

TRABAJANDO EL PROGRAMA

Los Miembros de OA Vienen en Todos los Tamaños

*Bienvenido,
Cualquiera Que Sea
Tu problema Con la Comida*



Cómo encontrar Comedores Compulsivos Anónimos (OA)

Visite la página Web de OA en www.oa.org
o póngase en contacto con la Oficina del
Servicio Mundial (WSO) en el n° de teléfono 505-891-2664

Muchos directorios telefónicos locales
incluyen a Comedores Compulsivos Anónimos

Overeaters Anonymous®

World Service Office
6075 Zenith Court NE
Rio Rancho, NM 87144-6424 USA
Dirección Postal: PO Box 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320
Email: info@oa.org
www.oa.org

Copyright 2005 Overeaters Anonymous, Inc.
Derechos reservados.

#1105

Los Doce Pasos

1. Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que 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 minucioso 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 enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellos 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 nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros comedores compulsivos y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Nuestro nombre, Comedores Compulsivos Anónimos, y las muchas referencias a la obesidad en nuestra literatura, podría sugerir que tener sobrepeso es un requisito para ser miembro de OA. Sin embargo, nuestra Tercera Tradición lo dice bien claro: **“El único requisito para ser miembros de OA es un deseo de dejar de comer compulsivamente”**.

Hoy sabemos que la obesidad es simplemente uno de los muchos síntomas o manifestaciones de la enfermedad fatal que hay en el fondo—la compulsión por la comida. Y hoy nuestra Hermandad es variada, tanto en el aspecto como en los patrones y experiencias con la comida que cada individuo trae a OA.

Muchos de nosotros llegamos a OA desesperados y muy infelices. Cuando escuchamos a aquellos que han estado en OA mucho tiempo, llegamos a ver que no se trata de cuánto pesamos o incluso cuánto comemos o no comemos lo que nos trae a OA. Es la forma en que hemos tratado desesperadamente de controlar nuestra comida, nuestra forma de comer y nuestro peso. Algunos de nosotros hemos tratado de controlar nuestro peso con dietas y ejercicios muy severos. Algunos de nosotros hemos ganado y perdido los mismos 9 u 11 kilos una y otra vez, y la lucha nos ha dejado desmoralizados, frustrados y sintiéndonos fracasados. Algunos de nosotros tenemos tanto miedo a engordar que ayunamos y pasamos hambre durante períodos de tiempo, o nos liberamos del exceso de comida vomitando o usando laxantes.

Pero no importa lo diferentes que puedan parecer nuestros cuerpos, o cuán diferente pueda ser nuestro comportamiento respecto a la comida y al ejercicio, todos compartimos dos cosas muy importantes:

Un Problema: A pesar de toda nuestra fuerza de voluntad, deseo y esfuerzos, hemos sido cada vez más incapaces de controlar nuestro comportamiento con la comida.

Una Solución: Hemos encontrado una solución que funciona en los Doce Pasos y la Hermandad de Comedores Compulsivos Anónimos. Y hemos descubierto que funcionan de igual forma para los anoréxicos, bulímicos o comedores compulsivos

con poco o nada de peso que perder.

Las historias de recuperación de este folleto son de todos estos miembros. Esperamos que entre ellas encontraréis una o más que os recuerden a vuestra propia historia. También esperamos que las historias os convencerán de que no importa cuáles son vuestras circunstancias, de qué formas coméis o no coméis, u os obsesionáis con vuestro peso y comida, sois bienvenidos en OA. Cualesquiera que sean nuestras diferencias, aquí en OA nos recuperamos juntos. BIENVENIDOS.

El Primer Paso Empieza Conmigo

“¿Cuánto peso has perdido?” era la pregunta que yo temía, y pasaron 10 años en OA antes de que pudiera decir con honestidad: “Peso más o menos lo mismo que cuando estaba en el instituto. En OA he tenido que ganar 13.6 kilos”. Me costó unos pocos más no sentirme avergonzada ante la reacción que obtenía algunas veces, y luego unos pocos más experimentar serenidad en este tema.

“Los anoréxicos se esconden debajo de las ropas” es un axioma que en mi caso era cierto. Yo tenía un problema terrible con la comida pero nadie fuera de OA quería saberlo. “¿De qué te preocupas? Todo el mundo se come un paquete de pan de molde de una sentada a veces; alégrate de que no se note”. Incluso en OA, he oído a gente decir que aunque evita a la gente en recaída por miedo a recaer también, a veces desean poder “coger” anorexia.

Como anoréxica, estaba viviendo de adrenalina y siempre en el borde. Si una comida se retrasaba, le gritaba a cualquiera que tuviera a mano, generalmente mi marido. Tenía hambre todo el tiempo y así naturalmente, pensaba en comida todo el tiempo. Renunciar al “acelerón” que viene con comer poco fue un gran reto. Admitir que era impotente ante el azúcar vino sólo después de una larga y dura batalla. Pero aunque Dios me dio la abstinencia y trabajé los Pasos y experimenté las promesas, me costó mucho trabajo y fe encontrar mi lugar en OA.

Empecé a ir a reuniones de OA a principio de los 80. Por entonces me avergonzaba decir que

comía pan y que mis “meriendas” eran a veces con cacahuetes y pasas, o galletas saladas. Había aprendido de forma dura que renunciar a hidratos de carbono complejos hizo que tuviera anemia y un bajón tremendo. Notaba que mi temperatura subía y los latidos de mi corazón aumentaban mientras trataba de obligarme a admitir ante mi grupo que comía pan. En la actualidad, puedo decir tranquilamente que mi plan de comidas que incluye pan y granos, me ha funcionado durante más de 20 años.

En mis primeros años en OA mucha gente me pidió que los amadrinara; ellos querían mi figura. Gente de todos los tamaños huían de mí cuando se enteraban de que nunca había tenido sobrepeso. Algunas veces dudaba de mí misma y me preguntaba si no sería simplemente una anoréxica escondiéndose en OA, con éxito solamente porque era una experta dietista. Me preguntaba si me engañaba a mí misma.

Pero OA salvó mi vida. Antes de OA, era feliz pero nunca lo supe. Tenía cosas en mi vida que me hacían feliz, pero no me podía sentir feliz. Creía que las cosas buenas desaparecerían y las malas empeorarían. OA cambió esto. Ahora he experimentado que las cosas buenas mejoran y que las cosas malas pasan. Necesito OA hoy también porque todavía lucho con la ira, la negatividad, la impaciencia, el egocentrismo y el orgullo, entre otros defectos de carácter.

Estando en el extremo anoréxico de la compulsión por la comida, he visto cómo nos podemos convencer de irnos de OA porque la gente que conocemos de alguna forma no son lo bastante parecidos a nosotros. Olvidamos que el único requisito para ser miembro de OA es un deseo de dejar de compulsivamente. Olvidamos que “Nosotros” empieza en el Paso Uno. Está allí porque todos tenemos el mismo problema: una relación enfermiza con la comida. OA ha funcionado todos estos años para mí porque estaba lo suficientemente desesperada como para mantener mi mente abierta. No presto atención a los diferentes tipos de cuerpos o a la veteranía de los miembros de OA. Un recién llegado tiene tanto para enseñarme como un veterano; un comedor en defecto tiene tanta expe-

riencia, esperanza y fortaleza como un centenario.* De hecho, mi primera madrina en serio era una de estas personas. Este ángel y yo teníamos muchas experiencias diferentes con los aspectos físicos de la compulsión por la comida, pero me salvó la vida. Tuvimos que olvidarnos de la comida y de la imagen personal y hablar sobre los aspectos espirituales y emocionales del programa. La recuperación física es importante, pero la recuperación me ha permitido centrarme con más fuerza en mi sobriedad espiritual y emocional. Las personas que me piden que las apadrine ahora dicen que quieren mi serenidad. Sienten que trabajo un fuerte programa espiritual. Me siento realmente bendecida.

— L.S., EEUU

*Alguien que ha perdido 100 libras (45 kilos) o más

Hombre, Anoréxico y Ya Nunca Más Solo

La anorexia es una enfermedad mortal. La mayor parte de las veces la persona que tiene anorexia no cree que tiene esa enfermedad. La muerte puede llegar a quien padece anorexia rápidamente, por muchas causas. Es importante que además de trabajar el programa de OA, la persona anoréxica busque los servicios de un profesional de la salud y un psiquiatra o terapeuta*.

