cabeça durante o dia e, à noite, sonhava com as delícias doces que antes eram minha companhia constante. Mas com o apoio da madrinha, atravessei aqueles dias tormentosos e, aos poucos, a abstinência ficou mais fácil.

A princípio, minha abstinência era um presente que oferecia a mim mesma, algo pelo que tinha que trabalhar. Agora, 107 dias passados, ela é uma dádiva que recebo de Deus. Na maioria dos dias, acontece sem esforço de minha parte. Renovo meu compromisso todos os dias, em uma oração: “Deus, ajudai-me a permanecer abstinente hoje, não importa o que aconteça.”. Depois, digo os três primeiros Passos: “Admito que sou impotente perante a comida, que minha vida tornou-se ingovernável. Vim a acreditar que Vós podeis restaurar minha sanidade. Tomo agora uma decisão consciente de entregar minha vontade a Vós. “Concluo com: Obrigada, Deus, por todas as bênçãos e milagres em minha vida e por todas as bênçãos e milagres futuros.”.

Depois, abro os olhos com a mente lúcida, com esperança e, principalmente, sentindo-me com sanidade. Descobri que a abstinência torna mais fácil trabalhar os Passos com honestidade e enfrentar minhas emoções e meus defeitos de caráter. Também estou me beneficiando da recuperação física, com 12 kg a menos, aumento de energia e sono tranquilo. Ainda tenho dias de desânimo, de mau humor, mas aprendi a usar o telefone e não a comida. A experiência me ensinou que não há esperança de recuperação, a menos que eu me mantenha abstinente; e que não há esperança de abstinência, a menos que esteja me recuperando por meio do trabalho nos Passos.

A abstinência se tornou o alicerce do meu programa.

-Shelly M., Eagan, Minnesota, EUA.

P

erseverança

No passado, eu tinha hábito de fazer dietas e promessas a mim mesmo.

Prometia nunca aumentar mais de 11 kg do meu peso naquele momento. Com 80 kg, eu jurava que nunca chegaria aos 95 Kg. Seria horrível! Teria que fazer alguma coisa; teria que comer menos ou, quem sabe, outra dieta seria a solução. Isso continuou, 11 kg de cada vez, até que cheguei aos 125 kg. Não conseguia parar de comer demais. Se parava, não era por muito tempo. Sim, as dietas levavam ao sucesso; mas não tanto. Eu logo recomeçava a comer demais, recuperando o peso que perdera e engodando ainda mais.

Eu estava nas garras de algo além do meu controle, mas não sabia o que era. Uma coisa era certa: eu não estava comendo para viver; estava vivendo para comer. Era um jogo perigoso. Nenhuma das soluções que tentava davam certo a longo prazo. Eu era bom na corrida curta, mas não na maratona.

Ouvi falar sobre CCA em minha cidade, o que me despertou atenção. Talvez aquele programa fosse uma solução para mim. A princípio, o que me manteve voltando foi ouvir um comedor compulsivo dizer que não achava mais necessário ingerir grandes quantidades de comida de uma vez só. Era exatamente isso que eu fazia. Ele tinha perdido muito peso e mantinha a perda. Era isso que eu queria!

Descobri em CCA que eu era um comedor compulsivo atormentado por uma doença com um sintoma físico, um problema emocional e uma solução es-



piritual. Não era uma questão de moral, nem um problema social. Era uma doença. Soube que estava comendo grandes quantidades de comida para satisfazer uma fome emocional e para preencher um vazio espiritual – uma façanha impossível. acredite; eu tentei.

Mais tarde aprendi que a abstinência devia ser a coisa mais importante em minha vida. Naquela época, abstinência era abster-se de comer compulsivamente. Mais aprendizagem e mais experiência desenvolveram esse conceito. Agora, abstinência abrange muito mais.

A abstinência é uma dádiva que Deus me ofereceu em meu nascimento. Eu danifiquei essa dádiva, fiz mau uso dela ou não a usei. CCA me orientou. A irmandade me apoiou. Tudo que tive que fazer foi estar disposto a ir aos extremos para manter a abstinência em primeiro lugar.

Agora, passados 32 anos, a abstinência continua sendo a coisa mais importante em minha vida. Manter uma perda de peso de mais de 50 kg prova que a recuperação física é atingível. Ainda tenho trabalho a fazer diariamente: oração, trabalho de base e boa vontade contínua para contribuir para uma vida mais saudável. Eu não apenas continuo voltando; eu persevero. Assim, não ficarei redondo outra vez.

-M.B., Windsor, Colorado, EUA.

Trabalhando a abstinência

É uma escolha

A abstinência era considerada um instrumento de recuperação; agora, é o produto do trabalho do programa. Minha abstinência envolvia mais comida do que como hoje, mas era um começo: um jejum em lugar de três e nada de doces. Logo renunciei ao meu obrigatório lanche antes de dormir. Finalmente, minha abstinência evoluiu para a rotina simples que sigo hoje, servindo-me apenas uma vez.



Não posso explicar como perdi 23 quilos com essa rotina, pois Deus fez isso por mim. Não posso perder peso ou fazer dieta; tudo que eu posso fazer é perguntar a Deus o que devo comer hoje. Então, se permaneço disposta, sigo o seu plano. Ganhei e perdi alguns poucos quilos desde que estou em manutenção. Meu menor peso foi 67 kg e meu maior peso nos últimos cinco anos foi 71 kg. Meu peso atual é 70 kg.

Todos os dias dou um telefonema e me comprometo comigo mesma a passar um dia abstinente. Faço isso para lembrar-me de que sou comedora compulsiva e impotente perante a comida, que posso fazer e manter um compromisso um dia de cada vez e que sou confiável.

Ninguém me obriga a me comprometer a passar um dia abstinente; é uma escolha que faço a cada manhã. Mas a resolução de escolher me dá uma boa base para boa vontade. Se enfrento um pensamento doido sobre comida, posso adiá-lo para amanhã: “Bem, isso não está no plano alimentar de hoje, mas se Deus o colocar no plano de amanhã, poderei comer.” Entenderam?

As dietas me assustam, pois em vez de considerarem um dia de cada vez, se entendem por muitos dias – um dia inicial e depois uma série de quatro, sete, 21 ou mais. As dietas duram um curto tempo; depois, posso voltar a “comer normalmente”; e eu imediatamente começo a planejar e me rebelar contra elas; então, prefiro fazer aquele telefonema diário.

