

Tab 1

]Lista de Contenido

Guía de Preguntas 1-2-3

para Adictos a la Comida, al Alcohol, a las Drogas, Controladores, Arregladores y Creadores
de Caos.

(Adicción a los Neurotransmisores)

[Círculo y Triángulo / Prefacio y Prólogo](#)

[La Opinión del Médico](#)

[Historia de Bill Paso 1: Página 1 - hasta la parte superior de la página 9](#)

[2ª mitad de la Historia de Bill](#)

[Hay una Solución Parte 1 -: El Ansia/Deseo imperioso Físico Página 17 - 23](#)

[Hay una Solución Parte 2 - La Obsesión Mental Página 23 - 29](#)

[Más Sobre Comer, Beber, Controlar, Arreglar, Crear Caos](#)

[Más Acerca del Alcoholismo, Adicción a la Comida, Controlar, Arreglar, Crear Caos](#)
[Paso 1 - La Obsesión Mental: Página 37- 43](#)

[Nosotros los Agnósticos](#)

[Paso 1...y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables Páginas 44, 45 y 52](#)

[Nosotros Agnósticos](#)

[Paso 2 - Parte 1: Página 44 - 51](#)

[Paso 2 - Parte 2: Página 51 - 57](#)

[Cómo Funciona / Paso 3: Página 58 - 63](#)

[El Libro Grande nos da 3 aspectos de una relación con Dios para considerar:](#)

Oración

Dios por favor, haz a un lado todo lo que yo pienso que sé sobre mí, este libro, las reuniones, los 12 Pasos, mi enfermedad y especialmente de Ti. Para tener una mente abierta y una experiencia nueva sobre mí, este libro, las reuniones, los 12 Pasos, mi enfermedad y especialmente contigo.

Introducción

Estas son las preguntas recopiladas de las afirmaciones del Libro Grande de Alcohólicos Anónimos, que nosotros convertimos en preguntas.

1. ¿Qué cosas hago para crear caos en mi vida? Hay que marcarlas o subrayarlas. He aquí algunos ejemplos:

- Llegar tarde crónicamente o regularmente
- Gastar de más
- Preocuparse
- Controlar
- Arreglar
- Aceptar o hacer demasiadas cosas
- No decir no cuando se sabe que se debe
- Tener límites débiles o poco claros
- Dar consejos - saber lo que es correcto para los demás
- Discutir con un borracho
- Descuidar las responsabilidades o las relaciones
- Ignorar problemas físicos con la esperanza de que desaparezcan o se solucionen por sí solos
- Buscar pelea
- Manipular a los demás
- Intentar controlar algo o a alguien para obtener el resultado deseado
- Intentar que algo (o todo) sea perfecto
- Obsesionarse
- Proyectar
- Regodearse en la autocompasión
- Tomarse las cosas como algo personal
- Ser un mártir
- Ignorar tareas importantes como pagar las facturas o los impuestos
- No cuidarse, por ejemplo, no dormir lo suficiente
- Obsesionarse con hacer o ser productivo
- Juzgar y crear expectativas
- Hablar demasiado sin decir nuestra verdad
- Mentir directamente o por omisión
- Desconectar de nuestro cuerpo
- Estar en nuestra cabeza todo el tiempo
- Interferencias
- Comportamiento pasivo agresivo (ser conscientemente manipulador, controlar el resultado)
- Criticar - regañar
- Chismear y triangular información

Química y hormonalmente, muchos de nosotros recibimos una oleada de adrenalina que bombea a través de nuestros cuerpos cuando nos involucramos en estos comportamientos y nos volvemos adictos a esa sensación.

Definiciones:

Ex-ci-tan-te /eke-si-TAN-te/

Es un adjetivo que describe algo que provoca excitación, estimulación o entusiasmo.

En general, se refiere a algo que:

1. Despierta los sentidos
2. Provoca una reacción emocional intensa
3. Estimula física o mentalmente
4. Genera interés o entusiasmo

En resumen, lo "excitante" en el contexto de la adicción se refiere a la capacidad de ciertas sustancias o comportamientos para estimular intensamente el sistema de recompensa del cerebro, provocando sensaciones placenteras que pueden llevar a la repetición compulsiva y, eventualmente, a la adicción.

Ad-dic-ción/

Pronunciación: \ə-'dik-shən\

- 1 : Cualidad o estado de ser adicto <adicción a la comida>
- 2 : Necesidad y uso compulsivo de una sustancia que crea hábito (como la comida, la heroína, la nicotina, la adrenalina o el alcohol) caracterizada por la tolerancia y por síntomas fisiológicos bien definidos en caso de abstinencia; en general: consumo compulsivo y persistente de una sustancia que el usuario sabe que es nociva
- 3 : Cualquier cosa que no se puede dejar por voluntad propia

Adrenalina y Epinefrina son el mismo compuesto químico:

Adren-a-li-na: - Pronunciación: \ah-dah-dah-LEE-nah\

Epinefrina: - Pronunciación: /e.pi.ne'fri.na/

Funciones principales:

1. Prepara al organismo para situaciones de estrés o peligro
2. Activa la respuesta de "lucha o huida"
3. Aumenta la frecuencia cardíaca y presión arterial
4. Dilata las vías respiratorias

Esta hormona es esencial para la supervivencia, permitiendo al cuerpo reaccionar eficazmente ante situaciones críticas.

Cor-ti-sol

Pronunciación: [kor.ti'sol]

El cortisol, la hormona del estrés, afecta significativamente la memoria y los antojos en la vida diaria:

Memoria:

- Niveles altos de cortisol dificultan recordar información importante.
- Puede causar problemas de memoria a largo plazo si el estrés es crónico.

Antojos:

- Aumenta los antojos por alimentos altos en azúcar y grasa.
- Crea un círculo vicioso: el estrés eleva el cortisol, lo que aumenta los antojos por comida poco saludable, cuyo consumo a su vez eleva más el cortisol.

En general, el exceso de cortisol puede perjudicar la memoria y promover hábitos alimenticios poco saludables, lo que puede afectar negativamente la salud si se mantiene por mucho tiempo.

Dop-a-mi-na

Pronunciación: [doh-puh-meen]

La dopamina es un neurotransmisor monoamínico fabricado en el cerebro. Actúa como mensajero químico entre las células nerviosas del cerebro y el resto del cuerpo. Conocida como la hormona del bienestar, proporciona sensaciones de placer y motivación, formando parte del sistema de recompensa. Los altos niveles de dopamina causados por alcohol, drogas, comida, juego, videojuegos o redes sociales pueden desencadenar efectos excitantes. Esta "excitación" motiva a continuar con la actividad, lo que a largo plazo puede conducir a la adicción.

Sobriedad emocional:

El término "sobriedad emocional" viene de una carta que escribió Bill Wilson, uno de los fundadores de Alcohólicos Anónimos, en enero de 1958 casi 20 años después de la publicación del Libro Grande. [Sobriedad Emocional](#)

La sobriedad emocional implica una conciencia y comprensión total de las propias emociones y de los factores desencadenantes que pueden desencadenar emociones negativas y respuestas negativas a esas emociones. Se pueden reconocer y aceptar las emociones negativas y decidir enfrentarlas o manejarlas en lugar de huir y participar en conductas destructivas (como consumir drogas o beber cantidades excesivas de alcohol).

1. Persona cuyos ideales se fundamentan en un Poder Superior a ella misma.
2. Una persona que confía en Dios.

Sugerencias taquigráficas:

Alcohol = Adrenalina = A

Droga = Adrenalina = A

Alcohólico = Creador del Caos = CC

Alcohólico(s) = Excitadicto(s) = E

Sobriedad Emocional = SM

Dios por favor, haz a un lado todo lo que yo pienso que sé sobre mí, este libro, las reuniones, los 12 Pasos, mi enfermedad y especialmente de Ti. Para tener una mente abierta y una experiencia nueva sobre mí, este libro, las reuniones, los 12 Pasos, mi enfermedad y especialmente de Ti.

Círculo y Triángulo / Prefacio y Prólogo

Al mirar el círculo y el triángulo consideraré, reflexionaré y explicaré cada parte.

En el lado de la Unidad la Comunión. Si eres nuevo/a, puedes escribir 'N/A' (No Aplica) si no aplica.

1. Lado de la unidad (Compañerismo/El cuerpo) ¿Cómo me va con mis reuniones?

- a. ¿Voy a suficientes reuniones?
- b. ¿Tengo un grupo base?
- c. ¿Tengo un compromiso en una reunión?
- d. ¿Voy a demasiadas reuniones?
- e. ¿Llego temprano?
- f. ¿Doy la bienvenida a nuevas personas antes o después de la reunión?
- g. ¿Me acerco a los demás?
- h. ¿Ayudo con la preparación o el desmontaje?

2. Lado de la recuperación (12 Pasos/La mente) ¿Cómo me va con los 12 pasos?

- a. ¿Estoy trabajando activamente los 12 pasos?
- b. ¿Estoy haciendo mi Paso 10?
- c. ¿Estoy practicando diariamente mi Paso 11?
- d. ¿He terminado todas las enmiendas de mi lista del Paso 8?

3. Lado del Servicio (Espiritual/El espíritu) ¿Estoy trabajando con otros y llevando el mensaje?

- a. ¿Estoy trabajando con otros, guiándolos a través del Libro Grande como me guiaron a mí?
- b. ¿He observado si la forma en que guío a las personas a través del trabajo es efectiva y si están permaneciendo en el programa y trabajando con otros?
- c. ¿Les estoy dando suficiente tiempo? ¿Estoy explicando bien el proceso?
- d. ¿Tengo un compromiso en un hospital o institución?

4. Promesa de Plenitud

La promesa es que si se toma acción en las tres áreas, estaré completo.... Seré una persona plena. ¿Qué significa eso para mí?

5. Concepto de Recuperación

La primera promesa es cómo cientos se han 'recuperado'. ¿Estoy 'recuperado' o estoy 'recuperándome'? ¿Qué he "recuperado"?

6. Estado de Recuperación

En el prólogo a la primera edición dice que nos hemos 'recuperado' de un estado aparentemente sin esperanza de mente y cuerpo. ¿Es eso cierto para mí? ¿Por qué?