Casi siempre soy el único anoréxico en una reunión de OA. Fue duro estar sentado en una sala llena de personas que, mayoritariamente, hablaban de cómo el comer en exceso estaba teniendo consecuencias graves en sus vidas. De vez en cuando uno de estos comedores compulsivos en exceso declaraban en su compartir cómo ellos “darían lo que fuera por ser anoréxico” o que les “encantaría ser anoréxicos”. Imaginaos lo terriblemente mal que me sentía cuando escuchaba eso. Imaginad mis apuros cuando era mi turno de compartir y tenía que decir al grupo que estaba comiendo más ganando peso. Algunas veces después de escuchar algunas historias aterradoras de atracones de los miembros en una reunión, pasaba cuando era mi turno de compartir, en vez de informarles de mi recuperación de la anorexia.

No se pueden encontrar reuniones de OA de

anorexia en mi zona. Sin embargo, cuando un camino de recuperación no es evidente, Dios, cuando se le busca, siempre nos facilitará un camino para que al final encontremos la ayuda que necesitamos. Mi padrino de OA y otros miembros veteranos de OA me ofrecieron el apoyo que tanto necesitaba, y eso fue muy importante para mi recuperación.

Gracias a Dios por OA.

— J.G., EEUU

*OA no tiene opinión acerca de si un miembro debe o no seguir esa sugerencia

Anoréxica Inspirada

Me gustaría compartir mi emocionante experiencia cuando pisé por primera vez las salas de OA. Me estaba recuperando de la anorexia, una enfermedad en la que elegí privarme de la comida, tomar pastillas de dieta y abusar de mi cuerpo. Hoy tengo 28 años y elijo vivir la vida de forma saludable. No podría haber hecho este cambio sin el amor, el apoyo y la bondad del programa de OA. Todos necesitamos en nuestras vidas, personas con las que poder relacionarnos, y yo creía que nadie podía comprender por lo que yo estaba pasando y entré en una reunión y me quedé asombrada al escuchar todas las historias.

Nunca olvidaré mi primera reunión; fue muy inspiradora para mí. Un miembro de mi familia sugirió que fuera a una reunión de OA. Estaba preocupada por mi lucha con la anorexia. No quería oír ni enfrentarme a su preocupación, pero sabía que necesitaba ayuda y simplemente no sabía pedirla ni encontrarla. Mi mente estaba abierta, así que decidí ir a una reunión. Afortunadamente, había elegido una reunión de recién llegados donde solamente apareció el moderador así que fue un tú a tú. Me sentí muy cómoda compartiendo mi historia con ella y escuchándola a ella describir el programa de Doce Pasos. Aunque ella se estaba recuperando de comer en exceso, todavía me podía identificar con su historia de muchas formas. Desde aquella reunión, he decidido volver cada domingo. Cuánto más iba absorbiendo. Mi primer año de asistencia a la reunión estaba callada y no elegí com-

partir; en vez de eso escuchaba. Después de un año, me cansé de luchar con mi enfermedad, y busqué una madrina. ¿Mi meta? Vivir una vida en la que no tuviera que matarme de hambre ni aislarme y sentirme avergonzada por mi aspecto. Estaba harta de los comentarios de la familia y amigos acerca de lo esquelética que parecía. Me estaba matando a mí misma; pesaba 31,8 kilos cuando por fin decidí trabajar el programa por dentro.

Fue un lento pero emocionante proceso para mí. No estaría aquí hoy si no hubiera elegido vivir la vida otra vez. Después de elegir una madrina, me comprometí a un plan de comidas y a una cierta manera de comer. Llamar a mi madrina todos los días, comprometer mi comida, ir a reuniones, y leer y seguir los Pasos ocupan ahora la mayor parte de mi vida.

Al principio pensaba que nadie comprendería mi lucha con el pasar hambre; dejé de pensar así después de mi primera reunión de OA. El amor y apoyo que recibí de gente que no conocía me sobrepasó. Pertenecía y me di cuenta de que hay un lugar en la vida donde me comprenden totalmente y puedo compartir mis sentimientos. Sé que mis palabras están seguras en las salas de OA. Nunca he sido tan honesta respecto a mi privación de comida, el uso de pastillas o los juegos mentales sin fin que solían acaparar mi mente. Gastaba mucho tiempo y energía pensando en cómo no comer, cómo salirme con la mía de no comer. Me inventaba excusas de por qué no tenía hambre y me pesaba cada hora. Hoy estoy agradecida de poder compartir un trocito de mi historia con vosotros.

He estado trabajando el programa durante un año y medio y he recibido mucho. Aquí enumero algunos de los regalos que he recibido al trabajar los Doce Pasos de recuperación: comer tres comidas al día más tres tentempiés; ganar peso de una forma lenta, sana y no preocuparme por ello; pesarme solamente una vez a mes; sentarme con mi familia y disfrutar de una comida, de su compañía y sus historias; escuchar y amadrinar a otros miembros de OA; apreciar la vida en toda su belleza; estar agradecida por estar aquí hoy; sacar energía de la comida natural que como y no de toxinas; y

encontrar mi Poder Superior. Estoy segura de que aprenderé algo nuevo cada día. Doy gracias a Dios por estar aquí hoy; la vida es un regalo demasiado precioso para desperdiciarlo o abusar. Hoy elijo la vida y disfruto de una forma saludable de vivir.

Espero y rezo porque las personas que entren en las salas de OA experimenten el mismo sentimiento inspirador que yo. El programa funciona si lo haces funcionar, así que trabájalo—¡tu vales la pena!

— D.M., EEUU

Sigue Mejorando

Fui una niña pequeña. Las fotos de mi clase en la escuela primaria me muestran siempre en la primera fila. Era pequeña y delgada. A pesar de eso mis recuerdos de aquel tiempo casi siempre incluyen sentirme incómoda en mi cuerpo y sintiendo que a pesar de la evidencia, era demasiado grande. No importa con quién me comparara, siempre perdía. No era suficiente—suficientemente inteligente, suficientemente guapa o suficientemente lista.

Cuando cumplí 13 años, hacía ejercicio por la noche en mi habitación, determinada a no estar gorda. Mi familia me decía que comía mucho, pero el nivel de mi actividad física era alto, así que mi peso permanecía dentro de lo normal para mi altura. Aunque evitaba las consecuencias físicas de mi comer compulsivo, estaba separada de mis sentimientos. Tenía pocos amigos íntimos y nunca me abría ante nadie. Hoy sé que estaba sola y triste, pero entonces no lo sabía.

No fue hasta que me fui a estudiar fuera de casa cuando empecé a volverme loca con la comida, generalmente en época de exámenes o cuando tenía que hacer un trabajo importante. Aunque comí durante dos años en la residencia, nunca experimenté “los 7 de primero”*. Me había ido a estudiar esperando crear una nueva yo, pero seguía aislándome, tenía pocos amigos en los que confiaba y no tenía idea de lo que eran los sentimientos.

En mi último año estaba bebiendo mucho y tomando drogas. Así pasé los siguientes años. Mi

peso aumentó, y empecé a hacer dieta. Ninguna dieta duraba mucho, y todas terminaban con un atracón, pero ahora había un patrón. Períodos de dieta y de restricción, ayudados por speed y LSD, alternaban con períodos de comer con atracones y tomar alcohol y drogas. Casi enseguida empecé a pesarme todos los días, tratando de no comer y pensando en comida todo el tiempo. Me casé con mi compañero de comer/beber/drogas y seguimos tomando drogas y alcohol juntos. En este punto mi enfermedad de la comida siguió oculta durante casi 20 años. La predisposición emocional y la obsesión mental con la comida y el peso estaban allí todavía esperándome. Cuando empecé mi caída libre precipitada, mi obsesión por el peso, las calorías, la comida y el ejercicio volvieron como una venganza.