Alguns dias são mais frutíferos que outros, no que se refere ao crescimento emocional ou espiritual. Dedico ao menos alguns minutos de quietude por dia, para pensar no que tenho pela frente e para imaginar como será se eu “agir como se” fosse gentil, ponderada, desprendida. Para me ajudar, leio “Para Hoje”, “Vozes de Recuperação”, vários livros de meditação, *Lifeline*, “Doze e Doze” de AA e de CCA ou o “Grande Livro”. Ouço frequentemente, em meu carro, gravações sobre os Doze Passos. Estudo os Passos e avalio se posso empregá-los nos problemas da vida, de modo construtivo.

Tento prestar serviço nos grupos que frequento. Venho assistindo duas ou três reuniões por semana, há seis anos. Quando começo a racionalizar para não com-

parecer a uma reunião, fico com medo. Eu sei, por causa de minha recaída, que preciso continuar voltando. CCA define o serviço com muita amplitude. Presto serviço comparecendo às reuniões, compartilhando, coordenando reuniões, abrindo a porta da sala, expondo ou organizando a literatura, apadrinhando, fazendo e recebendo telefonemas, comparecendo a retiros e a eventos do intergrupo, sendo representante de *Lifeline*, escrevendo um artigo para *Lifeline*, oferecendo carona, sendo oradora e sendo secretária ou tesoureira.

Escrevo no diário todos os dias; e isso eu jurava que nunca faria. Mas essa atividade oferece compreensão de meus defeitos de caráter e minha sanidade e me ajuda a aceitar a vida nos termos da própria vida.

Uso os instrumentos de recuperação do programa e sou grata por estar aqui hoje, abstinente por seis anos, participando no Décimo Segundo Passo ao transmitir a vocês a mensagem: existe uma solução.

-G. Y.B., Haymarket, Virginia, EUA.

Relacionamentos são importantes

Os passos mais importantes para que eu chegasse à abstinência foram desistir de comer açúcar e perceber que não poderia obtê-lo sozinho.

Vim para CCA há quase três anos. Desde o começo, abstei-me de açúcar e minha mente tornou-se suficientemente lúcida para o trabalho nos Passos. Tinha contatos esporádicos com o padrinho, em intervalos de semanas, para apresentar-lhe as tarefas relacionadas com os Passos, que ele sugeria; mas nos intervalos, pouco falava com ele.

Sentia-me ótimo, abstinente de açúcar e trabalhando o programa. Eu estava perdendo peso e meus relacionamentos estavam melhorando. Mas depois de um ano em CCA passei por uma situação financeira

que me deixou angustiado e fora de controle. Voltei para o inferno da comida, recaí, recomecei a comer açúcar.

Assim vivi por dois meses. Sentia-me como um drogado, não tinha conexão com o Poder Superior, não podia fazer o trabalho nos Passos. Causei muito dano ao meu corpo e ao relacionamento com minha companheira. Tudo que conseguia fazer era ir às reuniões de CCA, com o melhor de minha capacidade de drogado, rezar pedindo boa vontade.

Quando consegui boa vontade, afastei-me novamente do açúcar; e percebi como isso era importante pra minha abstinência. Tinha considerado a abstinência como garantida, pois nunca reconhecera como o açúcar me transformava. Agora sei que não posso comer açúcar, para que minha mente permaneça suficientemente lúcida e eu possa aprender com os Passos e os instrumentos de recuperação.

Depois de novamente desistir do açúcar, percebi que entrara em recaída porque não estava disposto a ser responsável perante ninguém. Quando enfrentei um desafio, foi muito fácil deslizar para o isolamento, que é o frasco da cultura do vício. Passei a vida comendo em segredo; escondendo comida, meus sentimentos e a mim mesmo.

Quando saí da recaída, fiquei disposto a fazer duas coisas que nunca fizera antes: telefonar para o padrinho - e relatar o que comeria a cada dia - e conseguir um filho que me telefonasse todos os dias. Todos os instrumentos de recuperação são importantes, mas o relacionamento com padrinho e afilhado me mantém conectado quando desejo me retirar para dentro de mim mesmo. Esse relacionamento reflete minha capacidade de dar e receber ajuda. Com essa ajuda, tenho um ano e meio de saúde física, mais relacionamentos honestos e próximos, mais confiança no Poder Superior e, o melhor de tudo, avanço em direção à sanidade

e à paz de espírito que sempre desejei. Mais do que qualquer outro fator, a responsabilidade perante os outros me ajudou a permanecer abstinente, pois me ajudou a ser honesto. Honestidade e uso de drogas não podem coexistir. Mentir para mim mesmo é fácil; mas não é fácil mentir para os drogados recuperados, pois eles conhecem todos os estratagemas que eu possa usar.

Confiar em outros CCAs continua a ser importante para manter a abstinência e evitar a recaída. Há dois meses mudei-me para o outro lado do país e me deparei com outra situação financeira frustrante e angustiante. Ainda ia a reuniões, lia, escrevia, registrava o que comeria e enviava por *e-mail* ao padrinho; mas minhas roupas estavam ficando mais justas.

Não estava sendo honesto sobre as quantidades que comia, estava confiando na comida para lidar com a sensação de solidão e de falta de controle. Precisava ser mais responsável, melhorar a conexão com as outras pessoas. Comecei a telefonar para o padrinho antes e depois do almoço e do jantar; logo senti a grande lucidez e a sanidade que vêm com a abstinência.

Sou grato a CCA, que oferece inúmeras soluções para os inúmeros desafios que fazem parte da vida. Sei que posso ter a liberdade que me vem da abstinência, desde que eu esteja disposto a buscar uma solução no programa.

-Anônimo, Texas, EUA.

Transição perfeita

No Natal de 2001 celebrei um ano de abstinência. Meu grupo tinha comprado a medalha que eu receberia e me estimulou a celebrar na reunião esse marco que eu alcançara. A ideia me perturbou, pois fiquei apavorada com a possibilidade de, depois, perder a abstinência. Nunca, no passado, conseguira me

afastar das gulodices preferidas; e aqui estava eu, sem elas, durante um ano. Era bom demais para ser verdade? Compartilhar esse sucesso com o grupo não me sabotaria? Falei com outros membros do grupo, que me compreendiam. Minha madrinha achava que eu tinha recuperação para compartilhar e me estimulou a aceitar a medalha com o grupo. Eu estava confusa.

Eu tinha outro problema. Mesmo que eu estivesse mantendo uma perda de peso de 11 kg, ainda sentia que não obtivera verdadeira abstinência. Eu merecia dizer que estava abstinente por um ano, quando ainda achava que não obtivera recuperação física? Minha recuperação física não era perfeita e eu não queria passar aos recém-chegados e aos outros membros do grupo uma impressão equivocada sobre recuperação. Com todas essas emoções e esses pensamentos girando em minha mente, tinha muito que escrever e orar.

Depois do Natal experienciei o que gosto de denominar “transição”. Já experienciara isso antes e é assim que Deus me leva para o próximo nível de meu programa.