7. Comprensión de la Enfermedad

Se habla de que muchos no comprenden que el adicto a la comida, al alcohol, las drogas, el controlador, el arreglador y el creador de caos son personas muy enfermas. ¿Cómo lo comprendo yo?

El Primer Paso

El Libro Grande de Alcohólicos Anónimos nos dice directamente cómo trabajar los dos primeros pasos. En la parte "Cómo Funciona", que se lee en muchas reuniones, oímos:

"Nuestra descripción del (Adicto) (a la Comida) (Creador del Caos), el capítulo para los agnósticos y nuestras aventuras personales antes y después dejan claras tres ideas pertinentes. Que éramos (Adictos) (a la Comida) (Creadores del Caos) y no podíamos manejar nuestras propias vidas, que probablemente ningún poder humano podría habernos aliviado de nuestra adicción (a la adrenalina), y que Dios podría y lo haría si lo buscáramos." [Páginas 58-60]

La frase que sigue no se lee a menudo en las reuniones; "Convencidos, estábamos en el Tercer Paso". ¿Convencidos de qué? La respuesta es que estamos convencidos de estas tres ideas pertinentes antes mencionadas". ¿Y cómo nos convencemos? Leemos la descripción del (Adicto) (Adicto a la comida) (Creador del Caos) (o Excitadicto), el capítulo para los agnósticos, y las experiencias personales antes y después, que están específicamente diseñadas para "dejar claras estas tres ideas pertinentes."

El manuscrito original decía que si no estábamos convencidos, "deberíamos releer el libro hasta este punto o tirarlo". Se trata de un programa de autodiagnóstico. Comparamos nuestras experiencias con las del libro; la forma en que pensamos, sentimos y utilizamos la adrenalina con las experiencias de las personas descritas en el libro, para ver cómo coinciden, así es como damos los pasos uno y dos.

Relacionar las experiencias del libro puede crear un problema para el lector moderno. El inglés actual es muy diferente del de 1939, cuando se publicó por primera vez este libro. Si alguna vez has intentado leer a Shakespeare, serás consciente del efecto que el tiempo tiene sobre el lenguaje. Repasar el Libro Grande de la manera descrita aquí debería ayudarte a superar este problema lingüístico y darte una comprensión del Libro Grande que se refleje en tu propia experiencia. Puedes empezar a ver el Libro Grande bajo una nueva luz, y quizás tenga un significado real en tu propia vida actual.

Gran parte de este cuaderno consiste en afirmaciones del Libro Grande que se han convertido en preguntas. Nos parece útil ver el libro bajo esta luz y no como un libro de respuestas; las respuestas sólo las encontrarás en tu propia experiencia y dentro de tu propio corazón. Para mayor claridad, algunas preguntas se parafrasean en lugar de citarse directamente.

Si hay algo con lo que te identificas, descríbelo y pregúntate:

- ¿Cuál fue mi experiencia con esto?
- ¿Me ocurrió esto a mí? ¿Me sentí así?
- ¿Pensé así?
- ¿Cedí a mi adicción a la adrenalina y creé el caos en mi vida?

Esto no es una tarea escolar en la que tratamos de terminarla lo más rápido posible con el mínimo esfuerzo. Si realmente eres un (Adicto) (Creador del Caos/Excitadicto), tener una comprensión de estos pasos podría significar la diferencia entre la vida y la muerte.

Esta guía está escrita para ser utilizada por (Adictos) (a la Comida) (Creadores Caóticos/Excitadictos). Algunos de nosotros pensábamos que no éramos adictos a la excitación o que no nos complicábamos la vida intencionadamente, y nos sorprendió descubrir en el transcurso de este trabajo que, de hecho, no solo somos adictos a la comida sino que somos adictos a la adrenalina. Solo te pedimos que trates de mantener la mente abierta y recuerdes que este es un programa de autodiagnóstico. Hacer el trabajo revelará tu verdad.

Esta guía no pretende sustituir al Libro Grande de Alcohólicos Anónimos, sino que debe utilizarse junto con él. Lee el libro mientras respondes a cada pregunta. Los autores esperan que esta forma de trabajar los pasos te resulte tan esclarecedora como a nosotros. Debido a la dificultad que muchos de nosotros hemos tenido para mantener una mente abierta, comenzamos con esta oración:

Dios, por favor haz a un lado todo lo que pienso que sé sobre mí, mi deseo físico después de que empiezo a comer, a controlar, arreglar y especialmente sobre Ti. Para tener una mente abierta y una experiencia nueva. Ayúdame a ver la verdad acerca de mí, mi deseo físico después de empezar a comer, a controlar, arreglar y especialmente contigo.

Dios, por favor haz a un lado todo lo que pienso que sé sobre mí, mi deseo físico después de que empiezo a comer, a controlar, arreglar y especialmente sobre Ti. Para tener una mente abierta y una experiencia nueva. Ayúdame a ver la verdad acerca de mí, mi deseo físico después de empezar a comer, a controlar, arreglar y especialmente contigo.

La Opinión del Médico

Paso 1 - Ansia/Deseo Físico/El Cuerpo: Páginas XXvii - XXXIV (Hay que explicar todas mis respuestas)

1. ¿Por qué me interesa el plan de recuperación descrito en este libro?
2. "No cabe duda de que un testimonio convincente debe venir de médicos que han tenido experiencia de nuestros sufrimientos" los sufrimientos de los adictos a la comida, al alcohol, a las drogas, a la adrenalina, los controladores, fijadores, obsesivos, y haya sido testigo de su vuelta a la sobriedad física, espiritual y emocional... ¿Sería esto útil para mí?
3. ¿Soy de los que no tienen remedio? ¿Quiero dejarlo pero no puedo? (P. XXXi)
¿Soy de aquellos con los que todos los métodos (P. XXvii) que he probado han fracasado por completo? ¿Qué he intentado?
 - a) ¿Estoy dispuesto a creer que este libro tiene un remedio para mí? (P. XXVIII)
 - b) ¿Estoy dispuesto a confiar en todo lo que dicen los alcohólicos de sí mismos en este libro?

"Alergia" Definición: una condición de sensibilidad inusual a una **sustancia** que en cantidades similares no afecta a otros. Así como también una condición de sensibilidad o reacción inusual a los **procesos** de pensamiento y neurotransmisores, que en cantidades similares no afecta a otros y se caracteriza por trastornos sistémicos.

Nota: Es como tener una reacción alérgica física a las fresas. No puedo comerlas sin que me dé comezón físico. Como con el alcohol, comida o (droga), cuando yo bebo, como, (o uso droga), me da un cosquilleo (picação) de tomar (consumir) otro trago, luego otro y luego otro. Veo mi experiencia con la impotencia física, no en la forma o cantidad que bebí, comí o consumí sino en la falta de control. Al igual que cuando me entran ganas de controlar, actuar o de arreglar, y entonces lo hago cada vez más.

4. ¿Creo que mi cuerpo es tan anormal como mi mente después del primer trago, droga, bocado, o la primera acción (actuar, ser pasivo/agresivo, decir algo o evitar decirlo)? ¿Por qué?
 - a) ¿Alguna de las explicaciones que he escuchado me ha satisfecho en cuanto a por qué no podía controlar mi manera de comer, beber, controlar y/o obsesionarme? ¿Qué hice, escuché? ¿Qué me he dicho a mí mismo? (Pg. XVlii)
 - b) ¿Creo que estas cosas eran ciertas hasta cierto punto, de hecho, hasta un punto considerable conmigo? (Pg. XXVlii)
 - c) ¿Creo que cualquier imagen de mí que omita este factor físico parece incompleta? ¿Qué aspecto tiene el factor físico cuando empiezo a comer, a pensar en controlar o fijar? (Pág. XXVlii)
 - d) ¿Me interesa la teoría del médico de que tengo una alergia (reacción/hipersensibilidad)? ¿Tiene sentido la explicación sobre la alergia? (Pág. XXX)
 - e) ¿Explica la alergia (reacción/hipersensibilidad) por qué pierdo el control y no puedo parar? (Pg. XXX)
5. ¿Creo que necesito encontrar un Poder que pueda sacarme de las puertas de la muerte y que debe ser un Poder Superior al mío? ¿Por qué? (Pg. XXX)

6. ¿Creo que la reacción física de (adrenalina) en mí es como una alergia y que hay un deseo de más que se produce en mí después del primer bocado, trago, impulso obsesivo de control y fijación? ¿Cómo se ve eso en mí? (Pg. XXX)

a) ¿Formé yo el hábito?

b) ¿Podría romperlo?

c) ¿Perdí la confianza en que algo humano podría mantenerme física y emocionalmente sobrio?

7. Considerando que los llamados emocionales (como súplicas desesperadas) nunca han sido efectivos, ¿el mensaje para captar mi interés y mantenerme en este programa debería tener una profundidad y solidez que vaya más allá de lo puramente emocional o intelectual?

8. ¿Me gustaba la sensación/efecto que me producía el comer, beber, crear caos, controlar y arreglar? ¿Cómo fue ese efecto para mí? (Pg. XXX)

a) ¿Fue el efecto tan intenso que, con el tiempo, aunque sabía que era perjudicial, no podía distinguir lo verdadero de lo falso? Por ejemplo: normalizar conductas inadecuadas, quedar en secreto con alguien, mentir, gastar o comer en exceso, llegar tarde habitualmente, esconder cosas, intentar arreglar a otros, interferir, robar, manipular para obtener lo deseado, y luego justificar mis acciones.

b) ¿Mi vida de comer, beber, trabajar, crear caos, controlar y arreglar adictivamente parecía la única normal? ¿Cómo? (Ejemplos: 1. La primera vez que destrocé un coche. 2. Me acosté con alguien en una relación que no era la mía. 3. Robé, perdí un trabajo debido a mi actitud o rendimiento. 4. Hice que despidieran a otra persona)

9. ¿Estoy inquieto (intranquilo), irritable (me molesto) y descontento (nunca estoy satisfecho) hasta que como más comida, compro más cosas, controlo mas, actúo creando caos? (Pg. XXX-XXXI)

a) Cuando empiezo a comer, beber, empiezo a pensar en controlar, arreglar o actuar caóticamente para cambiar la manera en que me siento, ¿Soy capaz de parar una vez que me siento de la manera en que quiero sentirme?