Empecé a hacer más y más ejercicio y a comer menos y menos. Contaba cada caloría para saber cuánto ejercicio debía hacer para quemarla. Empecé a pesarme muchas veces al día. Desarrollé rituales cuando me pesaba, que empezaron a consumir más y más tiempo. Cuando no me gustaba el número que veía en la báscula, decidía comer menos incluso. Según me volvía más y más delgada, los amigos y la familia empezaron a hacer comentarios sobre mi peso. Se preocupaban en voz alta por mi salud, pero yo no podía escucharlos. ¿Cómo podía con la enfermedad hablando en mi cabeza todo el tiempo? Cuánto más delgada estaba más gorda me veía. Me hice más rígida en mi forma de pensar, más controladora de mi conducta. Estaba totalmente fuera de control. Pensamientos de comida—¿Iba a comer? ¿Cuánto? ¿Cuándo? ¿Podría parar de comer esta vez? ¿Cómo lo eliminaría?—danzaban en mi cabeza constantemente. No sé como me las arreglé para conservar mi empleo y criar a mi hijo. Pasaba poco tiempo con mis amigos y mi familia. Una enfermedad de la comida es un trabajo a tiempo completo.

Después de casi dos años de este infierno, mi terapeuta y otros intervinieron. Me oí a mi misma estando de acuerdo en ponerme en tratamiento. No estaba muy segura de querer recuperarme pero quería desesperadamente que mi vida cambiara,

y no sabía como hacerlo. Durante el tratamiento, estuve dispuesta a cambiar lo que estaba haciendo con la comida. Por primera vez, estaba dispuesta a dejar de pasar hambre y de hacer ejercicio constantemente. Estaba dispuesta a dejar que aquellas maravillosas personas me ayudaran.

Desde luego, el tratamiento de desórdenes alimenticios no fue una excursión. Estaba en un hospital lejos de casa y sentía nostalgia. Aunque firmé mi ingreso voluntariamente, estaba enfadada conmigo misma por permitir que esta enfermedad me sucediera a mí, enfadada con los médicos y el personal, y enfadada por estar en el hospital. Enfadada como estaba, sin embargo, estaba dispuesta a hacer lo que ellos me dijeran que hiciera. Lentamente, empecé a comer otra vez. Me pusieron un plan de comidas, que todavía sigo, y empecé a ir a reuniones de OA. Al principio pensaba que las reuniones serían una pérdida de tiempo. ¿Cómo podían ayudarme un puñado de personas gordas? ¿Era éste el aspecto que yo quería tener? Estoy agradecida de que mi centro de tratamiento estuviera fuertemente orientado a los Doce-Pasos. Esta es una prueba clara de que un Poder Superior había estado trabajando mucho en mi vida, mucho antes de que llegara a creer en uno.

Cuando por fin volví a casa asistía a tantas reuniones como podía. Muy pronto aprendí que podemos ser demasiado grandes o demasiado pequeños en el exterior, pero nuestros sentimientos son los mismos. Ganar el peso que necesitaba para estar sana tomó tiempo y ánimo por parte de mi madrina y de mis amigos de OA. Ayudó trabajar los Pasos del Cuatro al Nueve, pero aprender a vivir y aceptar mi cuerpo tomó todavía más. Compartía mis esperanzas y miedos con amigos de OA y padrinos que cariñosamente me guiaban en mi camino.

Seguir aplicando los Pasos a todos los aspectos de mi vida, seguir un plan de comidas, ir a las reuniones y hacer tanto servicio como puedo me han traído al punto donde estoy hoy. Estoy manteniendo un aumento de peso entre 16 y 19 kilos, lo que me mantiene en un peso saludable. Mi relación con mi Poder Superior ha hecho esto posible.

A lo largo del camino he aprendido lecciones importantes acerca de vivir en la recuperación de la anorexia. Ésta es una enfermedad mortal; no puedo hacerlo sola. Necesito a mi Poder Superior y a toda mi familia de OA para recuperarme. Necesito seguir viniendo pase lo que pase. Para mí, vivir en abstinencia ES la forma más fácil, más suave. No importa los retos que la vida te presente, ni el exceso de comida o el no comer lo hará más fácil. He vivido en abstinencia mi divorcio, la muerte de mi padre, la grave enfermedad mental de mi hija, y mi nuevo enamoramiento y boda. Bastante sorprendente para alguien que no tenía siquiera muy claro el querer recuperarse. Y lo más importante, finalmente creo que SOY SUFICIENTE; me merezco la recuperación y vivir libre de la obsesión por la comida.

Estoy agradecida por donde mi Poder Superior y OA me han traído. De estar muerta espiritualmente, de ser emocionalmente inmadura, inestable y estar cerca de un colapso físico, he sido traída a una forma de vida sana y feliz. Se me ha dado una segunda oportunidad en la vida, un mundo maravilloso y muchos amigos cariñosos con los que puedo compartir los malos y buenos momentos. Sigue viniendo; se hace mejor cada vez.

— S.M., EEUU

“Los 7 de primero” se refiere a las encuestas de que los estudiantes algunas veces ganan 7 kilos en su primer año de Facultad.

El Valor para No Purgarse

Soy una bulímica y comedora compulsiva en recuperación. Peso 9 kilos menos de mi peso máximo y he estado en OA durante 19 años. Solía darme atracones y vomitar de cinco a diez veces al día; de vez en cuando tomaba también laxantes. Antes de un atracón me decía, “Vale, este atracón va a ser tan malo que nunca lo olvidarás”. Me llenaba tanto de comida que no podía tenerme en pie. Tenía que arrastrarme de rodillas al baño para deshacerme de ella. Mientras miraba la taza con el agua cayendo para que nadie me oyera, me decía a mí misma: “Ésta es la última vez”. A menudo, después de decir eso, me volvía a la nevera y em-

pezaba todo otra vez.

Cuando llegué a OA, estaba en las primeras etapas de mi enfermedad. Después de tres años de ir a reuniones y experimentar algunas de las cosas que nunca creí que pudieran sucederme, acepté que tenía un problema y pedí ayuda. Nunca iba a estar abstinentemente, mientras existiera la opción de vomitar o tomar laxantes.

Mi primera prioridad fue dejar los vómitos y los laxantes. Si me daba un atracón, no me desharía de la comida e incluso comía la siguiente comida programada. La idea de saltar de un puente parecía menos atemorizante que no liberarme de la comida después de un atracón. En ese punto no importaba si me daba atracones o no, solamente que no vomitara o tomara laxantes. Rezaba la Oración de la Serenidad, “Dios concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar (soy una comedora compulsiva y no puedo parar una vez empiezo un atracón), el valor para cambiar las cosas que puedo (por favor dame el valor para no vomitar o tomar laxantes si me doy un atracón), y la sabiduría para conocer la diferencia”

Desde ese momento, empecé a decir la Oración de la Serenidad cuando empezaba un atracón. Descubrí que podía parar a la mitad y tirar el resto de comida. Recaí algunas veces con la bulimia después de esto, pero llegó el momento en que pude detener los atracones completamente.

Mi siguiente reto fue coger la abstinencia. Me costó tiempo y muchos intentos y errores. Poco a poco, mi abstinencia mejoró, incluso aunque en aquel momento yo no lo pudiera ver. El dolor de los atracones se estaba haciendo mayor que el dolor de permanecer abstinentemente, lo que disminuyó mis atracones. Sin embargo, todavía me eludía mantener una abstinencia duradera. Eventualmente, un miembro de OA que venía del extranjero introdujo en mí la idea de un plan de comidas pesado y medido y una lista de herramientas que tenía que usar todos los días pasase lo que pasase. ¡Esto no me dejaba mucho tiempo para pensar en comida! Eso fue hace nueve años; hoy, todavía me gusta pesar mi comida.

No hablo mucho sobre mi pérdida de peso en

las reuniones, sobre todo si estoy en una sala llena de recién llegados, por miedo a que no me tomen en serio. Estoy contenta de que sólo me hicieran falta 9 kilos tocar mi fondo. Aunque he mantenido esta pérdida de peso libre de la bulimia durante 9 años, aún a veces experimento “una abstinencia de apretar los nudillos”. Esta vulnerabilidad alrededor de la comida es lo que me hace seguir viniendo a las reuniones cada semana. Me recuerda que no estoy curada de esta enfermedad.

Me sigo arrodillando cada mañana y cada noche, pero solamente para agradecer a Dios mi abstinencia y recuperación.

— M.M., Australia

Buscando el Arreglo

Soy una bulímica.

Nunca me imaginé cuando empecé a darme atracones y a vomitar en Séptimo Grado que aquello se agrandaría y consumiría toda mi vida.

Nunca pensé que el monstruo de la bulimia me arrastraría por todo el mundo, siempre pensando: “Esta vez seré buena. Este traslado a este nuevo lugar me pondrá bien”. No lo hacía.

