



Oa / Cca (comedores compulsivos anónimos)
www.comedorescompulsivos.es
oa@comedorescompulsivos.es
650 53 50 33 (Ayuda al comedor compulsivo)

El testimonio aquí expresado es el de un miembro individual de OA y no representa a OA en su conjunto

Hola, soy Laura y soy comedora compulsiva.

Cuando llegué a mi primera reunión en Comedores Compulsivos Anónimos – O.A., estaba hundida en la desesperación. No podía dejar de comer en todo el día, sufría depresión y tomaba tranquilizantes. Y a pesar de todo, vivía con angustia, aparentando que no pasaba nada. Era competente en mi trabajo y en mi responsabilidad familiar. Las compañeras que me dieron la bienvenida no hablaron de muchos tecnicismos, pero compartieron conmigo su alegría y me ofrecieron esperanza. Solo me pedían que siguiera viniendo.

Me quedé, a pesar del miedo, porque en aquella habitación había personas que habían hecho lo mismo que yo con la comida y sin embargo se las veía felices y contentas. No me hablaron mucho del programa, solo sugirieron que intentara comer tres veces al día, nada entre comida y comida, y que me pesara una vez al mes. Me dijeron que allí no daban dietas, pastillas ni curaciones milagrosas. Pero había amor y comprensión.

Como persona compulsiva que soy, me compré toda la literatura que me ofrecía la hermandad, libros y folletos. Todo eran fotocopias, ninguno estaba impreso por una editorial.

Sinceramente, no entendí mucho al principio. Mejor dicho, no entendí nada. Solo que un PODER SUPERIOR a mí podía ayudarme y que debía dejar en manos de ese Poder Superior la comida y mi compulsión.

Confíe y lo hice. Recé a algo más fuerte que yo, a algo que podía ayudarme con su energía. Aun no lo tenía definido y tampoco lo intenté. El Dios de mi infancia no me servía, había quedado muy atrás en mi vida de comedora compulsiva. Quizá mi primer Poder Superior fue la energía del grupo, el amor y comprensión que allí me ofrecían. ¡Funcionó! Dejé mi dieta y a la vez dejé de comer entre comida y comida. Creí lo que me decían mis compañeras y empecé a perder peso. Algo increíble para mí que había llegado a Comedores Compulsivos Anónimos – O.A. con obesidad mórbida.

Empecé a utilizar las herramientas, y he sido constante en asistir a las reuniones durante diez años. Al principio escribí también compulsivamente. Había mucha basura dentro de mí y la sacaba escribiendo. Pasaron muchos meses hasta que me atreví a pedir a una compañera que fuera mi madrina. Superé el miedo y se lo pedí. Su respuesta fue afirmativa. Con ella compartí y trabajé mucho, desde aquí un sincero agradecimiento.

Presté servicio muy rápido, por que así me sentía útil y parte de la hermandad. No sabía nada de su estructura, ni de los conceptos espirituales de los pasos, las tradiciones y los servicios. Y sin embargo allí estaba yo, con una pérdida de 25 kilos, y usando la misma talla durante años, lo que jamás en mi vida había sucedido. Era un milagro. ¡ES UN MILAGRO!

Aprendí el significado de los pasos y de las tradiciones con bastante lentitud. Creo que el Poder Superior (P.S.) me envió primero una recuperación física para que siguiera viniendo y no dejara los grupos de la misma forma que dejaba los tratamientos para adelgazar. Ahora mirando hacia atrás no sé porque me quedé. Quizá porque era el único sitio donde me comprendían y en el cual había esperanza.

Porque nadie explicaba como se trabajaba el programa, ni lo que quería decir aquellas palabras impresas. Solo decían aplica el primer paso, aplica el segundo paso, aplica el tercer paso, etc. Y ¿esto como se hace?, ¿cómo se practica el programa?

Con mi segunda madrina aprendí cosas maravillosas. A ponerle palabras a mis sentimientos. A poner nombre a las cosas. A poder expresarlo en voz alta algunas veces, porque todavía me cuesta. Me superan los miedos y mi ego desea el perfeccionismo. Y no es así como se sigue el camino del crecimiento. Este se basa en el acierto y el error.

