



## Jornal da Região 8 - Notícias de Primavera

### O início da esperança

#### Neste número

Deus... você está aí? 2

Aceitando o que eu não posso mudar 3

E isso é tudo que preciso fazer 5

Sete anos e meio atrás, lembro-me de estar deitado na cama, minha barriga apertando meu diafragma, com uma máscara CPAP no rosto, rezando: "Deus, ajude-me a sobreviver esta noite e eu prometo que começarei outra dieta." Ainda assim, quando acordei no outro dia, não consegui fazer dieta além do café da manhã. Eu tinha "chegado ao fundo do poço". Conto essa história frequentemente quando me convidam para ser orador em um retiro ou quando me "qualifico" em uma reunião. Apenas recentemente me dei conta de que Deus tinha respondido minha oração. Ele me ajudou a passar pela noite. E assim que o dia amanheceu, eu peguei de volta o controle e tentei mais uma vez fazer dieta sozinho, esquecendo que já havia tentado dietas centenas de vezes nos últimos 50 ou mais anos, sem sucesso.

Então, o que deu errado? Por que Deus não me ajudou? Percebi há algumas semanas que nunca tinha pedido a Ele para me ajudar a me abster de meus comportamentos alimentares destrutivos. Eu não tinha sequer rezado pela boa vontade para me abster. Tudo que eu queria era sobreviver ao longo da noite e então "eu podia assumir a partir daqui". Não me admiro que tenha falhado. Nunca entendia que eu era realmente impotente perante a comida e que apenas Ele poderia me devolver a sanidade. Nunca poderia ter feito isso por conta própria.

Agora eu entendo que a culpa de ter recebido de Deus a dádiva de viver até o outro dia e então não ter seguido mais uma dieta era devastadora. Eu tinha feito uma promessa a Deus e não a cumpri. Eu tinha "pecado" aos olhos de Deus e merecia terríveis punições. A culpa e a desesperança esmagadoras simplesmente me levaram a comer ainda mais. Cheguei ao fundo do poço sem qualquer esperança. Então fui à minha médica e implorei que ela "grampeasse meu estômago". Ela disse que não aprovaria a cirurgia a não ser que eu fosse a uma terapeuta especializada em transtornos alimentares. A terapeuta disse que ela me aceitaria se eu fosse a pelo menos três reuniões de CCA.

Fui à minha primeira reunião de CCA em 26 de maio de 2006, pesando cerca de 142kg. Na reunião alguém leu "Nosso convite a você". Eu ouvi que "existe um método comprovado pelo qual podemos deter nossa doença." Comecei a ter esperança. Com a graça de Deus, atingi abstinência naquela primeira reunião. Consegui uma madrinha na reunião seguinte, nunca precisei fazer a cirurgia e perdi 68kg em dois anos, mantendo meu peso corporal saudável desde então. Agora minha oração é diferente: "Deus, por favor, concedei-me mais um dia de abstinência e um dia de serenidade. Concedei-me a serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, para entrega-las a Ti e ao Teu cuidado. Concedei-me a coragem para mudar as coisas que eu posso e sabedoria para saber a diferença." A Bíblia diz, "Peça e serás atendido". Eu pedi e fui atendido. Obrigado, Deus.

~Sander B.



## *Deus... você está aí?*

“... me dei conta de que algo mais estava acontecendo comigo.”

Recentemente fui informado de que a empresa para qual trabalhei por 27 anos encerraria suas operações na Flórida e mudaria para a Pensilvânia. Eu tenho a opção de me mudar com a empresa, entretanto ainda não tomei nenhuma decisão. Eu pensei que estava bem, falando com minha madrinha, entregando-me totalmente a Deus, ouvindo, indo a reuniões e trabalhando meus instrumentos. Minhas emoções tinham altos e baixos como uma montanha russa, com pensamentos de “e se...”. Eu estava tentando desesperadamente aceitar as coisas que não poderia mudar.

Certa manhã, no trabalho, cerca de duas semanas após o anúncio do fechamento, senti-me sobrecarregada de tarefas a cumprir. Eu sabia que precisava fazer um intervalo, dar uma caminhada, algo como tentar fugir. Minha caminhada foi rápida, de um lado para o outro em frente ao estacionamento. Eu estava desesperadamente tentando clarear minha mente e me tranquilizar. Não percebi que estava chovendo; meus sapatos estavam molhados e meus dedos gelados no momento em que me dei conta de que algo mais estava acontecendo comigo. Decidi que precisava beber água para me acalmar; podia sentir meu coração acelerado e cada fibra do meu corpo pulsando abaixo da pele. Foi uma reação física que nunca tinha sentido na vida. Minha garganta começou a fechar. Peguei minha água e encontrei uma sala escura e vazia, sentei e calmamente perguntei... “Deus, você está aí?” e comecei a chorar. Primeiro senti a presença de Deus e depois ouvi a resposta “Estou aqui com você”. Chorei um pouco mais e depois perguntei novamente: “Deus, você está aí?”. “Estou aqui com você.” Continuei assim por 30 minutos, perguntando a Deus se ele estava aí e ouvindo sempre a mesma resposta “Estou aqui com você” até ficar calma e relaxada.

