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





Lifeline

Uma reunião em qualquer lugar!

O Programa salvou minha vida

Plano de Ação

Abril 2012

Os Doze Passos

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.

A permissão para usar os Doze Passos e Doze Tradições (texto à direita) de Alcoólicos Anônimos para adaptação foi concedida por A. A. World Services, Inc.

Lifeline
Revista Mensal
Internacional de
Overeaters Anonymous,
Inc

Equipe
Terry Stuart
Gerente de
Publicacões
Kathleen Bougère
Editor de
Periódicos/Designer
/Fotógrafo
Christine
Fredriksen
Editor Associado
Mary Young
Assistente de
Publicações

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

Lifeline apresenta experiências e opiniões de membros de CCA e de membros da equipe do WSO sob a orientação da BOT. As opiniões aqui expressadas não devem ser atribuídas a CCA como um todo, nem a publicação de qualquer artigo implica em endosso por CCA ou por Lifeline. São aceitos originais, embora não seja feito nenhum pagamento nem os originais sejam devolvidos. Os órgãos de serviços registrados podem reproduzir artigos de Lifeline, desde que o crédito seja atribuído a Lifeline e a CCA. Outras organizações devem entrar em contato com o Escritório do Editor, para obter permissão. Escritório do Editor: 1-505-891-2664. Presume-se que manuscritos e cartas enviadas a Lifeline para publicação estão sujeitos a serem impressos. 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.

As Doze Tradições

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.

Lifeline

...uma reunião em qualquer lugar!

Assine para você ou para um companheiro (a). Um presente inesquecível!

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$ 25,00 ___ R$ 50,00 ___

É nova assinatura? sim ☐ não ☐

É renovação de assinatura? sim ☐ não ☐

Depósitos:
Banco do Brasil
Ag. 2860-6
Conta 23612-8

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).*

Lifeline

...uma reunião em qualquer lugar!

Abril 2012
(Edição do Brasil)
Volume 40 - nº 1

Janeiro 2012
(Edição dos EUA)

PREÂMBULO

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.

ÍNDICE

O Nono Instrumento de recuperação: Plano de Ação 2
Não é o que eu pensava.
Conseguindo sanidade no meio da tormenta 3
Os instrumentos de recuperação podem ser seu Plano de Ação.
Meu Plano de Ação é... 4
Obtenha inspiração com estes planos de ação
Um plano simples 4
Dias de ação 5
Desenvolvendo planos de ação 6
Os planos de ação podem mudar conforme as necessidades.
Adaptando a comida à vida 6
Prescrição saudável 7
Autor Superior 8
Fidelidade 9
Onde estaria eu sem CCA? 10
Estes membros de CCA olham para trás com alívio.
Milagres 10
Salva-vidas CCA 10
Clínica de Deus 11
CCA salvou minha vida 11
Se não fosse por CCA, estas pessoas talvez não estivessem compartilhando, hoje.
Salvar e mais! 11
Um mundo inteiramente novo 11
Nunca desista 13
Esperança, apoio e auto-estima 14
50 não é suficiente 15
CCA salvou-me da anorexia 16
Salvos de um fim prematuro, estas pessoas são gratas a CCA.
A mesma doença 16
Amor incondicional 16
Apoio de vida 16
Verdade fulminante 19
Talvez seja o momento de enfrentar as consequências
Artigos
Vivendo as Tradições 21
Dando os Passos 22
Serviço com um sorriso 23
Seguindo o caminho espiritual 25
Seções
Para discussão e para escrever no diário 20
Acompanhamentos 20
Cesta de perguntas 27
Web Links 28
Solicitação de artigos 29
Larry e Leona 31



O nono instrumento de recuperação:

Plano de Ação

Quando li pela primeira vez a moção propondo acrescentar um nono Instrumento de Recuperação, antes da WSBC 2010, pensei: "Ah, não! Tenho que fazer o terrível 'E': exercício." A moção foi aprovada com revisões. Bem, não parecia tão ruim. E eu tinha começado a fazer caminhadas.

Na WSBC 2011 os delegados aprovaram uma definição para "Plano de Ação". Inclui muito mais que movimento. E agora percebo que venho seguindo um Plano de Ação desde que comecei o Programa! Minhas primeiras ações foram convidar uma madrinha e organizar um plano alimentar e depois tornar-me disposta a receber orientação e a trabalhar os Passos.

Meu Plano de Ação evoluiu ao longo dos anos. Dediquei-me a equilibrar trabalho e família, a lidar com insegurança financeira, a organizar meu lar e a cuidar da saúde. Incorporei meditação à rotina diária; e a oração é essencial para lembrar que Deus está no controle, não eu.

Venho mantendo a perda de 95 kg, mas ao envelhecer (estou com 65 anos e meio) meu peso tem oscilado. Tenho duas opções: mudar o plano alimentar e/ou fazer exercícios. Essa palavra terrível me achou outra vez. Minha escolha hoje é fazer exercício. Faço todos os dias uma caminhada de 25 minutos em passo seguro, mas desafiante. Faço alongamento e levanto pesos três vezes por semana. Também comecei a yoga.

Meu Plano de Ação mudará com as mudanças da vida. Desde que eu me concentre na recuperação física, emocional e espiritual, minhas ações estarão harmonizadas com o Poder Superior.

Deus deu-me a vida como dádiva; quero retribuir, valorizando-a

- Karen C., Largo, Flórida, USA.



ASSINE LIFELINE!

Lifeline, a revista internacional de CCA, serve como uma indispensável "reunião em qualquer lugar". Desde 1962, quando a primeira edição debutou como BOLETIM DE CCA, Lifeline tem oferecido encorajamento e esperança para milhares de leitores. Na bolsa, no bolso do casaco ou na gaveta do trabalho, Lifeline acompanha membros pelo mundo todo, ler proporciona inspiração e apoio quando necessário. As histórias verdadeiras na Lifeline, escritas por membros de CCA, compartilham os desafios e triunfos da recuperação do comer compulsivo.

Não perca a oportunidade de rir, aprender e amar com os membros de CCA em recuperação. Um depoimento da Lifeline pode ser a virada em sua vida.

É simples fazer uma assinatura de Lifeline. Faça um depósito bancário (Banco do Brasil – agência 2860-6, Conta Corrente 23612-8) referente ao período que deseja assinar: 6 meses (5 edições) a R$ 25,00 ou 1 ano (10 edições) a R$ 50,00. Preencha o formulário e passe um fax para (21) 2532.5174; ou um e-mail para lifelinebrasil@yahoo.com.br informando o número do envelope do comprovante de depósito ou o número do comprovante de transferência; ou, ainda, envie o formulário para: Lifeline (JUNCCAB) – Rua Debret, 79 sala 702 – Castelo – Rio de Janeiro – RJ – Cep 20030-080.

"Não posso imaginar perder uma edição da Lifeline. Comecei lendo antigas edições na primeira reunião que fui. Lifelines são atemporais. Constantemente pego emprestado e as devolvo. Eventualmente assino, assim posso escrever nelas, fazer anotações e mantê-las para uso futuro... Lifeline é tudo que o lema significa!" (Anônimo)

INVENTÁRIO: UM BOM COMEÇO!

Prezados companheiros(as),
O assunto que mais nos tem preocupado e a outros membros da Irmandade é o fechamento dos Grupos e esvaziamento das salas.
Alguns membros representantes de Grupos sugerem que cada membro, grupo e intergrupo empreenda algumas ações. A opinião geral é que um bom começo é que todos os grupos e intergrupos façam um Inventário de Grupo.
Uma outra sugestão é que os grupos promovam eventos de ***Décimo Segundo Passo Dentro da Irmandade*** e ***Para os Recém-Chegados***.
Nos manuais do *Décimo Segundo Passo Dentro da Irmandade* e dos *Grupos de CCA para Membros, Grupos e Intergrupos*, encontramos as sugestões de inventários.
Encontramos ainda no Relatório da 47ª Conferência Mundial de Serviço de CCA-2008 sugestões diversas:

- Que ações podem ajudar a promover reuniões fortes?
- Que ações podem ser feitas para obtermos juntas de serviço comprometidas?
- Que ações podem ser feitas para obtermos saúde financeira?

