
CELEBRACIÓN ANIVERSARIO 49° DE OA

Teniendo en cuenta que hoy estamos celebrando el aniversario 49° de OA, es decir la fecha en que se celebró la primera reunión de OA que fue el 19 de enero de 1960, a continuación leeremos la historia de Rozanne para recordar nuestra historia de creación.

Al final de la lectura se pide a los presentes compartir sobre nuestro compromiso con OA y con la comunidad.

LA HISTORIA DE ROZANNE

El 19 de enero de 1960 tuvimos la primera reunión de OA.

Querida, si tienes la cintura delgada, todo lo demás estará bien, las palabras de mi madre me perseguirían durante toda mi adolescencia. La promesa de que una figura esbelta me traería felicidad instantánea y permanente fue una ilusión en la que creía con todo mi corazón y toda mi alma.

Las pocas veces en que estuve delgada, nada cambió. Supuse que la culpa era mía, y que si me esforzaba más, el mundo sería distinto. La persistencia de mi ilusión era asombrosa.

Esforzarme más era una tradición familiar. Vengo de una familia de súper logros, casi todos comedores compulsivos. Mi madre se crió en Green Bay, Wisconsin, donde mi abuelo fue el propietario del primer cine y del primer coche de la pequeña ciudad. Mi abuela era la atrevida: colaboró con Margaret Sanger en los principios de la Planificación Familiar. Mis padres estuvieron ambos extremadamente interesados por la educación. Por ello, tan solo un; sobresaliente- era bien acogido; Notable- era tolerable, pero aprobado no era aceptable. Por ello, lo que mi hermano y yo aprendimos pronto, fue que el camino para valer algo era trabajar mucho y alcanzar más allá de las expectativas de la mayoría de la gente. Ser simplemente un amoroso ser humano no era suficiente; debíamos ser capaces de producir para ser dignos de consideración.

Pronto decidí que me haría notar por mis esfuerzos. La primera vez que dirigí la banda del jardín de niños, descubrí que me encantaba ocupar el lugar de adelante y llamar la atención. Nunca olvidaré que después de la actuación giré para dar la cara al público y me crecí con los aplausos de la audiencia. Después de eso, estaba atrapada. Quería desesperadamente ser actriz porque de esa forma me haría notar. Estudié drama durante muchos años; era miembro del equipo de debates de la escuela y editor del periódico de la escuela. Vivía en Chicago, en donde las oportunidades eran excelentes y las aproveché todas ellas.

Desgraciadamente, durante todo ese tiempo, estaba muy rolliza. Oí tantas veces a gente bien intencionada decir: Cariño, tienes una cara tan mona...si perdieras unos kilos... esto me desgarraba el corazón ¿Significaba que no valía nada porque estaba gorda? Meforcé más, trabajé un poco más, estudié más. Pero nada surtió efecto.

Como ven tenía un secreto que no había dicho a nadie. Me odiaba a mí misma. Estaba convencida de que no era buena. Cargué con este sentimiento toda mi vida, por más súper logros que obtenía, no conseguía borrarlo.

Sin embargo, seguí intentándolo. Era buena estudiante, mis notas eran altas, y era una chica tan buena, que me convertí en la consentida del maestro. Esto último destruyó mis relaciones con los otros niños, pero era lo único que tenía. Era la única seguridad de tener algún valor para otro ser humano.

Tenía dieciocho años y estaba en mi tercer año en la Universidad de Chicago cuando tomé la decisión de dejar de comer compulsivamente. La motivación fueron los chicos. Deseaba salir y era obvio que estaba gorda, no iba a llamarme nunca nadie, por lo que empecé una dieta y por primera vez en mi vida estuve delgada. Medía 1.57 y pesaba 59 kilos.

De repente, los chicos empezaron a notarme. Tenía tantas citas que empecé a descuidar mis estudios y suspendí todas las materias, haciendo desgraciada a mi familia. Me mandaron a una escuela comercial donde no solo aprendí la lección, sino también útiles técnicas profesionales. Al año siguiente volví a la Universidad y conseguí mi licenciatura.

