

APÉNDICE D

Una enfermedad del espíritu

El título de este comentario resume en pocas palabras el lugar privilegiado que Comedores Compulsivos Anónimos ha conseguido y sigue consiguiendo en lo que se refiere a la forma de abordar el problema de la compulsión por la comida.

No fue fácil saber cómo aplicar un programa que trata sobre el alcoholismo y en el que millones de alcohólicos han aprendido a vivir sin beber, a un producto, la comida, sin el que no se puede vivir. Estoy seguro de que esta dificultad todavía existe dentro de la mente de algunos. Para muchos otros, sin embargo, es evidente que lo que los comedores compulsivos y los alcohólicos tienen en común es una necesidad de nutrir el lado espiritual de su naturaleza.

Aun así, es la gracia salvadora de lo espiritual en el programa de OA lo que ha funcionado para su éxito y crecimiento y puedo profetizar que OA seguirá creciendo, aportando no sólo hábitos de alimentación sanos sino vidas orientadas a la espiritualidad y a la moralidad que ayudarán a construir una sociedad mejor.

Los valores espirituales son importantes porque atañen a la totalidad de la persona. La integridad en este sentido está relacionada con “santidad” igual que con “equilibrio”. Una persona santa es aquella cuyo cuerpo, mente y espíritu comparten una igualdad que era (y es) la intención y los planes de Dios para todos los hombres. Las personas de este tipo ocupan su espacio en la comunidad con facilidad y gracia, motivadas por un profundo y duradero sentimiento de gratitud. Estas personas se vuelven constructivas y creativas, no solo en el ámbito familiar o de la comunidad sino también en las artes y las ciencias. Sus energías creadoras no se ven afectadas por sentimientos de vergüenza, culpa, autocompasión y odio o por fachadas de arrogancia, agresividad y actitudes de indiferencia.

Es solo cuando el alma herida y maltratada recibe apoyo espiritual y emocional que estas características destructivas se deshacen y el amor fluye libremente dentro y desde allí hacia fuera.

Prestemos atención a la alimentación espiritual. Para empezar, cae bajo el apartado del amor, la palabra peor usada y abusada y sin embargo la palabra más maravillosa del idioma español. Sin amor, cualquier virtud o habilidad humanas son como algo banal. El amor es una cualidad espiritual que no está confinada en los límites de ninguna comunidad religiosa. Nadie tiene la exclusiva de él. Es libre, libre para llenar las vidas de aquellos que permiten que fluya libremente. Y mientras lo hacen, limpian y dan vida y glorifican su fuente, Dios.

Esto me lleva a mi primer punto: aquellos que tienden a llenar su cuerpo con comida que hace sus cuerpos feos, están rechazando la comida que satisface y repara el alma interior infeliz. ¿Estas personas se han repetido durante tantos años a sí mismos que no merecen nada bueno que literalmente impiden que la fuente de amor les llene de paz? ¿O están tan desesperados o enojados que niegan incluso la existencia del amor y no digamos de Dios?

Todos nosotros podemos identificarnos con tales sentimientos. Los comedores compulsivos, alcohólicos, adictos al juego y los drogadictos no son los únicos habitantes de la zona oscura de la vida. El número de tanta gente afligida es muy grande.

Hay tres etapas en el proceso de conseguir cualquier tipo de comida: el primero es llevar el cuerpo a la comida. El segundo es servirla y comerla. El tercero es disfrutarla y utilizar la energía que la comida crea. Lo mismo ocurre con la comida espiritual, comida para el alma. Miremos a estas tres etapas:

Una: Llevar tu cuerpo a la comida. A veces los comedores compulsivos se ponen tan enfermos comiendo en exceso que la “comida espiritual” tiene que venir por medio de alguien que se preocupa, uno que ama. Ese es el método de Dios. Primero nos amó, pero a veces llama a la puerta de nuestras vidas en forma de una persona, o un libro, o un artículo de una revista, un pensamiento, una esperanza.

Escuchamos la llamada pero no abrimos la puerta. Más tarde o más temprano se debe abrir para dejar entrar ayuda. En muchos casos se han probado muchas clases de ayuda. Todas implican dinero, esfuerzo y decepción. Al final llega el mensaje: alguien se preocupa lo suficiente para llegar a tu alma hambrienta. Permites que el amor entre en tu vida. Te preparas para llevar tu cuerpo a la comida espiritual.

Dos: este paso sigue muy de cerca a la realización del primero. Es sorprendente descubrir, y difícil de creer que todas aquellas personas en la reunión de OA comprendieran tu problema y se preocuparan por ti.

Sabes que cuando el amor que es aceptado, inmediatamente elimina tu soledad. La única forma en que puedes usar la palabra amor cuando estás solo es amándote a ti mismo, y ningún comedor compulsivo hace eso al principio. Así que todo debe empezar permitiendo el amor de alguien más en tu vida. La acción misma de incluir a los demás y ser incluido es alimento para el alma: el niño hambriento dentro del cuerpo atiborrado.