"O inventário de grupo pode revitalizar a saúde do grupo". (Manual Grupos de CCA para Membros, Grupos e Intergrupos: Oportunidades de Recuperação)

"Quando terminar este inventário descobrirá que seu grupo tem mais forças do que você pensava". (Manual do Décimo Segundo Passo Dentro da Irmandade)

"Aqueles de nós que completaram o quarto passo descobriram que fazer este minucioso e destemido inventário foi uma das coisas mais amorosas que fizemos por nós mesmos e por nossa irmandade". (Livro 12/12 - 4º Passo - adaptado)

Então? Vamos nos unir para este trabalho? Afinal...



JUNTOS CONSEGUIMOS O QUE JAMAIS CONSEGUIRÍAMOS SOZINHOS!

JUNCCAB

Conseguindo sanidade no meio da tormenta

Quando eu estava ativa em meu vício, procurava sempre o caminho mais fácil, mais suave. E meu caminho era rápido e sujo; apressava-me para terminar a tarefa, mesmo se mal feita. Nunca pensava sobre o que estava fazendo, apenas fazia do meu jeito. Nunca planejava as refeições, só decidia na hora de cozinhar. Se não havia nada em casa, saíamos para comer.
A história de minhas finanças e de meu trabalho era semelhante. Quando queria alguma coisa, comprava. Não tinha metas a longo prazo. Meu futuro era agora. Permanecia em um emprego até ficar entediada. Não tinha ideia do que desejava fazer, de nenhum objetivo, do trabalho ideal. Preocupava-me em conseguir mais dinheiro para comprar o que desejava ou para pagar o que já tinha comprado.
Em meu esforço para sobreviver, afastava o mundo, para lidar com a vida e com as coisas de que me esquivava. Como leio no "Grande Livro": "Nós, alcoólicos, somos indisciplinados." (Alcoholics Anonymous, 4ª edição, p.88).
Para mudar minha vida tive que mudar o que estava fazendo e meu modo de agir. CCA deu-me essa oportunidade. Trabalhar com a madrinha e as afilhadas incluiu em nossa vida vários instrumentos de recuperação, o que eu chamo de "disciplina diária": telefone, plano alimentar, escritos, reuniões, serviço, literatura, anonimato, plano de ação. Usando-os diariamente, mudamos; e a disciplina torna-se hábito e o hábito torna-se instinto. Quando enfrentamos turbulência, caímos no hábito. Os hábitos são nosso Plano de Ação - um modo de conseguir sanidade no meio da tormenta.
A recuperação implica em mudanças; mudar a nós mesmos é um trabalho difícil. Frequentemente sinto-me alarmada e quero dizer "desisto". Esse trabalho significa que eu tenho que fazer algo de que sempre quis fugir; ouvir algo que não desejava ouvir; manter a boca calada e analisar a minha parte na situação quando queria culpar outra pessoa.
Para conseguir abstinência (sobriedade) e trabalhar os Passos em CCA tinha que agir por minha própria decisão. Quando me comprometi honestamente a trabalhar este Programa, minha vida mudou dramaticamente. Eu era refém da depressão, presa no sofá; a depressão desapareceu. O que a balança mostrava controlava meus sentimentos sobre meu corpo e o que eu comia. Hoje aceito meu corpo. Quando me olho ao espelho posso dizer: "Eu me amo". Não preciso viver em restrição.
Os pensamentos insanos desapareceram. Se por algum motivo algo muda, converso com o Poder Superior, com a madrinha. Então ajo como eles (e não como a parte viciada de meu cérebro) dizem que é necessário. Eu me sentia só em uma sala cheia de gente, não importando quem estava lá, nem quantas pessoas eu conhecia ali. Em minha solidão, tornei-me mais exigente e afastava as pessoas. Hoje chamo meus amigos de "amigos do coração". Nos conhecemos intimamente, gostamos uns dos outros, desejamos ser amigos. Eles estão presentes quando preciso de ajuda.
Minha vida hoje é tão diferente por causa das mudanças em mim, em minhas atitudes e porque entrei na sala de minha primeira reunião de CCA, 25 anos atrás. Obrigada, CCA. Como o "Grande Livro" diz: "Se você decidiu que deseja o que nós temos e está disposto a ir aos extremos para conseguir – então você está pronto para dar certos passos." (Alcoholics Anonymous, 49 ed., p.58.)
- Norine M., Fort Myers, Florida, USA.

Meu plano de ação é...



Um plano simples

Sou uma pessoa de extremos. Então, quando conheci o novo Instrumento de Recuperação de CCA, Plano de Ação, pensei: "Veja só! CCA está me dizendo para organizar minha lista de coisas para fazer (impossível realizá-las todas)." A definição de "Plano de Ação,"confirmada na WSBC 2011 acabou com meu grandioso sonho de fazer mais do que seria humanamente possível porque deveria usar o instrumento de recuperação.

Mas o Poder Superior agiu e eu finalmente entendi o novo instrumento de recuperação. Tornou-se evidente que meu Plano de Ação teria que constar de metas simples e atingíveis. Ele frequentemente me surpreende, pois as ações são óbvias. Mas se eu sigo esse plano em um dia difícil, sei que será um dia bom.

Meu Plano de Ação envolve metas de cuidado pessoal, tais como:

. Tomar banho todos os dias – pois a vida é muito mais fácil de enfrentar se eu ficar no sofá, de pijama!

. Movimentar-me – nem sempre na academia, mas simplesmente fazendo alongamento para manter a circulação do sangue.

. Tomar os medicamentos ou vitaminas prescritos - preciso disso para manter-me saudável, assim como os Passos e os Instrumentos de Recuperação me mantêm saudável física, emocional e espiritualmente.

. Dormir o suficiente – não sou madrugadora!

. Rir – realmente, é o melhor remédio.

Nosso Plano de Ação mantém a recuperação; meu Plano de Ação assegura que estou me tratando bem e assim possa continuar a ter sucesso na recuperação, um dia de cada vez.

- Stephanie L., Alamogordo, New Mexido, USA.

SOLICITAÇÃO DE ARTIGOS

• Seu novo corpo saudável o perturba ou atemoriza? Por quê? Escolher roupas novas para comprar é mais ou menos intimidante?

• Como você adapta suas roupas para servir em seu corpo? Como a associação entre moda e tamanho de corpo o afeta?

• Como a aparência de seu novo corpo o afetou emocional e espiritualmente? Ela mudou sua personalidade ou sua visão de vida?

• Se o seu corpo ainda não mudou, sua imagem do corpo mudou em CCA? Se mudou, você se sente mais ou menos destacado no meio da multidão?

• Que medos você descartou com sua nova imagem do corpo, tais como medo de viajar em avião, de escadas, de comentários desagradáveis, de usar maiô, etc.? Descreva sua pior experiência antes de CCA e sua melhor experiência depois de CCA.

• Quando se olha ao espelho, sente vergonha? Ou surge outra emoção?

• Como CCA mudou minha vida?

• Escreva sobre algo que se relaciona com experiência, força e esperança em CCA.

• Qual o princípio dos Passos que influenciou sua recuperação? Os princípios são honestidade, esperança, fé, coragem, integridade, boa vontade, humildade, disciplina, amor, perseverança, despertar espiritual, serviço.

• Qual o princípio mais difícil de pôr em prática?

• Qual o princípio que mais o ajudou a superar defeitos de caráter?

• Qual o princípio que mais o ajudou a alcançar recuperação física? Espiritual? Emocional?

• Um ou mais princípios orientam sua vida?

• Seu pensamento sobre os princípios mudou com o tempo?

OLHA QUE LEGAL!

Conheça o site do CCA Internacional e o leia em português. Entre no Google e digite Overeaters Anonymous. Logo abaixo verá: "traduzir este site". Clique aí.

Lembre-se que a tradução não é oficial do CCA/WSO e serve apenas para consultas e/ou pesquisa.

Política da WSBC acima) implica em endosso de empresa alheia à Irmandade e, portanto, é violação da Sexta Tradição".