10. ¿Creo que en la recuperación debo experimentar la sensación de facilidad y comodidad que obtuve comiendo, bebiendo, creando caos, controlando y arreglando? (Pg. XXX-XXXI)

11. ¿Paso por las conocidas etapas de una borrachera, emergiendo arrepentido, con la firme resolución de no volver a comer, beber, controlar, arreglar, obsesionar o rumiar adictivamente?

a) ¿Esto se repite una y otra vez?

b) ¿O tengo otras soluciones? ¿Cuáles?

c) ¿Puedo parar por mí mismo?

d) ¿Necesito ayuda?

12. ¿Creo que se necesita algo más que el Poder humano para producir el cambio psíquico esencial y que esa es mi única respuesta?

13. Cuando empiezo a comer, beber, controlar o arreglar, ¿Puedo controlar cuándo voy a parar?

14. ¿Se ha convertido este deseo en algún momento en algo más importante que todos los demás intereses y responsabilidades? (Trabajo, familia, etc.)

15. ¿Siempre que me subía al vagón de la adicción (juraba no volver a hacerlo)? (Pg. XXXI)

a) ¿Tenía demasiados remordimientos y hacía muchos propósitos de dejarlo?

16. ¿Planifiqué varias maneras de controlarme con mis propias fuerzas? Dé un ejemplo.

a) ¿ Creí que después de estar completamente libre de comer, beber, controlar/arreglar durante un tiempo podría volver a comer, beber, tomar el control/arreglar sin peligro? ¿Por qué?

17. ¿He identificado mi alergia/hipersensibilidad a comer, beber, "pensar obsesivamente" como un ansia/deseo imperioso (de querer más y más) una vez que empiezo?

a) ¿Puedo empezar a comer, beber, pensar obsesivamente sin desarrollar el fenómeno del ansia/deseo imperioso? ¿Qué sucede cuando lo hago?

b) ¿Creo que esta alergia me diferencia y me distingue de otras personas? ¿Que no soy como los demás a la hora de comer, beber, pensar obsesivamente?

c) ¿Creo que el único alivio para esta alergia física es la abstinencia total? (Ejemplo: un adicto a la comida puede recuperarse de la adicción a la comida, pero puede seguir comiendo comida. Solo que no obsesivamente. Así que puedo recuperarme del pensamiento obsesivo, todavía puedo pensar pero solo que no estoy pensando con la mente de un adicto)

d) ¿Puedo hacer eso por mí mismo, solo no comer, beber, pensar obsesivamente?

18. ¿Me siento condenado (cuando se trata de comer, beber, crear caos, controlar, arreglar y pensar obsesivamente)?

19. ¿He estado viviendo para comer, beber, controlar, arreglar y/o obsesionarme? ¿Cómo son mis días?

Consideración Final

Si tengo una fecha de sobriedad emocional que es de 10 días o más y no puedo producir una sensación de tranquilidad y comodidad lo suficientemente poderosa para evitar que coma, beba, "piense" o actúe, ¿cómo es que continúo teniendo esta fecha de sobriedad sin importar cómo me siento?

Dios, por favor haz a un lado todo lo que pienso que sé sobre mí, mi deseo físico después de que empiezo a comer, a controlar, arreglar y especialmente sobre Ti. Para tener una mente abierta y una experiencia nueva. Ayúdame a ver la verdad acerca de mí, mi deseo físico después de empezar a comer, a controlar, arreglar y especialmente sobre Ti.

Historia de Bill Paso 1: Página 1 - hasta la parte superior de la página 9

1ª mitad de la Historia de Bill

1. ¿Como, bebo, controlo, arreglo y/o me obsesiono cuando me siento solo? ¿Como, bebo, controlo, arreglo y me obsesiono cuando "no" me siento solo?Pg 1
2. ¿Hubo cosas que ocurrieron al principio de mi carrera de adicción a la comida, adicción al control, fijación y obsesión (advertencias ominosas) a las que no presté atención? Lista de 3:
3. ¿Desarrollé teorías sobre cómo tendría éxito en la vida mientras comía, bebía, controlaba y fijaba?Pg. 2
4. ¿Mis amigos pensaban a veces que estaba loco? ¿Y yo? Pg. 3
5. ¿Comer, beber, controlar, arreglar y obsesionarse se volvió más importante/serio con el tiempo? Pg. 3
 - a. ¿Me peleaba con mi cónyuge y mis amigos?
 - b. ¿Me convertí en un solitario?
 - c. ¿Empecé a comer, beber, controlar, arreglar, obsesionarme por las mañanas?
6. ¿Empecé a comer, beber, controlar y arreglar para escapar de los problemas, a veces causados por el mismo control y el arreglo que yo causaba? Pg. 4
7. ¿Me convertí en una persona no deseada en mi trabajo, con mis amigos/familia, en la reunión? Pg.5
8. ¿Comer, beber, controlar y arreglar, en algún momento, dejó de ser un lujo para convertirse en una necesidad? Explícalo. (Ejemplo: 'Siento que tengo que decir algo', 'Tengo que robarles el sueldo/el dinero para que no se gasten todo el dinero', 'Solo intento ayudar', 'Sé lo que es mejor para ti'). Pg. 5
9. ¿Seguía pensando que podía comer, beber, controlar, y arreglar? ¿Cómo? Pg. 5
10. ¿La vida empeoró gradualmente? ¿Cómo? (Es normal querer mejorar y hacer las cosas mejor, la diferencia es la compulsión de no poder dejar de pensar en ello). Pg. 5
11. ¿Tenía una sensación de calamidad inminente? ¿Como si algo malo estuviera siempre a punto de ocurrir? Pg. 6
 - a. ¿Tuve que comer, beber, actuar para liberar un poco de presión y poder funcionar? Pg. 6
12. ¿Pensé en el suicidio? ¿Intenté mezclar la comida, la bebida, el control y la fijación con otras adicciones para poder funcionar? ¿Qué intenté? Pg. 6
13. ¿Qué es el autoconocimiento? ¿Puede el autoconocimiento arreglarme/curarme? ¿Por qué sí o por qué no? Pg. 7
14. ¿Estoy tan desesperado como Bill, quiero dejar de comer, beber, controlar, arreglar y obsesionarme pero no puedo? Pg. 8
15. ¿Siento soledad, desesperación y autocompasión? Pg. 8
 - a. ¿Siento que mi forma de comer, beber y mis puntos de vista sobre situaciones se han convertido en mis amos/dueños?
 - b. ¿Me asusta esto (que no tengo poder sobre lo que como, bebo, digo, hago)? ¿Tengo miedo?
 - c. ¿Este miedo me mantiene lejos de la adicción, física y emocionalmente sobrio? ¿O sigo comiendo, controlando y arreglando de todos modos?

2ª mitad de la Historia de Bill

(Comienza en el primer párrafo de la página 9, "La puerta se abrió...")

16. ¿Me ha fallado mi voluntad humana? "¿Decidí realmente volver a comer adictivamente, empezar a controlar y arreglar de nuevo o simplemente me convencí de que era mi decisión para poder sentir que tenía el control"? Pág. 11

a. ¿Estoy preparado para admitir la derrota total? ¿Qué significado tiene esto para mí?

17. ¿Entiendo que puedo elegir mi propia concepción de Dios? ¿Que solo tiene que tener sentido para mí? Pg. 12

18. ¿Creo que si no trabajo con los demás, seguramente volveré a comer a obsesionarme? O viviré en la ilusión de que la obsesión es necesaria. Pg. 13

19. ¿Estoy dispuesto a abandonarme con entusiasmo a la idea de ayudar a los demás a solucionar sus problemas? Pg. 15

20. ¿Estoy dispuesto a asistir con frecuencia a las reuniones para que el recién llegado pueda encontrar el compañerismo que busca? Pg. 15

Dios, por favor haz a un lado todo lo que pienso que sé sobre mí, mi deseo físico después de que empiezo a comer, a controlar, arreglar y especialmente sobre Ti. Para tener una mente abierta y una experiencia nueva. Ayúdame a ver la verdad acerca de mí, mi deseo físico después de empezar a comer, a controlar arreglar y especialmente sobre Ti.

Hay una Solución Parte 1 -: El Ansia/Deseo imperioso Físico Página 17 - 23

1. ¿Estoy tan desesperado como Bill (quiero dejarlo de hacer, pero no puedo) Pg. 17
 - a. ¿Hay alguna otra esperanza para mí? ¿De qué manera?
 - b. ¿Es la confraternidad por sí misma (solo ir a las reuniones) suficiente para mantenerse sin comer adictivamente, emocionalmente sobrio? Explíquelos.
 - c. ¿Tengo alguna manera de dejar de comer, beber, controlar, fijarme y obsesionarme sin ayuda? ¿Cuáles son?
2. ¿He llegado a creer que padezco una enfermedad física? ¿Mental? ¿Espiritual? ¿Cómo me afecta cada una de ellas? Pág. 18
 - a. ¿Afecto a las personas que me rodean de una manera que ninguna otra enfermedad humana puede hacerlo? ¿A quiénes afectó? ¿He sido incapaz de hablar de mi situación sin mentir a mi cónyuge, padres o amigos íntimos?
3. Al acercarme a un posible padrino o padrina, ¿Era antes como yo? Pág. 19
 - a. ¿Es obvio que él/ella sabe de lo que está hablando?
 - b. ¿Su comportamiento le grita al nuevo prospecto que es una persona con una respuesta real?
 - c. ¿No tiene él/ella una actitud de Más Santo que yo (pensando que es mejor que nadie)?
4. ¿Es suficiente para mí, eliminar mi adicción a la comida, mi adicción al control/fijación, o esto es solo el principio? Pág. 19
 - a. Si continúo comiendo, bebiendo, 'controlando' aunque las cosas mejoren, ¿Creo que la superficie del problema está apenas arañada? (Estoy tratando de dejar de comer, beber, de controlar el comportamiento externo pero la condición interna no ha cambiado) ¿Por qué?
5. ¿Depende mi vida de que piense constantemente en los demás y en cómo puedo ayudar a satisfacer sus necesidades? Como recién llegado, ¿Qué puedo hacer para ayudar? (Revisa tus motivos para ayudar) Pg. 20
6. ¿Tengo curiosidad por descubrir cómo y por qué estas personas se han recuperado de una condición mental y corporal desesperada? Pg. 20
7. ¿Puedo comer o no comer, beber o no beber, controlarlo/arreglarlo o no controlarlo/arreglarlo o simplemente dejarlo como está? a. ¿Tengo elección? b. ¿Es débil mi fuerza de voluntad? c. ¿Podría dejarlo si quisiera? d. ¿Podría parar por ella/él? ¿Cuándo lo he hecho?
8. Si el médico me dijera que si vuelvo a actuar (es decir, si me meto en una situación peligrosa) me mataría, ¿podría dejar de hacerlo? Pg. 20
9. ¿Creo que las personas que pueden hacer estas cosas son física y mentalmente muy diferentes de mí? Pg. 20