Pensé que el matrimonio lo arreglaría. Conocí a un hombre que realmente me amaba. Pensé, “Esta es la solución. El amor me pondrá bien”. No lo hizo.

Pasé 27 años tratando de tener un buen aspecto externo, pero sabiendo que dentro había algo mal; no podía parar.

El secreto de mis atracones y vómitos se hizo más y más poderoso. Nunca compartía con nadie lo que estaba pasando. Nunca permití que nadie se acercara demasiado. Siempre sentía, “Nunca puedes saber eso de mí. Eso no”.

Estaba sola y aislada.

El sexo se convirtió en un arreglo rápido. Me daba descansos de atracones y vómitos, pero dejó de funcionar.

El alcohol se convirtió en un arreglo rápido. Bebía y no comía. ¡Estupendo! Pero entonces empecé a atracarme y vomitar durante las resacas. Estaba totalmente fuera de control.

Me atraqué y vomité durante 27 años. A los 40 paré. No he vomitado durante 20 años. La recuperación es tramposa. Todavía no me relaciono con la comida como lo hace una persona normal. Prefiero comer sola. No puedo tener ciertos alimentos en mi cocina todavía. También quiero comer más después de terminar de cenar. Pero está bien.

El punto principal de mi recuperación es no tener secretos; necesito compartir con otros bulímicos y no estar sola nunca más. Antes de OA, había soledad, estar sola con la enfermedad. Tratar de tener una vida era imposible porque siempre detrás escondido estaba el pensamiento: "Hoy voy a atracarme y a vomitar".

Todavía no comprendo totalmente la recuperación. Sí que comprendo que compartir mis secretos con otros bulímicos tiene mucha fuerza. El amor sucede. La curación sucede. El milagro sucede en ese compartir.

Si eres un o una bulímica y quieres dejarlo, ahí hay esperanza. Si quieres recuperarte:

1. Comparte tus secretos con otro bulímico
2. Escribe tu historia como bulímico/a y compártela con otra persona.
3. Se honesta respecto a los alimentos que no puedes manejar, y mantenlos fuera de tu área hasta que sientas que está bien.

Siempre me he visto a mí misma como una bulímica fuerte. Una vez me atraqué y vomité doce veces en un día. Quería matarme mientras estaba en un hotel en Nueva York, pero en vez de eso estuve con atracones y vómitos durante tres días. Traté de saltar de una ventana del piso 33 del hotel, pero la ventana estaba cerrada con clavos y estaba demasiado borracha para para hacer algo al respecto.

Incluso si no eres un o una bulímica tan marcada, los sentimientos de soledad y odio a uno mismo son los mismos. Nos atan y hacen que estemos dispuestos a ayudarnos unos a otros.

Soy una bulímica. Sé de tu dolor.

Lo dejé. Tú también puedes.

Me puse en contacto con otros y otras bulímicas asistiendo a reuniones de Comedores Compulsivos Anónimos. Hay esperanza de recuperación.

— L.R., Japón

Ninguna Fórmula Mágica

Conocí Comedores Compulsivos Anónimos en 1996, cuando entré en un centro de tratamiento de Doce Pasos. El centro hacía mucho hincapié en OA y en la importancia de un plan de comidas y de hacer ejercicio con regularidad para la recuperación de la bulimia. Después de seis meses con su plan de comidas y ejercicios sin purgas, empecé a confiar en que no tenía que preocuparme por estar gorda si mantenía este plan. ¡Qué agradable revelación enterarme de que podía comer sin restricciones o laxantes y seguir manteniendo un cuerpo delgado!

Siguiendo el tratamiento mientras estaba internada asistí a varias reuniones de OA durante un tiempo, pero era fácil creer que yo era diferente. Había sido también anoréxica y sabía que podía controlar mi forma de comer durante largos períodos de dietas con mucha menos grasa de la que mi plan de comidas en ese momento me permitía. Romper mi adicción a los atracones y a los laxantes requería una disciplina nacida de la desesperación; estaba decidida a permanecer lejos de esos hábitos. Ahora que estaba en mi rutina de comidas y ejercicio regulares, controlar mi enfermedad parecía muy fácil. Acepté esta nueva fórmula sin dudarle, pero era todo lo lejos que estaba dispuesta a llegar en una nueva disposición ante la vida. La felicidad y la plenitud descritas en la literatura de los Doce Pasos y las reuniones de OA eran simplemente alucinaciones para mí. Me sentía satisfecha de sentir que nuevamente controlaba. Dos años más tarde dejé de ir a las reuniones de OA sin más. Me sentía segura de no volver a los atracones y laxantes: la receta que había aprendido sería suficiente. Sin embargo, durante los siguientes cuatro años, volví a sucumbir otra vez ante la enfermedad por la anorexia y el ejercicio compulsivo. Mis ejercicios se volvieron tan importantes para mí que un día sin ellos se convertía en un día dedicado a odiarme a mí misma. En 2000, empecé a tomarme más en serio correr y empecé a entrenarme para una maratón.

Según mi entrenamiento crecía en tiempo e intensidad perdí peso pero no quería aumentar mi

comida. Manipulaba mi plan de comidas. Llenaba mi estómago con colas de dieta durante todo el día y comía muy poco hasta tarde por la noche cuando combinaba la mayoría de mis alientos en una gran comida. Aparte de mi trabajo, me aislaba y consideraba a la gente como una interrupción fastidiosa en mi comida y mis ejercicios.

A causa de mi agresivo régimen de entrenamiento y la pérdida de tejido ósea causada por años de nutrición restringida, tuve una fractura de estrés en mi fémur. Sólo después de meses de intentar correr y hacer alternativas de bajo impacto estuve preparada para admitir la derrota ante una nueva adicción: el ejercicio.

Volví a OA con poco peso y con muletas y completamente desmoralizada por mi meta perdida de correr una maratón. Pasé semanas sabiendo que tenía que estar en OA, pero creyendo que todo el mundo me odiaba por ser la persona más delgada de la sala. Me podía identificar con comer compulsivamente, pero temía que ellos no podrían identificarse con comer poco compulsivamente y con la compulsión por el ejercicio.

Un día en una reunión, admití entre lágrimas que pensaba que todos me odiaban por estar delgada. Hablé de lo obsesionada que estaba con la comida; en cómo, dónde y cuándo iba a comer, incluso cuando estaba casi ayunando. OA se abrió para mí ese día. Recibí muchas llamadas compasivas de miembros que me decían: "lo comprendo".

Al ir haciendo amigos en OA, algunos me han dicho que mi compartir en las reuniones les ha ayudado a comprender las enfermedades de la anorexia y la bulimia, y de esta forma, identificar tendencias peligrosas en ellos mismos. Lo mismo me sucede a mí al escuchar a los comedores compulsivos compartir sobre sus luchas.

Uno de los aspectos más significativos en mi recuperación es que, cuando volví a OA estaba dispuesta a pedir ayuda a un Poder Superior en cada paso de la recuperación. Sabía que medidas a medias no me habían servido de nada, y que si iba a renunciar a los rituales y compulsiones que me hacían sentir segura en este mundo, necesitaba un Poder Superior a mí. Necesitaba desesperadamente

el consuelo y la seguridad de una fuente verdadera para renunciar a mi propia falsa pero conocida seguridad. Un día a la vez me estoy recuperando de la anorexia, la bulimia y el ejercicio compulsivo. He ganado 11.4 kilos siguiendo un plan de comidas abstinentes y saludable y ahora mantengo un peso corporal saludable. Sé que pertenezco a OA, y me regocijo en la nueva felicidad y plenitud que me han sido dadas.

— C.C., EEUU

Una Salida de la Locura

Soy un hombre de 50 años con una historia de fuertes tendencias bulímicas. He estado en OA durante 14 años, y he mantenido una abstinencia continua desde hace 8.

A diferencia de mucha gente que conocí en OA, no tenía un tamaño demasiado grande. Después de llegar a OA, me tuve que enfrentar a pensamientos tozudos de que yo era diferente. Al fin, me di cuenta de que había llegado a casa.

Llevado por un constante estado de ansiedad, era compulsivo de muchas maneras. Hacía malabarismos con demasiadas pelotas, esperaba demasiado, y experimentaba tanta ansiedad que no podía estar quieto. La conducta adictiva era perfecta para mi disposición.