A los 21 años me trasladé a la ciudad de Nueva York en busca de fama y fortuna en el teatro. Al poco tiempo me di cuenta de que los actores, al tener que hacer frecuentes series en audiencias para los papeles, están sujetos a constantes rechazos. Vi que esa no era vida para mí. Mi temor al rechazo era tan grande que superó todas las

ambiciones que yo tenía. Acepté trabajar detrás del telón como secretaria del director de escena, donde estaba fuera de peligro.

Era una vida excitante. Desgraciadamente, ya hacía tiempo que había vuelto a aumentar de peso y todavía me odiaba a mí misma. Además había desarrollado un gran resentimiento hacia mi madre. Ahora la culpaba a ella de mi infelicidad. Después de volver a casa a Chicago, donde trabajé como escritora publicitaria de modas por algún tiempo, decidí hacer otro cambio: Me voy a California, les dije a mis padres, a buscar trabajo y marido.

En Los Ángeles de nuevo me extremé a encontrar un hombre: dejé la comida y adelgacé de nuevo. Después de otra tarea como escritora publicitaria, me convertí en adjunta a dirección de una pequeña cadena de almacenes; me encanaba. Conocí a un hombre maravilloso, y parecía que la vida me iba bien realmente. Pero todavía estaba infestada de odio hacia mí misma. Me agarraba a la dieta por los pelos. Mi motivación (encontrar un hombre) me permitió seguir la dieta por algún tiempo.

Cuando Marvin me propuso casarnos, yo pesaba 59 kilos, y para nuestra boda 4 meses más tarde, pesaba 65 kilos. Me bastó el anillo en mi dedo para volver a la comida. En tres años de matrimonio tuvimos dos niñas. Por entonces mi vida era demasiado para mí. Había subido a 74 kilos, no podía parar de comer y casi siempre deseaba estar muerta. Había perdido completamente mi autoestima, mi alma estaba vacía, no tenía a donde ir y no creía en Dios. ¿Qué me quedaba? La respuesta me llegó una tranquila noche de noviembre de 1958. Estaba mirando a Paul Coates, columnista de televisión, que entrevistaba a un miembro de una organización denominada Jugadores Anónimos. Mi marido tenía un amigo que era jugador compulsivo, y pensé que esto podría ser precisamente lo que necesitaba. De modo que Marvin y yo llevamos a este amigo a una reunión de GA (Jugadores Anónimos) justo la víspera del Día de Acción de Gracias.

Mientras viva, no olvidaré esa noche. Estábamos en una sala de reuniones unos 25 hombres y unas cuantas mujeres. Cada hombre por turno se levantó y habló de su vida, de mentiras, trampas y robos. Estuve sentada allí totalmente pasmada. Pensé, Dios mío, después de todo no estoy sola. La habitación se iluminó cada vez más y deseaba llorar de alivio. Yo no era la única; había otros que sentían lo que yo sentía y que habían hecho lo que yo había hecho. Desde luego nuestras compulsiones no eran las mismas, ellos estaban obsesionados con el juego y el dinero y yo no pensaba más que en comilonas y comida. Sin embargo, por dentro éramos iguales, al salir de la reunión esa noche, mi vida cambió para siempre.

Conseguí una dieta durante tres semanas, pero como de costumbre, no podía sostenerme por mí misma y volví a las viejas costumbres. Comí y lloré durante todo el año siguiente hasta que por Navidad me encontré con mi nuevo tope de kilos, 80. Estaba horrorizada. ¿Qué debía hacer? ¿Dónde podía ir? Había intentado suicidarme poco antes de los 20 años y durante varios años había seguido terapia convencional. No me había ayudado en mi problema de comer.

Sentía que mi mundo se terminaba, por entonces tan solo había disponible una organización para control de peso y no figuraba en la guía telefónica, estaba frenética. Entonces me acordé de jugadores anónimos, le dije a mi marido que iría de nuevo a ver si me podría ayudar a formar una organización como la suya para comedores compulsivos como yo.

Era invierno de 1959, GA tenía dos años y medio y marchaba muy bien. La reunión a la que asistí estaba todavía formada sólo por hombres, pero me recibieron muy cariñosamente. Después de la reunión, me acerqué a Jim W., el fundador de GA, mi corazón palpitaba, sentía que toda mi vida estaba en juego.