3 Tipos de Adictos a las Sustancias como la comida, bebida, drogas

3 Tipos de adictos a los Procesos como los Controladores/Arregladores/Creadores de Caos

Tipo #1: El Bebedor Moderado: Todos hemos conocido personas que tomaron una copa de vino con la cena y dejaron la mitad en la mesa, o después de un par de copas, algo así como "Oh... Estoy empezando a sentir esto, mejor no tomo más". También había personas que podían guardar un gramo de cocaína por tiempo indefinido, o tomaron un par de bocados y pararon porque tenían que ir a trabajar.

Tipo 1: El Controlador/Arreglador/Creator de Caos moderado. Todos hemos conocido a personas que tenían una discusión durante la cena y la dejaban en la mesa; o después de un par de minutos decían algo como: "Oh, ya veo tu punto de vista", o "Tal vez tengas razón". También había personas que podían hacer una sugerencia sin esfuerzo y dejar pasar el resultado.

10. ¿Podría abandonar la adicción a la comida, el drama por completo si me dieran una buena razón para ello?

11. ¿Puedo aceptarlo o dejarlo?

12. ¿Soy un comedor moderado? ¿Controlador moderado? ¿Arreglador moderado? ¿Creador de caos moderado? ¿Lo he sido alguna vez? ¿Conozco a gente así? ¿A quiénes?

Tipo #2: Excesivo/Asiduo También hay personas con las que bebimos o con quienes consumimos droga, quienes fueron capaces de mantenerse al día con nosotros. Bebieron tanto como nosotros, usaron las mismas drogas que nosotros, pero sucedió algo que hizo que se detuvieran o se moderaran por sí solos. Quizás se casaron, tuvieron un hijo, tuvieron un DUI o volvieron a la escuela. Ellos pudieron parar el consumo/uso, mientras nosotros continuamos creciendo en eso más y más. Aunque pudieron haber bebido o usado tanto o más que nosotros, son muy diferentes a un Alcohólico/Adicto Verdadero Crónico.

Tipo 2: Excesivo/Asiduo También existían esas personas con las que creábamos alboroto, que eran capaces de seguirnos el ritmo. Creaban el caos tanto como nosotros, utilizaban las mismas tácticas que nosotros, pero algo ocurrió que les hizo detenerse o moderarse por su cuenta. Quizá se casaron, tuvieron un hijo, se lesionaron o volvieron a estudiar. Ellos crecieron, mientras que nosotros continuamos desarrollándonos en ello. Aunque se hayan dejado llevar por la excitación o hayan controlado a las personas, los lugares y las cosas tanto o más que nosotros, son muy diferentes de un Excitadicto Real.

13. ¿Tuve el hábito lo suficiente como para deteriorarme gradualmente física y mentalmente? Pgs. 20 y 21

a. ¿Podría causarme la muerte unos años antes de tiempo? Pg. 21

b. ¿Podría dejar de tomar si me dieran una razón suficientemente fuerte? Pon un ejemplo.

¿Mala salud? ¿Enamorarme? ¿Cuándo? ¿Cambio de entorno? ¿Cuándo? ¿La advertencia de un médico?

c. Si un médico, un empresario, un juez o un agente de libertad condicional me dijera que lo dejara para siempre, ¿podría hacerlo?

d. Si me enamorara, y ella/él me dijera que dejara de hacerlo para siempre, ¿podría hacerlo?

e. Si me mudara a otro lugar, ¿podría dejar de hacerlo para siempre?

14. ¿Soy un comedor, bebedor, controlador duro? ¿Arreglador? ¿Creador de caos? Pg. 21

a. ¿Esto me describe a mí o conoces a personas que dejaron de tomar/comer por razones como éstas?

Describe. Páginas 20- 21

Tipo #3: El Verdadero Adicto Alcohólico/Crónico

Tipo 3: VERDADERO CONTROLADOR/ARREGLADOR/CREADOR DE CAOS

15. ¿Empecé siendo un comedor, bebedor, controlador moderado? ¿Arreglador? ¿Creador de caos? ¿Excitadicto? (Pg. 21)
- a. ¿Me convertí en un comedor, bebedor, controlador duro continuo? ¿Arreglador? ¿Creador de caos?
16. En algún momento de mi adicción, ¿perdí el control del pensamiento una vez que empecé?
- a. ¿Puedo parar por mí mismo como los moderados o duros? ¿Soy físicamente un verdadero adicto?
 - b. ¿Soy realmente una persona con dos caras opuestas? ¿Representa una lucha interna?
 - c. ¿Rara vez me embriagaba a medias? ¿O estaba en exceso todo el tiempo? Explica:
 - d. ¿Era muy diferente cuando estaba en la adicción vs. emocionalmente sobrio? ¿Cómo?
 - e. ¿Tenía facilidad para complicarme demasiado en el peor momento posible?
 - f. ¿Me iba a dormir cargado y me despertaba obsesionado buscando más?
 - g. ¿Escondía cosas, guardaba secretos, mentía o estaba a la defensiva?
 - h. ¿Mezclaba control con manipulación y pensamiento obsesivo? ¿Consumía solo para funcionar?
 - i. ¿Se parece esta descripción a mí?
17. ¿Por qué no puedo parar? (Pg. 22)
- a. ¿Qué ha sido de mi sentido común y fuerza de voluntad que aún muestro en otros asuntos?
18. ¿Confirma mi experiencia que una vez que empiezo, es prácticamente imposible parar hasta llegar a cierto punto (3 horas o 3 días)? (Pg. 22)

Fin del deseo físico, comienzo de la obsesión mental.

Dios, por favor haz a un lado todo lo que pienso que sé sobre mí, mi obsesión mental antes de que empiezo a comer, controlar, arreglar y especialmente sobre Ti. Para tener una mente abierta y una experiencia nueva. Ayúdame a ver la verdad acerca de mí, mi obsesión mental antes de que empiezo a comer, controlar, arreglar y especialmente sobre Ti.

Hay una Solución Parte 2 - La Obsesión Mental Página 23 - 29 (Libro de AA)

¿Soy mentalmente impotente ante el alcohol/droga antes de tomar la primera bebida?

¿Soy mentalmente impotente para controlar, arreglar y crear caos antes de empezar a obsesionarme?

1. ¿Es importante conocer estas observaciones sobre la comida, el ansia física, pero no tienen sentido si nunca empecé a obsesionarme, lo que pone en marcha el terrible ciclo?
(ANSIEDAD...OBSESIÓN/ANSIA...OBSESIÓN) Pág. 23
 - a. Por lo tanto, ¿creo que el problema principal se centra en mi mente y no en mi cuerpo? Pág. 23
 - b. ¿Podría encontrar siempre una excusa para comer, beber, preocuparme/complicarme en exceso/controlar/arreglar? Pág. 23
 - c. ¿Tenía este mal de la mente un verdadero control sobre mí y estaba desconcertado? Pág. 23
2. ¿He sufrido la obsesión de que de algún modo, algún día, comeré normalmente, controlaré y disfrutaré mi vida? Pág. 23
3. ¿Creo que puedo hacer valer mi fuerza de voluntad para parar por mi cuenta para siempre?
 - a. ¿He perdido el control mental para permanecer parado por mi cuenta? Pág. 23
4. ¿Mi deseo más fuerte de dejar de comer, beber, controlar/fijarme me mantendrá emocionalmente sobrio?
¿Qué he intentado? Pág. 24
 - a. ¿He perdido el poder de elección en el pensamiento obsesivo o llegué a un punto en el que elegí no pensar obsesivamente? ¿O había algo más que la elección? Pág. 24
 - b. ¿Mi llamada fuerza de voluntad se ha vuelto débil y prácticamente inexistente?
 - c. ¿Fui incapaz, en ciertos momentos, de traer a mi mente con suficiente fuerza el recuerdo del sufrimiento y la humillación de hace incluso una semana o un mes? Pon un ejemplo: Solo recuerdo que me metí un montón de comida a la boca ayer y no pude dormir de lo llena que estaba. Pág. 24
5. ¿Estoy sin defensa contra el siguiente impulso de comer, beber, Controlar o Fijar? Pág. 24
 - a. ¿Alguna vez elegí no hacerlo, pero comí, bebí, controlé/arreglé de todos modos?
6. ¿Creo que las consecuencias que siguen a la obsesión y el caos me detendrán? Pág. 24
¿Creo que las consecuencias que siguen a la obsesión y el caos me detendrán?
 - a. Si me pongo a pensar cuando ocurren estos pensamientos, ¿son confusos?
 - b. ¿Me he dicho a mí mismo de manera casual "esta vez no me hará daño"?
 - c. ¿O tal vez a veces no he pensado en absoluto? (Reaccionar sin pensar)
 - d. Basándome en mi propia experiencia, ¿hay alguna razón por la que no funcione en el futuro?
7. ¿Alguna vez me he preguntado "¿Cómo he vuelto a empezar?" Pág. 24
8. ¿Creo que algo humano puede detener esa parte de mí que se deja llevar por la obsesión y la compulsión?
(Como las amenazas de perder mi trabajo o mi matrimonio) Pág. 24

9. ¿Creo que este proceso de 12 pasos es lo que se requiere para que yo cambie y que es mi única solución? Explique por qué. Pág. 25

a. ¿He visto que realmente ha funcionado en otros? ¿Quién? Pág. 25

10. ¿He llegado a creer en la desesperanza e inutilidad de mi vida tal como la he estado viviendo? Pág. 25

a. ¿Se me han acercado otras personas en quienes el problema se ha resuelto? ¿Quién?

b. ¿Me queda algo más que recoger el sencillo kit/equipo de herramientas espirituales puesto a mis pies (12-pasos)?