Expor material não CCA em uma reunião dilui a mensagem de CCA e não está de acordo com as Tradições Sexta e Décima. Transmitimos a mensagem de recuperação de CCA por intermédio dos Doze Passos, das Doze Tradições e dos instrumentos de recuperação. Qualquer outra coisa que introduzimos na reunião de CCA distorce a mensagem. Nosso "Doze e Doze" declara no Décimo Segundo Passo: "Da mesma forma, descobrimos que é menos confuso para os outros se nos habituarmos a nos concentrar em nossa experiência em CCA quando estivermos compartilhando a respeito do programa, e não em aspectos de nossa experiência não ligados a CCA." (Os Doze Passos e as Doze Tradições de Comedores Compulsivos Anônimos, p. 92)

Expor literatura não aprovada por CCA nas reuniões oferece ao recém-chegado uma imagem confusa. Sendo uma organização para recuperação com os Doze Passos, precisamos oferecer ao recém-chegado (e a todos nós) material pertencente a CCA.

A Décima Tradição diz que CCA não tem opinião sobre assuntos alheios à Irmandade. Literatura não aprovada é um assunto alheio à Irmandade, não importando quão "boa" seja. Cada um de nós é livre para ler o que desejar e para fazer recomendações, em particular, para amigos ou afilhados.

Entretanto, no papel de membros de um grupo de CCA, devemos decidir qual a mensagem que o grupo vai transmitir e como fazer isso da melhor maneira. Se nos atemos ao nosso propósito primordial, transmitindo a mensagem de CCA, evitamos controvérsias, e fazemos de nosso grupo um lugar em que a mensagem, clara e simples é transmitida aos que ainda sofrem.

Encorajamos os grupos de CCA a seguirem as Tradições, Estatutos e Políticas. Expor literatura alheia nas reuniões de CCA contraria os princípios das Doze Tradições; mas cada grupo, em reunião de consciência de grupo, está livre para decidir por si mesmo se exporá literatura não aprovada por CCA.

- As respostas são fornecidas por membros da Junta de Custódios

Web Links (em inglês)

Junta de Custódios – O que faz. Como São eleitos os Custódios.
www.oa.org/services-for-members/service-body/board.php
Boletim "A Step Ahead" -
www.oa.org/services-for-members/newsletters.php

Dias de ação

Gostei da ideia de um Plano de Ação no mesmo momento em que CCA a sugeriu.

Organizo diariamente um Plano de Ação com o qual posso viver, para ajudar minha recuperação física, emocional e espiritual. Criei esse plano por sugestão de minha madrinha.

Algumas ações práticas de meu plano ajudam-me a obter bem-estar emocional: desenvolver hobbies e outros interesses, diariamente; administrar os cuidados comigo mesma, como planejar as refeições e assumir minhas responsabilidades e conviver com pessoas saudáveis e idôneas.

Meu Plano de Ação tem também aspectos espirituais. Leio a literatura de CCA pela manhã, escrevo no diário sobre o que li. Escrevo recados para o Poder Superior. Entregar a Ele as preocupações e os aborrecimentos ajuda-me muito. Comprei um cronômetro digital para medir um curto tempo de meditação, o que também ajuda. Vou à reunião de CCA porque sinto que o Poder Superior age por intermédio dos outros. Ser madrinha é uma parte espiritual de meu Plano de Ação, pois aprendo e amadureço ouvindo as afilhadas e compartilhando com elas. Entrar em contato com minha madrinha diariamente ajuda-me espiritualmente.

Meu Plano de Ação inclui atividades que me ajudam no aspecto físico. Comprometo-me a fazer exercício todos os dias. Atualmente faço uma caminhada matinal, enquanto medito, solto os pensamentos perturbadores, aprecio o sol, os pássaros, a natureza. Também me peso, não como se fosse uma punição, mas para manter uma ideia de qual é o meu peso, para que as coisas não saiam do controle. Mantenho-me dentro do plano alimentar, mas a balança às vezes diz que preciso fazer ajustamentos.

Organizo o plano alimentar todas as manhãs, pedindo ajuda ao Poder Superior. Relato a cada noite à madrinha, por email, como transcorreu o dia e o que comi. Escrevo o plano alimentar e o prendo na porta do refrigerador, o que o torna mais fácil de seguir.

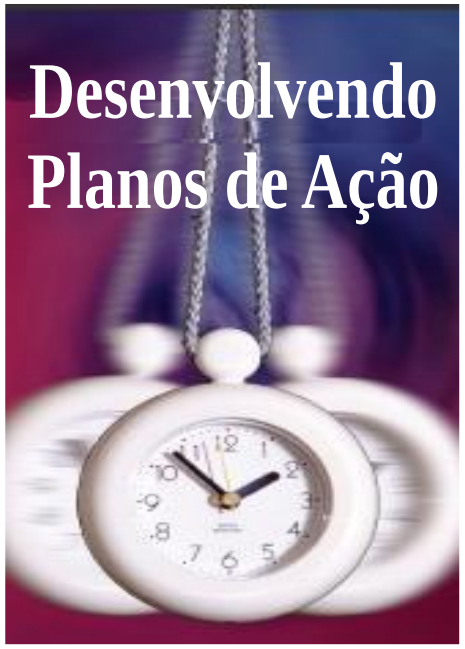
Meu Plano de Ação inclui muitas atividades que adoro: trabalhos de arte, desenho, fotografia, passeios na natureza. Asseguro-me de fazer algumas dessas atividades. Estou aposentada, então tenho muito tempo ao meu dispor. Tento usá-lo em coisas interessantes, como eventos da comunidade e convivência com a família e os amigos.

CCA ajudou-me muito e sou grata por minha recuperação e venho mantendo a meta de peso por muitos anos. Entrei em recaída quando achei que podia conseguir sozinha, sem CCA. Depois de um ano recuperei o peso que perdera. Estou feliz por tê-lo perdido novamente!

Sou grata por dois anos e três meses do novo compromisso em CCA. A recaída me trouxe de volta à recuperação e sinto o desejo de permanecer conectada a CCA. Essa atitude me trouxe abstinência, e mais. Tenho uma forte conexão com CCA, com o Poder Superior e com os Doze

Passos de recuperação, pelos quais sou grata. Perder peso foi mais desafiante desta vez; então, não estou sugerindo uma recaída como um modo de se reconectar com a recuperação em CCA. Mas fazer algo relacionado com a recuperação diariamente pode permitir a reconexão com a recuperação em CCA. Um Plano de Ação é um passo para implementar coisas boas na vida; é um ótimo instrumento de recuperação. Confio em que, com o tempo, voltarei ao peso desejado. Por agora, sou grata por estar abstinente e por ter este modo de viver de CCA.

- C., Fort Bragg, Califórnia, USA.



Adaptando a comida à vida

Assim como a minha abstinência e a recuperação, meu Plano de Ação evoluiu ao longo dos anos. Comecei com um momento de recolhimento, pela manhã. Lia algum trecho da literatura do Programa e depois falava com o Poder Superior sobre o que eu precisava para minha recuperação nesse dia. Depois acrescentei mais, uma reafirmação diária do meu plano alimentar, de minha abstinência; uma revisão de Décimo Passo; um pedido para que um defeito de caráter fosse removido; e um pedido para que o Poder Superior me mostrasse as prioridades do dia, junto com o pedido de qualidades positivas que me ajudassem a realizar essas atividades com sanidade e abstinência.

Uma parte importante de meu Plano de Ação é que eu preciso adaptar a alimentação à minha vida, em vez de limitar minha vida por causa da comida. Em minha doença, evitava muitas atividades positivas porque, em lugar delas, eu comia. Precisava permanecer em um ambiente "seguro", para "supercontrolar" meu modo de comer de menos e meu peso, porque meus problemas com imagem de corpo faziam com que me sentisse inadequada, ou porque tinha medo de fracassar se tentasse viver uma vida real. Uma grande parte de minha recuperação envolve encontrar um modo de conduzir uma vida plena sem comprometer a abstinência.

A cada manhã dedico algum tempo para pensar nas atividades do dia e no modo



Cesta de Perguntas

A presença do símbolo de OA (Overeaters Anonymous) na literatura é o único modo de saber se é literatura aprovada por CCA? E se um grupo decide, em uma reunião de consciência de grupo, usar literatura não aprovada por CCA?

Há muitos modos para verificar se a literatura é aprovada por CCA. Eis alguns:

Há uma lista de literatura aprovada em OA Guidelines, OA Aproved Literature List, www.oa.org/services-for-members/oa-guidelines.php.

Toda a literatura aprovada tem o Selo de Aprovação, ou da Conferência de OA, ou da Conferência de AA; ou tem a declaração "OA Board Approved Literature".

