



Jornal da Região 8 – Notícias de Verão

Como coloquei minha abstinência em Primeiro Lugar?



Um grande amigo meu neste programa tem um quadro em seu escritório. É apenas uma placa feita à mão e colocada em uma moldura bem simples.

Apesar disso, ela tem um lugar de honra no escritório e diz uma coisa que eu nunca me esqueci. Aí vai o que estava escrito:

PRIORIDADES:

- 1) Abstinência
- 2) Todo o resto.

A placa é muito simples, mas quando a vi pela primeira vez, o impacto foi tão grande que percebi que a mensagem deveria fazer parte da minha vida também. Eu sabia, claro, que minha abstinência tinha que vir em primeiro lugar, mas ver isso escrito em palavras tão simples me fez perceber que ela tem que estar em primeiro lugar em relação a *todas as outras coisas na minha vida*. Acima de todas, e não só de algumas. Sem discussão.

Como eu faço isso? De início, começando e terminando cada dia com um lembrete para mim mesma de que sou impotente perante a comida e que minha vida se tornou ingovernável. Assim que acordo, tenho consciência do fato de que agora eu vivo uma vida de recuperação, não de doença. Meu dia começa e termina com uma oração e essa oração inclui um compromisso comigo mesma, com minha madrinha e meus companheiros de CCA, de que serei abstinente hoje. Eu vou encaixar a minha vida na abstinência – e não tentar encaixar a abstinência na minha vida.

É essencial ter um momento tranquilo de manhã no qual eu possa ler um ou dois trechos da literatura de CCA. Eu costumo escrever sobre as mensagens que leio. Sempre há algo mais a aprender. Em alguns dias, eu medito formalmente; em outros dias, eu simplesmente medito sobre os pensamentos que vem à minha mente enquanto faço as leituras diárias.

Eu só consigo manter a abstinência em primeiro lugar se continuo trabalhando os Passos em minha vida. Eu repito o

SOAR 8
Southeast Overeaters Anonymous Region 8



Alabama
Arkansas
Florida
Georgia
Louisiana
Mississippi
North Carolina
South Carolina
Tennessee
Puerto Rico
South America
Central America
Caribbean Islands

Primeiro, o Segundo e o Terceiro de manhã e repito do Quarto ao Nono periodicamente.

Eu sigo um plano alimentar em que a comida é medida e pesada e me comprometo em relação a ele com minha madrinha. Também envio um e-mail para ela, diariamente, com o meu Décimo Passo, que descreve o que comerei no dia, meu diário por meio do qual responsabilizo em relação aos instrumentos que usarei naquele dia. Além disso, respondo várias perguntas a partir da página 96 do Livro Azul.

Uma das partes mais importantes do meu Décimo Passo diário é responder à pergunta: "Guardamos algo para nós mesmos que deveria ser discutido imediatamente com outra pessoa?". Essa é a oportunidade de contar para minha madrinha o que precisa ser conversado, pois assim ela pode me dar um direcionamento. Quando coloco minha abstinência em primeiro lugar, eu não tento esconder as coisas e nem me comportar de uma forma passiva, como se quisesse manter meu comportamento do jeito que está. Quando coloco minha abstinência em primeiro lugar, eu desabafo com ela e assim consigo receber a ajuda que preciso. Pode não ser a ajuda que eu acho que preciso, mas o importante é ser honesta quando respondo a essa pergunta.

Uma das perguntas do meu Décimo Passo é se prestei serviço. Prestar serviço em CCA é uma das melhores formas de manter a abstinência em primeiro lugar em minha vida. Eu sou abençoada por ter afilhados maravilhosos e por poder prestar serviço em CCA de várias formas. Sempre que presto serviço, ganho mais segurança para não recair. Passar algum tempo com outras pessoas que estão comprometidas com a abstinência não é só recompensador, mas também DIVERTIDO!

Quando estou com outras pessoas do CCA, me sinto conectada e essa promessa do Décimo Segundo Passo se torna realidade para mim: "A vida vai ter um novo sentido". E a minha promessa favorita entre todas elas é aquela que vem a nós quando nos tornamos parte da Irmandade: "Os anos mais satisfatórios da sua vida ainda estão à sua frente".

Confie em Deus, Faça sua Parte, Ajude os outros, Gloria L.