As transições são estimulantes; nunca sei quando vão ocorrer. Esta a que me refiro me deu a dádiva de conscientizar-me sobre o meu modo de comer. CCA me ofereceu a dádiva da conscientização em muitas áreas de minha vida, mas eu nunca permiti que ela se manifestasse em relação ao meu jantar. Subitamente percebi que não comia de modo cuidadoso. Não estava permitindo que Deus dirigisse meu humor, minha alimentação, meu corpo. Precisava diminuir o ritmo de tudo, desde que chegava em casa, em um frenesi de fome para tomar decisões sobre a comida, até determinar as quantidades e comer.

Faz menos de uma semana que ocorreu essa transição, mas fico admirada

com o modo como estou ouvindo Deus na hora do jantar. Um dia de cada vez, se continuar a ouvi-lo e fizer o trabalho de base, sei que Deus vai fazer o que é melhor para mim. Ele também acha que é hora de eu compartilhar minha recuperação.

-Anônimo

Meta inadequada

A abstinência foi minha meta principal durante meus primeiros dois anos e meio no programa. Ouvia os membros de CCA falarem entusiasticamente sobre a abstinência e o que ela fizera por eles. Era isso que eu queria! Infelizmente, minha abstinência era evasiva e fugaz. Obtinha abstinência por vários dias e, depois, ela se dissipava. Eu estaria fazendo alguma coisa errada?

“Vício de comer” era um conceito difícil. Não podia deixar de comer completamente; então, conseguir e manter abstinência era um problema. Seria melhor se eu pudesse vir para CCA, parar de comer e trabalhar os Passos, como em AA. Mas não é assim. Eu achava que se não estava abstinente, não devia estar trabalhando o programa. Um círculo vicioso.

Seria bom se pudéssemos engarrafar a experiência e vendê-la para os recém-chegados. Bem, não precisamos engarrafá-la, pois posso compartilhar o que aprendi. O que foi que aprendi com minhas tentativas e atribulações ao trabalhar os Passos por mais de dois anos antes de conseguir boa recuperação?

Sei, no coração, que minha meta de abstinência era egoísta. Eu a desejava, achava que tinha que tê-la e que os outros esperavam que eu conseguisse. Mas ela não estava ao meu alcance, porque eu estava confiando apenas em minha força de vontade. Eu ainda queria exercer minha vontade e controlar tudo. Queria um programa do meu jeito.

Felizmente, o programa de CCA é muito



melhor que o meu. Eu usava os instrumentos de recuperação, respondia as perguntas do “Livro de Estudo de CCA”, mas não implementava os Passos em minha vida. Apenas falava sobre eles. Somente quando substituí minha meta de permanecer abstinente por outra, de viver os Passos, foi que me libertei da obsessão por comida.

Sou impotente perante a minha abstinência. No momento em que desisti de lutar por ela, Deus interferiu e dissipou minha obsessão por comida. Eu estou livre e sei que vocês também podem ser!
-Cindi B., Bridgeport, Ohio, EUA.

Uma situação relacionada com o Primeiro Passo

Desde que estou em CCA, lutei algumas vezes para conseguir abstinência; mas, na maioria dos dias, sou abençoada com uma sólida abstinência, principalmente por causa do apoio que recebo ao trabalhar os Passos com o melhor de minha capacidade. Baseio-me na literatura sobre os Doze Passos. A literatura frequentemente me mantém consciente e, assim, não como demais.

Durante meus 16 anos em CCA, dentre todos os Passos, o Primeiro Passo exerceu um importante papel na manutenção de minha abstinência. “Admitimos



que éramos impotentes perante a comida – que tínhamos perdido o domínio de nossas vidas.” Escrever isso inspira!

Sou impotente, em minha vida, perante mais do que apenas a comida. Sou impotente perante o que acontece no trabalho, perante o comportamento de familiares e de amigos, perante o modo de agir dos bichinhos de estimação. Antes de vir para CCA, podia agir de modo inadequado para uma dama, com minha escolha de palavras e ações. Frequentemente fazia comilanças; comia grandes quantidades dos alimentos que me causavam compulsão.

Hoje, quando se apresenta em minha vida uma situação com o Primeiro Passo, percebo a verdadeira benção de CCA. Não tenho que optar por fazer uma comilança, usar laxante ou comer compulsivamente. Posso sentir o que talvez seja uma parte infeliz de minha vida e lidar com ela para melhorá-la. Faço isso usando a literatura sobre os Doze Passos, admitindo que sou impotente perante a situação e cuidando de mim.

Como? Faço refeições saudáveis. Posso ir a uma reunião, ou participar de reunião por telefone. Talvez compartilhe com a madrinha, com a afilhada, ou *online*. Até que eu reconheça, aceite e admita que é uma situação relacionada com o Primeiro Passo e que sou impotente, não posso agir. A benção é que eu não preciso comer por

causa da situação. Trabalhando o Primeiro Passo em muitos aspectos da vida, mantenho a abstinência intacta.

Meu sistema de apoio para manter a abstinência inclui madrinha, afilhadas, outros membros de CCA, familiares e amigos. Minha filha, os netos, meu marido, meu filho, o professor de música e muitos colegas de trabalho frequentemente me estimularam a não desistir ao longo dos anos. Lembram-me do quanto trabalho meu programa quando estou no estado de espírito “normal”. Encorajam-me dizendo que frequentemente minha força os manteve persistindo em diferentes situações. Sinto-me inspirada por sua paciência ou quando me entregam um dos meus livros, seja o “Grande Livro” ou uma *Lifeline*.

Sem o primeiro Passo, sem o apoio dessas pessoas, honestamente, não sei se teria a abstinência que tem sido uma benção durante 16 anos no programa CCA.
-Elaine K.S., Erie, Pensilvânia, EUA.

Não importa o quê

Abstinência é a única opção. Outro modo de perder peso é fazer dieta. Mas a dieta tem um fim; e depois? E mais: há aquela última refeição ou aquela última comilança que a pessoa faz antes de começar a dieta. Então me abstenho, para perder peso, manter a perda de peso, beneficiar-me com muitas promessas

mencionadas no “Grande Livro” e viver uma vida saudável e satisfatória.

Minha abstinência consiste em registrar o que como, todos os dias, não importa o quê: alimentos saudáveis, alimentos prejudiciais, porções moderadas, quantidades gigantescas, doces ou cenouras, registro tudo!

Não importa como estou me sentindo, ou quão ocupada esteja, registro tudo que como.

Não importa se eu mudo de ideia e como algo mais; registro ou risco e escrevo de novo.

Não importa o quê, não importa nada, registro o que como.