Fico agradecida por ter tido Deus a meu lado durante meu primeiro ataque de pânico. Por estar abstinente, pude SENTIR, em plena consciência, a resposta física, a resposta emocional e, mais importante, a resposta espiritual do meu corpo. Hoje numa nova realidade na qual não tenho controle sobre qualquer coisa em minha vida. Deus está no comando e no controle e eu encontrei uma maneira de aceitar o que não posso mudar. Deus... você está aí? “Sim, estou aqui com você.” Eu tenho um mundo de gratidão a CCA e a seus membros pelo meu programa de recuperação.

~Toni W.

*Presidente do Comitê de Informação Pública  
e Divulgação Profissional da Região 8*

## *Aceitando o que eu não posso mudar*

Periodicamente vêm à minha consciência a absoluta realidade de que não importa aonde minha recuperação me leve, minhas raízes estão no Primeiro Passo.

De vez em quando sinto orgulho por receber fichas que representam datas importantes. Ou sinto orgulho por ter ficado “limpo” por algum tempo ou trabalhar algum passo além do Quinto, que foi onde parei por mais de 20 anos.

Eu tenho aquele “esquecedor” embutido do qual ouço falar nas reuniões. Quero acreditar que “me formei”. Então vejo alguém a quem muito admiro ter um deslize e admitir as dificuldades em uma reunião. Ou ajo de uma maneira terrível, ou minhas refeições tornam-se desleixadas por alguns dias. Sinto-me desestabilizada mas preciso lembrar que todos temos falhas; que lidamos com uma doença astuta, poderosa e desconcertante; que é a nossa fraqueza, não nossa força, que nos mantém unidos. Também é parte do pensamento doente acreditar que meu vício pode estar no rumo “certo” ou “errado”. Preciso ter compaixão por mim mesma como uma viciada em comida e retomar a recuperação. Preciso acabar com a ilusão de perfeição. Estou sempre no Primeiro Passo – sempre impotente – e isso é algo que preciso aceitar e que não posso mudar.

Quando uma “estrela” de CCA admite ter problemas fico chocada com sua coragem e honestidade. Minha doença quer que eu me esconda nas sombras. Mas quando ela recebe sua ficha branca, quero levantar e aplaudir, porque sei que a doença cresce nas sombras e a recuperação se fortalece à luz da honestidade e da sincera busca por ajuda. Reforçar a poderosa ligação que tenho com o PS e com outros viciados trabalhando em busca da recuperação é o melhor remédio que posso tomar.

Antes de CCA, eu não conseguia sequer algumas poucas horas de abstinência. Eu apanhava da comida e da obsessão por comer. Embora eu ainda alimentasse a ideia de que um dia iria melhorar, eu claramente estava quase derrotada. Eu pensava que magicamente adquiriria controle na segunda-feira. Quando recaí novamente, disse a todos a mesma coisa: começaria na segunda, em janeiro, depois do meu aniversário. A verdade estava tão escondida que nem eu mesma acreditava mais, só precisava continuar comendo seja quais fossem as consequências. À medida que a doença assumia o controle, eu adaptava minha vida às suas necessidades, seja qual fosse o preço a pagar.

Hoje eu reconheço que só sou capaz de permanecer em recuperação através de uma admissão contínua do Primeiro Passo e da conexão com a melhora que encontro no programa e no Poder Superior que vejo trabalhando dentro de mim e desta irmandade.

Eu não posso escolher mudar meu passado ou o fato de que sou viciada em comida. Posso continuar me voltando à luz da recuperação e à esperança de que encontro recuperação diária em Comedores Compulsivos Anônimos.

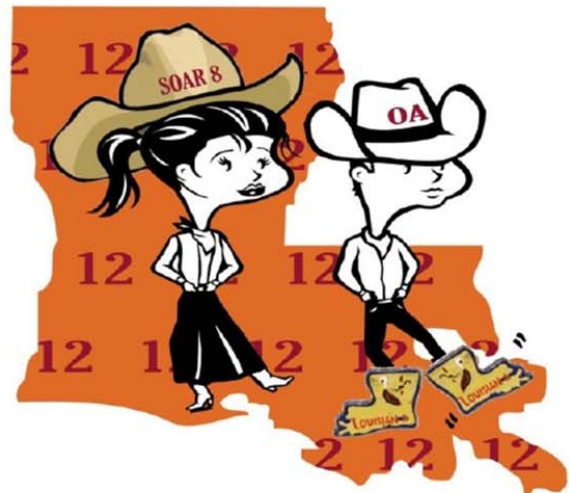
## Próximos eventos



- ✓ **28 de abril a 3 de maio de 2014**  
WSBC – Conferência de Serviço Mundial  
*Albuquerque, NM*
- ✓ **Julho de 2014**  
SOAR8 Convenção de Recuperação e Assembleia de Serviço  
*Baton Rouge, LA*
- ✓ **Novembro de 2014**  
SOAR8 Convenção de Recuperação e Assembleia de Serviço  
*Bogotá, Colômbia*