11. ¿Creo que hay algo más para mí que una experiencia espiritual profunda y eficaz que revolucione toda mi actitud hacia la vida, hacia mis semejantes y hacia el universo de Dios? Explícate. Pág. 25

12. ¿Creo que existe alguna solución intermedia para mí? ¿Por qué? (Una solución intermedia es cualquier cosa que no me ayude a tener una experiencia espiritual profunda y efectiva) Pág. 25

a. ¿Estoy en una posición en la que la vida así se me está volviendo imposible, y ya no encuentro solución a través de la ayuda humana? ¿Qué podría decirme o hacer por mí alguna persona que me hiciera dejar de comer, beber, controlar, fijar y obsesionar para siempre? Pág. 25

b. ¿Tengo solo dos alternativas: Seguir hasta el amargo final, borrando lo mejor que pueda la conciencia de mi intolerable situación (actuando en otras áreas de mi vida); o aceptar ayuda espiritual? Explícalo. Pág. 25

13. ¿Realmente quiero y estoy dispuesto a hacer el esfuerzo de aceptar la ayuda espiritual? ¿Cómo se verá eso? Pág. 25

14. ¿Creo que con un conocimiento profundo del funcionamiento interno de mi mente la recaída es impensable? ¿Por qué? Pg. 26

a. ¿Creo que puedo dejar de comer para siempre sin ayuda espiritual? ¿Por qué sí o por qué no? Pg. 27

15. ¿Creo que tengo la mente de un adicto a la comida, controlador crónico (persistente y recurrente)? ¿Arreglador? ¿Creador de caos? Pg. 27

16. ¿Soy un adicto a la comida, Controlador/Arreglador/Creador de Caos y realmente quiero este programa? ¿Qué me convierte en un verdadero adicto a la comida, Controlador/Arreglador/Creador de Caos? Pg. 29

17. Si soy un adicto a la comida, Controlador/Arreglador/Creador de Caos, impotente ante mis pensamientos y reacciones y nunca voy a recuperar el control, ¿tengo elección? Explica

18. ¿Cómo puedo admitir impotencia sobre mis reacciones, y luego decir que tengo elección hoy, o que alguna vez la tuve? Pg. 29

Consideración: ¿Cómo es que puedo estar emocionalmente sobrio si una vez que empiezo a obsesionarme sucede algo tanto en mi cuerpo como en mi mente que hace que sea virtualmente imposible parar? Pg. 25

Dios, por favor haz a un lado todo lo que pienso que sé sobre mí, mi obsesión mental antes de que empiezo a comer, controlar, arreglar y especialmente sobre Ti. Para tener una mente abierta y una experiencia nueva. Ayúdame a ver la verdad acerca de mí, mi obsesión mental antes de que empiezo a comer, controlar, arreglar y especialmente sobre Ti.

Más Sobre Comer, Beber, Controlar, Arreglar, Crear Caos

Parte 1 Paso 1 - La Obsesión Mental: Página 30- 37

¿No he estado dispuesto a admitir que soy un verdadero alcohólico y/o adicto?

¿He estado poco dispuesto a admitir que soy un verdadero controlador, arreglador y/o creador de caos?

1. ¿Soy física y mentalmente diferente a mis semejantes en cuanto a mi manera de comer, beber/consumir droga? ¿Soy corporal y mentalmente diferente de los demás en mi forma de pensar y reaccionar? Pág. 30
 - a. ¿Se ha caracterizado mi carrera de adicta a la comida, al alcohol, a ser controladora y fijadora por innumerables intentos vanos de controlar mi comportamiento? Dé algunos ejemplos. Pg. 30
 - b. ¿Ha sido una obsesión mía la idea de que, de algún modo, algún día controlaré y disfrutaré de mi forma de comer, beber, mi adrenalina? Ejemplo: Que de alguna manera, algún día controlaré con éxito a otras personas de una forma que no cree problemas molestos. Pg. 30
 - c. ¿Fue asombrosa la persistencia de esta ilusión (de que podía comer, beber, controlar, arreglar, hacer un drama) y la perseguí hasta las puertas de la locura o la muerte? Pg. 30
2. ¿He aprendido que tengo que reconocer plenamente ante mi yo más íntimo que soy un adicto a la comida, Controlador? ¿Arreglador? ¿Adicto a la adrenalina? Pg. 30
 - a. ¿Creo que la ilusión de que soy como los demás, incluso ahora emocionalmente sobrio, tiene que ser aplastada? ¿Cómo soy diferente? (¿Evito, me revuelco o pienso demasiado?)
3. ¿He perdido la capacidad de comer, beber, controlar mis emociones? ¿He perdido la capacidad de controlar mi control/fijación, la cantidad que uso la excitación, parar de hacerlo por mi cuenta? Pg. 30
 - a. ¿Creo que alguna vez recuperaré el control? Pg. 30
 - b. ¿He sentido a veces que recuperaba el control? ¿De qué manera? Pg. 30
 - c. ¿Pero no fueron esos intervalos -generalmente breves- seguidos inevitablemente por un control aún menor, que con el tiempo me llevó a hacer cosas que prometí que nunca haría (desmoralización incomprensible)? Ponga algunos ejemplos. Pg. 30
 - d. ¿Estoy convencido de que padezco una enfermedad progresiva y que durante un período considerable empeoro, nunca mejoro? Piense en un ejemplo de su progresión. Pg.30
4. ¿Existe algún tipo de tratamiento que me haga ser como los demás? Pg. 30
5. En algunos casos, ¿ha habido una breve recuperación? ¿Cuándo? Pg. 31
6. ¿No ha ido seguida siempre de una recaída aún peor? Ponga un ejemplo. Pg. 31
 - a. ¿Creo que no existe tal cosa como hacer de un adicto a la comida, al alcohol, controlador/fijador un pensador/reactor normal? Pg. 31
7. ¿He intentado demostrar mediante cualquier forma de negación y experimentación que soy una excepción a la regla, es decir, que no soy adicto a la comida, controlador/reaccionador/excitadicto? Pág. 31
 - a. ¿Me he esforzado lo suficiente para pensar y comportarme como los demás? Pg. 31

¿Cuál de estos métodos he tratado? de comer/beber como otras personas :

1. Sólo beber cerveza _____ Limitar la cantidad de _____ nunca comer/beber solo
 2. Nunca comer/beber por la mañana: _____ Sólo comer/beber en casa: _____ Nunca tenerlo en casa
 3. Nunca comer/beber durante horas de oficina/trabajo: _____ Solo comer/beber en fiestas
 4. Cambiando de marcas: _____ Bebiendo/comiendo solo cosas naturales
 5. Aceptando renunciar, si alguna vez, a beber/comer en el trabajo: _____ Tomando un viaje
 6. No hacer un viaje: _____ Jurando para siempre, con o sin un juramento solemne
 7. Haciendo más ejercicio: _____ Leyendo libros inspiradores ir a rehabilitación y balnearios _____
- Aceptar el compromiso voluntario de Tratamiento.

¿Cuál de estos métodos he intentado para comportarme y ser como otras personas?

- a. Evitar....Limitar el contacto
- b. Intentar decir las cosas adecuadas para conseguir el efecto que quiero
- c. Acudir a terapeutas o leer libros de autoayuda espiritual
- d. Crear distracción
- e. Hacer comentarios/sugerencias
- f. Racionalización y justificación

¿Creo que tener un largo período de sobriedad y autodisciplina emocional será lo suficientemente poderoso como para que yo elija si como/bebo o uso, decida si controlo, actúo o no de nuevo?

¿Creo que para dejar de comer adictivamente, controlar/arreglar/dramatizar, no debe haber ningún tipo de reserva, ni ninguna noción acechante de que algún día, de alguna manera, podré comer normalmente, manejar las situaciones normalmente?

¿Siento que he seguido comiendo adictivamente, controlando/creando adrenalina/arreglando años más allá del punto en que podría dejarlo por mi propia fuerza de voluntad?

- a. ¿Podría dejar de comer adictivamente, controlar/crear adrenalina/fijación durante un año por mi cuenta sin un programa?
- b. ¿Deseo dejarlo del todo?
- c. ¿Puedo dejar de consumir sobre una base no espiritual, por elección propia?
- d. ¿He perdido el poder de elegir si como adictivamente, controlo, actúo o no?
- e. ¿Estaba confundido por mi absoluta incapacidad para dejar de comer adictivamente, controlar/arreglar/actuar, por grande que sea la necesidad o el deseo?

¿Creo que los estados mentales que preceden a una recaída en la conducta de comer adictivamente, controlar, acting out son el centro de mi problema?

¿Creo que si no engrandezco mi vida espiritual volveré a comer adictivamente, controlar/arreglar/crear el caos? ¿O vivo como si necesitara comer adictivamente controlar/arreglar?

¿Hubo momentos en que todas las buenas razones para no comer adictivamente, o dejar de actuar de una forma controladora fueron fácilmente dejadas de lado en favor de la idea tonta de que esta vez iba a manejar bien la situación? Dé un ejemplo.

Escriba las 10 cosas más locas que hizo cuando estaba borracho de comida, borracho de licor, o drogado:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Enumere a continuación las 10 cosas más insensatas que haya hecho alguna vez cuando estaba tratando de controlar, arreglar o causar drama:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Dios, por favor haz a un lado todo lo que pienso que sé sobre mí, mi obsesión mental antes de que empiezo a comer, controlar, arreglar y especialmente sobre Ti. Para tener una mente abierta y una experiencia nueva. Ayúdame a ver la verdad acerca de mí, mi obsesión mental antes de que empiezo a comer, controlar, arreglar y especialmente sobre Ti.