Levei cinco anos para definir essa abstinência e me comprometer com ela. Começou como consequência de uma pergunta de minha madrinha: o que eu estaria disposta a fazer, não importando o quê. Para responder, tive que tentar e errar para simplificar os elaborados planos que inicialmente me vieram à mente.

Então, criei outro problema, compa-

rava-me com outros membros de CCA. Minha abstinência não era como a dos outros, e eu assim pensava. Eu não tivera sucesso quando tentara fazer somente três refeições por dia (eu faço quatro) e não conseguia nem pensar em desistir de comer açúcar ou farinha. Mas, lembre-se: minha madrinha perguntou o que eu pensava que deveria fazer.

Então, você pode me perguntar de quê eu me abstenho. Eu também me perguntei. Outro membro de CCA me deu a resposta, para meu alívio: eu me abstenho de desonestidade. E sim, eu não como alguns alimentos. Examinei o passado e fui capaz de identificar três coisas que usava nas comilanças e não como mais desde que vim para CCA. Acrescentei mais uns poucos alimentos a essa lista, mas minha boa vontade para registrar o que como significa mais, para mim, do que o tipo de alimentos que como ou não como.

Um dia de cada vez, abstenho-me e isso vem acontecendo por 19 anos.

-Cynthia L., Burbank, Califórnia, EUA.

Sistema de apoio

A abstinência não chegou facilmente para mim. Em alguns dias ainda luto, mesmo estando no programa há oito anos. A abstinência não veio da noite para o dia, em um momento de iluminação. Dei um passinho de cada vez. Consegui organizar o plano alimentar que hoje me mantém abstinente porque não desisti.

Tentei durante anos o método do “tudo ou nada” e nunca deu certo. Continuei comparecendo às reuniões, pensando e ouvindo os membros de CCA com anos de recuperação. Segui suas sugestões, uma de cada vez; quando via que dava certo, estava pronta para tentar mais uma ideia. Atribuo muito crédito aos que vieram antes de mim e à minha madrinha, que me impeliu na direção certa.

Eu não me volto imediatamente para a comida. Uso os instrumentos: escrevo, dou um telefonema, vou a uma reunião. Isso, geralmente, me leva ao dia seguinte. Este programa é para um dia de cada vez.

Consigo manter uma perda de peso de 47 kg e não posso imaginar como seria hoje a minha vida sem este programa. Meu lema favorito, pelo qual vivo é: “Falhar não é fracassar. O fracasso acontece quando não se tem um sistema de apoio.”. Eu preciso usar meu sistema de apoio ou a doença me vence.

- Linda R., Baltimore, Maryland, EUA.



Mantendo a comida em seu lugar adequado

Quando CCA me encontrou, eu nunca ouvira falar em comer compulsivo. E não sabia que era comedora compulsiva. Sabia que era infeliz por causa do meu peso e era infeliz no trabalho. Saía sempre pa-

ra fazer um banquete, para aguentar o dia. Era infeliz em casa e ficava muitas noites na cozinha comendo sorvete direto da embalagem, silenciosamente desafiando meu marido a dizer uma só palavra sobre o que eu estava fazendo. Estava furiosa com Deus por não atender meus pedidos e saía para comer com amigos, permitindo-me lamentações e fofocas acompanhados de quitutes e bebidas.

Fiquei intrigada quando uma conhecida falou sobre CCA. Eu queria ser magra e soube que CCA obtinha resultados surpreendentes e, o melhor, não cobrava taxas ou mensalidades. Uma reunião me apresentou aos Doze Passos, mas nenhum deles fazia sentido para mim. Como poderia ter, se eu não estava aberta à compreensão? Não era possível que Deus cuidasse do meu peso; o mundo tinha problemas muito maiores.

O que fez sentido pra mim foi o Passo Zero. Uma pessoa na reunião demonstrou um “kit de abstinência”: balança, recipientes de medidas, medidor de superfícies e telefone. - Essas, ela disse, são as chaves da liberdade. Achei que ela queria dizer liberdade em relação ao peso excessivo; então, aceitei a ideia. Escolhi uma madrinha, consegui um plano alimentar, comprei uma balança, um “Grande Livro” e um “Doze e Doze” de CCA.

A cada dia telefonava para a madrinha, reafirmava os alimentos do meu PA, lia a literatura, escrevia meu compromisso e conversava com outros três membros de CCA. Todas as semanas ia a uma reunião e prestava serviço. Então, e só então, comecei a compreender.

Sim, o peso diminuía. Quando subi na balança no fim do primeiro mês, percebi que estava acontecendo algo que nunca imaginara. Estava começando a entender que a comida nunca fora o meu problema. Tinha sido apenas o muro intransponível que eu construía entre mim e Deus. Tinha sido minha reação a tudo que não tinha sentido para mim na vida. Em vez de lidar com minha confusão e com meu medo, em vez de ser honesta comigo mesma e pedir ajuda, em vez de procurar Deus, falida e vulnerável, eu comia.

Nunca teria sequer imaginado qual era o meu problema de verdade, ou teria visto a solução, se não tivesse posto de lado a comida.

A comida tem sido controlada por seis anos e meio. Mantenho a perda de peso há seis anos. Foi por isso que vim para CCA; mas não é por isso que continuo voltando. Continuo voltando porque vivenciei e percebi a grande mudança que surgiu na minha vida e nas minhas emoções, por causa da rendição. E a cada dia demonstro mais minha entrega, principalmente mantendo a comida em seu lugar adequado.

-R.F.M., Twin Cities, Minnesota, EUA.

Padrinhos abstinentes

Abstinência é um compromisso, uma decisão e uma ação – isso eu sei. É um compromisso que assumi e uma decisão que tomei há 34 anos. Desde então, venho agindo como necessário, um dia de cada vez. Tem sido também um processo de rendição. Quanto mais me entreguei, mais obtive liberdade em relação à obsessão por comida. Cedo compreendi que não poderia manter essa dádiva sem preço se não a partilhasse.

Minha vida começou a ter um novo significado, Quanto mais abstinente eu ficava, mais desejava estar abstinente. Madrinhas abstinentes entraram em minha vida, compartilhando comigo a necessidade de trabalhar os Passos. Comecei a entender que este é um programa espiritual: contato consciente com um poder maior que eu, que me orienta para ações que fortalecem meu compromisso com a abstinência e me mantêm abstinente a longo prazo. Aproximando-me de uma madrinha abstinente, estou colocando em ação meu compromisso com a abstinência e desenvolvendo minha espiritualidade. Como resultado, vivo uma vida de abstinência.