Próximos Eventos

19 a 21 de Setembro: 19º Retiro Anual "Despertar Espiritual" – Fort Mitchell – AL

17 a 19 de Outubro - Retiro de Outono de CCA (Lake Yale Centro de Retiros) Leelburg – FL

14 a 16 de Novembro - Assembleia Regional da Região 8 – Bogotá - Colômbia

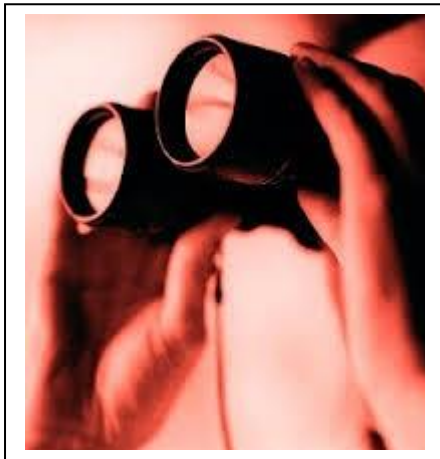
SOAR 8
Southeast Overeaters Anonymous Region 8



Alabama
Arkansas
Florida
Georgia
Louisiana
Mississippi
North Carolina
South Carolina
Tennessee
Puerto Rico
South America
Central America
Caribbean Islands

Caderno de Exercícios do *Para Hoje* - 9 de Junho

Onde estou planejando “resultados” ao invés de fazer planos e deixar os resultados com Deus?



Nós costumávamos ter um ditado em CCA antigamente que dizia: “Nós não fazemos resultados”. O sentido é semelhante a “Tudo dentro do possível”. Minha madrinha me lembrava disso sempre que eu traçava um caminho em direção a um resultado específico. Eu sei que só posso alcançar a paz em uma situação desafiadora quando eu consigo, honestamente, dizer ao meu PS que eu aceito qualquer resultado. Meu pensamento antes de CCA era baseado na crença de que, se eu fizesse certas ações, os resultados viriam de acordo com o que eu gostaria. Isso foi desmentido em várias ocasiões, embora não tenha impedido que eu tentasse novamente. Eu sempre era

surpreendida (e não de uma boa maneira) pelo fato de que as coisas aconteciam de maneira tão errada mesmo quando eu tinha planejado tudo tão cuidadosamente, pensando em cada passo. Hoje, eu quero que meus filhos sejam felizes em suas vidas, que minha carreira vá bem, que minha saúde continue firme e que o Jaguars (time de futebol americano) vença o Super Bowl. Porém, eu sei que tenho um controle bem pequeno em relação a esses resultados. É melhor para mim não me intrometer na vida dos meus filhos, fazer o meu melhor no trabalho, comer bem, me exercitar e controlar o estresse. (Quanto ao Jaguars, infelizmente, não há muita esperança). Mas mesmo que eu faça tudo isso, não há garantia de que eu vou conseguir o que eu desejo. Meu foco está em aceitar resultados quando eles acontecerem, mas antes disso, tudo o que posso é fazer a minha parte e deixar o resto para Deus. *Judy K.*

Assembleia e Convenção da Região 8

“Recuperação Física, Emocional e Espiritual” - “O Sonho Dourado”

De 14 a 16 de Novembro de 2014 – Radisson Royal Hotel –

www.radisson.com/bogotaco

Informações: Sara G. 1-224-636-9136 – Bogotá

SOAR 8
Southeast Overeaters Anonymous Region 8



Alabama
Arkansas
Florida
Georgia
Louisiana
Mississippi
North Carolina
South Carolina
Tennessee
Puerto Rico
South America
Central America
Caribbean Islands

Abstinência

A Coisa Mais Importante da Minha Vida – Sem Desculpas

Muitas vezes escuto pessoas dizendo "É meu aniversário (aniversário de casamento, ou festa de final de ano, férias, viagem de cruzeiro, qualquer outra coisa) e por isso, claro, eu comi fora do meu plano alimentar." E então, frequentemente, elas descrevem como estão comendo compulsivamente e em recaída desde então. Claro, nosso "12 e 12" (pág. 02/03) nos alerta: "Evidentemente, se pretendemos viver livres da dependência do comer compulsivo, precisamos abster-nos de todas as comidas e comportamentos alimentares que nos causam problemas. Se nunca comermos demais, nós não despertaremos a reação que nos faz querer mais"

Mas isso é mais fácil falando do que fazendo. Somente por meio do compromisso com uma vida de abstinência, um dia de cada vez, e vivendo o programa de 12 Passos de CCA em todas as áreas da minha vida, sou capaz de encontrar a boa vontade e a força necessárias para me manter abstinente, em todas as situações, independentemente de qualquer coisa.