Le pregunté a Jim: ¿crees que una organización como la de ustedes podría resultar para comedores compulsivos como yo? Sonrió y respondió: pues no veo porque no. Yo estuve en AA antes de empezar GA. ¿En qué te puedo ayudar?

Ahí estaba una mano extendida para apoyarme mientras yo empezaba dando traspiés. Fue mi primera experiencia del Paso 12, la primera vez que alguien me ofrecía ayuda sin esperar nada a cambio. Fui a casa y le dije a Marvin, -creo que finalmente tengo una oportunidad-. Esa noche encontramos un nombre para la organización que todavía no había nacido: Overeaters Anonymus.

Con mi habitual voluntarioso celo, me embarqué a salvar el mundo. Desgraciadamente, a las 25 o 30 mujeres a las que me dirigí tenían una excusa u otra para no unirse a mí en esta maravillosa empresa. No me di cuenta de que les estaba predicando, diciéndoles que esto era una gran idea para solucionar su evidente problema.

Un frío día de enero andaba con la calle con mi vecina obesa, charlando mientras empujábamos los cochecitos de nuestros bebés. Recuerdo que le hablé de mi problema. Finalmente estaba tan intrigada, que me forzó a decirle el nombre de la organización. Se lo dije y añadí: pero creo que no estarás interesada. Y dijo: desde luego que sí, creo que también yo lo necesito. En ese momento, nació la agrupación Overeaters Anonymus.

El 19 de enero de 1960 tuvimos la primera reunión de OA. Estábamos allí, Jo y yo junto con Bernice K., la mujer de un miembro de GA. Bernice se marchó a la tercera reunión diciendo: mi médico me ha dicho que hacer dieta me pone nerviosa. Jo quería marcharse también; pero me puse a llorar y dije que yo no podía hacerlo sola y que debía quedarse y se quedó.

Nos fuimos esforzando, yo había ido a dos reuniones de GA; Jo no había ido nunca a una reunión de Anónimos. Las dos perdimos peso. Ella bajo de 99 kilos a 54, en agosto, y yo de 80 a 55 kilos en el mismo periodo de tiempo. Físicamente cumplíamos con el programa que nos indica que es de atracción más que de promoción. Sin embargo, mis sentimientos

de inutilidad estaban en pleno vaivén. Cuanto menos comía, tanto más subían a la superficie todas mis ansiedades. Conseguía taparlas con mucha voluntad.

Lo primero que decidí fue que esos pasos de AA estaban mal escritos.

Me parecía que Bill W. quién junto con el Dr. Bob había fundado AA, era tan sólo un agente de cambio y bolsa, y yo, después de todo, era una escritora profesional. Además yo creía no ser tan débil como para tener que dejar mi vida y mi voluntad al cuidado de ningún Dios, tanto si existía como si no. Así pues, eliminé el tercer paso. En su lugar escribí un paso, recomendando consultar con un médico de nuestra elección. Estaba tan firme (y asustada) que procedí a eliminar la palabra Dios y toda mención de conceptos espirituales de los pasos restantes. Después miré bien lo que había hecho y me di cuenta que los pasos no se parecían en absoluto a los de AA.

Pensé: -Después de todo, quiero que la gente diga que somos como AA por lo que con moderación intercalé de nuevo la palabra Dios en algunos de los pasos. Ninguna de nosotras sabía más. Al cabo de dos meses, estábamos Jo y yo, y cinco amigos de Jo. Ninguna en el grupo había ido nunca de AA y yo era la única que había ido a GA. Por lo que nos sentábamos en círculo y hablábamos de nuestros sentimientos de un modo psicológico. No sabíamos nada del significado de inventarios o reparar daños, y me erizaba ante el simple pensamiento de rendición y despertar espiritual. Finalmente, Jim me sugirió que fuera a una reunión de AA. Contesté rápidamente: -No, podrían estar borrachos y meterse con nosotras_ ¡Qué paciencia la de Jim!

Me contestó: -No, los borrachos están en muchos otros lugares, pero son los sobrios los que están en las reuniones de AA- Así pues, con miedo y temblando, nosotras 7 fuimos a las reuniones abiertas de Alcohólicos Anónimos. ¡Qué experiencia tan reveladora! Escuché conceptos que no había oído anteriormente, y experimenté un cariño palpable en esa sala. Más tarde los miembros de AA serían una fuente de compartir experiencias y ayuda para nosotros. Pero esa noche, mis temores estaban de por medio; todavía no podía aceptar muchos de los preceptos básicos del programa de AA.