Más Acerca del Alcoholismo, Adicción a la Comida, Controlar, Arreglar, Crear Caos Paso 1 - La Obsesión Mental: Página 37- 43

1. ¿He sufrido de una enfermedad mental que me impide pensar con cordura sobre mi forma de comer/beber/drogarme y ver la verdad? ¿Tengo una forma distorsionada de pensar correctamente acerca de mis reacciones y comportamiento para ver la verdad? Pg. 37

2. ¿Fracasó mi mejor pensamiento para frenarme y mantenerme bajo control o ganó mi idea demente de modo que comí, actué o rumié de todos modos? Da un ejemplo. Pág. 37

Vuelve atrás y repasa la lista de las 10 cosas más locas que has hecho cuando intentabas controlar/arreglar o causar drama. La mayor locura que hayas hecho probablemente no esté en esta lista, porque la hiciste estando tranquilo. Con toda probabilidad, lo más loco que hiciste fue esto: con las cosas de esta lista sucediendo cuando te enfadaste, tomaste la decisión de controlar/arreglar o crear drama de nuevo, y tomaste esta decisión cuando estabas tan calmado como ahora.

3. ¿Creo que podría parar por mi cuenta basándome en el autoconocimiento? Pg. 39

4. ¿Creo que la experiencia humillante, más el conocimiento que he adquirido, (aplicando todas estas cosas que has aprendido sobre ti mismo y tu enfermedad hasta este punto) me mantendrán emocionalmente sobrio el resto de mi vida? ¿El autoconocimiento me curará? Pg. 40

5. ¿Creo que teniendo una mente controladora/fijadora (adicta), llegará el momento y el lugar en que por mí mismo, utilizando mi propio poder, mi propia voluntad, a pesar de que yo pusiera resistencia - aun así daré entrada a cualquier pretexto para volver a comer, beber, reaccionar, controlar y actuar de nuevo? Pg. 41

a. ¿Creo que este problema me tiene irremediabilmente derrotado? Pg. 42

b. ¿Este proceso ha apagado el último destello de convicción de que puedo hacer el trabajo por mí mismo?

"¿Puedo mantener el control por mí mismo?" Pg. 42

6. ¿Creo que tendré que tirar por la ventana varias concepciones de toda la vida para llevar a cabo este programa de acción? Pon un ejemplo. "Puedo hacer el trabajo (de recuperación) yo solo" Pg. 42

7. ¿Creo que es importante que me recupere? ¿Creo que es importante descubrir cómo los principios espirituales resolverán TODOS mis problemas, y que esto no se trata sólo de comer adictivamente, beber, reaccionar emocionalmente y de actuar? Pág. 42

a. ¿Hay alguna duda en mi mente de que estoy 100% sin esperanza, aparte de la ayuda divina, o hay alguna otra solución para mí? ¿Cuál? Pg. 43

b. ¿Creo que en ciertos momentos no tengo ninguna defensa mental eficaz contra el primer bocado adictivo, pensamiento o reacción? ¿Sé cuándo es ese momento? Pg. 43

c. ¿Creo que ningún ser humano puede proporcionar tal defensa? Pg. 43

d. ¿Debe venir a mi defensa un Poder Superior que no sea humano? Pg. 43

e. ¿Entonces cómo puedo depender del grupo como mi Poder Superior? Pg. 43

Consideración: Si tengo una fecha de sobriedad emocional que es de 10 días o más y no tengo una defensa mental efectiva contra la primera rumiación, ¿cómo es que continúo teniendo esta fecha de sobriedad emocional sin importar lo que haya pensado?

Dios por favor, haz a un lado todo lo que pienso que sé de mí, lo que sé acerca de mi necesidad de llegar a creer en un Poder Superior a mí. Para tener una mente abierta y una experiencia nueva. Ayúdame a ver la verdad acerca de mi necesidad de llegar a creer en un Poder Superior.

Nosotros los Agnósticos

Paso 1...y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables Páginas 44, 45 y 52

Ingobernabilidad, adicción no tratada, mal espiritual.

Esta condición existe antes y después del primer bocado/trago/droga, borracho o sobrio.

Esta condición existe antes y después de la primera acción controladora o dramática.

1. En los capítulos anteriores, ¿he aprendido algo sobre el control y la creación del caos?
2. ¿Qué es lo principal que debo tener para ser un verdadero adicto, controlador/arreglador/creador de caos? Pg. 44
3. ¿He establecido claramente las diferencias entre el adicto controlador/adicto a la adrenalina y el no adicto, controlador/no adicto a la adrenalina? ¿Cuáles son las principales diferencias?
4. Cuando honestamente quise, ¿me di cuenta de que no podía dejarlo? Pg. 44
5. Cuando comía adictivamente, arreglaba o causaba caos activamente, ¿Tenía poco control sobre la cantidad que tomaba después de la primera acción de comer, o controlar o dramatizar? Pg. 44
6. ¿Soy un adicto a la comida, controlador-arreglador? ¿Un creador de caos? ¿O ambas cosas? Pg. 11
7. Ante estos dos problemas, ¿creo que padezco una enfermedad que sólo vencerá una experiencia espiritual o tengo otras opciones? Enuméralas. Pg. 44
8. ¿Soy un adicto a la comida, controlador-arreglador (o creador de caos) de la variedad sin esperanza, uno que quiere dejarlo pero no puede? Pág. 44
9. ¿He afrontado el hecho de que debo encontrar una base espiritual de vida - o si no? Pg. 44
10. En mi caso, ¿es suficiente un mero código moral o una mejor filosofía de vida para superar mi adicción a la comida, al control y/o a crear caos? Pág. 44
11. ¿Creo que conocer la forma de pensar y vivir descrita en este libro me salvará? ¿O necesito acceder al Poder de este proceso de 12 Pasos para superar la adicción a la comida, al control y/o a crear caos? Pg. 44
12. ¿He descubierto que tales códigos y filosofías no me han salvado, no importa cuánto lo haya intentado? ¿Qué he intentado? Pg. 45
 - a. ¿Podría desear pensar y actuar correctamente y conseguirlo? Pg. 45
 - b. ¿Deseaba tener un sistema de creencias que me recomfortará? Pg. 45
 - c. ¿Deseé estas cosas con todas mis fuerzas, pero descubrí que el poder necesario no estaba allí? Pg.45
13. ¿Mis recursos humanos (trabajo, educación, todo lo que aportó, etc.), guiados por mi fuerza de voluntad (mi mente), no han sido suficientes para crear la vida que quiero? ¿He fracasado completamente? Pág. 45
14. ¿Es la falta de poder mi problema (dilema)? Pág. 45
15. ¿Debo encontrar un poder por el que pueda vivir? Pg. 45
 - a. ¿Es esto obvio? ¿Por qué? b. ¿Dónde y cómo voy a encontrar este Poder? Pg. 45

La 3ª parte del primer paso trata de la ingobernabilidad del espíritu. ¿Por qué, independientemente de las consecuencias, siempre terminamos tomando el primer bocado/trago/droga? ¿Siempre acabamos actuando controlando, arreglando y/o creando el caos? Sin algo que tome el lugar de la comida, el alcohol, las drogas, controlar, arreglar y/o crear caos en nuestras vidas, estamos condenados.

Muchos de nosotros pensamos que si nos manteníamos alejados de la comida, el alcohol, las drogas, si nos desapegamos y lo dejamos ir, la vida sería maravillosa, pero más tarde descubrimos que no es así. Tratar de dejarlo ir y no comer adictivamente, controlar, arreglar o crear caos, sin trabajar los Pasos puede sentirse bien por un tiempo, pero es muy parecido a orinarse en los pantalones en un día muy frío. Se siente bien y caliente por un tiempo, pero cuando sopla el viento frío obviamente no es una solución a largo plazo.

Nos volvemos tan inquietos, irritables y descontentos que no podemos imaginar cómo emborracharnos, comer en exceso, o drogarnos podría empeorar la vida, y eso es lo que hacemos. No podemos imaginar cómo un poco de control, arreglo y/o drama podría empeorar la vida, así que lo hacemos.

Necesitamos encontrar una manera de experimentar una sensación de tranquilidad y comodidad sin comer, beber ni tomar drogas. Necesitamos encontrar una manera de experimentar una sensación de facilidad y comodidad sin actuar. Esta ingobernabilidad espiritual es lo que tratan los otros 11 Pasos. Cuando se supera la enfermedad espiritual, nos enderezamos mental y físicamente (página 64).

Esta parte del Paso 1, la ingobernabilidad, es sólo nosotros con nuestro propio poder tratando de manejar nuestras vidas, ya sea controlando/creando caos o tratando de recuperarnos.

16. ¿Estoy dispuesto a cambiar mi punto de vista con respecto a mis problemas humanos como cambié mi punto de vista con respecto a la obsesión y el ansia? ¿Quizás el problema está dentro y no fuera? Pág. 52

a. ¿Tengo problemas con mis relaciones personales? ¿Con quién? (Familia, compañerismo, relación íntima, amigos, trabajo) Pg. 52

b. ¿Puedo controlar mi naturaleza emocional (no mis emociones, sino cómo experimento el mundo por dentro)? Pág. 52

c. ¿Soy presa de la miseria y la depresión? ¿Cuándo? Pg. 52

d. ¿Puedo ganarme la vida lo suficientemente satisfactoriamente como para mantenerme feliz o sobrio? Pg. 52

e. ¿Tengo un sentimiento de inutilidad? ¿De qué manera, en casa, en el trabajo? Pg. 52

f. ¿Estoy lleno de miedo? ¿De qué tengo miedo? Pg. 52

g. ¿Soy infeliz? ¿De qué manera? Pg. 52

h. ¿Parezco incapaz de ser de verdadera ayuda a otras personas? Pg. 52

i. ¿Es importante para mí una solución básica para estos problemas de falta de poder? Pg. 52

Dios por favor, haz a un lado todo lo que pienso que sé de mí, lo que sé acerca de mi necesidad de llegar a creer en un Poder Superior a mí. Para tener una mente abierta y una experiencia nueva. Ayúdame a ver la verdad acerca de mi necesidad de llegar a creer en un Poder Superior.

Paso 2 - Parte 1: Página 44 - 51

Definición de un **ATEÍSTA**: Niega que exista un Dios.

