

## **ANORÉXICOS Y BULÍMICOS ANONIMOS PREÁMBULO PARA REUNIONES:**

Bienvenidos a Anoréxicos y Bulímicos Anónimos. Mi nombre es.....y estoy en recuperación de.....Por favor hagamos un minuto de silencio para reflexionar acerca de por qué estamos aquí, y después procederemos con la oración de la serenidad:

***“Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar;  
Valor para cambiar aquellas que puedo y  
Sabiduría para reconocer la diferencia.”***

### **REUNIONES ABIERTAS/REUNIONES CERRADAS**

#### **Introducción:**

*Esta es una reunión abierta de Anoréxicos y Bulímicos Anónimos. Le damos la bienvenida a todos ustedes y en especial a aquellos que asisten a A.B.A. por primera vez. Manteniendo nuestro propósito primordial y nuestra Tercera Tradición, la cual establece que “el único requerimiento para ser miembro de A.B.A. es querer abandonar nuestras conductas alimenticias malsanas”, les solicitamos que limiten su participación a compartir únicamente los problemas relacionados con su desorden alimenticio.*

***O:*** *Esta es una reunión cerrada de Anoréxicos y Bulímicos Anónimos. Manteniendo el propósito primordial de A.B.A. la asistencia a reuniones cerradas está restringida a aquellas personas que deseen dejar de practicar conductas alimenticias insanas. Si crees que tienes un problema con tu manera no saludable de comer, eres bienvenido a participar en esta reunión. Cuando hablemos acerca de nuestros problemas solicitamos limitar nuestro testimonio a las dificultades relacionadas con nuestro desorden alimenticio.*

Anoréxicos y Bulímicos Anónimos es una confraternidad de individuos cuyo propósito primordial es encontrar y mantener la sobriedad en nuestras prácticas alimenticias, así como también el ayudar a otros a encontrar esa sobriedad. A.B.A. no está ligada ni afiliada a ninguna otra confraternidad de 12 pasos o a otra organización externa. La membrecía de A.B.A. no tiene ningún costo; A.B.A. se sostiene con las contribuciones voluntarias de sus miembros. El único requisito para formar parte de nuestra comunidad es el deseo de abandonar nuestras conductas alimenticias insanas que de forma progresiva se encuentran destruyendo nuestras vidas, física, mental y espiritualmente.

En este grupo descubrimos que nuestra manera insana de comer, de restringirnos y de hacer ejercicio físico, al igual que nuestras conductas purgativas, son adictivas por naturaleza, no podemos controlarlas, y que en realidad usamos esos comportamientos y los íntimos cambios físicos que resultan de ellos, para anestesiar nuestras emociones y así poder escapar de nosotros mismos. Al hacer esto nos aislamos de nuestros semejantes, perdemos contacto con el universo del cual somos parte y nos privamos nosotros mismos de la oportunidad de estar plenamente vivos en el aquí y el ahora.

Más aún, tomamos conciencia de que al llevar a cabo nuestras prácticas alimenticias insanas de restricción de comida, ejercicio compulsivo y purga, estamos obedeciendo a una voz engañosa e inmensamente poderosa que nos habla desde el interior de nuestras mentes. Esta es la voz de una *enfermedad* que es crónica, progresiva, y potencialmente mortal. La primera acción de esta astuta y desconcertante enfermedad, es encerrarnos dentro de un estado de inconsciencia en el cual no podemos darnos cuenta de que corremos un peligro mortal al obedecer sus órdenes.

Aprendemos que la recompensa que recibimos por nuestra obediencia a las exigencias de la enfermedad no es otra cosa que un espejismo: una *ilusión de control* sobre nuestras vidas y nuestro futuro. Aprendemos que el arma principal de la enfermedad es un miedo abrumador y paralizante que nos sostiene en su puño letal por inducirnos a un estado de profunda culpa y vergüenza. La enfermedad nos miente a cada momento. Inclusive nos convence de que somos culpables de nuestra condición de enfermos, de que nosotros elegimos libremente el comportarnos de la forma en que lo hacemos, y de que no somos merecedores del amor de los demás.

En este círculo de sanación aprendemos, paso a paso y un momento a la vez, a despertarnos a la verdad sobre nuestra enfermedad, a reconocer sus mentiras, a darnos cuenta de cómo nos atrapa, a confiar en un Poder Superior que nos ama incondicionalmente, y a poner nuestra voluntad y nuestras vidas en manos de ese amoroso Poder.

A medida que nos recuperamos, podemos sentir este Poder Superior - el Espíritu de la vida misma - trabajando dentro de nosotros y fortaleciéndonos para poder vivir sin ninguna ilusión de control. También aprendemos a ser dueños de nuestras vidas y a hacernos cargo de nosotros mismos de un modo en el que antes no nos era posible hacerlo.