Fui un niño hiperactivo. Bastante dotado para el ejercicio físico, jugaba duro todo el tiempo. Mi baja autoestima demandaba constantemente vencer al oponente. Mi agresividad buscaba una salida; desgraciadamente, los sentimientos de ira y de tener derecho a todo nunca me abandonaban durante mucho tiempo.

Me encantaban los dulces y los comía a menudo, y en grandes cantidades. Pero mi tipo de vida activo y mi estado crónico de agitación me mantenían delgado, al menos hasta mis años de universidad.

Cuando descubrí el juego y el sexo, mis adicciones se multiplicaron, y el precio a pagar por mi cuerpo aumentó. Sufrí heridas que me incapacitaron. Mi peso aumentó, y el sentimiento de que podía llegar a estar gordo me abrumó. Entré en actividad rápidamente antes de que mi cuerpo

estuviera bien, y forcé mi cuerpo a sufrir el estrés del ejercicio antes de estar preparado.

La ansiedad crónica me llevó a problemas de estómago que se convirtieron en parte de mi vida diaria. Necesitaba el consuelo de la comida para suavizar las presiones continuas que sentía. Con el tiempo, desarrollé úlceras, arruiné mis dientes y sufrí dolores y molestias en las articulaciones. Sin embargo, seguí con este ciclo de comer y hacer ejercicio compulsivamente, y castigando mi cuerpo.

Terminé dejando el alcohol y las drogas de placer a los 29 años. Pero nunca le presté atención a la adicción que había estado ahí desde el principio ... la comida.

Durante los siguientes 5 años, mi adicción no tratada a la comida progresó. Incluso aunque mantuve mi sobriedad respecto a las drogas y el alcohol, desarrollé una personalidad de Jekyll-Hyde, alternando de ser generoso a controlador, amistoso luego beligerante, agradable luego combativo. Tenía un sobrepeso de 15 kilos, pero el declive emocional y espiritual me llevó a OA.

La estructura que OA recomendaba para mi comida realmente me puso los pelos de punta. Mi padrino me animó a comprometer mi comida cada día, y yo actuaba como si me estuviera quitando mi "asunto" favorito. Parecía que tenía que tener siempre mis opciones abiertas, incluso aunque siempre consiguiera pobres resultados haciéndolo. Mi cabezonería y miedo a ser controlado me fueron quitados lentamente. Tenía que aprender a seguir a otros que habían tenido éxito donde yo no lo había tenido.

Escribí sobre mis sentimientos y ví que los excesos emocionales manejaban mi ansiedad. Aprendí a cultivar la gratitud por la ayuda que estaba a mi alrededor. Empecé a llamar por teléfono cuando mi voluntad me decía que todo era una pérdida de tiempo, y que yo no era como "el resto de esos gordos".

Soy impotente ante la comida. Mi impotencia se manifiesta también en mis reacciones y en mis pensamientos obsesivos. Una vez pensé que estas tendencias eran realmente virtudes que me hacían interesante y vistoso. Pensaba que la gente que se

apoyaba demasiado en Dios eran débiles o deficientes. Y tiempo tranquilo ... ¡nada de eso!

Hoy sé que sin una creencia en un Poder Superior, mi vida carece de un ingrediente esencial que necesito para contrarrestar las ansiedades que dirigen mi vida. Es mi enfermedad la que me conecta a una Hermandad que tiene una capacidad tremenda de amor y aceptación. Ellos creen en mí incluso cuando yo no puedo creer en mí mismo.

Sé que mi programa, con su estructura y disciplina, me provee con unas herramientas prácticas que sacan consistencia, confianza y un equilibrio consistente del caos.

Trato a la gente con respeto porque me doy cuenta de que están tratando de encontrar un camino más allá de la locura de la obsesión y compulsión, un oscuro lugar donde el miedo y la sospecha aguardan pacientemente para minar nuestro éxito. OA me dio la capacidad de soportar los sentimientos destructivos tan familiares y acoger la firme conciencia de que Dios tiene otro camino más sano para mí, incluso con todo lo desconocido.

Hoy, mi cuerpo delgado no refleja mi bienestar. La forma en que trato a otros es mi barómetro para una salud espiritual, y tengo que dar gracias a OA por mi transformación.

— N.R. EEUU

Levantada desde el Fondo

Llegué al programa de OA el 27 de enero de 1994, porque había tocado fondo. Fue una época terrible. Me daba atracones y me purgaba todos los días. Primero fui a reuniones de AA porque no había reuniones de OA en mi zona. Quería aprender a trabajar este programa. Cuando empecé a asistir a reuniones de AA, oí que era bueno ir a 90 reuniones en 90 días. Me puse en acción y mi Poder Superior me dio la abstinencia. ¡Sucedió un milagro! Los Pasos funcionaron con mi problema con la comida, así que otro miembro y yo empezamos reuniones nuevas de OA.

Antes de encontrar OA nunca dejé de darme atracones y de purgarme. Empecé a hacer dietas a los 14 años. Estaba obsesionada con perder peso;

contaba las calorías. A los 17, estaba con atracones y purgas. Cada día mi vida era peor. Durante el día, vivía con normalidad, pero por la noche comía compulsivamente y luego me purgaba en el baño. Me pesaba dos veces al día, antes del desayuno y después del atracón y la purga nocturnos. Me sentía muy desgraciada y me preguntaba a mí misma una y otra vez por qué no paraba, pero no encontraba ninguna solución.

El programa de OA me da muchas esperanzas de recuperación un día a la vez. He estado abstinente durante nueve años y medio. Soy bulímica; cuando empecé a recuperarme gané algo de peso, y ahora mantengo un peso saludable. Mi plan de comidas es sencillo: tres comidas al día y un *snack*. Ahora no tengo reuniones de OA en mi zona, pero sigo trabajando los Pasos y Tradiciones con mi madrina y con amigos de OA, por carta y email. Leo literatura y *Lifeline*. Estoy libre de la obsesión por la comida, el peso y las calorías. Disfruto de mi vida y del programa de OA.

— M.T., *Malasia*

Diferentes Caras de la Misma Moneda

Llegué al programa de Comedores Compulsivos Anónimos (OA) en 1984. En aquel momento no sabía siquiera que estaba yendo a una reunión de OA. Una amiga mía hablaba acerca de un “grupo de apoyo” al que iba que le había ayudado con la comida. Le dije que tenía también problemas con la comida y le pregunté si podía ir con ella. Ella sospechaba que yo tenía un problema con la comida pero no estaba segura. Aunque yo tenía un peso normal, mi amiga había notado cuántas veces volvía a la mesa y sospechaba que mi “interior” no se correspondía con mi apariencia exterior.

Mi amiga tenía razón. Ahora sé que soy una comedora compulsiva, anoréxica y bulímica. Cuando llegué al programa sabía que tenía un problema con la comida; simplemente no sabía qué hacer con esa información. También estaba muy enfadada porque tenía esta enfermedad. En 1984 no teníamos mucha literatura de OA. Empecé con *Alcohólicos Anónimos, el Libro Grande y los Doce*

Pasos y las Doce Tradiciones de AA. La falta de literatura de OA era sólo un obstáculo que yo tendría que superar.

Cuando llegué a las puertas de OA, no sabía cómo “etiquetarme” a mí misma. Pocas personas en el programa tenían el mismo problema que yo. La mayoría sufría del aspecto de comer excesivamente por compulsión de esta enfermedad. Luché para definir quién era yo y cómo encajar en este mundo de comedores compulsivos en exceso. Luché con el sentimiento de sentirme desesperada y sola, sentimientos que sospecho que tienen todas las personas con algún desorden alimenticio. A pesar de no saber cuál era mi etiqueta, la gente me aceptó con los brazos abiertos. Trataron de ayudarme y me dieron el amor y apoyo que tanto necesitaba.

En los primeros días tenía que tachar la palabra “alcohol” y sustituirla por “compulsión por la comida” en mi Libro Grande y en el libro *Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de AA*. Tenía que ver mi enfermedad escrita en blanco y negro.

Vi que “comedor compulsivo en exceso” no era una descripción exacta de mí. Yo ayunaba y me llenaba. Yo era una comedora de atracones que me purgaba, bien usando laxantes, vomitando, ayunando o haciendo ejercicio en exceso. Era una persona de todo-o-nada; o todo era blanco o todo era negro. Un pedazo extra de lechuga era un atracón para mí. Cuando era buena era realmente buena, y cuando era mala era realmente mala. Mido 163cm y he llegado a pesar de máximo 72.7 Kg. y de mínimo 46.4.