Comprendía poco lo que era eliminar mi naturaleza compulsiva, por lo que recurrí a gastar compulsivamente. Lo racionalizaba diciendo que ahora tenía una figura nueva., por lo que sencillamente debía tener mucha ropa nueva. Más tarde aprendí que esto era solo un pretexto para mis verdaderos sentimientos. Ese vacío de mi alma que yo había intentado llenar con hombres (antes de mi matrimonio), comida y bienes materiales era un vacío espiritual. Pero entonces no lo comprendía; no creía en Dios. Cuanto más adelgazaba, cuanto más conseguía, peor me sentía. Sin embargo, no podía dejar que la gente supiese. Podrían darse cuenta de lo mala que era. En el verano de 1960, una entrevista en la televisión trajo quinientas cartas y OA estaba en marcha. Sin embargo, mis propios problemas sólo estaban empezando.

No comía en exceso, estaba delgada, gastaba compulsivamente y estaba hecha una masa de confusión. Creía que porque yo había sido una de las fundadoras de OA, cada palabra que decía era una perla de sabiduría. Creía que todos debían escucharme, era el único modo de darme importancia. No conseguía sentirme importante en mi interior, y sencillamente no sabía qué hacer.

Al intentar que volviese a incluir el tercer paso, Jim W. explicó que yo necesitaba admitir que no podía parar de comer por mi misma, que era impotente ante la comida. Su amable sugerencia me abrió la puerta de la creencia espiritual, sin embargo no pasé el umbral. Mi Poder Superior era el grupo y las personas de OA.

El resentimiento hacia mi madre que llevaba hacia 25 años, corroía mi alma. Con el empujón de un padrino, reparé los daños a mis padres. Vivían en otra ciudad, por lo que les escribí. Llevé la carta al buzón y la solté ahí. Al girarme para marchar, oí el sonido metálico de la puerta del buzón. Con ese sonido, 25 años de resentimientos desaparecieron. En un breve instante, todo había desaparecido. Apenas podía creerlo, esa fue una de las cosas más milagrosas que he experimentado.

En Julio de 1964, después de varios inventarios, hice uno especialmente sobre mi manera de gastar. El 30 de julio, cuando llevé el inventario a casa de mi padrino, pesaba 54 kilos. Salí de allí sabiendo que nunca más volvería a gastar de ese modo. Fui directamente a una fiesta familiar, tomé el primer bocado y seguí comiendo compulsivamente. En Marzo de 1973, pesaba 93 kilos.

Todavía oscilaba de una compulsión a otra. De algún modo, no encontraba la esencia del programa. Dimitió de la oficina de OA, aunque seguí yendo a las reuniones. Hice inventarios, lloré por teléfono, fui a reuniones y seguí comiendo en exceso. ¿Qué pasaba?

Seguí yendo a las reuniones, sentada al final de la sala envuelta con mi gran abrigo negro. Me sentía desesperada y desolada, incapaz de llamar por teléfono cuando quería comer. La compulsión de comer, es una enfermedad que aísla, y mi paralizante incapacidad de llamar era parte de mi enfermedad. En una reunión logré pedir ayuda, y una mujer maravillosa me llamó durante cuatro meses antes de que yo pudiera llamarla.

Los tres años siguientes fueron para mí una gran experiencia de aprendizaje. Descubrí que las reacciones de los otros conmigo eran causadas en parte por su temor a que a ellos les ocurriese lo mismo. Desde luego, debatirme y dar golpes no me sirvió en absoluto en mis relaciones. Lentamente perdí 15 kilos. Una desmoralización incomprensible era todavía parte de mi vida diaria. Pero seguí yendo, y ciertamente aprendí mucho sobre la paciencia.

Orando por orientación, esperaba un milagro. En diciembre de 1976 ocurrió ese milagro. Estaba sentada en un grupo de estudio del Libro Grande. El líder empezó leyendo la primera frase del capítulo tres: Casi todos nosotros éramos incapaces de admitir que éramos verdaderos comedores compulsivos.