Overeaters Anonymous vende apenas literatura aprovada de CCA ou de AA; a lista está no catálogo de AO: www.oa.org/docs.php.

Os dois primeiros parágrafos de Guidelines (Diretrizes) "OA – Approved Literatures List" estabelecem a política de CCA sobre o uso de literatura não aprovada:

"Declaração de Política sobre literatura OA/AA, adotada na conferência 2010:

De acordo com nossas Tradições sugerimos que os grupos de CCA mantenham a unidade e respeitem nossas Tradições, vendendo e expondo nas reuniões somente livros e folhetos aprovados. Isso inclui literatura aprovada pela conferência e pela junta de Custódios; literatura aprovada pela Conferência de AA; e literatura produzida localmente. Esta deve ser produzida de acordo com 'OA Guidelines for localy produced Literature', e deve ser usada com grande discrição. A literatura local deve ser considerada temporária e não deve mais ser vendida quando literatura aprovada para uso geral, sobre o tópico, estiver disponível".

"Declaração de Política sobre literatura não aprovada por OA, adotada na conferência 1993:

É consciência de grupo da WSBC 1993 que a venda ou exposição de literatura não-aprovada por OA, como descrita na Política da WSBC 1982b (substituída pela

você para de se comunicar e simplesmente é um com outra mente? Pode acontecer com ou sem palavras. Pode ser apenas uma troca de olhares, com um ser humano ou com um animal.

Frequentemente compartilho esses momentos transcendentais com pessoas do programa. No "mundo real", esses momentos são tão raros como encontrar uma concha de formato perfeito na praia. Mas em CCA, com companheirismo, você pode unir essas pérolas em um colar e ainda formar uma pulseira e brincos para combinar.

Encontro minha espiritualidade na conexão. Ela requer aproximação a outros seres (ou à natureza); não pode ser conseguida em solidão. As reuniões de trabalho nos Doze Passos me preparam para essa convivência e me oferecem a oportunidade.

Dedicar tempo a CCA é mais que um requisito, uma atividade saudável ou uma oportunidade para relaxar. É minha espiritualidade. Sinto-me nutrida e alimentada quando estou em situação de verdadeiro companheirismo. Não sinto fome. Estou maravilhosamente saciada. Minhas necessidades diminuem, minha satisfação com a vida aumenta. O companheirismo é para mim um tempo sagrado, e as reuniões são solo sagrado.

Assim, em uma casca de noz, é minha espiritualidade.

- Amy, Fredericksburg, Virginia, EUA.

DIVULGUE CCA!

A Junccab está disponibilizando cartazes e cartões de divulgação para os grupos e intergrupos sugerindo que sejam afixados em locais de circulação, tais como farmácias, postos de saúde, academias, escolas, murais de Igrejas, consultórios, clínicas médicas, etc.

Cada grupo tem direito a 30 cartões e 10 cartazes e cada intergrupo, 10 cartões e 5 cartazes.

Para adquirir o material é so enviar seu pedido de literatura e a JUNCCAB enviará o material junto com a literatura adquirida.



de adaptar a elas refeições apropriadas. Se planejo um dia ocupado, é importante planejar refeições saudáveis que respeitem a abstinência, que sejam fáceis de preparar, para que eu não fique muito faminta e irritada.

Meu Plano de Ação inclui equilíbrio com os outros instrumentos de recuperação. E, mais importante, inclui a tentativa sincera de viver pelos princípios dos Passos. Isso me permite sentir-me bem em relação ao meu comportamento e assim não precisar me voltar para a comida em busca de lenitivo, ou usá-la como meio de evitar os problemas da vida.

Acordei hoje me sentindo ainda cansado; ontem foi um dia difícil. Pedi ao Poder Superior que me ajudasse a usar o Programa para ficar em minha melhor disposição. Ele me levou a ler Lifeline, que estava à mão e vi o pedido de artigos sobre Plano de Ação. Comecei a escrever antes de fazer uma refeição de acordo com a abstinência. Esse plano para o dia me afastou de meus defeitos de caráter e me permitiu viver bem este dia.

- Anônimo

LIFELINE...
uma reunião em qualquer lugar!

Prescrição saudável

Fiquei grata quando li em Lifeline, junho 2011, a descrição do novo instrumento de recuperação, Plano de Ação. Há vários meses acrescentei "exercício" ao meu Programa, como um instrumento de recuperação pessoal para trabalhar o Programa. Estava tendo problemas para manter o peso. Não estava capacitada para continuar a atividade que me ajudara no início da abstinência. Quando estava me livrando do excesso de peso, fazia caminhadas, seis dias por semana. Percorria uma boa rota, na calçada do conjunto de apartamentos onde moro e em uma pequena área arborizada. Caminhar era minha primeira atividade matutina; gostava de caminhar e apreciar a mudança das estações.

Então senti um problema em um pé. Parecia que tinha melhorado por algum tempo, mas a dor persistia. Um especialista disse que eu tenho fasciíte plantar. Caminhar piorava esse problema.

Por algum tempo eu não sabia o que fazer; mas fiquei sabendo que o centro de recreação de minha cidade oferece aulas de yoga. O especialista recomendara esse tipo de exercício. Comecei comparecendo duas vezes por semana e meu pé melhorou.

Por causa de um incêndio, tive que me mudar para um subúrbio próximo. O centro de recreação ficava muito

distante. Foi uma época difícil. Praticava yoga em casa, mas não tinha nenhum programa de exercícios.
Eu estava em negação, mas meu peso aumentava, embora o plano alimentar não mudasse. Finalmente, em uma consulta médica, aceitei o que estava acontecendo. Conversei com a médica e não gostei nada quando ela disse que eu tinha que continuar a seguir meu plano alimentar para obter a nutrição necessária. Mas confiei em sua opinião, pois sua orientação me ajudara a perder 18 kg, a uma média saudável, quando fiquei abstinente. Sua "prescrição" foi o plano que eu tinha feito (mas não seguira). Combina praticar yoga em casa, usar a bicicleta e os degraus automáticos na academia de meu prédio. Estou gostando dos três tipos de exercício, repetindo-os seis dias por semana.
A necessidade de manter o nível de nutrição foi o modo que o Poder Superior usou para me guiar de volta a uma vida mais saudável. Sofro de desordem bipolar e o exercício causa bem-estar emocional. Tenho 57 anos e percebo que permanecer saudável me ajudará nos próximos anos. A melhora de minha aparência me motiva muito. Sou grata pelo apoio da médica, da terapeuta e da madrinha. A adoção de um Plano de Ação, por CCA, reforça a parte que os exercícios têm em minha recuperação.
- Gwen C., Richardson, Texas, USA.

Autor Superior

Mesmo antes que CCA introduzisse "Plano de Ação" como instrumento de recuperação, eu o usava quase diariamente, por causa do "Grande Livro", onde leio: "Ao acordar, vamos pensar sobre as 24 horas que temos à nossa frente. Refletimos sobre nossos planos para o dia." (Alcoholics Anonymous, 4ª Ed., p.86). Logo no início da recuperação senti-me encorajada a fazer uma lista de dez atividades que esperava realizar naquele dia. A lista incluiria uma coisa que eu planejava fazer para me desenvolver e duas coisas que eu me comprometia a fazer a serviço de CCA.
A lista muda diariamente; algumas vezes inclui atividades como lavar roupa, várias vezes por semana. Também inclui atividades específicas para cuidar do corpo com exercícios. Ela organiza o dia. É importante, para mim, confiar que no fim do dia o que fiz foi a vontade de Deus.
Agir compulsivamente ao organizar a lista significaria que minha vontade está se sobrepondo; tento deixar que Deus seja o autor de meu Plano de Ação.
- Jill, Pflugerville, Texas, USA.



Seguindo o caminho espiritual

Definição de espiritualidade

Uma recente comunicação de um membro de CCA levou-me a pensar sobre o aspecto espiritual de nosso programa. Essa pessoa não trabalha o lado espiritual da recuperação. Bem, eu sou ateísta e tenho um forte lado espiritual. Comecei a imaginar como poderia explicar isso.