Finalmente empecé a presentarme como comedora compulsiva, anoréxica y bulímica. Esto me ayudó a identificarme exactamente como lo que era. También ayudó a personas a aceptar el hecho de que una persona delgada pudiera estar en OA. Esto no significa necesariamente que esté bien.

Lo que descubrí y trato de explicar a los recién llegados es que no importa la forma en que se presenta nuestra enfermedad, todos sufrimos del mismo problema: control de la comida, o la falta de él. La comida y nuestra reacción ante ella dirige nuestras vidas. Todos somos diferentes lados

de la misma moneda. Un lado puede ser el comedor compulsivo en exceso. El otro una persona anoréxica, bulímica o cualquier otra forma de permitir que la comida domine nuestras vidas. De cualquier forma que elijamos mirarla, la comida nos está matando. Cualquiera que sea la etiqueta que nos pongamos, el resultado es que nos sentimos fuera de control con la comida. Tenemos más similitudes que diferencias. Como grupo y como individuos, necesitamos centrarnos en nuestras similitudes. Centrarnos en algo más podría comprometer nuestra propia recuperación o la de otros.

Me costó dos años y medio estar abstinente. Por la gracia de Dios y la hermandad de este programa, he estado abstinente desde el 1 de abril de 1987. Este es un regalo que no tomo como garantizado, porque sé en el fondo de mí que sólo estoy a un bocado de mi próximo atracón.

— K.F., *EEUU*

Un Antiguo Miembro del Departamento de Investigación

Llegué a OA después de haber perdido 12.5 Kg. Por mí misma y después de haber mantenido esa pérdida durante siete años. Mi marido y yo planeamos tener una familia, pero imaginarme el peso del embarazo encima de mi peso de entonces (normal) me producía náuseas. Eso, unido al estrés en el matrimonio, me disparó un episodio de anorexia como nunca había experimentado antes. Habiendo llegado a odiarme a mí misma en un peso normal, le pedí un plan de comidas a una amiga y lo seguí religiosamente. Sin embargo, me seguían encantando los dulces, así que me daba atracones, luego ayunaba y hacía ejercicio, ganando y perdiendo hasta 3 kg. ¡en una semana! Con 170,2 cm. de estatura, pesando 51.4 Kg. y sufriendo de una pulmonía sentía a la muerte respirando detrás de mi cuello.

Mi hermana, una alcohólica en recuperación, había mencionado en una carta que iba a Comedores Compulsivos Anónimos (OA). En mi desesperación pensé: “Si es lo bastante bueno para mi hermana, vale la pena probar”. En mi primera re-

unión escuché la palabra de oro “abstinencia”. Contestaba la pregunta que me había estado haciendo mucho tiempo: “Si los alcohólicos que trabajan un programa de recuperación consiguen sobriedad, y los codependientes consiguen serenidad, ¿qué consiguen los adictos a la comida? ¡Simplemente, nosotros no podemos dejar de comer!”. Mi folleto favorito tenía una foto serena del sol poniéndose en el horizonte, con las palabras “*Un Compromiso a la Abstinencia*” delante. Y eso es lo que hice. Hice un compromiso, lo rompí y lo volví a hacer; caminar, caer, levantarme otra vez, casi volver a caer, caer etc. etc. Era difícil para mí entrar en mi reunión de OA siendo la persona más delgada de todas. Me preocupaba lo que los miembros más obesos pensaban de mí, si ellos podrían tenerme envidia y si eso afectaría a su abstinencia. Sin embargo, sabía cuán desesperadamente necesitaba el programa, así que seguí viniendo. Durante un año, traté de usar el programa para mantener lo que demostró ser para mí un peso irreal, muy bajo. Mi jefe y mi supervisor estaban preocupados por mí y yo tenía miedo.

Finalmente un médico amigo pudo convencerme de que no tener la menstruación a los 31 años no era normal, sino más bien un síntoma del cuerpo luchando por sobrevivir con una nutrición inadecuada. Si no ganaba peso y volvía mi menstruación, me advirtió que la osteoporosis estaba esperándome cuando me hiciera más mayor. Eso me asustó y me llevó a hacer un compromiso muy difícil: ¡ganar 4.5kg en el programa! Odiaba esa situación y comía por la frustración que sentía al decir adiós a la figura delgada por la que estaba obsesionada como mi modelo perfecto. Como resultado, no gané 4.5 Kg. sino 5.9. Sin embargo, seguía trabajando el programa con determinación, hablando con una madrina después de otra durante horas por teléfono, asistiendo a reuniones y dando mi Paso Quinto a cualquiera que quisiera escucharme, que al final resultaron ser tres personas en la misma vuelta trabajando los Pasos.

Al salir de la anorexia, fue demasiado fácil volver al ya conocido comer en exceso. Pero, para muchos yo tenía un aspecto envidiablemente del-

gado. Tuve que aprender a desconectarme de la preocupación por lo que otros pudieran pensar de mí y concentrarme en mi propia recuperación. Por fin me quedé en una abstinencia razonable y cómoda, que mantengo mientras sigo asistiendo a reuniones y trabajando los Pasos.

Este enero celebré 20 asombrosos años en recuperación. He aprendido mucho más que cómo mantener un peso razonable y cómo vivir cómodamente con mi cuerpo. He aprendido a disfrutar de mis éxitos, en vez de obsesionarme por mis deficiencias reales o imaginarias. He aprendido a disfrutar de la vida en “sus propios términos”, adaptándome despacio a los cambios que en el pasado me hubieran llevado a la espiral de comer en exceso. Cuando tengo un bajón emocional, a menudo producido por estar cansada físicamente, no se me ocurre comer en exceso. Pasé demasiado tiempo en el “Departamento de Investigación” para aprender que ni comer en exceso ni comer en defecto arreglan nada. ¡Espero ilusionada vivir el resto de mi vida feliz, contenta y libre!

— V.T., Japón

Salir del Eterno Carrusel

Llegué a OA repulsivamente delgada muriendo de bulimia y anorexia. Toda la grasa saludable de mi cuerpo había desaparecido y mi cuerpo estaba digiriendo mis músculos y cerebro para tratar de sobrevivir a la dieta de ayuno con la que los alimentaba. Cuando empecé a venir a las reuniones de OA, pronto gané la mitad del peso que necesitaba recuperar. (El resto llegó más tarde con más rendición). Después de ganar esta cantidad inicial de peso, parecía simplemente delgada en vez de esquelética. Aunque sentía que yo pertenecía a OA cuando escuchaba cómo la gente comía cuando estaba en la enfermedad, no parecía que perteneciera. De hecho, varias veces la gente en las reuniones de OA incluso decían: “¿Qué estás haciendo aquí?”. No comprendían por qué estaba yendo a OA cuando estaba tan delgada. Puedo ver lo difícil que era comprender que una persona que era muy delgada no parecía compartir la misma

enfermedad, pero realmente lo hacemos. Pasé año tras año completamente obsesionada por la comida, el peso, las dietas, calorías, ejercicio, cuánto había comido, cuánto no había comido, cómo iba a conseguir mi próxima dosis de comida, dónde y cuándo iba a comer en secreto, cómo iba a liberarme de todo por medio de la bulimia, cuánto ejercicio tendría que hacer para compensar algo que había comido o iba a comer ... Era un continuo carrusel de obsesión por la comida y el peso.

He aprendido que es importante recordar que no podemos decir el tamaño del problema de alguien por el tamaño de su cuerpo. Es importante para mí no juzgar a los recién llegados o a los veteranos por el tamaño de sus cuerpos. Alguien puede estar bajo de peso o en un peso saludable y sin embargo tener un problema profundo con la comida. Si hay recién llegados en las reuniones, trato de recordar decir: “Si habéis perdido el control de cuándo o cuánto coméis, si estáis obsesionados con el peso o la imagen corporal, estáis en el sitio correcto. Seguid viniendo”. El tamaño del cuerpo es sólo un síntoma de la enfermedad que compartimos.