Sentí como si alguien me hubiese pegado justo en el fondo del estómago. De repente supe lo que me pasaba. No había aceptado plenamente en lo más íntimo de mí misma que era una comedora compulsiva. No había dado ese paso vital hacia la recuperación... El coordinador continuó: -Ningún verdadero comedor compulsivo recupera nunca el control_ Todos esos años que yo había leído ese libro, no había visto nunca la palabra control. Por alguna razón, creía que ninguno de nosotros podía recuperarse. Sin embargo, el capítulo cinco del mismo libro sugiere los pasos como un programa de recuperación. La promesa de la recuperación, un respiro diario de mi enfermedad, me daba esperanza. Saber con certeza que no podría controlar nunca mi compulsión por comer, me dio por fin la oportunidad de recuperarme.

Peor todavía, no tenía autoestima. Un día oí decir a una mujer: -Intenté decirme a mí misma, María estás bien, y no podía decirlo delante del espejo, tardé seis meses en hacerlo.

Lo tomé como un reto y decidí que lo que a ella le había llevado seis meses, yo podría hacerlo inmediatamente. Intenté decirme a mí misma que estaba bien, y empecé a llorar; y no podía dejar de llorar. Así pues, recordé las lecciones de mis padrinos. Me enseñaron a actuar; como si- me aceptara y me quisiera. Me dijeron que no tenía que quererlo, gustarme o creerlo. Remarcaron que debía actuar, y que los sentimientos seguirían.

Actuando como si fuese verdad, practiqué decirme a mí misma, -Rozanne, estás bien- Sin poder mirarme al espejo dije esto todo el día, cada día durante seis meses. Entonces, una maravillosa tarde de diciembre, estaba vestida para salir, iba con prisa y me paré un momento para mirarme al espejo al disponerme a salir corriendo. Entonces me miré realmente. Me miré, sonreí y dije: Rozanne, estás bien. Eres una mujer fantástica y te quiero. Hoy en día, mi cuerpo es de tamaño normal. Me puedo preocupar por los demás porque me quiero a mí misma. Porque seguí yendo, aprendí la validez de un principio espiritual que me dio el reverendo Rollo M. Boas, uno de los primeros amigos de OA cuyos comentarios adornan este libro:

SI APARTAS TU CUERPO DE LA VERDAD, CUANDO ESTÁS LISTO NO SE ENCUENTRA LA VERDAD EN NINGUNA PARTE. PERO SI SIGUES LLEVANDO TU CUERPO A LA VERDAD, ENTONCES CUANDO ESTÉS LISTO, LA VERDAD ESTARÁ ALLÍ, ESPERÁNDOTE.

Y esa verdad; nuestra promesa de recuperación- está en cada junta de OA cuando unimos las manos orando juntos y con alegría, con amor nos animamos unos a otros.

¡SIGUE VINIENDO!

TALLER, HONESTIDAD EN LAS RECAIDAS

El objetivo del siguiente taller es abrir la puerta de la esperanza a quienes consideren que están en recaída y mostrar a los que no lo están, que solo el trabajo continuo de los Ocho Instrumentos y los Doce Pasos de OA pueden alejarnos de ella y además, que la continuidad de la recuperación depende del continuo mantenimiento y crecimiento de la condición espiritual.

Lectura de introducción:

Tomada del libro VOCES DE RECUPERACION

Junio 27

“Bienvenido de nuevo. Bienvenido a casa!”. Bienvenido de nuevo. Estas últimas cuatro palabras del folleto Bienvenido de nuevo ayudaron a salvar mi vida. Consumido por el dolor mental, emocional, físico y espiritual, regresé a OA después de 16 años de recaída. Yo pensaba que solamente la muerte me podía liberar de este dolor. Los pensamientos de suicidio crecían a medida que progresaba el dolor, nunca paraba. A pesar de esto yo nunca le conté a mi esposo sobre estos pensamientos, él estaba preocupado por mí y me urgía para que buscara ayuda. Yo le dije que quería probar de nuevo OA, si no se había convertido en un “club de dieta y calorías”, sabía que podía encontrar ayuda allá. El me dijo que no le importaba a donde fuera sino que lo único que quería era a su esposa de vuelta. Eso fue en 1987 y la reunión a la que asistí era de estudio del Libro Grande. La reunión abrió la puerta de la esperanza. Mientras leía el folleto “Bienvenido de nuevo”, toque las palabras “Bienvenido de nuevo, bienvenido a casa” y lloré.

