

Taller: Aceptar Nuestra Enfermedad sin Sentimientos de Vergüenza

SUPERAR LA VERGÜENZA Y EL ESTIGMA

El siguiente taller puede ayudar a ver, cómo la vergüenza que rodea el comer compulsivamente, puede evitar que se lleven vidas plenas de servicio a los demás.

Formato Sugerido de Reunión

Sección 1 (Leer en voz alta)

Cuando llegamos a OA muchos de nosotros habíamos sufrido mucho por el sentimiento de vergüenza sobre nuestra compulsión por la comida. Nos habían dicho que éramos glotones y malos, y que deberíamos controlarnos más y tener más disciplina. ¡Si hubiéramos podido! Sólo cuando llegamos a OA la mayoría de nosotros descubrimos que estábamos padeciendo una enfermedad, y la enfermedad se nos describió como una adicción a la comida, una alergia y una obsesión. El alivio que sentimos fue enorme, pero por alguna razón a menudo hemos sentido que no queríamos o que éramos incapaces de compartir nuestra enfermedad y nuestra solución con otros.

Muchos de nosotros hemos descubierto que fue solamente cuando les dijimos a otros la naturaleza de nuestra enfermedad que las cosas empezaron a cambiar en nuestras vidas. Algunos de nosotros descubrimos que empezamos a compartir nuestra historia con otros después de hacer nuestros Pasos Cuatro y Cinco; otros al hacer reparaciones como parte del Paso Nueve. Y aún otros descubrimos que teníamos que ser totalmente honestos cuando vimos que nuestras resistencias estaban más conectadas con el hecho de querer mantener abiertas nuestras opciones de comer.

Cualquiera que sean las razones, hemos descubierto que una de las mejores formas de superar el estigma y la vergüenza es simplemente hablar a la gente, cuando sea apropiado, acerca de nuestra enfermedad, la clase de cosas que hacíamos cuando comíamos compulsivamente y lo que hemos tenido que hacer para recuperarnos. Mientras que miembros de OA ocasionalmente cuentan que han tenido respuestas negativas, la mayoría de nosotros vemos que aquellos que consideramos amigos están muy contentos de que hayamos encontrado una solución a nuestros problemas y una forma de vida que trae paz, dignidad y utilidad a nuestras vidas. Aquellos cercanos a la mayoría de nosotros han sabido de nuestras luchas en muchos aspectos de la vida y solamente están muy contentos de vernos por fin felices. Puede que ellos hayan luchado también para comprender algunas de nuestras conductas, sobre todos aquellos más próximos a nosotros que nos hayan visto mentir, engañar, poner la comida y nuestras propias necesidades por delante de nuestras familias. Muchas de esas mismas personas tienen buenas razones para apreciar una mejoría en nuestro comportamiento.

Sección 2

Introduce el tema haciendo que uno o dos miembros compartan de cinco a diez minutos sobre su propia experiencia en superar la vergüenza y hablar a los demás acerca de su enfermedad.

Sección 3

Antes de pasar a las preguntas de la Sección 4, podrías querer incluir las siguientes lecturas:

- De los Pasos Cinco y Siete en los “*Doce y Doce*” de OA, la sección acerca de ser parte de la raza humana de la página 49 (el párrafo que empieza “En la práctica”) y la discusión sobre la humildad en la páginas 63/64.
- El capítulo “Trabajando con Otros” en el libro *Alcohólicos Anónimos*
- Empezar el capítulo Doce de los “*Doce y Doce*” de AA, u otra lectura elegida.

Sección 4

Los presentes, escriben o comparten sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo me sentía acerca de mis hábitos alimenticios cuando estaba en la comida?
2. ¿Cómo me sentía acerca de la forma en que me comportaba con respecto a mi familia y otros?
3. ¿Cómo me sentía cuando llegué a OA por primera vez?
4. ¿Cuál fue mi reacción cuando por primera vez oí a gente hablar abiertamente acerca de lo que habían hecho con la comida? ¿Y qué pasó cuando compartieron sobre otros comportamientos con los que me podía sentir identificada?
5. ¿He compartido en mi Quinto Paso y al hacer reparaciones en mi Paso Nueve lo que yo he hecho? ¿Cómo reaccionaron los demás?
6. ¿Cuántas personas de mí alrededor hoy saben que estoy en OA? ¿He hablado con ellos de lo que OA es y lo que hace? ¿He hablado abiertamente con ellos de lo que he de hacer con la comida? Pensando en esta pregunta en relación con mi familia (incluida la no directa), amigos, gente con la que trabajo y gente que conozco de otros ambientes, hobbies, iglesia, otras hermandades, - ¿qué clase de reacciones tengo?
7. ¿Ha habido ocasiones en las que deliberadamente no he dicho a la gente que estoy en OA? Si es así, ¿es por lo que ellos puedan pensar de mí? ¿Qué es lo peor que podría ocurrir?
8. ¿Alguna vez no he dicho a la gente que estoy en OA porque entonces no podría tomar ciertos alimentos? ¿El no decirlo me produce estrés a mí o a mi relación? ¿Vale la pena?
9. Cuando he compartido que formo parte de la Hermandad, ¿cuál ha sido la respuesta? ¿Me ha ayudado a superar la vergüenza de ser comedor compulsivo? ¿Cómo ha respondido la gente? ¿Qué factores han contribuido a que reaccionaran de esa manera?
10. ¿Hay algo que necesito hacer de forma diferente? ¿Estoy dispuesto a arriesgarme? Si no, ¿estoy dispuesto a pagar el precio?

Cierre 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.***

***!!Sigamos viniendo que juntos podemos y si funciona,
ayude a alguien y de mucho amor!!***