Compreendi que preciso retribuir. Apadrinhamento, trabalho dos Doze Passos e um relacionamento com o Deus do meu entendimento me mantêm abstinente. Em minha vida abstinente é importante por em prática as Doze tradições de CCA, especialmente a Quinta Tradição. Lemos em nosso preâmbulo: “Nosso propósito primordial é abster-nos do comer compulsivo e transmitir essa mensagem aos que ainda sofrem.” Não só a abstinência me prepara para receber uma vida gloriosa, como também me concede um modo de retribuir. Uma das maiores alegrias da recuperação é compartilhar nosso programa com outro comedor compulsivo.

O princípio do despertar espiritual continua a aumentar minha compreensão da necessidade de padrinhos abstinentes. Não posso dar o que não tenho. O reconhecimento da vontade de Deus e o poder de cumprir essa vontade em minha vida me dão forças para manter meu compromisso com a abstinência e para tomar as ações necessárias para transmitir esta mensagem tonificante e salvadora de vidas ao próximo comedor compulsivo. Como me ensinou o livro “Os Dozes Passos e as Doze Tradições de Comedores Compulsivos Anônimos”:

“Aquele de nós que vivem este programa não transmitem simplesmente a mensagem; *nós somos a mensagem.*” (p.95.).

Sou uma abstinente e grata madrinha. Estou consciente da importância disso; agradeço a Deus, ao programa CCA e à minha amada Irmandade de Comedores Compulsivos Anônimos.

-Janice S., Custódio do Serviço Geral.

Sem abstinência

Eu não teria lucidez para ver a beleza em mim e no mundo.

Não seria capaz de ouvir o Poder Superior e de sentir seu amor.

Menosprezaria a pessoa que sou.

Ficaria obcecada com minha aparência.

Odiaria a minha profissão.

A comida seria o meu Deus.

Não faria novos amigos.

Minha casa continuaria a ser uma confusão.

Minha vida, como a tenho hoje, não seria possível.

A doença venceria!

-Do boletim “New Beginnings”, Integrupe da Flórida Central, agosto 2001.

Dando os Passos



Admitimos que éramos impotente perante a comida - que tínhamos perdido o domínio de nossas vidas.

Sobre a impotência

Uma definição de “impotente” no dicionário é “desamparado, sem poder”.

Eu, sozinha, era e sou desamparada, sem o poder necessário para fazer mudanças em meu relacionamento com a comida. Muitos de nós fomos capazes de pensar, por algum tempo, que tínhamos poder sobre a comida, porque nosso vício de fazer dietas dava certo no início da nossa experiência com a comida, dando-nos a ilusão do controle. Então, um dia, elas não funcionavam mais. Não importava quão forte fosse a nossa força de vontade (creio que a maioria de nós demonstra extraordinária força de vontade) o fato é que não conseguíamos mais perder peso ou manter a perda de peso por muito tempo. Quando alcancei esse estágio, tinha certeza de que a força de vontade era o meu problema.

Quando, finalmente, vim para CCA, depois de seis anos de sucesso em AA, comecei a perceber que a comida sempre tinha sido meu vício primário, presente desde a infância. Ainda não enxergava minha impotência perante a comida e a comportamentos compulsivos relacionados com comida. Naquela época, a comida consu-

mia a maior parte do meu dia: planejando, comprando, aprendendo novas receitas, cozinhando, comendo, usando os recipientes adequados para preparar e guardar a minha preciosa comida.

Aprendi no meu grupo que precisava de um novo modo de ver a vida. Aprendi também que para reassumir o poder sobre minha vida tinha que admitir minha impotência perante grande parte dela e das suas situações. Comecei a perceber minha debilidade perante a doença do comer compulsivo; primeiro no nível racional e, depois, no nível emocional. Senti-me como imagino que uma pessoa falida deva se sentir: totalmente humilhada e derrotada.

Trabalhando o programa de CCA com a ajuda da minha madrinha, trabalhando os Passos como é sugerido no “Doze e Doze” de CCA e no “Caderno de Estudos dos Passos”, os quais realmente tocaram meu coração, comecei a sair do sentimento de derrota para a compreensão de minha inevitável limitação. Sou apenas um ser humano. Toda a antiga sensação de poder sobre a vida, sobre os outros e sobre a comida começou a se transformar em aceitação e humildade.

-Judy C., Champaign, Illinois, EUA.

Para discussão . . . e para escrever no diário

Em acréscimo à definição de abstinência de CCA, **Definir Abstinência** pode ter um significado pessoal no seu programa de recuperação. Pense na definição de “abstinência” apresentada por CCA, e depois examine seu programa para ver como fazer sua própria definição de abstinência pessoal de modo a ajudar você no caminho da recuperação.





VIVENDO AS TRADIÇÕES

Nosso grupo é pequeno e estamos lutando. Varias pessoas em recuperação transferiram-se para outros grupos. Algumas chegam, vêm mais algumas vezes, e não continuam. Dos membros regulares do grupo, um tem mais de seis anos de abstinência.

Eu era a próxima em tempo de abstinência, mais de um ano, e ocupava uma posição de serviço que requer três meses de abstinência. Certa noite, em casa, permiti-me uma pequena comilança. Estava zangada com uma amiga que abandonou CCA porque tinha muitos problemas em sua vida. Naquela hora, eu não me preocupava com mais ninguém. Escolhi não usar os instrumentos de recuperação e não pensar nas consequências.

Na manhã seguinte tive que enfrentar o que tinha feito. Ao longo dos dias percebi que estava tentando controlar minha amiga. Por mais que eu desejasse que ela fizesse escolhas saudáveis, deveria deixá-la livre para viver sua vida, abençoá-la e entregá-la a Deus, que é o único que mu-

Nosso bem estar comum deve estar em primeiro lugar; a recuperação individual depende da unidade de CCA.

O impacto da quebra da abstinência
Estou aprendendo, do modo mais constrangedor e doloroso, como aplicar a Primeira Tradição.

da qualquer um de nós.

Mas ainda mais: tive que enfrentar como minha quebra de abstinência causou um impacto em meu grupo. A única pessoa que poderia assumir o cargo ao qual eu tinha que renunciar era nossa veterana, mas ela já era a espinha dorsal do grupo e não podia assumir mais serviço. Tudo que eu poderia fazer nesse momento seria permanecer abstinente por três meses e assumir novamente o posto. Dessa forma poderia desempenhar a função com desenvoltura até que outra pessoa tivesse, ambos, tempo de abstinência e boa vontade, para prestar aquele serviço.

Naquela ocasião, fiquei surpreendida com a bondade dos membros de CCA; nenhum deles me censurou. Todos me encorajaram a recomeçar. Além disso, membros de outro grupo se dispuseram a prestar serviço, dentro de suas possibilidades, para manter nosso grupo ativo.