Gosto de definições, então consultei dicionários online para conhecer o significado de "espiritualidade". Deixei de lado definições que envolvem religião e alma, porque não acredito na alma como uma criação definitiva, imortal.
Fiz uma lista de definições interessantes:
• Permanência em um relacionamento baseado na comunicação entre almas ou mentes das pessoas envolvidas.
• Posse de uma mente ou de emoções de alta qualidade, delicadamente refinada.
• De, ou relacionado a, ou característica de coisas sagradas.
• Incorpóreo.
• Estreitamente afins em interesses, atitudes, pontos de vista, etc.
Posso identificar-me com essas definições. Minha mente pode ser feita de neurônios, que transmitem energia elétrica e substâncias químicas, mas também cria algo incorpóreo, etéreo, transcendente, que não podemos explicar facilmente. É a isso que as pessoas se referem e denominam "alma". Não acredito que existisse antes do nascimento, ou que ainda vai existir depois da morte, mas é uma coisa notável.
Uma das definições se refere à comunicação da mente (ou alma) com outro ser, que pode ser um deus, a natureza, uma pessoa. Isso esclarece minha definição pessoal de espiritualidade. Como é delicada, bela, maravilhosa, a conexão entre duas ou mais mentes – uma coisa rara e harmoniosa, material da mágica e do milagre.
Não me refiro à mera comunicação – falatório cru, descuidado, tedioso. Estou falando sobre uma verdadeira conexão entre diferentes definições. É o extraordinário momento em que dois seres transcendem a mecânica da fala e ouvem; e tornam-se uma só mente compartilhando um pensamento. Parece simples, comum, mas se avaliarmos bem é raro. Quantas vezes nas 24 horas do dia

O Intergrupo de Minas convida!
Em busca de Serenidade

I°EncomPASSOS



Varginha - MG

25, 26 e 27 de maio de 2012

DEPÓSITO
CAIXA ECONÔMICA FEDERAL
Agência: 0163
Operação: 013 (poupança)
Conta: 97 614 -7
Valor : R$ 150,00 (à vista 10/03/2012) ou 3 x R$ 50,00 (10/03, 10/04 e 10/05/2012).
Enviar cópia de depósito e ficha de inscrição completa para ccavarginha@uol.com.br ou
Rua Ten.aviador Nogueira Neto, nº13 – Centro – CEP 37.002-220 - Varginha- MG

LOCAL
CENÁCULO Varginha -MG
Rua do Cenáculo, 100 – Jardim Andere
(travessa da Rua 31 de março)
No mapa do Google consta como Rua Pe. Dehon

CONTATO:
(35) 8803-9282 - Vanilze / (35) 8833-0108 - Adriana

Fidelidade

Comecei a abstinência/plano alimentar há 34 anos, pela graça de Deus. Vou celebrar este dia permanecendo em abstinência/plano alimentar - só por hoje!

Devo orar pedindo abstinência/plano alimentar; devo entregar ao Poder Superior. Devo considerar a abstinência como sendo uma lei e ela continuará comigo. É uma unção com que escolho abençoar a mim mesma! Escolher o processo curativo para meu ser físico é um "Plano de Ação" sobrenatural. Devo lembrar que o aspecto espiritual controla o físico. Meu maior peso foi 142 kg.

O Poder Superior (Deus) nos dá o poder de ter o "espírito de força" com o objetivo de permanecermos em um estado de graça, e "o caminho" para uma vida melhor, em nossa abstinência/plano alimentar. Em nossa obediência ao Poder Superior existe poder. Quando acordamos para o fato de que podemos receber bênçãos do Poder Superior, então é possível que nós já as tenhamos no espírito! Se eu continuar a obedecer ao Poder Superior, vou continuar a colher recompensas. Meu melhor equipamento é a abstinência/plano alimentar, ou plano de ação.

Quando expandimos nosso conhecimento sobre o que engorda ou não, então acordamos a alma para viver uma vida espiritual. Mesmo em um restaurante podemos sentir o "doce aroma" que vem do conhecimento de um Poder Superior e de Sua presença, oferecendo-nos a dádiva da escolha! Nossa abstinência/plano alimentar nos dá poder. Sabemos que escolha é liberdade.

Nos associamos ao Poder Superior na abstinência/plano alimentar. Podemos designar para nós esse compromisso. Deus precisa de um parceiro; eu sou sua parceira em minha abstinência. Esse é um serviço que posso prestar ao Poder Superior. Temos que usar bem as nossas bênçãos!

Para me recompor, preciso ter o desejo de ser humilde e de me perdoar. Quanto mais olho pra trás, menos olho para frente. Preciso optar por dar atenção ao futuro, e não permanecer possuída pelo passado. Aproveito o passado e invisto no futuro. O passado não tem vida e o equilíbrio requer pequenos ajustamentos.

Depois do Poder Superior, minha maior fidelidade vai para a abstinência. Pela graça de Deus, estou com 64 kg. Amo vocês.

- Mamie K., Monessen, Pennsylvania, USK

Onde estaria eu sem CCA?

Milagres

Onde estaria eu sem CCA? A resposta é simples: eu não poderia caminhar, estaria entregue à invalidez. Sofro de uma debilidade desde o nascimento; causa-me um modo diferente de caminhar e muitos problemas. Lesões se sucedem debilitando o lado forte de meu corpo - artrite, problemas no corpo, e outros.

Em 1997 entrei em CCA e recebi a dádiva da recuperação física, perdendo cerca de 18 kg. Em seis meses alcancei um peso saudável e, desde então, estou abstinente na maior parte do tempo. Em CCA, alcancei os 50 anos, neste ano. As consultas com o médico de reabilitação agora são mais frequentes, pois estamos tratando dos efeitos de minha debilidade.

Eis o milagre: ainda tenho total mobilidade. Conservo um emprego em minha área de trabalho, o qual exige viagens frequentes. Sou amada por meu esposo, temos uma filha adolescente. Viajo a negócios e tive oportunidades de falar em eventos profissionais. Descobri que adoro lecionar.

Quando sinto dificuldade para andar, trabalho os Passos. Em um "dia mau", escrevo e telefono para amigos de CCA, que compreendem. Mantendo boa vontade para seguir as orientações básicas, minha vida enche-se de milagres.

O médico deixou claro que se eu comer demais e ficar com excesso de peso, o caos vai tomar conta de mim outra vez. É por isso que sei no fundo do coração que essas ações simples significam a vida ou a morte, para mim. Hoje escolho a vida.

- Robin B., New Jersey, USA

Salva-vidas CCA



Nem quero imaginar a vida sem CCA. Estou no programa há um ano, mas não quero pensar em viver sem a Irmandade! Por trinta anos vi mais médicos, dietas e destruição do ser do que muitas pessoas com o dobro da minha idade. O Poder Superior colocou CCA em meu caminho quando eu estava pronta para embarcar em mais uma busca insana. Meu grupo de CCA lançou-me um bote salva-vidas e me manteve a bordo. Não sou o capitão do navio. Sou simplesmente mais um na tripulação, trabalhando com os companheiros dia por dia para viver em paz, serenidade e recuperação em relação ao comer compulsivo.

- Anônimo, Alamo Gordo, New Mexico, EUA.

Serviço com um Sorriso



Superando o medo

Presto serviço desde o começo de minha recuperação. Hoje quero escrever não sobre os modos de prestar serviço na Irmandade, mas sobre como superar o medo do serviço. O comer compulsivo me deixou tão doente que estava disposta a fazer qualquer coisa que a madrinha sugerisse, para melhorar. Ela sugeriu que eu prestasse serviço. Apesar de minha boa vontade, tinha medo de não estar à altura.

O maior desafio foi ocupar a posição de tesoureira do intergrupo. Não lido bem com dinheiro. Sou desorganizada e não tenho habilidade para os detalhes. Então, por que assumi a função? Culpa, eu acho. Estava sentindo culpa em relação ao meu nível de envolvimento no intergrupo. Tinha me comprometido a trabalhar em relações públicas, mas não sabia como realizar esse serviço. A descrição dos encargos era vaga e estava tendo dificuldades. Assim, quando a posição de tesoureiro ficou vacante, ofereci-me e perguntei se outra pessoa poderia executar o trabalho de relações públicas. Achei que precisava de uma tarefa que me oferecesse uma descrição precisa. Logo que assumi a tarefa, pensei: "O que foi que eu fiz?" Estava apavorada, me debatendo em minha inadequação.