VOCES DE RECUPERACION

Mayo 8

“En la primera reunión que asistimos, aprendimos que nosotros estábamos en las manos de una enfermedad peligrosa y que la fuerza de voluntad, salud emocional y confianza en nosotros mismos, que algunos de nosotros pudimos haber tenido, no nos defendían contra ella.”

Comedores Compulsivos Anónimos, Segunda Edición, p. 1

La única defensa que tengo contra la enfermedad de comer compulsivamente es una espiritual. Después de años en el programa, después de perder peso, después de aprender y practicar hábitos para comer sanamente, después de descubrir las mejores maneras de reaccionar a los cambios de la vida, debo continuar buscando y aceptando la guía de un Poder Superior. Cuantas veces he fallado por el error de pensar que después de unos pocos días o meses comiendo y viviendo exitosamente, puedo hacerme cargo de mi vida? He aprendido de manera difícil, por sucesivas recaídas y humillaciones, que no importa que tan bien me vea, actúe, o me sienta, Dios debe siempre estar a cargo de mi vida. La continuidad de mi recuperación depende del continuo mantenimiento y crecimiento de mi condición espiritual. Eso no ha cambiado desde el día que puse el pie por primera vez en una reunión de OA, y nunca cambiará.

Se entrega a los participantes papel y lápiz para responder las preguntas o se inicia una ronda con las siguientes preguntas para que cada uno de los participantes del taller por turno comparta su experiencia, fortaleza y esperanza en su abstinencia y la honestidad de sus recaídas

Preguntas Relacionadas con mi definición de abstinencia:

Para estar abstinentes necesito saber cual es MI abstinencia. Esto significa que necesito distinguir la frontera entre estar o no estar abstinentes.

Contestar a las siguientes preguntas nos ayudará a definir **NUESTRA PROPIA** abstinencia.

-A) ¿Hay diferencia entre abstinencia y ceñirme a una dieta?

. Si hay una diferencia, ¿cuál ES la diferencia?

B) ¿Cuál es la diferencia entre “un plan de comida” y “un plan de comidas para comer”?

C) ¿Qué pasa si algún alimento específico me causa problemas?

1) Cual es la naturaleza del problema:

- a) los encuentro excitantes
- b) una vez he empezado a comerlos quiero mas y mas
- c) otros

Preguntas relacionadas con conseguir y mantener la abstinencia

Soy completamente libre para darme atracones.

Soy completamente libre para estar abstinentes.

Solamente hay tres condiciones:

1. No puedo tener las dos cosas. Abstinencia y comer compulsivamente según mi capricho
2. La abstinencia requiere un compromiso a una continua disciplina
3. Los atracones me ponen enfermo física, mental y espiritualmente

El coordinador hace una reseña compartiendo el significado de las tres condiciones anteriormente expresadas y a continuación realizamos una ronda de compartir:

A) ¿Qué es lo que quiero?

Para empezar a contestar esta pregunta, primero analiza brevemente lo que sucede y como te sientes:

- 1) cuando te das atracones
- 2) después de darte el atracón
- 3) cuando estás abstinentes
- 4) cuando has estado abstinentes por un tiempo

B) ¿En este momento quiero estar abstinentes?

SI NO

¿En este momento si me gustaría estar abstinentes el resto de mi vida?

SI NO

¿Describiría en este momento mi estado mental como cuerdo, equilibrado?

SI NO

**¿Contestar SI a las tres preguntas garantizará mi abstinencia para toda la vida?
SI NO**

C) Cuando mi estado mental esta cuerdo y equilibrado se que quiero estar abstinente el resto de mi vida.

Admito que mi estado mental debe cambiar a uno que no es cuerdo ni equilibrado, si no no tomaría ese primer bocado compulsivo?

- 1) ¿Ha sido el cambio repentino o gradual?
- 2) ¿Qué estaba pensando justamente antes de tomar ese primer bocado?
- 3) ¿Qué estaba pensando 5 y 15 minutos antes de ese bocado?

D) ¿Puedo garantizar que mi mente permanecerá cuerda el resto de mi vida?