Eu me juntei ao CCA em maio de 2006 e, graças a Deus, fui capaz de começar minha jornada de abstinência. Como várias pessoas, eu acho, eu tratava meu plano alimentar como mais uma dieta. Eu tive sucesso com dietas no passado, por pequenos períodos, então consegui seguir o meu plano por um tempo. A diferença, dessa vez, foi que comecei a trabalhar os Passos e logo estava rezando todos os dias pela abstinência, serenidade e cura da doença de comer compulsivamente. Eu me comprometi, no Terceiro Passo, a entregar minha vida e minha vontade ao meu Poder Superior, independente de qualquer coisa. E assim, pela primeira vez na minha vida, a

abstinência veio facilmente. Eu parecia ser capaz de ir a qualquer lugar, comer qualquer coisa, em qualquer situação, e me manter abstinente.

Depois de quatorze meses de abstinência, e depois de perder mais de 45 quilos, decidi que era a hora de tirar as férias da minha vida. Eu sempre quis visitar a região do Parque Nacional Canyonlands, no oeste dos Estados Unidos. Já tinha visto fotos do Grand Canyon, mas nunca tinha visitado o lugar. Me juntei a um grupo de turistas para fazer uma viagem de oito dias que incluiu Grand Canyon, Bryce Canyon, Lake Powell, Monument Valley, rafting no Rio Colorado, trilhas no Parque Nacional Mt. Zion e muito mais.

Nós fomos levados aos melhores restaurantes; podíamos pedir o que quiséssemos, em qualquer quantidade. Até esse momento, estava determinada a manter minha abstinência. Nós vimos paisagens e lugares tão maravilhosos que trouxeram até lágrimas aos meus olhos. Em uma manhã, estava admirando em êxtase os cânions que me cercavam e perguntei a Deus se estava desperdiçando dinheiro fazendo uma viagem tão cara. Imediatamente, o pensamento veio à minha cabeça "Não, Sander. Esse é exatamente o lugar em que você precisava estar".

Na manhã seguinte à minha volta pra casa, me pesei na balança do meu banheiro e, para minha surpresa, tinha perdido mais um quilo nessa viagem de oito dias. Eu aprendi que, para mim, depois de tudo o que vi e visitei, não existem desculpas para quebrar a minha abstinência e nunca existirão – enquanto eu mantiver uma boa condição espiritual. *Sander B. Marietta, Geórgia.*

SOAR 8
Southeast Overeaters Anonymous Region 8



Alabama
Arkansas
Florida
Georgia
Louisiana
Mississippi
North Carolina
South Carolina
Tennessee
Puerto Rico
South America
Central America
Caribbean Islands

Aceitação

“E a aceitação é a resposta para todos os meus problemas hoje. Quando estou perturbado, é porque não consigo aceitar fatos da minha vida: pessoas, lugares, coisas ou situações e não encontro serenidade até que aceite aquela pessoa, lugar, coisa ou situação como sendo exatamente como deveria ser naquele momento. Nada, absolutamente nada acontece por distração de Deus. Até que eu pudesse aceitar meu alcoolismo, não pude ficar sóbrio, a menos que eu aceite a vida em seus próprios termos, não posso ser feliz. Preciso deixar de me concentrar naquilo que precise ser mudado no mundo e me concentrar no que precise ser mudado na minha atitude.” (Livro Azul)



A primeira vez que li isso no Livro Azul, há 25 anos, o trecho pulou da página para mim. Mesmo que eu pensasse que era capaz de aceitar as pessoas, os lugares, as coisas e as situações, a realidade era diferente.

Eu queria orquestrar todas as cenas da minha família e também as suas vidas. e eles tinham que atuar à minha maneira. Eu manipulava as coisas para que elas funcionassem da forma que eu queria. Com meus amigos, eu fazia de tudo para

agradar, falava sim quando queria dizer não, e então reclamava com quem se dispusesse a ouvir. O que eu realmente queria dizer era não, mas eu queria que gostassem de mim. Foram muitos anos indo em reuniões, lendo a literatura, trabalhando os 12 Passos e 12 Tradições e usando os instrumentos de recuperação para que chegasse ao nível de aceitação que tenho hoje.

Eu quero estar certa ou quero ser feliz? Hoje, eu quero ser feliz. Com o passar dos anos, aprendi a deixar de querer debater sempre. Eu posso concordar em discordar. Eu posso admitir que não sei algo ao invés de fingir ou inventar.