Aprendí mucho acerca de la abstinencia, que en Comedores Compulsivos Anónimos O.A., es la acción de abstenerse de comer compulsivamente, y de los comportamientos compulsivos con la comida. Como resultado de la abstinencia llega la recuperación, emocional, espiritual y física, que es el resultado de vivir los 12 pasos de C.C.A.

Durante el trabajo arduo del PRIMER PASO fui consciente de que soy incapaz de ser constante con mi abstinencia. Soy incapaz de decir NO algunas veces a ciertos alimentos o cantidades. Soy incapaz de reflexionar en lugar de reaccionar ante relaciones con otras personas (familiares, amigos, compañeros) Y también soy incapaz de dejar de sentir miedo ante la vejez de mi madre, ante el dolor físico o emocional, ante los supuestos acontecimientos, ante la enfermedad, ante la inseguridad económica, ante los viajes, ante las personas autoritarias, etc.

Soy incapaz de eliminar sola mis defectos de carácter: IRA – el enojo, la autocompasión o pena de mi misma, la impaciencia, la auto-agresividad, el orgullo, la envidia, etc. Hay muchas otras cosas que me hacen sufrir, ante las que soy incapaz y que me llevan a comer compulsivamente. Soy incapaz de dejar totalmente de ver la TV. Soy incapaz de conseguir que no me afecten las opiniones de los demás. Soy incapaz de ser tolerante con otros. Soy incapaz de escuchar siempre con atención cuando otros comparten. Soy incapaz de dejar de auto-compadecerme.

Durante el trabajo del segundo paso con la ayuda de mi madrina aprendí que ante mi impotencia e incapacidades, reconozco /admito/acepto, que sola no puedo superarlo. Que necesito ayuda y que sólo un poder superior a mí, puede ayudarme. Porque yo no tengo sano juicio. Y esto lo he de aceptar continuamente día a día, entendiendo aceptar como la capacidad mental para admitir la realidad, en el consciente y en el subconsciente.

Trabajando el tercer paso me rinde ante este poder superior (tal cual yo lo concibo). Dejo mi voluntad, aparto mi vida ingobernable, dejando mis incapacidades en sus manos. Intento conocer cuál es su voluntad y procuro cumplirla. Amándome más, puedo querer más.

Comparto lo que voy descubriendo en mi vida con mi madrina, 4º y 5º paso, estoy dispuesta a reconocer mis defectos de carácter y a que mi P.S. los elimine, 6º y 7º paso, aprendo a admitir mis errores y el daño que he hecho o hago, a mí o a otros, reparando estos errores, disculpándome y ante todo cambiando de actitud, porque de nada sirve pedir perdón si sigo ofendiendo a otros o faltándome el respeto a mi misma, 8º y 9º paso.

Sigo con mi inventario personal o examen de conducta o conciencia, a poder ser mediante la escritura, 10º paso, compartiendo con mi madrina o con el grupo todo lo que voy descubriendo, a veces cosas acertadas, otras veces fallos, los cuáles me sirven para seguir avanzando con el programa.

Mediante la oración y la meditación, voy mejorando mi contacto consciente con mi P.S., superando mis dificultades, 11º paso, a la vez que me sirve para expresar todo mi agradecimiento a este programa de vida, que me ha dado a conocer mi P.S.

Por último intento compartir con otros este despertar espiritual, 12º paso, un despertar que me hace crecer como persona y me ayuda en mi recuperación física y emocional.

Una vez descubiertos los principios espirituales del programa, intento practicarlos en mi vida, dentro y fuera de la hermandad. No es fácil, pero tengo buenas herramientas, que si las utilizo funcionan: plan de comidas, apadrinamiento, reuniones, teléfono, escritura, literatura, anonimato, servicio.

¿Qué me ha dado el programa?

Muchas cosas, en especial humildad, alegría, serenidad, valor, y confianza.

No siempre reconozco lo que he avanzado y he cambiado en mis actitudes. Suelo ser muy negativa conmigo misma (otra vez mi ego), pero ahora sé que no hay una meta o un final. Es un camino, a veces fácil y otras veces con muchas dificultades. Pero no se trata de caminar solo, os tengo a todos vosotros y en especial a ese PODER SUPERIOR que me ama y no me juzga, que siempre acude en mi ayuda, si yo se lo pido.

Mi corazón rebosa gratitud, ¡GRACIAS!

¡GRACIAS A TODOS/AS!