Cuando mi pensamiento cambia de la cordura a la locura a menudo se relaciona con las siguientes respuestas:

- perdí la cabeza?
- la enfermedad hablaba?
- creí la mentira?

E) ¿Qué clase de cosas pueden preceder a cambiar mi forma de pensar?

- 1) Puede ser por ciertas comidas
- 2) Puede ser por ciertas personas y sus conductas
- 3) Puede ser por distintos tipos de acontecimientos

F) ¿Algunas de los sentimientos siguientes preceden al cambio de mi mente hasta llegar a la locura?

ira
resentimiento
autocompasión
frustración
celos

G) ¿Podría ser libre de todas estas cosas que preceden a ese cambio mental el resto de mi vida?

A continuación se invita a hacer dos compartires sobre la lectura del párrafo del Libro Grande.

El Libro Grande dice en las páginas 39 y 40

“Vi que la fuerza de voluntad y el conocimiento de uno mismo no podrían remediar esas extrañas lagunas mentales”... Pero en el momento en que me decidí a pasar por todo el proceso, tuve la curiosa sensación de que mi condición de comer compulsivamente era liberada”.

“El comedor compulsivo en ciertos momentos no tiene ninguna defensa mental efectiva contra ese primer bocado Excepto en unos pocos y raros casos, ni él/ella ni otro ser humano puede facilitar esa defensa. Su defensa debe venir de un Poder Superior”.

Libro Grande , página 56, (a), (b) y (c) y pág. 79 desde “No estamos curados...”

VOCES DE RECUPERACION

Junio 16

“Ya no vamos simplemente a hacer lo que queremos hacer o lo que pensemos que podemos hacer.”

Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA, p. 24

Esto se traduce en una palabra para mí: disciplina, una palabra que mi enfermedad odia.

A mi me gustan los resultados que consigo con la disciplina, pero no me gusta el dolor, la incomodidad y la paciencia que esto requiere. Ahí es donde yo debo confiar en un Poder más grande que yo mismo. Confiando en mi Poder Superior y deseando hacer Su Voluntad yo voy a querer hacer lo correcto e inclusive saber qué es lo correcto. Consigo este “deseo” yendo a las reuniones de OA, orando, escribiendo, siguiendo un plan de comidas y ejercitándome. Todas esas cosas son buenas para mí y la hago sin importar si mi enfermedad grita en rebelión. No puedo seguir haciendo lo que quiero o lo que puedo. Yo estoy trabajando un honesto programa mientras aprendo a vivir con integridad y sostengo mi cabeza en alto. Lentamente mi voluntad está cambiando y alineándose con la voluntad de mí Poder Superior, un día a la vez. Esto funciona si nosotros lo trabajamos. No te vayas antes de que el milagro suceda –el milagro de la recuperación de comer compulsivamente. Sucede!

Mi enfermedad implica un deseo incontrolable y vehemente por comer compulsivamente y con el Paso 1 admito que no tengo fuerza de voluntad para frenar mi obsesión mental, además tengo una predisposición física llamada alergia a ciertos alimentos que me disparan mayor compulsión.

Mi enfermedad es NO poder controlar mi forma de comer, pero necesito comer para vivir y en OA aprendí que tengo 8 instrumentos para frenar mi obsesión y lograr la abstinencia diaria.

Ahora compartimos la obediencia, humildad y honestidad que aplicamos a cada uno de los instrumentos que nos brinda OA para lograr la abstinencia:

Ronda de Compartir:

- 1. Que instrumentos utilizo para conseguir mi abstinencia?**
- 2. Cuando estoy en recaída, que instrumento he dejado de utilizar?**
- 3. Porque no utilizo los instrumentos?**
- 4. He admitido la derrota o todavía creo que tengo el poder sobre la forma de comer?**

Terminamos con la oración de las manos:



*Yo pongo mis manos sobre las tuyas
Y juntos podemos hacer,
lo que nunca hicimos por nosotros mismos.
Ya no sentiremos la desesperanza, ya no
tendremos que depender de nuestra
inestable fuerza de voluntad.
Ahora estamos juntos, extendiendo las manos
para obtener un poder y una fuerza
más grande que nosotros mismos,
y juntando nuestras manos, encontraremos
el amor y la comprensión que tanto hemos soñado.*