He sabido durante muchos años con cada fibra de mi ser que pertenezco a OA, incluso aunque nunca he tenido exceso de peso. Sólo tengo que escuchar con mi corazón en las reuniones para saber que yo pertenezco. Desde luego, algunos detalles son diferentes, pero eso está bien. No significa que no soy ni más ni menos comedora compulsiva, sólo porque llegué como un esqueleto o porque algunas veces quería restringir la comida o ayunar en vez de darme atracones. Mientras siga volviendo, trabajando los Pasos, usando nuestras herramientas, soltando riendas y confiando en mi Poder Superior, seguiré recuperándome en esta hermosa Hermandad. Nunca tengo que comer de nuevo compulsivamente mientras viva, un día a la vez.

— R.P., EEUU

Encontrando Mi camino a Casa

Maños terminó huyendo tan rápidamente como pude. La persona que me habló del programa era muy grande y hablaba mucho de Dios. Mi fobia a la grasa y mi desilusión con la iglesia estaban vivas y bien en ese momento, así que OA y yo no teníamos ni una oportunidad. Este contacto vino después de muchos años de probar varias opciones para tratar mis temas sobre mi comida y la imagen corporal. Fui una niña delgada y en mi adolescencia me volví obsesionada con mi aspecto. De entonces es cuando recuerdo mi primera conducta loca con el azúcar. A lo largo de los años había leído y oído sobre ciertas opciones para controlar el peso. Nunca tuve exceso de peso, pero tenía un miedo horroroso a aumentar de peso. Racionalizaba mis comportamientos insanos, como ayunar al principio por un día y luego por períodos de tres días, y los veía como algo sano. Ahora me doy cuenta de que aquellos ayunos eran castigos por cosas que llamaba excesos de alguna clase. También tomaba laxantes, naturales desde luego, por mi "salud". Este hábito creció y definitivamente era un castigo por comer cosas que no estaban en mi régimen. Luego descubrí el ejercicio. Corría en cualquier época, mucho calor, humedad pegajosa, hielo y nieve. Mi marido, otras personas y cualquier cosa en mi vida tenían que encajar en mi horario de correr; de otra forma, ¡cuidado! No era agradable estar cerca de mí si no iba a correr.

Todas estas locuras siguieron durante muchos años con los extraños fondos rocosos y los puntos de inflexión de "esta vez sí", que nunca duraban mucho. También me hice adicta a talleres y cursos que me podían dar respuestas a mis problemas. Entonces una lesión en la rodilla detuvo mis carreras y me llevó a una depresión con pensamientos suicidas. Busqué ayuda, y recuerdo decirle a mi psiquiatra que la peor parte de mis problemas era la cabeza. Le dije que me despertaba por las mañanas y empezaba a pensar lo que había comido el día anterior, qué ejercicio había hecho (había cambiado a la natación, bicicleta y pesas por entonces), lo que iba a comer o no ese día, y qué ejercicio podría hacer y

cuándo. Parecía que estuviera pensando sobre esta clase de cosas todo el día hasta que caía en la cama por la noche. Mi adicción al trabajo y a la actividad era una parte grande del cuadro también. Fue por este tiempo que tuve mi primer contacto con OA.

Me costó otros 10 años volver a OA. En aquel tiempo había mejorado algo con otros programas de Doce Pasos que indirectamente trataban mi loca conducta con la comida. Esta vez fui a las reuniones con miembros que eran de OA. Asistí a reuniones durante muchos meses y escuché todas las diferencias. No oí mucho acerca de conductas específicamente anoréxicas o bulímicas en las que yo estaba envuelta, o quizás me lo perdí. Oí mucho sobre gente ganando peso, (cosa que yo no había hecho nunca) y sobre gente meterse en atracones enormes (un atracón para mí era comerme algo que no estaba en mi rígida dieta). Me fui y seguí con mi lenta recuperación en otros programas de Doce Pasos.

Cinco años más tarde estaba a punto de vivir sola por primera vez en mi vida. Me sentía asustada con la idea de que tendría que ocuparme por mí misma de las comidas. Siempre me las había arreglado para vivir con otras personas que disfrutaban cocinando y tomaban la responsabilidad de planear y comprar las comidas. Con mi relación de amor/odio con la comida, mi interés divagaba y no era de fiar cuando se trataba de planear y preparar la comida. Me di cuenta de que era el momento de crecer en el aspecto de la comida. A los 45 años, me sentía como una adolescente dejando su casa por primera vez, no sabiendo cocinar ni cómo planear las comidas. No tenía ninguna confianza en hacer nada de eso por mí misma.

Sabía que había sólo un lugar donde conseguir el apoyo que necesitaba. ¡OA! Cuando entré en aquella reunión supe que estaba en casa. Era donde necesitaba estar. Esta vez oí todas las similitudes. Yo pertenecía. Si, hay diferencias, y yo tengo una historia que contar. Hoy, cuando cuento mi historia, otros pueden identificarse, lo que me ayuda a reclamar mi sitio en OA.

A los 51 años, hoy, asisto a reuniones donde me siento amada, aceptada y apoyada. Tengo una

madrina a la que llamar y que me guíe en mi trabajo de los Pasos, y otros a los que puedo llamar para que me apoyen en los retos y asuntos de la vida (no dramas como solían ser). Tengo un PS cariñoso, y hablo con ella todo el tiempo y le mando notas y cartas que echo en una caja maravillosa de madera tallada. He hecho servicio en el grupo, el intergrupo y en la región. Hoy hago el trabajo del Paso Doce y apoyo a otros a aprender a hacer el trabajo del Paso Doce. Tengo una cabeza mucho más clara y no deseo tomar azúcar.

Mi vida es tranquila, calmada, rica y satisfactoria, gracias a OA.

— A.R., Nueva Zelanda

Sólo Grasa Entre las orejas

Cuando entré en OA hace 17 años, era gordo, Cmosfletudo, fofo, pero nunca obeso a los ojos de aquellos que sentían que era su deber hacer tales afirmaciones.

Pero nadie me veía atiborrarme de comida por las noches. Ni podían imaginar que me pasaba el día ayunando, excepto por siete u ocho tazas de café que me bebía, que actuaban como un laxante. Ni sabían que me pesaba cada vez que entraba al baño durante el día.

Tampoco eran conscientes de que mi "puesta a punto" diaria era correr de 5 a 10 km., propio de una conducta bulímica.

El resultado claro era que después de pesar 80 Kg. al despertarme, por la noche bajaba hasta 75.9 antes de la cena. En ese punto, empezaba a beber alcohol y a comer toda la noche, la mayor parte de ella solo después de que mi familia se había ido a la cama. Generalmente, me quedaba inconsciente en el sofá hasta alrededor de medianoche, salía de mi coma de comida una hora después, cogía algo dulce para la larga caminata hasta el piso de arriba, e iba a dormir con un estómago súper hinchado.

Habiendo practicado la locura de ganar y perder 4.1 Kg. todos los días, mi cuerpo apenas tenía un exceso de 14.9 Kg. en aquel entonces. Sólo al vivir con otro comedor compulsivo al principio de su recuperación tuve la sospecha de que podía tener

un problema con la comida. Después de ir a una reunión de OA para ver a esta persona conseguir su moneda de los 30 días, me di cuenta de que “aquellas personas” estaban contando mi historia. Conseguí la abstinencia en la Costa Oeste y me trasladé seis años después, así que pocas personas que son actualmente parte de mi vida tienen una idea de por qué necesité a OA en un principio y por qué sigo viniendo. Pero Dios y yo sabemos que este comedor en exceso/anoréxico/ejercicio bulímico está cualificado, a pesar de lo que indica el envoltorio externo.

Hoy tengo un plan de comidas que ha evolucionado con los años. Tomo tres comidas al día, sin nada entre medias, sin azúcar y sin otros alimentos compulsivos, especialmente las cosas fritas, crujientes y saladas.

Lo más difícil para mí no es mantenerme alejado de la comida entre horas; mi dificultad está en hacerme comer desayuno y comida y también en planear tomar una cena a una hora apropiada. Como se puede ver, mi método ha sido siempre pasar sin comer tanto tiempo como podía y luego comer otra vez de vuelta a la buena salud una vez abría las compuertas de inundación (mis labios).

Ahora el principal foco de atención en mi plan de comidas es ser consiente de la cantidad. Todavía me gusta correr, y cuando trabajo cinco días a la semana, tiendo a quemar tantas calorías que mi esposa y mis amigos empiezan a preguntarme si estoy enfermo.