Nuestro programa es profundamente espiritual pero no está ligado a ninguna religión. Hemos visto que el programa trabaja sobre nosotros, independientemente de nuestras creencias religiosas, ya que sabemos que los trastornos alimenticios son fundamentalmente enfermedades mentales o espirituales, aunque incluyen un componente físico. Más específicamente, tenemos una obsesión mental que nos obliga a restringir nuestra comida o a comer compulsivamente y purgarnos, unida a una “alergia” física que asegura que continuaremos restringiéndonos o comiendo en exceso y purgándonos una vez que hemos comenzado a hacerlo.

En nuestro proceso de sanación usamos los Doce Pasos, adaptados de Alcohólicos Anónimos, como base de nuestro camino espiritual. Los siguientes son los Pasos que tomamos (*Pídanle al grupo o a una persona leerlos en voz alta*)

## **LOS DOCE PASOS DE ANORÉXICOS Y BULÍMICOS ANÓNIMOS<sup>1</sup>**

1. Admitimos que éramos impotentes ante nuestras prácticas alimenticias insanas, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

---

<sup>1</sup> Los Doce Pasos que incluimos en este Preámbulo fueron tomados y adaptados del libro “DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES”, ALCOHOLICS ANONYMOUS® WORLD SERVICES, INC., traducción al español Copyright © 1985, 1995 por Alcoholics Anonymous World Services, Inc., revisada por la Comisión Iberoamericana de Traducciones y Adaptaciones, Impresa y distribuida por la Oficina de Servicios Generales de A.A. de Colombia en el año 2011

6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otras personas con desórdenes alimenticios y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

## **LAS DOCE TRADICIONES DE ANORÉXICOS Y BULÍMICOS ANÓNIMOS<sup>2</sup>**

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.B.A.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental. Un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.

---

<sup>2</sup> Las Doce Tradiciones que incluimos en este Preámbulo fueron tomadas y adaptadas del libro "DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES", ALCOHOLICS ANONYMOUS® WORLD SERVICES, INC., traducción al español Copyright © 1985, 1995 por Alcoholics Anonymous World Services, Inc., revisada por la Comisión Iberoamericana de Traducciones y Adaptaciones, Impresa y distribuida por la Oficina de Servicios Generales de A.A. de Colombia en el año 2011

3. El único requisito para ser miembro de A.B.A. es querer dejar nuestras conductas alimenticias insanas.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos de A.B.A. o a A.B.A. considerado como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial, llevar el mensaje al anoréxico o bulímico que aún está sufriendo.
6. Un grupo de A.B.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.B.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Cada grupo de A.B.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. A.B.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. A.B.A. como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. A.B.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión, y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Descubrimos que era imposible trabajar los Doce Pasos sin que estuviéramos “sobrios” en nuestras conductas alimenticias. No es posible recuperarse de una adicción, incluyendo la anorexia y la bulimia, sin una sobriedad física.

Muchos de nosotros habíamos especulado acerca de qué significaba precisamente la “sobriedad”. Habíamos probado varias maneras de cambiar

nuestras conductas alimenticias. Habíamos tratado de modificar nuestra forma de hacer ejercicio. Habíamos tratado de eliminar el ciclo ingestión compulsiva de alimentos/purga, mientras que simultáneamente caíamos en la trampa de la restricción anoréxica de ingestión de comida. Nos permitíamos comer mientras continuábamos haciendo ejercicio para compensar la comida que ingeríamos. Intentamos muchas otras medidas a medias sin soltar algunos vestigios de control para evitar lo que nos aterraba: ¡Engordar! O, si ya teníamos sobrepeso, nos aferrábamos a estas medidas de control para perderlo. Algunos de nosotros parecíamos despreocupados por nuestro peso pero estábamos enganchados en comportamientos controladores para evitar sentir nuestras emociones.

A través de toda esta experiencia aprendimos que la “droga” a la que estábamos adictos no era en si misma el acto de restringirnos de los alimentos o ejercitarnos, o el ciclo mismo de comer compulsivamente y después purgarnos, sino que “la droga” de la anorexia y la bulimia era *el sentimiento de que controlábamos nuestra comida y el peso y la forma de nuestro cuerpo*. Este sentido de control se genera en nosotros a través de las prácticas alimenticias restrictivas o a través de purgarnos luego de haber comido compulsivamente o a través del ejercicio. Muchos de nosotros aprendimos que para estar completamente sobrios necesitábamos soltarlo todo y *entregar completamente el control de nuestra comida, ejercicio, peso y forma del cuerpo a un Poder Superior*. En las primeras etapas de la recuperación este Poder actuaba a través de otros seres humanos. Más adelante, al ir recobrando nuestro sano juicio como resultado de los Doce Pasos, nos conectamos con este Poder Superior que vive dentro de nosotros.

