

NUESTRA INVITACIÓN A TI

NOSOTROS, COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS, hemos hecho un descubrimiento. En la primera reunión a la que asistimos, descubrimos que estábamos en las garras de una enfermedad peligrosa, y que la fuerza de voluntad, la salud emocional y la confianza en uno mismo, que algunos de nosotros tuvimos en alguna ocasión, no eran ninguna defensa contra ella.

Para estar seguros, el panorama que se describe sobre esta enfermedad era fea: progresiva, debilitadora, incurable. Comer compulsivamente tiene muchos síntomas además de meramente la obesidad. Es también una enfermedad que aísla y gradual o rápidamente causa problemas cada vez más serios en una o más áreas de nuestras vidas: salud, trabajo, economía, familia o vida social.

Nadie está seguro de cuál es la causa; probablemente una serie de factores: el entorno, una cierta forma de reaccionar ante la vida, una predisposición biológica.

Hemos aprendido que las razones no son importantes. Lo que merece la atención del comedor compulsivo que todavía sufre es esto: hay un método probado, factible por el que podemos detener nuestra enfermedad.

El programa de recuperación de OA es idéntico al de Alcohólicos Anónimos. Como confirman las historias personales de este libro, el programa de recuperación de los Doce Pasos da resultado tanto en los comedores compulsivos como en los alcohólicos. Nuestros miembros demuestran que los comedores compulsivos pueden compartir sus problemas y ayudarse unos a otros, beneficiándose de esta forma no solo ellos mismos sino sus familias y las comunidades en las que viven.

¿Podemos garantizarte esta recuperación? La respuesta depende de ti. Si sinceramente te enfrentas a la verdad sobre ti mismo y la enfermedad; si sigues viniendo a las reuniones para hablar y escuchar a otros comedores compulsivos en recuperación; si lees nuestra literatura y la de Alcohólicos Anónimos con una mente abierta; y, lo más importante, si estás dispuesto a confiar en un Poder Superior a ti para que dirija tu vida y a practicar los Doce Pasos lo mejor que puedas, creemos que desde luego puedes unirme a las filas de aquellos que se recuperan.

La enfermedad de la compulsión por la comida causa o contribuye a la enfermedad en tres niveles: emocional, físico y espiritual. Para remediar esta triple enfermedad ofrecemos varias sugerencias, pero el lector debe mantener en mente que la base de este programa es espiritual, como se evidencia en los Doce Pasos.

No somos un “club de dietas”. No recomendamos ningún plan de comidas en particular. En OA, la abstinencia es la acción de abstenerse de la comida compulsiva y de los comportamientos compulsivos con la comida mientras trabajamos para conseguir o mantener un peso corporal saludable. Una vez que conseguimos la abstinencia, la preocupación por la comida disminuye y en muchos casos nos deja por completo. Entonces descubrimos que, para tratar con nuestro desorden interior, debemos tener un nuevo modo de pensar, de actuar ante la vida más que de reaccionar ante ella; en resumen, una nueva forma de vida.

Desde este ventajoso punto de partida, empezamos el programa de recuperación de los Doce Pasos, yendo mas allá de la comida y del caos emocional hacia una experiencia de vida más completa.

Creemos que no hay cantidad de fuerza de voluntad o autodeterminación que pudiera habernos salvado. Innumerables veces, nuestros planes y resoluciones se habían hecho añicos al ver que nuestros recursos individuales fallaban.

Así que honestamente admitimos ante nosotros mismos que éramos impotentes ante la comida. Este fue el primer paso hacia la recuperación. De ahí seguía que, si no teníamos ningún poder propio, necesitábamos un poder fuera de nosotros que nos ayudara a recuperarnos.

Algunos de nosotros, incluyendo agnósticos y ateos, consideramos al grupo mismo como un poder superior a nosotros mismos. Otros elegimos aceptar distintas interpretaciones de este poder. Pero la mayoría de nosotros adoptamos el concepto de Dios como cada individuo lo concibe.

Como resultado de practicar los Pasos, los síntomas de comer y comportamientos compulsivos con la comida son eliminados día a día. Así pues, para la mayoría de nosotros, la abstinencia significa libertad de la esclavitud de la compulsión por la comida, conseguida a través de un proceso de rendición a algo superior a nosotros; cuanto mayor sea nuestra rendición, mayor será la liberación de la obsesión por la comida.