Sin embargo, el proceso del amor acaba de empezar. Cuidadosamente, e incluso con reservas, empezamos a permitir a unas pocas personas acercarse a tu yo interior. A través de la confianza en los demás, aunque sea de forma pasiva, te vas acercando al amor. Puedes llamar a estas personas temerarias por amarte, pero el dolor y la soledad te lleva a responder. Se hace más y más fácil cada vez, hasta que tú “amas demasiado” y alguien te defrauda. Esto sucede porque el amor inmaduro trata de poseer y controlar. Entonces, puedes volver a esconderte en tu concha para lamer tus heridas y de paso algunos platos en el proceso. Como una inundación enorme, te sientes otra vez agobiado por esa compulsión que una vez casi destruyó tu vida. Una llamada de teléfono: un miembro comprensivo de OA escucha tu historia y se pone a tu nivel. Afortunadamente hay muchos que han aprendido la diferencia entre amar y “amar demasiado”. Siempre están a tu alrededor, dispuestos a ayudar.

Qué alivio volver a la balsa de OA de nuevo, ese grupo de personas que te cogen firmemente de la mano con amor y hermandad.

Es en ese momento entonces cuando se te anima a ingerir y digerir dos clases de comidas nuevas: primera, comprensión de tu mente encorsetada. Esto viene de la literatura de OA y otras fuentes. Segunda, aprendes que la oración y la meditación tienen mucho que ver con satisfacer el hambre interior. Finalmente, puedes escuchar las historias que oyes en las reuniones con una

mirada más profunda. Estudias las Tradiciones, nacidas del dolor y las pruebas, que han seguido un movimiento espiritual viviendo y creciendo durante casi setenta años. Ves que otros tienen historias mucho más dramáticas que la tuya. Adquieres humildad. Aprendes algunos de los trucos del tema de una vida sana. Y finalmente puedes volver a la frescura del buen humor. No solo puedes reírte de los razonamientos y situaciones por las que otros pasan sino que aprendes a reírte de ti mismo también.

El humor es uno de los ingredientes más importantes del amor. Creo que sacude la comida, ahora encogiéndose, para que puedas hacer sitio dentro de ti mismo para otros. Este es un gran paso porque quita algo del calor emocional (condena) de ti mismo. ¡Y qué liberación es esto!

Hermanidad, comprensión y humor, todas las formas digeribles de amor: comida para el alma.

En algún momento este camino espiritual se convierte en una realidad. Empiezas a ser consciente de cualidades místicas que son importantes y reales. ¿Es el nacimiento de un alma? No, porque el alma no estaba muerta. Solo estaba hambrienta, negada y reprimida. Ahora se mueve llena de felicidad porque empieza su vida, la tarea que Dios le ha encomendado de suministrar control, establecer la seguridad y, finalmente darle sentido a la vida. Ahora comprendes qué fue lo que realmente te llevó a Comedores Compulsivos Anónimos. Seguro, te impresionó una figura esbelta y sana. Tú querías eso también. Pero lo que realmente te atrapó fue el amor, la comprensión, las cualidades del alma que te llegaron donde realmente vivías, aunque tú no te dieras ni cuenta de ello.

Y maravilla de maravillas, tú también te conviertes en un instrumento del amor. Dudabas de que pudieras satisfacer las necesidades de otros, pero muy pronto la gente de tu alrededor empezó a responder a tu amor. Ahora, has llegado al tercer paso. Estás paseando por el séptimo cielo que solo puede fastidiarse con orgullo, un poco de complacencia o arrogancia. El poder que envidiabas en los demás ahora es tuyo. Solo tienes que aprender a usarlo sin desviarte del camino otra vez.

Algunas veces esta experiencia nos hace estancarnos en una meseta árida. Puedes ver a otro madurar más rápidamente que tú. Como resultado pueden llegar la desilusión y el estancamiento. En esta encrucijada hay una señal que no puedes perderte: "Profundiza con otros y con Dios".

Dios me ha dado muchas otras formas de compañerismo y crecimiento. También ofrecen comida para el alma. Pero recuerda siempre que tu compulsión por la comida exige esa clase de comprensión y experiencia que los miembros de OA pueden ofrecer. Pero ahora que tu cuerpo ya no es más tu dueño, tu mente está empezando a pensar con claridad; y tu alma es alimentada, nutrida y puesta en marcha, puedes considerar otras fuentes de comida para el alma.

Ahora dejo mi descripción de este proceso de peregrino que nos lleva de la compulsión por la comida a su reemplazo por la comida para el alma. Es un viaje que lleva directamente fuera de las propias prisiones y limitaciones hacia pastos verdes donde podemos encontrar una mesa llena de comida íntegra y una copa que se desborda.

--Reverendo Rollo M. Boas, 1980

Uno de los primero que nos apoyó, el Reverendo Rollo Boas era ministro de Iglesia Episcopaliana, y el receptor de la Condecoración de Agradecimiento de OA en 1979. Murió en 1993.