Sou um exemplo perfeito de que ninguém precisa trazer para o serviço habilidades específicas; o trabalho vai ensinar as habilidades necessárias. Nos dois anos em que ocupei essa posição de serviço aprendi como cometer erros e como admitir que os cometi. Não é o fim do mundo. Aprendi como equilibrar receita e despesa, a escrever relatórios, a manter registros organizados, a pagar contas e a conduzir um balanço. Passei de participante ocasional de reuniões pelo telefone a participante regular.

Minha autoestima aumentou consideravelmente. O compromisso de comparecer todos os meses para fazer o relatório da tesouraria manteve-me ativa durante uma época difícil para mim. Hoje minha recuperação é forte. Hoje, apesar de minhas deficiências iniciais, tornei-me uma boa tesoureira. Quem diria que isso seria possível!

- Do boletim "Bitterroot News", Western Montana Service Board do Bitteroot Intergroup, julho/agosto 2008



Dandos os Passos

Primeiro Passo - *"Admitimos que éramos impotentes perante a comida – que tínhamos perdido o domínio de nossas vidas."*

Normal, não; mas livre

Durante anos pensei em mim como sendo anormal. O comer compulsivo me derrubara. Sentia-me envergonhada, isolada, indigna.

Somente quando finalmente admiti minha impotência em relação à comida e vim a acreditar de todo coração que eu não era sã no que se referia a comida é que encontrei alívio. Somente quando entreguei minha vontade é que Deus me libertou da compulsão por fazer comilança e me purgar.

É incrível: quando reconheci minha reação anormal à comida, minha vida melhorou. Além de me libertar da compulsão, Deus me tornou mais aberta às pessoas e às atividades. Eu estava me dirigindo para fora, em direção aos outros e não para dentro, para longe de outros.

A comida foi para seu lugar apropriado; posso apreciar a vida, ser parte dela. Nunca vou ser uma "comedora normal", mas com a ajuda de Deus e o apoio de CCA posso permanecer abstinente.

Obrigada, Deus. Obrigada, CCA.

- B.L., Saint Joseph, Missouri, EUA



Doe 50!

JUNCCAB 2012

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

Clínica de Deus

Sem CCA eu seria uma alma perdida. Sinto-me como se estivesse me tratando na Clínica de Deus - CCA. De outro modo, eu estaria infeliz, obesa e perdida no fundo do poço, na mesma vida deplorável que tive nos últimos 30 anos. Parar e começar uma nova dieta foi como uma montanha russa em que andei repetidas vezes. Eu não teria recursos interiores para manter a independência emocional que credito, com gratidão, à madrinha e a Deus!

- Y. B., Chula Vista, California, USA

CCA Salvou Minha Vida!

Salva, e mais!

CCA salvou minha vida, certamente! Antes de CCA eu era depressiva, solitária, isolada, obcecada comigo mesmo. Achava que se pudesse perder peso minha vida seria perfeita. Mal sabia eu que perder peso seria apenas o começo.

Encontrei todo um mundo novo graças a CCA. Aprendi que se a comida me tenta, esse é um sistema de um problema maior. Minha madrinha diz: "O que está realmente acontecendo?". CCA não apenas salvou minha vida, deu-me uma vida. Não sabia que poderia ser tão livre e contente. Não sabia que o excesso de comida e de peso me afastava dos outros. CCA deu-me uma vida em que espero servir os outros em vez de me concentrar em mim.

Sim; CCA salvou minha vida e me deu mais do que eu achava que seria possível.

- S.C., Chula Vista, California, EUA

Um mundo inteiramente novo

Sim, CCA salvou minha vida. Não sei onde eu estaria, se não fosse por CCA, mas certamente não seria onde estou hoje. Vim para CCA em março de 2005, com medo de voltar ao estado em que estava dois anos atrás, ou ficar pior.

Em 2003 tive graves dores na coluna, que se estenderam às pernas, a ponto de não poder caminhar. Quando comer não era mais um modo eficaz de lidar com a dor, decidi consultar um médico. Não queria que ele achasse que eu era gorda, então entrei em uma dieta de uma amiga. Não sei qual foi meu peso máximo, porque joguei fora minha balança.

Quando compareci à consulta, pesava 127 kg. O médico recomendou que eu consultasse um neurocirurgião. Marquei a consulta e continuei fazendo a dieta. Se precisasse uma operação cirúrgica, seria melhor perder tanto peso quanto fosse possível. Perdi mais

alguns quilos antes da consulta.
Na segunda consulta ele disse que eu precisava me submeter à operação. Comunicou-me uma lista de riscos. Eu disse que precisava de tempo para pensar. Ele recomendou que eu esperasse dois meses e caminhasse 1,6 km todos os dias, mesmo sentindo dor. Não sabia como conseguiria fazer isso; mas fiz. No fim dos dois meses, eu quase não podia me mover, mas perdera 23 kg, de acordo com a balança do médico clínico.
Depois da cirurgia a dor desapareceu e, assim pensava eu, meu problema alimentar também. Perdi mais 18 kg enquanto me recuperava em casa. Tudo parecia perfeito. Mas voltando ao trabalho e enfrentando suas pressões, os antigos hábitos voltaram e também voltou o excesso de peso.
Uma pessoa sugeriu que eu tentasse o programa de CCA. Duvidava que alguma coisa pudesse me ajudar, mas resolvi tentar. Achei que poderia fazer o que recomendassem e assistiria a, pelo menos, seis reuniões antes de decidir se ficaria em CCA. Continuei voltando por um ano e meio. Agradeço a vocês, pela Terceira Tradição: "Para ser membro de CCA, o único requisito é o desejo de parar de comer compulsivamente". Às vezes minha família perguntava por que continuar comparecendo às reuniões, se não estava perdendo peso. Tudo que eu podia responder era: "Não sei. Só sei que tenho que ir!"
Resolvi comparecer a um retiro CCA em agosto de 2007. Sabia que precisava estar sóbria para obter algo do retiro. Então, no sábado antes do retiro, decidi comer três refeições e nada nos intervalos; e nada de açúcar. Não conhecia o plano 3-0-1 (três refeições, nada de açúcar, um dia de cada vez), era apenas algo que eu achava que poderia fazer, conhecendo bem meu comportamento anterior. Meu plano alimentar mudou depois, mas ainda inclui três refeições por dia. No fim do retiro eu tinha uma madrinha e estava a caminho de trabalhar os Passos.
Pediram-me para ser tesoureira do grupo durante meu breve período de abstinência, antes do retiro, naquele ano. E continuei exercendo essa função, pois não havia outra pessoa disponível. Depois, com um significativo período de abstinência, tendo trabalhado os Passos, comecei a comparecer às reuniões do intergrupo e a prestar mais serviço.
Venho mantendo o peso desejado desde junho de 2007. Não preciso mais de medicação redutora de colesterol. Na última vez que consultei o médico, ele recomendou que diminuísse a dose de medicação para pressão alta.
Meu serviço em CCA levou-me a viajar, algo que nunca pensara em fazer. Meu marido e eu percorremos meio volta ao



Vivendo as Tradições

Primeira Tradição - *"Nosso bem estar comum deve estar em primeiro lugar; a recuperação individual depende da unidade de CCA."*

Preciso do grupo

O modo mais simples de pensar sobre a Primeira Tradição é, para mim: cada um de nós precisa do grupo para se recuperar. Costumamos nos isolar para nos entregarmos ao nosso vício e também porque nos falta autoestima. Em pouco tempo nos sentimos melhor assim. O grupo serve como uma fonte de apoio mútuo e abre para nós oportunidades de prestar serviço.
Mesmo confiando no grupo para nossa recuperação, somos diferentes e não precisamos concordar com tudo. Essa seria uma expectativa irreal. Devemos ser respeitosos e abertos a diferentes opiniões e abordagens. Confiamos no Poder Superior para nos guiar nos desacordos com a consciência de grupo. Podemos resolver nossas diferenças sem destruir a unidade do grupo; assim, o grupo continuará a nos nutrir.

- Do boletim "Today", Saint Louis Bi-State Intergroup, janeiro 2011



combater doenças causadas pela obesidade, suas condições atuais, intervenções cirúrgicas que sofreram. Por exemplo: “Meu nome é Bill. Tomo medicação para diabetes. Passei por uma angioplastia e coloquei dois bypass coronários. Estou no programa há três anos e venho mantendo uma perda de peso de 18 Kg”.