## STEPPIN' IN LOUISIANA

**SOAR 8**  
**Recovery Convention and Business Assembly**  
**JULY 11 – 13, 2014**



### Embassy Suites Baton Rouge

4914 Constitution Avenue  
Baton Rouge, Louisiana 70808

Tel: 225-924-6566

REGISTER ONLINE AT

[www.soar8july2014.eventbrite.com](http://www.soar8july2014.eventbrite.com)



## Servidores de Confiança da Região 8

### Membros Votantes

Presidente—Gloria L.  
Vice-presidente—Sander B.  
Secretária—Janet T.  
Tesoureiro—Patti S.

### Membros Não-votantes

Administradora—Linda H.  
Parlamentar—Aleta P.

### Presidentes de Comitês

Estatuto/Documentos Eletrônicos—Marilyn T.  
Contato com Intergrupos—Pat L.  
Informação Pública—Toni W.  
Tecnologia/Website—Lynn P.  
12o. Passo Dentro da Irmandade—Nina S.  
Unidade com Diversidade—Viviana G.  
Meios e Maneiras—Kat M.

## *E isso é tudo o que tenho que fazer*

Tenho um quadro na parede que diz “Fé é dar o primeiro passo, mesmo que você não possa ver o resto da escadaria”. E é assim como eu vejo Aceitação, o entendimento de que tudo que acontece é parte do plano de Deus para mim e tudo que preciso fazer é continuar a fazer a próxima coisa certa, enquanto entrego os resultados. “Isso é TUDO que tenho que fazer?”, você pode perguntar, mas isso é uma ordem e tanto! Claro que à medida que a experiência comprova repetidamente que apenas os melhores resultados vêm quando entrego minha vontade e confio no Deus que eu concebo para saber o que é melhor para mim, torna-se cada vez mais fácil fazer essa entrega.

Um exemplo recente disso aconteceu em novembro, quando nossa casa foi vendida após de apenas uma semana no mercado e nos deparamos com a necessidade de encontrar uma nova casa em 30 dias. Rapidamente encontrei uma casa conjugada para alugar na Ilha de Anna Maria, para onde eu queria me mudar. Eu ainda não tinha visitado a casa, mas tinha visto fotos na internet e já comecei a organizar os móveis mentalmente e me imaginar morando lá. A casa era em frente a uma praia, com três andares (ou seja, uma bela vista do mar), incluindo uma garagem e parecia perfeita para mim.

No dia marcado para visitar a casa, ligamos para confirmar e o corretor disse que outra pessoa já havia feito um depósito, portanto a casa não

estava mais disponível. Pensei que tinha lidado muito bem com meu desapontamento, acreditando que não era para ser. Mas logo o ressentimento colocou suas garras para fora e eu fiquei com raiva de Deus, dizendo “por que eu, Deus? Você sabe que eu quero muito isso, por que você está impedindo que eu consiga?” Eu remoí essa história por alguns dias, até que voltei à razão e reconheci que se meu PS achava que deveria me privar daquela oportunidade, era apenas porque havia algo melhor me esperando.

Então eu rezei e conversei com minha madrinha e compartilhei nas reuniões e então dei o que eu acreditava ser o próximo passo: escrevi um anúncio para o jornal local, dizendo exatamente o que procurava. E você sabe, um senhor me ligou poucos dias depois que o anúncio foi publicado e disse “Eu tenho um apartamento em um condomínio em frente à praia que está disponível”. E *voilà*, fomos ver o apartamento e é claro que era perfeito! Se eu tivesse ficado com o outro imóvel eu estaria ficando com o segundo melhor; OS queria o melhor para mim, como sempre. Tudo que preciso fazer é trabalhar meu programa, permanecer abstinente e entregar minha vontade e minha vida aos cuidados de Deus, como o concebo. É simples mas não é fácil; entretanto, quando tenho boa vontade, nada é impossível!

~Patti S.

*Tesoureira da Região 8*

### Traduzido por JUNCCAB

JUNTA NACIONAL DE COMEDORES COMPULSIVOS ANÔNIMOS

RUA DEBRET 79, SALA 702, RIO DE JANEIRO – RJ

[www.comedorescompulsivos.org.br](http://www.comedorescompulsivos.org.br)

e-mail: [junccab@uol.com.br](mailto:junccab@uol.com.br)