Todos perceberam que nossa recuperação individual depende da unidade de CCA.

-Margie, Melbourne, Victoria, Austrália.

Web Links

Descubra links interessantes e úteis

Livraria online em inglês e espanhol

Encontre toda a literatura, produtos audiovisuais, e medalhas de recuperação.

<http://bookstore.ao.org>

Lifeline Brasil

www.comedorescompulsivos.org.br/lifeline

CCA Brasil e Literatura

www.comedorescompulsivos.org.br/lifeline

Somente você pode fazer acontecer!!!!

Pratique o **CCA**

- C**ompre... a assinatura da Lifeline
- C**ontribua... para diminuir o déficit da revista
- A**legre-se... com uma Lifeline autossustentável!

Você pode ajudar a tornar a Lifeline autossustentável! As assinaturas de 2012 fizeram grande diferença. Nesse momento é muito importante fazer a renovação. 2013 pode ser um ano diferencial para o autossustento da Lifeline. Somente você pode fazer isso acontecer!

Para assinar ou renovar envie o comprovante de depósito e seus dados para lifelinebrasil@yahoo.com.br
Tel/Fax (21) 2532.5174

Assinatura Anual R\$ 80,00
(dez exemplares)

Assin. Semestral R\$ 40,00
(cinco exemplares)

Dados:

Nome

Telefone

Rua, nº, cidade, estado, CEP
email para contato

Se for para presente, envie também o nome e endereço completo da pessoa.

Banco do Brasil - 001
Agência: 2860-6
Conta Corrente: 23612-8
Favorecido: JUNCCAB
CGC: 00.507.040/0001-24

RETIRO BELO HORIZONTE - MAIO 2013

CCA: UM PROGRAMA DE INSTRUMENTOS
E NÃO DE REGRAS.



DATA: 24, 25 e 26 de maio

LOCAL: Casa de Retiro São José

VALORES: R\$260,00 à vista (até 15 de fevereiro)
ou R\$280,00 parcelado.

DEPÓSITO EM CONTA:

Banco ITAÚ

Agência 1430 Conta 16040-6



OBS: o comprovante do depósito deve ser enviado para
o e-mail do intergrupoCCA/MG: intergrupoccamg2@ig.com.br





Seguindo o Caminho Espiritual

Cheia de flores

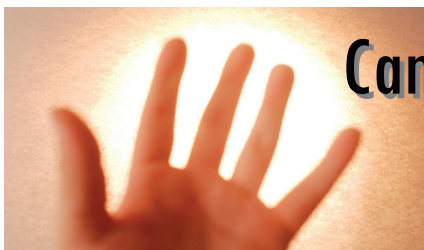
Imagino quantas vezes meu Poder Superior tentou se aproximar de mim quando estava cegamente me arrastando em direção à comida e para longe de qualquer ajuda! Em recuperação, algumas vezes sou lembrada da época em que fazia comilanças. Eu vivia como num túnel, deixando do lado de fora as pessoas e as oportunidades que tornam a vida plena. Só estava interessada no tipo de experiência que a comida me oferecia: momentos de êxtase, socando comida na boca, escondida atrás de uma porta fechada, em minha casa ou sob um manto de invisibilidade em lugares distantes.

Recentemente Deus me enviou um lembrete. Durante uma viagem, acordei descompensada sob os efeitos do fuso horário. Estava deprimida, por causa de uma relação difícil com um membro da família. Enquanto caminhava até a parada de ônibus, naquela linda manhã de inverno, passei por um brechó. Do lado de fora, havia uma caixa com flores de seda de diferentes variedades e cores. Elas pareciam um rompante de primavera naquele lugar de cimento e neve. Dentro de mim, comeci a formar um buquê, sorrindo por causa da linda dádiva que Deus colocara em meu caminho. Comprei o buquê e levei aquelas flores comigo durante todo o dia. Elas me lembravam de que há motivos para gratidão, mesmo quando a vida não está muito alegre.

Cada vez que olhava para as flores, naquele dia, pensava na diferença entre a compra de impulso daquele buquê das outras que eu rotineiramente costumava fazer. Poucos anos atrás, eu seria detida pela vitrine de uma confeitaria, e, sem nem pensar, teria entrado e comprado muitos itens. Eles teriam me proporcionado uns poucos momentos de felicidade; em seguida, seriam transformados em aversão por mim mesma e arrependimento que me atormentariam pelo resto do dia. Em lugar disso, eu tinha um colorido buquê, que me instilaria serenidade durante todo o inverno.

Sou grata porque hoje meu Poder Superior me oferece motivos para estar viva e feliz. Agradeço a CCA por abrir meus olhos para os modos maravilhosos pelos quais Deus pode mudar meu dia. Sinto-me abençoada porque hoje minha vida é preenchida por flores e - não - por comida.

-Amelia M., Salt Lake City, Utah, EUA.



Cantinho do recém-chegado Falando das Trincheiras

Recuperação em primeiro lugar

Minha experiência como recém-chegada ocorreu 23 anos atrás e ainda me lembro dela. Ir à minha primeira reunião foi uma experiência emocional. Naquela época, a maioria de nós não tinha experiência com “grupos de apoio” nem sabia o que era um grupo de Doze Passos. Sabíamos um pouquinho sobre o que significava dizer que éramos “como AA”. E, principalmente, estava longe de entender a minha situação. Estava com 71kg de excesso de peso e não conseguia fazer nada a respeito. .

A coisa mais importante de que me lembro era uma pessoa contando sua história de comedora compulsiva, de como perdia e ganhava peso, e de sua recuperação em CCA.

A mudança entre sua foto de antes e sua aparência no momento era assombrosa. Eu não podia explicar, mas sentia uma conexão com aquelas quatro mulheres e queria voltar. Agora sei que senti o efeito da aceitação, do amor que demonstraram por uma companheira sofredora e da boa vontade com que falavam das mais dolorosas partes de sua vida.

Penso que hoje os que chegam a CCA possuem mais compreensão da doença, do significado do apoio mútuo e de si mesmos. Talvez você seja um dos recém-chegados a CCA. O que quero lhe dizer é que este é um programa poderoso que pode lhe oferecer todos os instrumentos para que você se recupere dessa doença. Você não tem culpa de ser gordo. Você tem uma doença, o comer compulsivo, e a gordura é apenas um sintoma. A recuperação, no entanto, é sua responsabilidade.

Disseram-me isso quando era recém-chegada e percebi que sempre me senti culpada. Afinal, eu não usava minha força de vontade. Agora sei que eu não tinha culpa, e não tenho, mas sei também

que ninguém, a não ser eu mesma, pode me recuperar por mim. Tentei usar minha família como “polícia de comida”, mas ficava furiosa quando tentavam fazer seu trabalho. Posso pedir qualquer coisa a Deus ou a uma madrinha, mas, no final, exerço minha vontade do jeito que quero.