Uma reunião de CCA não deve ser mórbida. Eu coordeno a reunião com bom humor. Já vi tantas lágrimas e tantas reuniões, que preciso de uma reunião com algum riso. Mas realizar uma reunião positiva, animadora, não significa que devamos negar as consequências fatais de nossa doença.

- Reese T., Glenview, Illinois, EUA

Acompanhamentos



Nossos grupos locais realizaram seu primeiro mini-retiro. Realizamos três workshops e cada pessoa levou seu almoço. O objetivo do retiro era companheirismo e o propósito era dar “boas-vindas ao lar” às pessoas que estavam próximas, mas não “no programa”.

Conseguimos espaço grátis em uma sala da biblioteca. Quando cheguei lá, de manhã, disse à bibliotecária que eu estava com o grupo OA (Overeaters Anonymous). Ela me levou à sala 2. Eu achei que tinha anotado “Sala 1”, mas ela disse que seu registro indicava a sala 2 para OA. Pensei que tinha cometido um engano. A sala 1 era mais bonita, mas não importava.

No começo do retiro, pessoas estranhas às vezes entravam e perguntavam se era a reunião Obama. Quando respondíamos que aquela era a reunião de OA, pareciam confusas e iam embora.

Durante o intervalo para o almoço entendi porquê. Um aviso na porta da sala 1 dizia: “Obama America”. Duas reuniões “OA” realizadas em salas uma em frente da outra! Bem, eles ficaram com a sala mais bonita, mas isso nos deu muito motivo de riso!

- CCA em Fredericksburg, Virginia, EUA

Para discussão . . . e para escrever no diário



O que você pensa sobre o artigo “Verdade Fulminante”? Discuta com o seu grupo as ideias sugeridas e determine se alguma delas pode ser usada em seu grupo.

mundo, visitando nossos filhos. Antes, se eles nos oferecessem essa viagem, eu teria dito “não”. Um mundo inteiramente novo se abriu, e eu o estou apreciando.

Anos atrás achei que ia morrer. Queria morrer, mas agora com a ajuda de Deus, da Irmandade e dos Passos, tenho uma vida e olho para frente, para o que ela me trouxer!

- A.R., Schriever, Louisina, EUA

Nunca desista

Ao me pesar, certa manhã, não podia acreditar no que estava vendo. Conseguira! Tinha chegado à minha meta de perder 90 kg. Acho que não acreditava que conseguiria, até aquele momento. Estou tomada pelo sentimento de gratidão pela volta da saúde, pelo aumento de energia, pela sensação de bem-estar que decorrem dessa perda de peso. Sem dúvida, se não tomasse a decisão de fazer algo em relação ao meu peso, quatro anos atrás, eu não estaria aqui hoje. O peso em excesso estava cobrando um enorme imposto emocional e espiritual. Sabia aonde me dirigir para pedir ajuda, porque já estivera antes em CCA. Trabalhar os Doze Passos tinha me trazido alívio da obsessão por comida e sabia que isso poderia acontecer novamente.

Voltei para CCA em outubro de 2003 e comecei a trabalhar o programa como nunca o fizera antes. Passei por muitos altos e baixos, e minha forte obstinação causava uma enorme barreira para a cura emocional e espiritual, mas eu não desisti. Quando entendia que uma direção não dava certo para mim, escolhia outra. O importante é nunca desistir. E eu sabia que se voltasse a comer em excesso morreria.

Hoje meu programa está mais forte que antes. Sou muito grata a CCA e às pessoas que ao longo do caminho têm sido exemplos de como o programa funciona, e me ofereceram encorajamento durante os períodos difíceis. Não teria conseguido sozinha. Isso é um fato!

Sou grata também pelo amadurecimento emocional e espiritual que, finalmente, veio junto com a recuperação física. O amadurecimento surgiu da boa vontade seguida de ação, que preparou a entrega, que requereu humildade, que agora mantenho perguntando qual é a vontade de Deus, não a minha - em todas as minhas atividades. Este é um novo modo de viver. Graças a Deus, pois o modo antigo não deu certo. Obrigada, CCA, por uma segunda oportunidade.

- Do boletim “BitterrootNews”, Bitterroot Intergroup, março 2008.

Esperança, apoio e auto-estima

CCA salvou minha vida. Parece dramático, mas é verdade. Na primeira vez que vim a CCA, achei que era uma coisa tola. Alcoólicos são viciados, mas eu não achava que comer demais era um vício. Mas eu tenho 1,55 de altura e pesava 100 kg e estava comendo demais; ia morrer. Entrei em negação. Compareci às reuniões, faltando a muitas, indiferente, por seis meses. Depois, não fui mais por um ano. Nesse período, minha vida desmoronou. Não podia mais ser céptica ou arrogante.

Era janeiro de 2010 e eu recém tinha sofrido uma intervenção cirúrgica no joelho. Pesava 113 kg e a recuperação era lenta. O nível de glicose em meu sangue estivera no limite durante anos. Suspeitava que naquele momento eu já era diabética, porque não escolhia alimentos adequados, nem fizera exame de sangue. Estava deprimida, solitária, assustada.

Telefonei para uma reunião de CCA por telefone. Estivera em algumas reuniões pelo telefone antes, mas apenas ouvira e raramente falava. Desta vez o desespero me fez falar. Implorei uma madrinha. "Há alguém aí? Por e-mail, por telefone, por carta, seja de que modo for."

Graças a Deus, uma mulher respondeu! Deu-me seu endereço eletrônico. Escrevi-lhe no dia seguinte. Ela concordou em ser minha madrinha e comecei a trabalhar os Passos.

Ela insistiu em que eu verificasse o nível de glicose. Infelizmente eu estava certa: eu estava diabética. Mas com o amor e o apoio que recebi da madrinha e de meu grupo, atravessei os tempos ruins. Graças ao Poder Superior, à madrinha e a muito apoio do grupo comecei a comer saudavelmente e a fazer exercícios. Em um ano perdi 27 kg. Ainda preciso perder peso, mas estou conseguindo manter essa perda. É um milagre; antes, perdia peso e logo o recuperava. Não estou mais nas fileiras dos diabéticos, não preciso de medicação, para espanto de meu médico.

Minha vida não é perfeita, ainda tenho muitos problemas de saúde por causa de meu passado de comedora compulsiva; preciso perder muito mais peso. Mas também tenho muitas coisas que não tinha antes de CCA: esperança, apoio e auto-estima. O mais importante é que tenho um relacionamento pessoal com o Poder Superior, Deus. Antes eu tinha medo de Deus. Agora, Ele é o meu melhor amigo. Sou grata a todos em CCA: a quem tem a coragem de compartilhar, a quem presta serviço, e a cada pessoa amedrontada que fica sem dizer uma palavra. A cada um! Agradeço muito a todos vocês.

- Angela, Colorado , EUA

Verdade Fulminante



Eu pertencia a um grupo para homens - que não constava na lista de CCA - com 14 pessoas, mas na reunião havia 6 a 10 homens. A reunião seguia um roteiro e, com amor, compartilhávamos.

Metade dos homens era diabética. Metade tomava remédios para reduzir o colesterol. Um terço portava banda gástrica ou se submetera a cirurgia de bypass, outro terço a angioplastia, e outro terço pelo menos uma vez colocara bypass coronário. E eu, que não passava por nada disso. Uma estimativa por alto do dinheiro gasto por esse pequeno grupo de homens chega a um milhão de dólares.

Infelizmente, perdemos um membro desse pequeno grupo e ele não tinha nem 50 anos.

Parece que em CCA está disseminada a negação no que se refere a falar nos danos causados pela doença do comer compulsivo. Nunca discutimos as estatísticas de mortalidade relacionada com a obesidade nos Estados Unidos. Lifeline não tem uma seção "Obituário". Nas reuniões a que compareci, nunca fizemos um momento de silêncio para lembrar os que morreram com nossa doença. Talvez, apenas talvez, se fizéssemos algumas dessas coisas, mais de membros trabalhariam o programa de CCA com mais seriedade.

