



JUNCCAB – JUNTA DE SERVIÇOS GERAIS DE COMEDORES
COMPULSIVOS ANÔNIMOS DO BRASIL

Nosso convite a você

Nós, de Comedores Compulsivos Anônimos, fizemos uma descoberta. Na primeira reunião que assistimos, aprendemos que estávamos nas garras de uma perigosa doença e que a força de vontade, a saúde emocional e a confiança em nós mesmos, que alguns de nós um dia possuímos, não eram defesa contra ela.

Descobrimos que as causas da doença não são importantes. O que merece a atenção dos comedores compulsivos que ainda sofrem é o seguinte: existe um método comprovado pelo qual podemos deter nossa doença.

O programa de recuperação de CCA é inspirado no dos Alcoólicos Anônimos. Como nossas histórias pessoais confirmam, o programa de Doze Passos de recuperação funciona tão bem para comedores compulsivos como para alcoólicos.

Podemos garantir a você essa recuperação? A resposta depende de você. Se você encarar honestamente a verdade a respeito de você mesmo e da doença; se você continuar voltando às reuniões para falar e ouvir outros comedores compulsivos em recuperação; se você ler nossa literatura e a de Alcoólicos Anônimos com a mente aberta; e, mais importante, se você está disposto a confiar a orientação da sua vida a um poder superior a você e a seguir os Doze Passos com o melhor de sua capacidade, acreditamos que você realmente pode juntar-se ao grupo dos que se recuperam.

Para tratar a doença física, emocional e espiritual do comer compulsivo, oferecemos várias sugestões, mas tenha em mente que a base do programa é espiritual, como está evidenciado nos Doze Passos.

Não somos um “clube de dietas”. Não endossamos nenhum plano de alimentação em especial. Em CCA, abstinência é a ação de abster-se do comer compulsivo e dos comportamentos alimentares compulsivos enquanto se trabalha na direção de manter um peso corporal saudável. Uma vez que nos tornamos abstinentes, a preocupação com a comida diminui e, em muitos casos, nos abandona completamente. Nós percebemos que, para lidar com nosso tumulto interior, precisamos ter um novo modo de pensar e de agir na vida em vez de reagir a ela - em síntese, precisamos de um novo modo de viver.

Nessas condições favoráveis, começamos o programa de recuperação de Doze Passos, avançando além da comida e da ruína emocional para uma experiência de vida mais plena. Como resultado da prática dos Passos, os sintomas do comer compulsivo são removidos numa base diária, o que é conseguido através do processo de rendição a algo maior que nós mesmos; quanto maior for a nossa rendição, mais plena será nossa liberdade da obsessão por comida.

Eis aqui os Passos adaptados para Comedores Compulsivos Anônimos:



JUNCCAB – JUNTA DE SERVIÇOS GERAIS DE COMEDORES
COMPULSIVOS ANÔNIMOS DO BRASIL

1. Admitimos que éramos impotentes perante a comida e que tínhamos perdido o domínio de nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia nos devolver a sanidade.
3. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.
4. Fizemos um 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(as), 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 forças 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.

“Mas eu sou muito fraco(a). Nunca conseguirei fazer isso!” - não se preocupe; todos nós pensamos e dissemos a mesma coisa. O surpreendente segredo do sucesso deste programa é justamente esse: fraqueza. É a fraqueza, e não a força, que nos une uns aos outros e a um poder maior, e que, de alguma maneira, nos dá a capacidade de fazer o que não conseguiríamos fazer sozinhos.

Se você decidir que você é um de nós, o acolheremos de braços abertos. Sejam quais forem as suas particularidades, nós lhe oferecemos a dádiva da aceitação. Você não está mais sozinho. Bem-vindo(a) a Comedores Compulsivos Anônimos. Bem-vindo(a) ao lar!

** A permissão para usar os Doze Passos de Alcoólicos Anônimos para adaptação foi concedida por AA World Services, Inc.*



JUNCCAB – JUNTA DE SERVIÇOS GERAIS DE COMEDORES
COMPULSIVOS ANÔNIMOS DO BRASIL

As Doze Tradições

1. Nosso bem-estar comum deve estar em primeiro lugar; a recuperação individual depende da unidade de 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 têm poderes para governar.
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 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 autossuficientes, rejeitando quaisquer doações de fora.
8. Comedores Compulsivos Anônimos deverá manter-se sempre não-profissional, embora nossos centros de serviço possam contratar funcionários especializados.
9. CCA jamais deverá organizar-se como tal; podemos, porém, criar juntas ou comitês de serviços diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviços.
10. Comedores Compulsivos Anônimos não opina sobre questões alheias à Irmandade; portanto, o nome de CCA jamais deverá aparecer em controvérsias públicas.
11. Nossas relações com o público baseiam-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 acima das personalidades.

** A permissão para usar as Doze Tradições de Alcoólicos Anônimos para adaptação foi concedida por AA World Services, Inc.*



JUNCCAB – JUNTA DE SERVIÇOS GERAIS DE COMEDORES
COMPULSIVOS ANÔNIMOS DO BRASIL

Traduzido por JUNCCAB. N.T. Por estar disponível no site www.oa.org.br não necessita de autorização para tradução e impressão. Originalmente em: http://www.oa.org/pdfs/suggested_meeting_format.pdf