

## Apêndice C Uma doença do espírito

O título deste comentário coloca em palavras simples o lugar único e especial que Comedores Compulsivos Anônimos obteve e está assegurando no que se refere à abordagem do problema da compulsão por comida. Não foi fácil determinar como aplicar um programa que lida com o alcoolismo, em que milhares de pessoas aprenderam a viver sem beber, a uma utilidade – alimento - sem a qual ninguém pode viver. Tenho certeza de que esta dificuldade ainda existe na mente de algumas pessoas. Mas para muitas outras, é claro que os alcoólicos e os comedores compulsivos têm em comum a necessidade de nutrir o lado espiritual de sua natureza. De tudo, é a graça salvadora do que há de espiritual no programa de CCA que contribuiu para seu sucesso e crescimento, e posso predizer que CCA vai continuar a crescer, levando não apenas hábitos 241 alimentares saudáveis, mas também a vidas espiritual e moralmente orientadas que ajudarão a construir a sociedade. Valores espirituais são importantes porque lidam com o todo da pessoa. A totalidade, nesse sentido é relacionada à “santidade”, bem como a “equilíbrio”. Uma pessoa santa é aquela em que corpo, mente e espírito compartilham uma igualdade que foi (e é) a intenção do plano de Deus para todos os seres humanos. Tal pessoa assume seu lugar com tranquilidade e gentileza, motivada por um profundo e permanente senso de gratidão. Tais indivíduos tornam-se criativos e construtivos, não apenas no círculo familiar e na comunidade, mas também nas artes e nas ciências. Suas energias criativas não estão bloqueadas por vergonha, culpa, autopiedade, ódio, nem pelas fachadas de arrogância, agressividade e atitudes de desprezo. É somente quando a alma magoada e contundida recebe sustento emocional e espiritual, que essas características destrutivas se desprendem e o amor começa a fluir livremente no íntimo da pessoa e dali para o exterior. Vamos examinar esse alimento espiritual. Para começar, ele está classificado na categoria “amor”, a palavra mais maltratada, mais mal usada, e, ainda assim, a mais linda palavra da língua portuguesa. Sem amor, todas as outras virtudes ou capacidades humanas “soam ôco”. O amor é uma qualidade espiritual que não está confinada aos limites de nenhuma comunidade religiosa. Ninguém é dono dele. O amor é livre - livre para preencher a vida de todos que permitem que ele flua livremente. Ao fluir, purifica e dá vida e glorifica sua fonte - Deus. Isso me leva ao primeiro ponto. Os que estão propensos a se encherem de comida, tornarem seu corpo deformado estão recusando o alimento que satisfaz e que pacifica a alma. Disseram “eu não mereço nada de bom”, durante tanto tempo que estão literalmente recusando essa fonte de amor e de paz? Ou se tornaram tão desencorajados ou Uma doença do espírito Comedores Compulsivos Anônimos 242 sentem tanta raiva que negam mesmo a existência do amor, para nem citar Deus? Todos nós podemos nos identificar com tais sentimentos. Os comedores compulsivos e alcoólicos, jogadores e drogados não são os únicos habitantes dessas áreas obscuras. O número de tais pessoas aflitas forma legiões. Existem três estágios no processo de usar qualquer tipo de comida. Primeiro: mover o corpo até o alimento. Segundo: servi-lo e comê-lo. Terceiro: aproveitá-lo e utilizar a energia que ele propicia. Acontece o mesmo com o alimento espiritual, alimento para a alma. Vamos examinar esses três estágios. Primeiro: levar seu corpo até o alimento. Algumas vezes a pessoa fica tão doente com o comer compulsivo que o “alimento espiritual” tem que vir por intermédio de alguém que se interessa, que ama. Esse é o método de Deus. Ele nos ama primeiro. Mas algumas vezes Ele bate na porta de nossa vida na forma de uma pessoa, ou livro, ou artigo de revista - um pensamento, uma esperança. A batida é ouvida, mas a porta permanece fechada. Entretanto, cedo ou tarde, tem que ser aberta para permitir que algum tipo de ajuda entre. Na maioria dos casos, muitos tipos de “ajuda” têm sido tentados. Todos envolvem