Minha recuperação tem que estar em primeiro lugar. Esta é a parte “egoísta” do programa. Podemos fazer muitas coisas úteis e maravilhosas pelos outros, mas primeiro temos que cuidar de nós mesmos ou não faremos nada de realmente bom pelos outros. Hoje sei que a vontade de Deus para mim é a exposta na “Oração do Terceiro Passo”.

Em cada reunião que encerramos dizendo essa oração, lembro-me da energia, do amor e do modo de viver que esperam por nós, diariamente, se entregamos nossa vontade e nossas vidas aos cuidados do Poder Superior. Espero que você abrace esse programa e todas as suas promessas de uma vida melhor.

A coisa mais importante que ouvi em minha primeira reunião foi: “Continue voltando!” Serei eternamente grata por ter feito isso. É isso que espero que você faça também!

-Do boletim “Region One News, Together We Can”, outono 2003.

Cesta de Perguntas

-Um membro de nosso grupo pediu que fizéssemos uma reunião de consciência de grupo. Ela pediu que não mencionássemos nomes de comidas ou de lugares específicos durante as reuniões. Qual é a posição do WSO em relação a este assunto? Existe algum material escrito sobre isso?

-Agradecemos por escrever perguntando sobre falar de alimentos específicos em reuniões de CCA. CCA não tem diretrizes formais sobre esse assunto. Essa questão gera muitas opiniões contrastantes dentro da Irmandade e é melhor ser resolvida por cada grupo em reunião de consciência de grupo. A Quarta Tradição diz: “Cada grupo deve ser autônomo, salvo em assuntos que digam a respeito a outros grupos ou a CCA como um todo.” Muitos grupos permitem que se fale os nomes de alimentos específicos enquanto outros não.

A Primeira Tradição diz: “Nosso bem-estar comum deve estar em primeiro lugar; a recuperação individual depende da unidade da CCA.” O livro *“OS Doze Passos e as Doze Tradições de Comedores Compulsivos Anônimos”* declara: “Em reuniões de CCA, os indivíduos são carinhosamente orientados a manterem as necessidades do grupo inteiro em mente ao compartilhar experiência, força e esperança.” (p.100). CCA não determina quais devem ser as necessidades do grupo.

No folheto “Um compromisso com a abstinência” lemos: “Evitar cultivar ou desenvolver pensamentos sobre qualquer prazer real ou imaginário derivado de certos alimentos e evitar falar sobre eles.” Mencionar um alimento no meio de uma frase é diferente de falar sobre o “prazer derivado” dele. Uma coisa é dizer, numa partilha, que se abster de certo alimento é crucial para sua recuperação. Outra coisa é focar o depoimento no alimento e não na solução.

A Décima Segunda Tradição nos lembra de “colocar os princípios antes das personalidades.” O “Manual para membros, grupos e corpos de serviços” diz: “Quatro princípios parecem levar para longe dos problemas em direção ao crescimento: 1) unidade no grupo; 2) harmonia entre os membros do grupo, entre outros grupos de CCA e entre o resto da comunidade; 3) consideração por todos os pontos de vista; 4) compreensão de que os depoimentos não estão abertos para comentários ou debates”. Em outras palavras, é a prática das Doze Tradições com todo o coração.

Mais uma vez voltamos ao bem-estar do grupo como um todo. Compete ao seu grupo decidir se para o bem do grupo como um todo é melhor pedir que seus membros não mencionem alimentos específicos.

-As respostas para esta questão são fornecidas por membros da Junta de Custódios.

As mesmas mãos...



... doam e recebem.

Doe 50!

JUNCCAB 2012

Banco do Brasil - Agência 28606 - Conta Corrente 19179-5



Compartilhe

Compartilhe

Escrevo para a autora de “Tempo para dizer olá”. Ela compartilhou uma prece que diz todas as manhãs e agora acrescentei o seguinte às minhas orações matinais: “Agradeço por mais um dia. Peço que somente a Sua vontade seja feita. Guia-me em tudo que faço, penso e digo. Amém.”.

-Sonja F., Louisville, Kentucky, EUA.

Informe da JUNCCAB

Por que é tão importante fazer o depósito na conta correta e depois comunicar ao escritório da Junccab?

Sistematicamente a Tesouraria da Junccab tem dificuldade de identificar os depósitos feitos por dois motivos principais: muitos dos membros que contribuem fazem o depósito na conta errada ou, então, não comunicam ao escritório. Tal atitude dificulta e atrasa o trabalho da Tesouraria. Cada conta serve para um determinado fim:

► **Contribuições para a Junccab:** Quem deposita na conta da Junta Nacional de Comedores Compulsivos Anônimos do Brasil está contribuindo para pagar manter o Escritório de Serviço Nacional: **Banco do Brasil 19179-5 (Conta Corrente)/ agência 2860-6: Essa é a conta destinada para manter o Escritório de Serviço Nacional.**

► **WSO:** Quem deposita nesta conta, está contribuindo para o Escritório de Serviço Mundial, em Rio Rancho, Novo México (USA), que dá suporte e serviço a recém-chegados, membros, grupos, intergrupos, escritórios de serviço mundial, regiões; pública e distribui literatura e periódicos para os membros de CCA; coordena WSBC e a Conferência Mundial; e supervisiona a informação pública e com a imprensa.

Banco do Brasil – Agencia 2860-6 Conta poupança 19179-5 Variação 51

► **Região 08:** O WSO dividiu o mundo em 10 regiões internacionais que mantêm comunicações diretas com grupos, intergrupos e patrocina convenções e assembleias locais. As assembleias das regiões também indicam candidatos a Custódios, que mais tarde poderão ser eleitos para Conferência de Serviço Mundial. O Brasil está inserido na Região 08. Quem deposita nesta conta contribuí para a nossa Região.

Banco do Brasil – Agencia 2860-6 Conta poupança 19179-5 Variação 96

► **Reserva Prudente:** Uma Reserva Prudente é uma quantia de dinheiro colocada à parte para fazer face às despesas operacionais da organização, em caso de decréscimo (diminuição) das contribuições ou ausência de contribuições. Este dinheiro só é usado em caso de extrema necessidade. Banco do Brasil – Agencia 2860-6 Conta poupança 19180-9 Variação 51

► **Comitê da Conferência Mundial:** Este fundo foi criado com o objetivo de enviar o Delegado do Brasil à Conferência de Serviço Mundial. Esse dinheiro **não é usado** de maneira nenhuma para **outros fins**. Banco do Brasil – Agencia 2860-6 Conta Poupança 23612-8 Variação 51

► **Conta de Assinatura de Lifeline:** Lifeline é nossa revista mensal de depoimentos de comedores compulsivos do mundo todo.