Definición de un **AGNÓSTICO**: No confía ni sabe si existe un Dios que actúe en su vida.

1. ¿Soy ateo o agnóstico? Pág. 44
 - a. Cuando otros mencionan a Dios, ¿han reabierto un tema que yo pensaba que había evadido limpiamente o ignorado por completo? Pg. 45
2. ¿Tengo dudas y prejuicios honestos? Enumérellos. Pág. 45
 - a. ¿He sido antirreligioso? Pág. 45
 - b. ¿La palabra «Dios» me trae a la mente una idea particular de Él que alguien trató de inculcarme durante la niñez? Pg. 45
 - c. ¿Rechacé esta concepción particular de Dios? Pg. 45
3. ¿Con ese rechazo había abandonado por completo la idea de Dios? Pg. 45
4. ¿Me molestaba pensar que la fe y la dependencia de un Poder superior a mí era algo débil, incluso cobarde? Pág. 46
 - a. ¿Soy capaz de dejar a un lado los prejuicios y expresar la voluntad de creer en un Poder superior a mí? Pg. 46
5. ¿He descubierto que no necesitaba tener en cuenta la concepción que otros tienen de Dios? Pág. 46
 - a. ¿Creo que mi propia concepción, por inadecuada que sea, es suficiente para empezar a afectar un contacto con Dios--siempre y cuando siga el resto de estos pasos? Pg. 46
6. ¿Tengo mi propia concepción de Dios? Pg. 47
 - a. ¿Creo que esto es todo lo que necesito para comenzar el crecimiento espiritual y afectar mi primera relación consciente con Dios? Pg. 47

Consideración del Segundo Paso: ¿Creo ahora, o estoy dispuesto a creer, que existe un Poder superior a mí mismo? (...que puede llevarme más allá de donde estoy?)

7. ¿Creo ahora que hay un Poder más grande que yo? ¿Creo que sobre esta simple piedra angular «la voluntad de creer» se puede construir una estructura espiritual maravillosa y eficaz?
8. ¿Supuse que no podría hacer uso de los principios espirituales a menos que aceptara por fe muchas cosas que parecían difíciles de creer? Pág. 47
 - a. ¿Creo que aquí hay un proceso que me puede llevar de una simple disposición, a la creencia, a la fe? Pg. 47
9. ¿Me he encontrado incapacitado para creer? ¿Me he encontrado incapacitado por la terquedad, la susceptibilidad y los prejuicios irracionales? Pág. 48
 - a. Frente a la adicción a la adrenalina/destrucción codependiente (Paso 1), ¿he llegado a ser tan abierto de mente en asuntos espirituales como he intentado serlo en otras cuestiones? Pg. 48
 - b. En este sentido, ¿fue la adicción a la comida, la obsesión por el control/la adrenalina/el drama el gran persuasor? Pg. 48
 - c. ¿Me llevó finalmente a un estado de razonabilidad? Pg. 48

10. ¿He optado en el pasado por creer que mi inteligencia humana era la última palabra? ¿No era eso vanidoso de mí?
11. ¿He escuchado alguna vez con atención el lado espiritual de la vida? Pg. 50
12. ¿Creo que necesito acceder a un poder superior a mí y creer en él? Pág. 50
- a. Puede que haya creído en ese Poder, pero ¿he tenido acceso a él alguna vez?
 - b. ¿Creo que este Poder, en mi caso, puede lograr lo milagroso y lo humanamente imposible? Pg. 50
13. ¿Creo que tengo que hacer algo para que este Poder se haga realidad? ¿Creo que no sólo tengo que llegar a creer en un Poder superior a mí, sino también adoptar una determinada actitud (que veremos en la página 55) hacia ese Poder, y hacer ciertas cosas sencillas (el resto de los pasos)? Pág. 50
- a. ¿Creo que debo cumplir de todo corazón unos cuantos requisitos sencillos (los 12 Pasos) para tener un cambio revolucionario en mi manera de vivir y de pensar? Pg. 50
14. ¿Estoy confundido y desconcertado por la aparente inutilidad de mi existencia? Pg. 51
- a. Dejando a un lado el problema de la bebida/comida, ¿creo que mi falta de poder era la razón subyacente por la que la vida era tan difícil? Pg. 51
 - b. Cuando cientos de personas son capaces de decir que no sólo la creencia en, sino que la conciencia de la presencia de Dios es hoy el hecho más importante de sus vidas, ¿presenta esto una razón poderosa por la que yo deba tener fe? Pg. 51

Dios, por favor, haz a un lado todo lo que pienso que sé de mí, lo que sé acerca de mi necesidad de llegar a creer en un Poder Superior a mí. Para tener una mente abierta y una experiencia nueva, ayúdame a ver la verdad acerca de mi necesidad de llegar a creer en un Poder Superior a mí.

Nosotros los Agnósticos

Paso 2 - Parte 2: Página 51 - 57

15. En el reino del espíritu, ¿mi mente ha sido restringida por la superstición, la tradición y todo tipo de ideas fijas con las que fui criado? Pg. 51

16. Cuando veo a otros resolver sus problemas por una simple confianza en Dios, ¿tengo que dejar de dudar del poder de Dios? ¿Nombra a las personas que has visto?

17. En el pasado, ¿me he aferrado a la idea de que la autosuficiencia resolvería mis problemas? Pg. 52

Tormento/Aflicción. Considera cada una de las siguientes preguntas de la página siguiente de dos maneras: 1. Primero, en cada una de las siguientes preguntas, pregúntate: «¿Cuáles son mis perspectivas para el futuro en esta área de mi vida si Dios no es **NADA**, y **NO EXISTE**: si todo lo que tengo es lo que he tenido en el pasado?

2. A continuación, repasa estas preguntas y pregúntate: ¿Cuáles son mis perspectivas de futuro en esta área de mi vida si Dios es **TODO y EXISTE**?

Pregunta	Si Dios no es nada	Si Dios es todo
Perspectivas generales de futuro		
Control de tu naturaleza emocional		
Experiencia de miseria y depresión		
Capacidad para ganarte la vida		
Sentimiento de inutilidad		
Presencia del miedo*		
Nivel de felicidad		
Capacidad para ayudar a otros		

18. ¿Crees que estos problemas están DENTRO y no FUERA de ti mismo? Pg. 52

19. Llegado a este punto, ¿me encuentro de lleno ante la cuestión de la fe? Pg. 53

20. ¿Creo en mi propio razonamiento (mi mente)? Pg. 54

a. ¿Tenía confianza en mi capacidad de pensar? ¿No era eso sino una especie de fe? Pág. 54

b. ¿He sido fiel al Dios de la Razón (adorando a mi mente)? Pg. 54

c. ¿He descubierto que la fe había estado implicada todo el tiempo? Pg. 54

21. ¿He rendido culto (dar ejemplos)? Pág. 54
- a. ¿A personas? ¿Cosas? ¿Dinero? ¿Mi?
 - b. ¿He adorado la puesta del sol, el mar o una flor? Pg. 54
 - c. ¿He amado a algo o a alguien? Pg. 54
 - d. ¿Cuánto tenían que ver estos sentimientos, estos amores, estos cultos, con la razón pura? Pg. 54
 - e. ¿De una forma u otra había estado viviendo de la fe y poco más? Pg. 54
22. ¿Creo que me he estado engañando a mí mismo porque en el fondo de cada hombre, mujer y niño está la idea fundamental de Dios? Pág. 55
- a. ¿Se ha oscurecido esta idea por cosas malas que han sucedido? ¿Por el ego? ¿Por la adoración de otras cosas? Da un ejemplo. Pg. 55
23. ¿He visto que la fe en algún tipo de Dios formaba parte de mi constitución tanto como el sentimiento que tengo por un amigo? Pág. 55
- a. ¿Creo que encontraré la Gran Realidad muy dentro de mí? Pg. 55
24. ¿El testimonio de estas personas «en las reuniones» ha ayudado a sacar los prejuicios? ¿Me ha permitido pensar honestamente? ¿Me ha animado a buscar diligentemente dentro de mí? Pág. 55
- a. ¿Creo que la conciencia de mi creencia está por llegar? Pg. 51
25. ¿Quién soy yo para decir que no hay Dios en un mundo que me muestra que sí lo hay? Pg. 56
26. ¿Creo ahora, o estoy dispuesto a creer, en un Poder Superior a mí mismo? (pág. 47) Pg. 56
27. ¿Creo que cuando me acerque a Él, Él se revelará a mí? Pg. 57

Dios, por favor, haz a un lado todo lo que yo pienso que sé de mí, para tener una mente abierta y una nueva experiencia. Ayúdame a ver la verdad acerca del fracaso de mi vida conducida por mi propia voluntad y mi decisión de entregar mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios.