dinheiro, esforço e desapontamento. Finalmente, a mensagem penetra: alguém se interessa o suficiente para se aproximar da alma faminta. A pessoa permite que o amor entre em sua vida. Está pronta para levar seu corpo até o alimento espiritual. Segundo: este estágio segue de perto a realização do primeiro. É uma surpresa descobrir, que todas essas pessoas de CCA compreendem seu problema e se interessam por você – e é difícil acreditar nisso! O amor que é aceito imediatamente elimina a solidão. O único modo de usar a palavra amor quando a pessoa está sozinha é amando a si mesma e nenhum comedor compulsivo se ama, a princípio. Então, 243 o processo começa com a permissão de que o amor de outra pessoa entre em sua vida. A própria ação de incluir outros e de ser incluído é alimento para a alma - o ser faminto dentro do corpo empanturrado. Mas o processo de amor apenas começou. Com cuidado, e mesmo com suspeita, você permite que algumas pessoas cheguem mais perto de seu ser interior. Confiando nelas, mesmo se passivamente você se move para mais perto do amor. Pode achar que essas pessoas estão se arriscando ao amarem você, mas o sofrimento e a solidão levam-no a corresponder. Torna-se cada vez mais fácil, até que você “ama demais” e alguém o desaponta. Isso acontece porque o amor imaturo tenta possuir e controlar. Então, você pode voltar para sua concha para lamber suas feridas, e talvez comer algo durante esse processo. Como em uma grande inundação, você ;e submerso pela compulsão que, antes, quase destruiu sua vida. Um telefonema, e um compreensivo membro de CCA ouve sua história e é franco com você. Felizmente, há muitos que aprenderam a diferença entre amar e “amar demais”. Estão sempre a postos, prontos para ajudar. É um alívio estar novamente no barco de CCA - aquele grupo de pessoas que agarram firmemente sua mão, com amor e companheirismo. É então que você é encorajado a ingerir e digerir dois novos tipos de alimento. Primeiro vem a compreensão de sua mente presa em uma camisa-de-força, por intermédio da literatura de CCA e de outras fontes. Em segundo lugar, aprende que prece e meditação relacionam-se com a satisfação da fome íntima. Finalmente, você pode ouvir as histórias relatadas nas reuniões com percepção mais profunda. Estuda as Tradições, nascidas do sofrimento e da experiência e que vem mantendo um movimento espiritual vivo e crescendo por quase setenta anos. Percebe que outras pessoas vivem histórias mais traumáticas que a sua. Adquire humildade. Aprende alguns estratagemas da arte de viver sadio. E, finalmente, pode voltar ao saudável tempero do bom Uma doença do espírito Comedores Compulsivos Anônimos 244 humor. Aprende a rir dos raciocínios ridículos e das situações que os outros atravessam, e também aprende a rir de si mesmo. O humor é um importante ingrediente do amor. Acho que o humor derruba a comida – limitada agora - e assim você pode fazer lugar para os outros em seu íntimo. Isso é um grande passo para a frente, porque tira de você um pouco da animosidade emocional (censura). E que alívio! Amizade, compreensão e amor - todos são formas digestíveis de amor: alimento para a alma. Em algum momento dessa jornada, o aspecto espiritual torna-se real. Você começa a ter consciência de qualidades místicas que se tornam importantes e reais. É o nascimento de uma alma? Não, porque a alma não estava morta. Estava apenas faminta, negada e sufocada. Agora se move, ronronando de contentamento ao começar sua tarefa duradoura, determinada por Deus, de fornecer controle, estabelecer segurança e, finalmente, dar propósito. Agora você compreende o que realmente o atraiu para Comedores Compulsivos Anônimos. Certamente ficou impressionado com a aparência esbelta e elegante de alguém. Também deseja isso. Mas o que realmente o cativou foi o amor, a compreensão, as qualidades da alma que o tocaram, onde você realmente vivia, embora não estivesse consciente disso. E, maravilha das maravilhas, você também se torna um instrumento do amor. Você duvidava de que pudesse suprir as necessidades de outros, mas em breve as pessoas que

lhes são próximas começam a corresponder ao seu amor. Agora você atingiu o terceiro estágio. Está caminhando nas nuvens, só para ser derrubado pelo orgulho e mesmo por uma pitada de complacência e de arrogância. O poder que você invejava nos outros agora é seu. Você deve aprender a usá-lo, sem perder o que obteve. Algumas vezes, essa experiência nos prende em um platô árido e estagnante. Você pode ver outra pessoa amadurecendo mais rapidamente que você. Podem surgir a desilusão e a paralisação. Nesta encruzilhada há um aviso que não pode ser ignorado: “Trabalhe mais com os outros e com Deus”. Deus oferece muitos outros meios de obter companheirismo e crescimento. Eles também oferecem alimento para a alma. Mas lembre-se sempre de que sua compulsão por comida pede este tipo de compreensão e de experiência que os membros de CCA fornecem. Mas agora que seu corpo não é mais o eu senhor; que sua mente está começando a pensar lucidamente; e que sua alma está alimentada, nutrida e funcionando, você pode reconsiderar essas outras fontes de nutrição da alma. Termino aqui minha descrição do progresso do peregrino, que nos leva do comer compulsivo para sua substituição por alimento para a alma. É uma jornada que leva diretamente das prisões que nós mesmos construímos e das limitações para verdes pastos onde muito de nós encontramos uma mesa servida com alimentos salubres e taça que transborda. Reverendo Rollo M.Boas Uma das pessoas que primeiro apoiaram CCA, o Reverendo Boas era ministro da Igreja Episcopal e recebeu o Appreciation Award de CCA em 1979. Faleceu em 1993.

Fonte : <https://lifeline.oa.org/tag/appendices-to-overeaters-anonymous-third-edition/>