O maior desafio de aceitação foi aceitar que eu sou uma comedora compulsiva. Algumas vezes, tentei contornar o programa e fazê-lo à minha maneira mas sempre acabava sendo derrotada por essa doença no final. Minha doença é astuta, potente e capaz de me desconcertar. Hoje, eu acredito nessa verdade com todo o meu coração.



Durante minha última recaída, eu tentei uma alternativa extrema para redução de peso. Fiz uma intervenção cirúrgica para redução do estômago. Depois de dois anos pensando que eu tinha dominado a doença, ela colocou suas garras de fora de novo, dessa vez em forma de indução de vômito (o que mostra que a doença é progressiva) Eu me senti doente, fraca, e espiritualmente esgotada. Graças a Deus, eu continuava entrando e saindo das salas, nunca as deixei. Descobri uma reunião perto da minha casa. Eu aceitei o fato de que eu precisava de ajuda. Um dia, uma pessoa veio até mim e perguntou se eu precisava de um(a) padrinho/madrinha. Isso foi um presente de Deus. Novamente, a aceitação voltou ao jogo. Eu aceitei a ajuda ao invés de dar uma desculpa esfarrapada e falar que eu não precisava de um padrinho. Tinha funcionado para mim nos anos anteriores. Poderia funcionar novamente.

O primeiro mês foi muito difícil, mas eu não desisti. Eu queria a minha abstinência de volta. Já segundo mês foi bastante tranquilo... eu ligava para minha madrinha todos os dias, escrevia o que eu comia, pesava e media a minha comida, fazia um diário, usava todas os instrumentos e uma lista de inventário que minha madrinha tinha me dado. Eu caminhei uma longa jornada de 25 anos no programa. Eu tinha aceitado que eu era uma comedora compulsiva. Eu aceitei que eu não posso comer como outras pessoas (não importa o que minha doença me diz). Eu aceitei que

eu tenho que medir e pesar minha comida para minha própria segurança. Hoje, eu aceito a vida nos seus próprios termos sem precisar comer por causa dos acontecimentos. Meu padrão era comer quando tivesse alguma sensação, fosse ela boa ou ruim. Hoje escolho não comer por causa do que quer que seja.

Os últimos sete anos me levaram a uma jornada de serviço, que minha madrinha me sugeriu fazer. Eu segui sua sugestão e aceitei meu primeiro cargo de secretária do meu intergrupo. Desde então, eu fui tesoureira, representante da 8ª Região, delegada e presidente de conferência na Conferência de Serviço Mundial – WSBC. O prazer foi meu em ser útil além do nível do grupo. Foi um presente ter as qualificações necessárias para preencher essas posições. Meu serviço atual é ser Custódia da Região 8.

Nem nos meus mais ardentes sonhos, eu pensei que prestaria serviço nesse nível de responsabilidade. Alguém teve a coragem de me nomear... em retorno, eu tive a coragem de aceitar! *Linda H. Custódia da Região 8*

SOAR 8
Southeast Overeaters Anonymous Region 8



Alabama
Arkansas
Florida
Georgia
Louisiana
Mississippi
North Carolina
South Carolina
Tennessee
Puerto Rico
South America
Central America
Caribbean Islands



Disposto a fazer o esforço...

“Estávamos num ponto em que que a vida havia se tornado impossível e havíamos chegado à região de onde nenhuma ajuda humana poderia nos trazer de volta. Tínhamos apenas duas alternativas: a primeira seria continuar até o amargo fim, anulando como pudéssemos a consciência de nossa intolerável situação; a outra, aceitar ajuda espiritual. Escolhemos a segunda porque, honestamente, queríamos e estávamos dispostos a fazer o esforço necessário” – Livro Azul pág 55.

O trecho acima é uma das minhas leituras diárias, e me ajuda a entender que meu vício em comida tem uma solução espiritual. Cabe a mim pedir ajuda a um Poder externo, seja ele tangível (companheiros de Irmandade) ou intangível (Deus). Isso depende da minha atitude positiva e do reconhecimento de que eu preciso me esforçar para tratar meu vício.

Somente por meio desse esforço é que vou ver e sentir os resultados – às vezes de forma rápida, às vezes de forma mais lenta. Minha “situação intolerável” será sempre reduzida pela quantidade de esforço e honestidade que estou disposta a investir para manter, diariamente, a saúde espiritual.

Marilyn T. Englewood, FL.

Traduzido por JUNCCAB

JUNTA NACIONAL DE COMEDORES COMPULSIVOS ANÔNIMOS

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

www.comedorescompulsivos.org.br

e-mail: junccab@uol.com.br