Cómo Funciona / Paso 3: Página 58 - 63

1. ¿He visto pocas veces fracasar a una persona que haya seguido minuciosamente nuestras instrucciones? Pg. 58
2. ¿Creo que los que no se recuperan son personas que no pueden o no quieren entregarse completamente a este sencillo programa? ¿Lo creo? Pg. 58
 - a. ¿He visto en la página 23-43 que en lo que concierne a mi adicción a controlar, arreglar, dramatizar y/o crear caos soy constitucionalmente incapaz de ser honesto conmigo mismo? Pg. 58
3. ¿He decidido que quiero lo que ellos tienen y estoy dispuesto a hacer lo que sea para conseguirlo? Pág.58
 - a. ¿Estoy preparado para dar estos Pasos probados? Pg. 58
4. ¿Estoy convencido de estas 3 ideas pertinentes? Pg. 60
 - a. ¿Que soy un adicto a la comida, actuando o no, un controlador, un solucionador y/o un creador de caos y no puedo manejar mi propia vida (Paso1)?
 - b. ¿Que probablemente ningún poder humano puede aliviar mi adicción a la comida, a controlar, arreglar y/o crear caos?
 - c. ¿Que Dios puede y lo hará si se le busca (Paso 2)?
 - d. ¿Estoy convencido de estas 3 ideas pertinentes?
5. ¿Estoy convencido de que mi vida dirigida por la voluntad propia difícilmente puede ser un éxito? Pág. 60
 - a. ¿Qué aspecto tiene para mí una vida exitosa?
 - b. Sobre esa base, al dirigir mi vida según mi voluntad, ¿estoy casi siempre en colisión con algo o alguien aunque mis motivos sean buenos?
 - c. ¿Soy como el actor que quiere dirigir todo el espectáculo? Pg. 60
6. Cuando la vida no me trata bien, ¿decido esforzarme más? Pág. 61
 - a. ¿Me vuelvo aún más exigente o amable, lo que tenga que hacer para conseguir lo que quiero? Pág. 61
 - b. Admitiendo que puedo tener algo de culpa, ¿estoy seguro de que los demás tienen más culpa? Pg. 61
7. ¿Soy realmente egoísta incluso cuando intento ser amable?
 - a. ¿He sido víctima de la ilusión de que puedo arrancar (forzar) satisfacción y felicidad de este mundo si tan sólo me las arreglo bien? Pág. 61
 - b. ¿Soy, incluso en mis mejores momentos, un productor de confusión en vez de armonía? Pg. 61
8. ¿Soy egocéntrico? (Pienso en mí demasiado a menudo) Pág. 61
 - a. ¿Creo que el egoísmo y el egocentrismo son la raíz de mis problemas? Pg. 62
9. ¿Me guían cien formas de temor, autoengaño, egoísmo y autocompasión? Pg. 62
10. ¿Me he encontrado en algún momento de mi vida en una situación en la que me he sentido mal? (Esto se comprueba en el Paso 4) Pg. 62

11. ¿Creo que mis problemas son el resultado de mi egoísmo? ¿Creo que mis problemas son básicamente obra mía? ¿Surgen de mí mismo? Pág. 62
- a. ¿Soy un ejemplo extremo de voluntad propia desbocada aunque no lo crea? Pg. 62
12. ¿Creo por encima de todo que debo librarme del egoísmo o éste me matará? Pg. 62
- a. ¿Creo que Dios lo hace posible? Pág. 62
 - b. ¿Creo que no hay manera de deshacerse completamente del yo sin Su ayuda? Pg. 62
13. ¿Tengo que contar con la ayuda de Dios? Pg. 62
14. ¿Tengo que decidir dejar de jugar a ser Dios? Pg. 62
15. ¿Funcionó jugar a ser Dios? Pg. 62

El Libro Grande nos da 3 aspectos de una relación con Dios para considerar:

16. **DIRECTOR / ACTOR:** Un director dirige el espectáculo; un actor escucha la dirección» ¿He fracasado en dirigir mi vida con mi propio poder? ¿Estoy dispuesto a tomar la decisión de que en adelante Dios dirija mi vida?
17. **PRINCIPAL / AGENTE:** Un agente representa a quien el Principal (o Empleador) quiere que sea» ¿He fallado en ser la persona que yo quiero que sea? ¿Y fracasado en hacer que los demás sean como yo necesito que sean? ¿Estoy preparado para tomar la decisión de que en adelante representare lo que Dios quiere que yo sea?
18. **PADRE / HIJO:** Un Hijo confía en que su Padre puede proveer lo que él es incapaz de hacer por sí mismo» Por mí mismo, ¿he fallado en proveer lo que necesito para estar bien? ¿Estoy listo para tomar la decisión de que en adelante confiaré en que Dios proveerá lo que necesito?
19. ¿Creo que estas ideas son buenas y que este concepto será la piedra angular del nuevo y triunfante arco por el que pasaré a la libertad? Pg. 62

Consideración: El 2º Paso hablaba de mi concepción «mis viejas ideas de Dios.

El 3er Paso es mi decisión de crecer hacia un nuevo concepto «una nueva idea» de una manera de vivir dependiente de Dios.

Lo siguiente está tomado del Libro Grande, y redactado en primera persona. Léelo en voz alta a alguien cada día durante una semana, y luego decide si:

- a.) Se aplica a ti.
- b.) Estás listo para dejar de vivir así.
- c.) Estás listo para aceptar vivir bajo los términos de Dios.

Tarea de 7 días

El siguiente texto está tomado del Libro Grande y redactado en primera persona. Léelo en voz alta a alguien cada día durante una semana, y luego decide si: A. Se aplica a ti. B. Estás preparado para dejar de vivir así. C. Estás listo para aceptar vivir bajo los términos de Dios. El primer requisito para el Tercer Paso es que yo esté convencido de que mi vida dirigida por mi propia voluntad difícilmente puede ser un éxito.

Sobre esa base casi siempre estoy en colisión con algo o alguien, aunque mis motivos sean buenos. Intento vivir por autopropulsión. Soy como un actor que quiere dirigir todo el espectáculo; siempre estoy tratando de arreglar las luces, el ballet, el decorado y el resto de los actores a mi manera. Si mis arreglos se mantuvieran en su sitio, si la gente hiciera lo que yo quiero, el espectáculo sería genial. Todo el mundo, incluido yo mismo, estaría contento. La vida sería maravillosa. Al tratar de hacer estos arreglos, a veces puedo ser muy virtuoso. Puedo ser amable, considerado, paciente, generoso, incluso modesto y abnegado. Por otro lado, puedo ser mezquino, egoísta y deshonesto. Pero, como ocurre con la mayoría de los seres humanos, lo más probable es que tenga rasgos variados.

¿Qué es lo que generalmente pasa? El espectáculo no sale muy bien. Empiezo a pensar que la vida no me trata bien. Decido esforzarme más. Me vuelvo, en la siguiente ocasión, aún más exigente o amable, según el caso. Pero la obra sigue sin gustarme. Admitiendo que puedo tener algo de culpa, estoy seguro de que los demás tienen más culpa. Me enfado, me indigno, me autocompadezco. ¿Cuál es mi problema de fondo? ¿No soy realmente egoísta incluso cuando intento ser amable? ¿No soy víctima de la ilusión de que puedo obtener satisfacción y felicidad de este mundo si me las arreglo bien? ¿No es evidente para el resto de los jugadores que esas son las cosas que quiero? ¿Y no hacen mis acciones que cada uno de ellos desee vengarse, arrebatando todo lo que puedan del espectáculo? ¿No soy yo, incluso en mis mejores momentos, un productor de confusión más que de armonía?

Soy egocéntrico, ego-céntrico, como a la gente le gusta llamarlo hoy en día. Soy como el empresario jubilado que se relame bajo el sol de Florida en invierno quejándose del triste estado de la nación; el ministro que suspira por los pecados del siglo XX; los políticos y reformistas que están seguros de que todo sería una utopía si el resto del mundo se comportara; el forajido que cree que la sociedad le ha hecho daño; y el adicto que lo ha perdido todo y está encerrado en un psiquiátrico. Sean cuales sean mis protestas, ¿no estoy preocupado por mí mismo, mis resentimientos y mi autocompasión?

Egoísmo, egocentrismo. Creo que ésa es la raíz de mis problemas. Impulsado por cien formas de miedo, autoengaño, egoísmo y autocompasión, pisoteo a mis semejantes y ellos toman represalias. A veces me hieren, aparentemente sin provocación, pero invariablemente descubro que en algún momento del pasado tomé decisiones basadas en mí mismo, que más tarde me colocaron en una posición en la que me hirieron.

Así que mis problemas, creo, son básicamente de mi propia cosecha. Surgen de mí mismo, y soy un ejemplo extremo de voluntad propia desbocada, aunque no suelo pensar así. Por encima de todo, yo, como ex adicto, debo librarme de este egoísmo. Debo hacerlo, ¡o me matará! Dios lo hace posible. Y a menudo parece que no hay forma de librarse del todo del yo sin la ayuda de Dios. Yo tenía muchas convicciones morales y filosóficas, pero no podía vivir de acuerdo con ellas, aunque me hubiera gustado. Tampoco podía reducir mucho mi egocentrismo deseándolo o intentándolo con mis propias fuerzas. Tengo que contar con la ayuda de Dios.

Este es el cómo y el porqué. En primer lugar, tengo que dejar de jugar a ser Dios. No ha funcionado. Después, decidiré que en adelante, en este drama de la vida, Dios va a ser mi Director. **Terminar Aquí**

Él es el Director; yo soy su agente. Él es el Padre, y yo soy su hijo. La mayoría de las buenas ideas son sencillas, y este concepto fue la piedra angular del nuevo y triunfante arco por el que pasaré a la libertad. Tengo un nuevo Patrón. Siendo todopoderoso, Él proveerá lo que necesito, si me mantengo cerca de Él y realizo bien Su obra. Establecido sobre tal base, me interesaré cada vez menos en mí mismo, en mis pequeños planes y diseños. Cada vez me interesaré más en ver lo que puedo aportar a la vida. A medida que sienta fluir un nuevo poder, a medida que disfrute de paz mental, a medida que descubra que puedo afrontar la vida con éxito, a medida que sea consciente de Su presencia, empezaré a perder el miedo al hoy, al mañana o al más allá. Renaceré.

PARAR AQUÍ

Ahora estoy en el tercer paso. Le dije a mi Creador, *tal como lo concebimos*: Dios, me ofrezco a Ti, para que construyas conmigo y hagas conmigo lo que Tú quieras. Libérame de la esclavitud del yo, para que pueda hacer mejor Tu voluntad. Llévate mis dificultades, para que la victoria sobre ellas pueda dar testimonio a aquellos a quienes quiero ayudar de Tu Poder, Tu Amor y Tu camino de vida. Que pueda hacer siempre Tu voluntad. Pensé bien antes de dar este paso asegurándome de que estaba preparado; de que por fin podría abandonarme totalmente a Dios.

Es muy conveniente dar este paso espiritual con una persona comprensiva, como otro miembro del programa que haya hecho este trabajo o un consejero espiritual. Pero es mejor encontrarse con Dios a solas que con alguien que pueda malinterpretarlo. Las palabras eran, desde luego, completamente opcionales, siempre que expresamos la idea sin ninguna reserva. Esto fue solamente el principio, pero cuando se hacía sincera y humildemente, se sentía inmediatamente un efecto a veces muy grande.era sólo un comienzo, aunque si se hace honesta y humildemente, se sentirá enseguida un efecto, a veces muy grande.