La respuesta como siempre, viene de mi Poder Superior, que me dice que necesito moderar el ejercicio y la cantidad de comida. Para esta persona compulsiva, moderación ha sido siempre una palabra fea. Siempre prefería los extremos: atracones o ayunos.

Mi cuerpo actual es correcto, pero todavía me queda grasa entre los oídos. Por eso necesito rezar dos veces al día, trabajar la meditación, leer mi literatura, escribir todas las noches un Paso Diez, hacer servicio a nivel de grupo e intergrupo, asistir a reuniones, hablar con mi padrino y ahijados todos los días y practicar el anonimato.

Sé cómo estar en forma físicamente; sin embar-

go, si no me mantengo en forma espiritualmente, pronto no cabré en mis ropas otra vez. Empezaré teniendo “arreglos” emocionales, y pronto después me pondré una camisa de fuerza o una caja de pino.

Ésta es la descarnada verdad de este comedor de este comedor compulsivo en exceso: la delgadez no siempre es buena.

— G.P., EEUU

De Vuelta al Camino

Soy una comedora compulsiva. He estado en OA desde marzo de 1999 y abstinenta desde 2003. Nunca he ganado ni perdido peso.

No vine a OA para perder peso. Soy una adicta a la comida y por la razón que sea, nunca hizo falta mucha comida para colocarme y luego perder la conciencia. En ese momento, pensaba que había escapado, sólo para descubrir al despertarme que mi trabajo estaba todavía sin organizar, mi casa más sucia, yo seguía estando ansiosa y deprimida, y lo peor de todo, había perdido otro momento íntimo o importante de mi vida.

No podía parar de comer. Yo “limpiaba la cocina” cada noche después de cenar, que significaba comerme todo lo que tenía disponible. Después de un tiempo, mi marido me llamaba desde el salón y me preguntaba qué estaba haciendo. Sin ninguna pausa contestaba “nada”. Algunas veces sentía como si alguien me estuviera obligando a comer y cuando por fin terminaba la bolsa, o la caja, me sentía muy aliviada. Actuaba como si para tener las cosas limpias, tuviera que comer todo. Estaba avergonzada, pero eso sólo conseguía que comiera más.

Me costó dos años entrar en las salas de OA. Sabía que tenía un problema pero pensaba que sería capaz de resolverlo por mí misma, y que nadie en OA me tomaría en serio. No parecía ni demasiado delgada ni demasiado gorda. En la primera reunión a la que fui la gente fue muy amable conmigo. Hablé, agradeciéndoles que trabajaran en su propia recuperación y de esa forma yo los había encontrado. Y lloré y nadie se rió ni me sugirió que llevara mis problemas imaginarios a otra parte.

Llegó el día en que hablando con una amiga del programa, ella hizo un juicio de opinión y dijo que mi problema no era tan grande como el de otro miembro de OA que tenía sobrepeso. Me enfadé muchísimo. Así que trabajé mi programa. No permití que mi ira se descargara en mi amiga. Hablé con mi madrina. Hice un Paso Diez y limpié mi lado de la calle; después de todo ¿por qué el juicio de mi amiga me molestaba? Porque era un miedo que había tenido durante cuatro años, esperando lo peor. Y, ¿sabéis qué? No importa realmente cómo mi adicción se vea desde fuera. Había odiado mi vida y deseado estar muerta lo suficiente para ponerme enferma física, emocional y espiritualmente. No podía dejar de comer hasta que encontré el amor y apoyo de otros adictos a la comida. Se me ha dado el regalo de la transformación en este programa, al poder hacer algo útil de todos aquellos años perdidos, al ser útil a otros y al crecer espiritualmente.

Recé como sugiere el Libro Grande: que las cosas que yo deseo sean dadas a mi amiga, respeto, comprensión, bienvenida y serenidad. Después de unas cuantas reuniones más, estaba preparada para dejar ir mi ira y mi resentimiento. Hoy, agradezco a mi amiga por ayudarme a pasar aquella parte del hábito de “no soy lo suficientemente buena” que ayudó a llevarme a la comida.

Doy gracias a OA por poner de nuevo mis pies en el camino hacia mi poder Superior y por darme las herramientas para mantenerme en la dirección correcta.

— J.C., EEUU

Una Comedora Compulsiva "Atípica"

Cuando llegué a OA, pensé que podría no pertenecer porque creía que era para las personas con mucho exceso de peso. Yo tenía un peso razonable para mi altura, pero no podía controlar mi forma de comer. Mi problema principal es que siempre tenía hambre, incluso después de acabar de comer. Picoteaba comida continuamente; cuando me sentía mal por comer, comía más para sentirme mejor. A lo largo de los años la situación fue empeorando, y estaba constantemente comiendo o pensando en comida. No llegué a grandes atracones, pero comer era el centro de mis días.

Antes de venir a OA pasé unos cuantos meses sin comer demasiado. Me las arreglé para perder peso y tenía tanto miedo de recuperarlo que iba perdiendo peso poco a poco hasta el punto en que la gente se empezó a preocupar por mí. Pero no podía evitarlo. En este momento fui a OA buscando ayuda. Empecé a mejorar porque estaba dispuesta a aceptar mi impotencia ante la comida. Me identifico con un párrafo del libro *Alcohólicos Anónimos*: Admití que era un alcohólico (comedor compulsivo) atípico. En vez de buscar las razones por las que yo era diferente de otros comedores compulsivos, empecé a buscar las similitudes, de las que encontré muchas.

He llegado a ver mi propia historia de adicción a la comida escuchando y compartiendo en las reuniones. No importa cuánta comida comía o cuánto pesaba. Lo importante es cómo la comida y mi peso afectaban mi vida y mi forma de pensar. Mi vida era un caos en todos los aspectos. No era la esposa ni la madre que quería ser; era irritable, controladora y estaba deprimida la mayor parte del tiempo. Todos los días luchaba para aparentar que me enfrentaba al mundo, pero no lo hacía. No me daba cuenta de que era una adicta y por lo tanto una enferma; pensaba que era una mala persona.

Cuando llegué a OA, pensé que tenía muchos problemas que trabajar, pero muchos de ellos han desaparecido como resultado de estar en recuperación. Descubrí que mi forma de comer era un síntoma de mi adicción. Aunque las historias de los miembros de OA con la comida pueden ser dife-

rentes, todos tenemos la misma enfermedad. He descubierto que OA no es un club de dietas; se trata de estar abstinentes un día a la vez utilizando los Pasos con la guía de mi madrina y los miembros en las reuniones, resultando en una nueva forma de vida y una nueva actitud. Solía pensar que si tuviera un día libre de la comida y de pensamientos sobre comida estaría agradecida. Desde que estoy en OA he tenido muchos días como ése.

Verdaderamente disfruto hoy de la vida. Es agradable despertarse esperando el día con ilusión y ser libre para vivirlo plenamente. Me asombra lo que disfruto de mis hijos y mi marido. Cuando los problemas vienen, tengo un programa que me ayuda a superarlos sin tener que comer para enfrentarme a ellos. Mirando hacia atrás veo que mi obsesión por la comida me robó mucho de mi vida, pero trato de disfrutarla plenamente ahora. Es una libertad maravillosa tener la comida en el lugar adecuado. Cuando comía en exceso o en defecto o parecía que comía con normalidad, la comida todavía dirigía mi vida. Tanto si estaba disfrutando como odiando a mi comida, no tenía control sobre ella. OA me ha dado libertad de la compulsión por la comida, y estoy muy agradecida.

— C.D., Nueva Zelanda

Las Doce Tradiciones de OA

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de OA.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios bondadoso como se expresa Él mismo en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de OA es el deseo de dejar de comer compulsivamente.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a OA como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar su mensaje al comedor compulsivo que todavía sufre.
6. Un grupo de OA nunca debe suscribir, financiar o prestar el nombre de OA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedades y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo principal.
7. Todo grupo de OA debe mantenerse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones externas.
8. Comedores Compulsivos Anónimos (OA) nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. OA, como tal, nunca debe estar organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. Comedores Compulsivos Anónimos (OA) no tiene opinión sobre asuntos ajenos; por tanto, el nombre de OA nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción; tenemos que mantener siempre el anonimato personal en prensa, radio, cine, televisión y otros medios de comunicación públicos.
12. El anonimato es la base espiritual de todas estas Tradiciones, que nos recuerdan que debemos anteponer siempre los principios a las personalidades.