Temos muitos lemas em CCA. Meu favorito é: "Enfrente seus problemas, não encha a boca". CCA deve fazer um trabalho melhor para enfrentar esse problema. Talvez devêssemos:

- incluir estatísticas sobre mortalidade causada pela obesidade, no roteiro no início da reunião.
- incluir estatísticas sobre mortalidade causada pela obesidade, em Lifeline, Courier e Astep Ahead.
- dizer uma prece ou fazer um momento de silêncio em cada reunião, pelos que faleceram de uma doença relacionada com a obesidade.
- fazer 40 segundos de meditação silenciosa antes de começarem os depoimentos (faço isso no grupo que coordeno e tenho recebido reações positivas. Não seria difícil mencionar então nossos camaradas de armas que caíram).
- publicar em Lifeline uma seção de "obituário", paga ou grátis.
- publicar no boletim do intergrupo, grátis, uma seção "obituário".
- celebrar um Dia da Memória CCA, para lembrar os membros de CCA já falecidos, orar por eles, lamentar sua perda.
- pedir aos membros do grupo que, quando se apresentarem, enumerarem os medicamentos que usam para

Superior.
Essa desordem alimentar quase me matou. Perto dos trinta entrei em colapso e terminei em um hospital. Sofri um AVC e estive em coma. Estive em hemodiálise e estava ligado a um sistema de apoio de vida. Recebi transfusão de sangue, colostomia, cateter. Recebia alimentos e oxigênio, por tubos. Pesava 54 kg com 1,77m de altura. Esse peso era muito pouco para um homem adulto de minha idade. Durante algum tempo não conseguia mover o lado direito do corpo. Não podia andar, não podia sentar. Tinha um tubo na traqueia, não podia comer, nem beber. A memória foi afetada. Três quartos de meu colón foram removidos, por causa do abuso de vômito e de laxantes.
Submeti-me a terapia física e ocupacional. Comecei a mover-me em cadeira de rodas, depois com um andador, depois com uma bengala, até caminhar normalmente.
Hoje não preciso mais da bolsa da colostomia, a traqueia voltou ao normal, posso comer e beber. A memória voltou, graças a Deus. O cateter se foi, completei a terapia mental e física.
Leio todos os meus livros de CCA, sempre que preciso. Obrigado CCA pela literatura. Realmente a aprecio.
- John S., West Mifflin, Pennsylvania, EUA

Se você quer que seus sonhos se tornem realidade, primeiro tem que **acordar!**



50 não é suficiente



Quando eu tinha 23 anos o médico disse que eu não chegaria aos 50 se não mudasse meu modo de viver. Fiz a conta: meus filhos teriam terminado seus cursos, teriam começado suas famílias, minhas obrigações de pai estariam terminadas. Então (embora pareça loucura), decidi que 50 seriam suficientes; e continuei com meu destrutivo modo de viver.
Por muitos anos vivi de acordo com essa decisão, sem nem pensar no assunto. Mas aos 45 percebi que estava comendo demais, a ponto de morrer, e não sabia como parar. Vim para CCA com 181 kg, desesperado por um novo modo de viver.
No primeiro ano perdi 23 kg e depois estagnei. Claudicava no programa e não perdia peso.
Aos 47 anos estava no hospital, ligado a um monitor com problemas no coração. Os 50 pareciam estar muito longe.
De alguma forma consegui comprometer-me com o programa e com o plano alimentar. Comecei a perder peso e a ficar mais saudável. Perdi mais de 45 kg.
Ao se aproximar meu 50º aniversário, planejei uma celebração. Minha esposa, meus filhos e meus netos se reuniram para tirar fotografias. Elas me lembrariam de como eram os 50 anos. Foi melhor do que eu imaginava.
Tiramos fotografias e fomos almoçar. Minha neta me contou que teria um irmãozinho, que chegaria em setembro. Minha nora então me informou que seu novo bebê nasceria em outubro! Aos 50 anos recebi a notícia de que em breve teria cinco netos!
Foi um dia maravilhoso, que nunca vou esquecer; um dia que não aconteceria se não fosse CCA e as pessoas nos grupos. Lembro-me desse dia sempre que olho para as fotografias na parede. Elas me recordam aquele ótimo dia de meu 50º aniversário. Elas me lembram porquê: porque vou às reuniões, porque telefono para o padrinho, porque trabalho o programa. E porque 50 não somos suficientes; e em breve precisarei de novas fotografias!
- Frank G., Pittsburg Pennsylvania, EUA

LIFELINE...
a sua reunião portátil!

CCA salvou-me da anorexia

A mesma doença

CCA salvou minha vida, mas eu não vim aqui pelo desejo de perder peso. Não tentara seguir nenhuma dieta. De fato, quando vim pra CCA eu precisava seguir um plano alimentar para aumentar de peso. Era magra demais. Sorte minha, certo? Errado!

Tenho a mesma doença de todos os membros de CCA. A comida dirige minha vida. Vim para CCA para aprender a viver sem a obsessão por comida. Meu vício por comida me aprisionava. Passava horas vagas pensando em comida.

Era controlada pela obsessão com o que comia ou não comia, quantas calorias eu comia ou não comia, quanto tempo devia me exercitar; ficava pensando: como ou não como pelo resto do dia, ou da semana. Dava apenas meia atenção à minha vida. Minha bíblia era um livro contendo a quantidade de calorias de cada alimento. Até vir para CCA.

Venho a CCA por muitos motivos:

- Para aprender a viver colocando a comida na perspectiva adequada.
- Para aceitar e amar meu corpo como ele é.
- Para lembrar-me de que não estou só.
- Para lembrar-me de que estar na média é bom.
- Para aprender modos saudáveis de reagir às emoções.



- Para sentir aceitação e amor incondicional.
- Para lembrar-me de que tenho um Poder Superior que me ama e cuida de mim.

- Do boletim de Heart of Texas Intergroups, agosto 2002

Amor Incondicional

Chegou um momento em que as comilanças não me entorpeciam o bastante; então, passei para outra doença: anorexia. Eu tinha 12 anos.

A anorexia era diferente de duas maneiras. Primeira, eu pensava em comida 100% do tempo, e não apenas durante 75%. E segunda: uma exaltação eufórica substituiu o calmo entorpecimento causado pelo comer compulsivo. O egoísmo que acompanhava as comilanças foi substituído por um narcisismo profundamente arraigado. Estava viciada e sentia que não havia jeito de sair do buraco em que tinha caído. Comia 80 calorias por dia, durante semanas, exercitava-me compulsivamente. Não precisei de muito tempo para adquirir uma aparência de esqueleto; meu cabelo caía às madeixas. Sabia como eu estava, ao olhar-me ao espelho, mas não conseguia obrigar-me a ir até a cozinha e comer alguma coisa. Então compreendi a verdade: a doença mentia pra mim. Eu não era poderosa; eu era impotente. Eu não era confiante; a autoestima se fora. Eu não estava saudável, em forma: eu estava morrendo. Não importavam as minhas preces; não importava quantas pessoas me implorassem, eu não comia.

Certo dia estava conversando com uma amiga ao telefone e desmaiei. Desmaiava frequentemente por falta de nutrição e de energia, mas aquela foi a primeira vez que não tive forças nem para me sentar. Minha amiga veio até mim e, gentilmente, disse que eu estava me matando. Isso eu já sabia; mas o que me afastou da doença foi seu amor incondicional.

Gostaria de ter conhecido CCA antes, pois poderia ter mergulhado logo nessa fonte de infinito amor incondicional. Hoje tenho CCA e sou muito grata, porque frequentemente tenho pensamentos anoréxicos. CCA ensinou-me a buscar um poder fora de mim mesma, a olhar de frente a anorexia e gritar: “Eu escolho a vida!”

Se eu recaísse nessa doença, se me enfurnasse outra vez nesse buraco, em apenas um ano estaria morta. Se fosse deixada à minha vontade, eu seria ou um esqueleto ambulante, ou obesa. Dei a mim mesma uma sentença de morte, com meus problemas com a comida, porque sabia que já tinha tentado tudo que era possível. Sabia que fizera tudo que podia. Quando meu Poder Superior me orientou para CCA, fiquei animada e aliviada ao saber que existe esperança para pessoas com eu.

Com a ajuda do Poder Superior, não preciso nem jejuar, nem fazer comilanças, um dia de cada vez. Hoje tenho esperança. Hoje não vou cair naquele buraco.

- J., Sacramento, California

Apoio de vida

Sou muito grato por não ser mais bulímico e anoréxico.



Algumas vezes como demais, mas me arrasto para o dia seguinte, usando meu sistema de apoio e a ajuda do Poder