**LA SOBRIEDAD SIGNIFICA RENDIRSE.** El rendirse no es un estado pasivo de sumisión sino más bien un acto enteramente voluntario y activo que requiere un intenso trabajo diario. Descubrimos que la sobriedad se experimenta solo por un día a la vez (¡o solo por una comida a la vez!) y que no podemos permanecer sobrios con base en la fuerza de voluntad. Aprendimos que la sobriedad es un regalo de nuestro Poder Superior y que podemos pedir este regalo día a día y comida a comida. Aprendimos que cuando pedíamos honestamente la gracia de poder rendirnos *por esta comida*, la recibíamos. Descubrimos cuales herramientas de recuperación funcionaban para nosotros en el difícil proceso de alcanzar la sobriedad y mantenerse sobrio. Estas son algunas de las herramientas que han sido útiles para muchos de nosotros:

**1. La Oración:** Pedirle diariamente a nuestro Poder Superior que nos otorgue los medios y la fortaleza para permanecer sobrios... a pesar de que quizás todavía no creamos verdaderamente en tal Poder.

- 2. Tiempo de Reflexión:** En el cual nos centramos en nosotros mismos y claramente enfocamos nuestra energía en recibir el regalo de la sobriedad.
- 3. Pedir Ayuda:** Establecemos contacto telefónico con otros compañeros en recuperación antes y/o después de las comidas.
- 4. Reuniones:** Ambas, las reuniones de Anoréxicos y Bulímicos Anónimos y otras reuniones de grupos de Doce Pasos son esenciales para mantener nuestra sobriedad. En las primeras etapas de nuestra recuperación muchos de nosotros asistimos a reuniones durante noventa días consecutivos.
- 5. La Lectura:** El texto básico de nuestra Confraternidad y el “Libro Grande” de Alcohólicos Anónimos son especialmente útiles.
- 6. Padrinazgo/ Madrinazgo:** Le pedimos a una persona de nuestra Confraternidad con mayor sobriedad que nosotros que nos apadrine o amadrine. La guía de esta persona es esencial a través de los Doce Pasos y esta persona está regularmente disponible para ayudarnos a mantener la sobriedad.
- 7. Escribir:** Periódicamente registramos por escrito lo que vamos sintiendo y aprendiendo a través de nuestro viaje hacia la recuperación.
- 8. Servicio:** Es nuestra herramienta más poderosa. Inclusive cuando todo lo demás falla, trabajar con otro anoréxico o bulímico salvará nuestro día y hará que nuestro Poder Superior nos mantenga sobrios.

*¿Hay alguien aquí por primera vez? (Si es así, pídale a un miembro sobrio que se dirija al recién llegado, compartiendo “lo que era su vida en la enfermedad, qué pasó y cómo es ahora” como resultado de ser parte de esta Confraternidad y de estar trabajando los Doce Pasos). ¿Hay alguien que esté regresando y que desee identificarse?*

*¿Alguien desea proponer un tema específico para discutir hoy? (Si hay recién llegados les sugerimos el tema de los tres primeros Pasos)*

Esta reunión está ahora abierta para compartir sobre los Pasos o sobre cualquier otro tema del que necesiten conversar en lo relacionado con sus desórdenes alimenticios. Les recuerdo que, por cortesía, debemos evitar interrumpir a la persona que está compartiendo. Nosotros no estamos aquí para aconsejar o hacer terapia sino para compartir nuestra experiencia personal, nuestra fortaleza y esperanza. Por favor preséntense cuando vayan a empezar a compartir *(Si el grupo es numeroso agregar: “Debido a que el grupo es muy grande hoy, por favor tengan en cuenta el tiempo para que todos tengamos la oportunidad de compartir”)*

*Cinco minutos antes de terminar la reunión se reasume la coordinación diciendo lo siguiente:*

Estamos por terminar nuestra reunión. ¿Alguien más desea compartir?

Nuestra Séptima Tradición dice que nosotros nos solventamos financieramente con nuestros propios medios sin aceptar contribuciones externas. En este momento vamos a circular una canasta e invitamos únicamente a los miembros de A.B.A. a contribuir con nuestros gastos.

Para terminar les recordamos que esta reunión es de un grupo anónimo en el que confiamos profundamente los unos en los otros. A quien viste y lo que oíste en esta reunión se queda en este lugar.

Le pido a ..... que nos lea las Promesas del Noveno Paso del Libro Grande de A.A: (páginas 83 y 84)

¿Tenemos algún anuncio para el beneficio de A.B.A.?

¿Hay algún periodo de sobriedad alcanzado hoy? ¿30 días? ¿60 días? ¿90 días? ¿4 meses? , ¿O más? (*si lo hay, entregar el símbolo del reconocimiento a quien lo esté celebrando*). Este grupo celebra los cumpleaños en la última reunión del mes.

Podrían algunos ofrecerse como voluntarios para organizar y limpiar este salón después de la reunión?

Todos los interesados por favor únanse a mí en una oración para cerrar esta reunión. (*La oración de la serenidad, el padre nuestro, o la oración del Tercer Paso*).

### **INFORMACION PARA CONTACTO:**

ANOREXICS AND BULIMICS ANONYMOUS™

MAIN P.O. BOX 125

EDMONTON, AB T5J 2G9

CANADA

[www.abal2steps.org](http://www.abal2steps.org)