Aquí siguen los Pasos adaptados para Comedores Compulsivos Anónimos:

1. Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que solo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como nosotros lo concebimos.
4. Sin ningún temor hicimos un inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos completamente dispuestos a dejar que Dios eliminase estos defectos de carácter.
7. Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicaría a ellos mismos o a otros.

10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como Lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer Su voluntad para con nosotros y nos diera la fortaleza para llevarla a cabo
12. Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a las personas que comen en exceso compulsivamente y de practicar estos principios en todos nuestros actos.*

*Permiso para usar los Doce Pasos adaptados concedido por AA World Services, Inc.

¿Cómo puedo hacer frente a esto?, te puedes preguntar. Te sugerimos que lo hagas solo un día a la vez. “Solo por Hoy” es uno de los muchos lemas significativos de OA. “Puedo hacer algo durante 24 horas que no podría hacer durante toda mi vida”, fue toda una nueva forma de pensar para nosotros. Anteriormente, mirábamos a nuestro problema de peso, y a todos nuestros otros problemas, y decíamos: “¿De qué sirve? Es demasiado para mí. Nunca lo conseguiré”.

Ahora, aceptamos completamente y vivimos con la premisa de que no tenemos que mirar todo a la vez. Sabemos que una cierta planificación es necesaria pero, una vez la hemos hecho, actuamos solo por el día de hoy.

“Pero soy demasiado débil. ¡Nunca lo conseguiré!”. No te preocupes; todos hemos pensado y dicho lo mismo. El asombroso secreto del éxito de este programa es justo ese: la debilidad. Es la debilidad, no la fuerza lo que nos une unos a otros y a un poder superior y de alguna forma nos da la capacidad de hacer lo que no podemos hacer solos. Hemos descubierto que si la gente en este programa nos quiere, no es por nuestra fortaleza, sino por nuestra debilidad y nuestra buena voluntad de compartirla con otros.

Después de leer las historias personales de este libro puedes decir: “¡Yo no estoy tan mal!”. De nuevo, te pedimos que tengas en mente que comer compulsivamente es una enfermedad progresiva. Si realmente eres un comedor compulsivo, los síntomas empeorarán. Dentro de nuestras filas están aquellos que se estaban recuperando pero que trataron una vez más de controlar la comida por sus propios medios, con la consecuente vuelta a comer peligrosamente en exceso y en muchos casos a un enorme aumento de peso, purgas o ayuno.

Si te puedes identificar con el modelo desarrollado de comer en exceso que se muestra en nuestras historias, probablemente eres un comedor compulsivo. Hay posibilidades de que tus síntomas alcancen con el tiempo aquellas últimas etapas de comer compulsivamente. En otras palabras, no estás tan mal, ¡todavía!

Si, después de leer este libro, decides que eres uno de nosotros te damos la bienvenida con los brazos abiertos. ¡Ya no estás solo! Comedores Compulsivos Anónimos extiende a todos vosotros el regalo de la aceptación. No importa quién eres, de dónde vienes o adónde vas, aquí eres bienvenido. No importa lo que hayas hecho o dejado de hacer, lo que has sentido o dejado de sentir, a quien has amado u odiado; puedes estar seguro de nuestra aceptación incondicional.

Te ayudaremos y nos alegraremos contigo y te diremos que no somos fracasados solamente porque algunas veces fallamos. Extenderemos nuestros brazos con amor y estaremos a tu lado mientras vuelves a ponerte en pie y empieces a andar de nuevo hacia donde sea que te dirijas.

A veces fallamos y no somos todo lo que podríamos ser, y algunas veces no estamos ahí para darte todo lo que necesitas de nosotros. Acepta también nuestras imperfecciones. A cambio, ámanos y ayúdanos. Eso es lo que somos en OA: imperfectos pero mejorando. Alegrémonos juntos en nuestra recuperación y en la seguridad de que tenemos un hogar, si lo queremos.

¡Bienvenido a Comedores Compulsivos Anónimos! ¡Bienvenido a casa!