Serviço com Sorriso

Responda, por favor!

Ontem recebi um telefonema de uma pessoa que estava a 1.609 km de mim, em outra região. Não sei como ela obteve o número do meu telefone, não sei por que atendi um telefonema que normalmente acharia ser de telemarketing. Pensando melhor, retiro o que disse. O Poder Superior a enviara para mim.

Ela era uma mulher que já tentara tudo. Sua doença a estava matando e ela não queria morrer. Estava procurando por algo que a mantivesse viva, pois todo o resto estava afundando.

A parte horrível é que ela telefonara para os membros de CCA local e ninguém retornara suas ligações. Isso é assustador... muito, muito assustador! Todos precisamos prestar serviço, mas precisamos principalmente executar o serviço pelo qual somos responsáveis.

Por favor, responda os telefonemas! Você pode salvar uma vida. A vida que você salva pode ser a sua.

-Muriel M., Fayetteville, Tennessee, USA.

**Feliz
Aniversário,
CCA!**



**Parabéns para nós!
Parabéns para nós!
Parabéns queridos
amigos de CCA!
Parabéns para nós!**

Sou muito grata por minha abstinência, que obtive um dia de cada vez desde que cheguei a CCA. CCA deu-me entusiasmo para viver, desejo de ser útil, boa vontade para começar e para continuar coisas. Trabalhar os Doze Passos de CCA me livrou de ficar em hospitais psiquiátricos, libertou-me de exercícios compulsivos e vômitos, consertou meus relacionamentos rompidos, ajudou-me a reconhecer que estava me dirigindo para a profissão errada e garantiu que eu tenha uma qualidade de vida além da que jamais poderia imaginar.

CCA tem 53 anos; quero me aproximar de meus amigos da Irmandade e compartilhar.

Agradeço ao Poder Superior pelo momento de inspiração de nossa fundadora, pelo serviço, pelo tempo e pelo amor que os membros de CCA tem oferecido desde então. Tudo isso gerou essa maravilhosa Irmandade mundial!

Desejo a você um dia abstinente e feliz, cheio de paz e serenidade.

-Joanna, Hereford, Reino Unido.

No consultório médico



**Sem abstinência,
minha vida não
tem piquenique!**

Acompanhamentos

Uma amiga ficou de me encontrar em uma reunião, mas seu carro quebrou no caminho. Mais tarde ela me mandou uma mensagem dizendo: “Na hora em que o auxílio mecânico chegou já era muito tarde e preferi voltar para casa com minha rosquinha”. Eu tive de ler a palavra rosquinha três vezes antes de perceber que a “rosquinha” a que ela se referia era o estepe que o mecânico colocara em seu carro! (Caramba, eu tenho a mente de uma comedora compulsiva, ou o quê?!).

– *Kara M. Cranston, Rhode Island EUA*



Lifeline

*Assine para você ou para um
companheiro (a).*

Um presente inesquecível!

... uma reunião em qualquer lugar!

FICHA DE ASSINATURA

Preencha e recorte este cupom e envie juntamente com o comprovante de depósito para: Rua Debret, 79 - sala 702 - Castelo - CEP 20030-080 - Rio de Janeiro -RJ. Ou envie seus dados por e-mail, juntamente com o número do comprovante de depósito para:

lifelinebrasil@yahoo.com.br

Nome: _____ Telefone: _____

Endereço: _____

CEP: _____ Estado: _____

e-mail para contato: _____

Tipo de assinatura (marque X ao lado): R\$ 40,00 ____ R\$ 80,00 ____

É nova assinatura? sim não

É renovação de assinatura? sim não

É uma assinatura para presente?

Nome e endereço completo da pessoa presenteada:

N. do comprovante de depósito: _____ Data do depósito:

Para quaisquer dúvidas sobre sua assinatura ou para atualizar seu endereço, envie um e-mail para: lifelinebrasil@yahoo.com.br ou ligue: 21 2532-5174 (escritório da Junccab - horário comercial).

Os Doze Passos de CCA

1. Admitimos que éramos impotentes perante a comida - que tínhamos perdido o domínio de nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos a sanidade.
3. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.
4. Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a exata natureza de nossas falhas.
6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse das nossas imperfeições.
8. Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem.
10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e quando estávamos errados nós o admitimos prontamente.
11. Procuramos, por meio da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de sua vontade em relação a nós e força para realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual graças a estes passos, procuramos transmitir esta mensagem aos comedores compulsivos e pôr em prática estes princípios em todas as nossas atividades

As Doze Tradições de CCA

1. Nosso bem-estar comum deve estar em primeiro lugar; a recuperação individual depende da unidade do CCA.
2. Somente uma autoridade preside, em última análise, o nosso propósito comum - um Deus amantíssimo que se manifesta em nossa consciência coletiva. Nossos líderes são apenas servidores de confiança; não governam.
3. Para ser membro de CCA, o único requisito é o desejo de parar de comer compulsivamente.
4. Cada grupo deve ser autônomo, salvo em assuntos que digam respeito a outros grupos ou a CCA em seu conjunto.
5. Cada grupo é animado por um único propósito primordial - o de transmitir sua mensagem ao comedor compulsivo que ainda sofre.
6. Nenhum grupo de CCA deverá jamais sancionar, financiar ou emprestar o nome de CCA a qualquer sociedade parecida ou empreendimento alheio à Irmandade, a fim de que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio não nos afastem do nosso objetivo primordial.
7. Todos os grupos de CCA deverão ser absolutamente auto-suficientes, rejeitando quaisquer doações de fora.
8. Comedores Compulsivos Anônimos deverá manter-se sempre não-profissional, embora nossos centros de serviços possam contratar funcionários especializados.
9. CCA jamais deverá organizar-se como tal; podemos, porém, criar juntas ou comitês de serviço diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviço.
10. Comedores Compulsivos Anônimos não opina sobre questões alheias à Irmandade; portanto, o nome de CCA jamais deverá aparecer em controvérsias públicas.
11. Nossa política de relações públicas baseia-se na atração em vez da promoção; cabe-nos sempre preservar o anonimato pessoal em jornais, no rádio, em filmes, na televisão e em outros meios públicos de comunicação.
12. O anonimato é o alicerce espiritual das nossas tradições, lembrando-nos sempre da necessidade de colocar os princípios antes das personalidades.



Concedei-me, Senhor,
A serenidade necessária
Para aceitar as coisas
Que não posso modificar,
Coragem para modificar
Aqueles que eu posso e
Sabedoria para distinguir
Uma das outras.