

DISCURSO DE ROZANNE
(Conferencia Mundial 2002)

Buenos días, amigos. Mi nombre es Rozanne, y soy una comedora en exceso compulsiva. Este próximo domingo hará cuarenta y dos años y cuatro meses que estoy viniendo a las reuniones de OA. Eso es lo que quiero decir por "Sigue Viniendo". He estado abstinentemente de la compulsión por el exceso de comida durante quince años, seis meses y seis días. Mido 1.50cms, y estoy manteniendo una pérdida de peso de 23 kilos.

Antes de empezar, os insisto a todos para que leáis nuestra historia, *Mas Allá de Nuestros mas Salvajes Sueños*. Toda la información histórica que voy a daros esta noche está descrita en sus páginas con todo detalle. Además, este discurso fue escrito hace dos semanas, es anterior a todas las discusiones y votaciones que hemos tenido en estos últimos días. Y, creo que es importante saber que excepto los datos históricos que doy las opiniones que ofrezco son mis propias opiniones. No reflejan las de la Junta del Servicio Mundial de Custodios, pueden o no reflejar las vuestras, y no estoy representando a OA como un todo cuando doy mis opiniones. Creo que debéis saber que estas son mis opiniones como fundadora / cofundadora de OA.

Aquellos e vosotros que asististeis al taller de Tradiciones del jueves por la noche, recordaréis que empezamos con la Tradición Una, "Nuestro bienestar común tiene la preferencia. La recuperación depende de la unidad de OA".

Esa afirmación es cierta y vital hoy día, en este momento, como lo fue cuando los miembros de AA hicieron el borrador de su versión de las Doce Tradiciones hace casi un siglo. Sin embargo, como dijo Michael en su informe como presidente para la Conferencia de este año, a lo largo de los últimos siete años hemos sufrido separaciones en nuestra Hermandad. Numerosos miembros de OA, grupos, y cuerpos de servicio al completo no solo se han "separado" sino que nos han dejado. Michael tiene razón. Considerando el estado de OA, la "fortaleza que resulta de la unión de muchos" parece cuestionable.

Hay un dicho que viene de antiguas creencias espirituales que dice, "unos palillos atados en un manojo son irrompibles, pero los palillos solos pueden ser quebrados por un niño". Como seres humanos, necesitamos estar atados y nuestras ligaduras nos protegen mejor si son mayores que simplemente nuestra familia, o un pequeño grupo de amigos, o un rígido y estereotipado grupo de Doce Pasos orientado hacia una única forma de comer.

Tengo en mi mano un manajo de palillos atados juntos. Como podéis ver, este manajo es difícil, si no imposible de romper. A cada uno de vosotros se os ha dado un palillo, de la clase que solíamos jugar cuando éramos niños. Cogedlo y levantadlo. No haría falta mucha presión para romperlo en pedazos o astillas, ¿verdad?. Ahora poned los palillos junto con los de las otras personas de la mesa. ¿Veis cuanto mas fuerte es vuestro montoncito de palillos? ¿Cuánto mas difícil es de romper?

El montón de mi mano representa a OA cuando creció hasta un conjunto unido en tiempos de nuestra primera Conferencia Mundial en Agosto de 1962. Ahora saco un palillo del manajo. Este representa la idea de Irene B. sobre un plan de comidas libre de hidratos de carbono refinados, que ella presentó en nuestra recién unificada hermandad en 1963. Estaba impreso en papel dorado y se llamó la "hoja dorada". Irene y los que le apoyaban insistían, "¡Esta es la única forma de comer para todo el mundo!". Argumentos muy fuertes empezaron a separarnos inmediatamente.

Aquí hay otro palillo separándose del manajo original. Representa la Hoja para mantener la Abstinencia con Bajos Hidratos de Carbono, para aquellos que habían perdido su peso con la hoja dorada. A finales de los 60, cuando el papel mas barato que ofreció la imprenta fue el gris, el plan de bajos carbohidratos se convirtió en la "hoja gris". En 1970, Marilyn Moore, una nutricionista diplomada del Este de los Ángeles y una amiga de OA, nos ayudó a crear un plan de Los Cuatro Alimentos Básicos, que imprimimos en papel de color naranja.

Quitemos otro palito. Este representa el Grupo de Mantenimiento de Las Flacas, formado en 1972 en California, al sur de los Ángeles. (Las Flacas en español en el original con su traducción). A continuación, mas palillos separándose del montón, un manajo grande se van a Westminster, y Cambridge. En aquel tiempo, todos estos grupos separados todavía funcionaban como grupos de interés especial de OA con requisitos para participar que iban en aumento y un plan de comidas para todos sus miembros.

En 1977 nuestro bienestar común se vió amenazado, nuestra preciada unidad víctima de facciones en lucha. En un intento de cicatrizar nuestras heridas imprimimos otro plan de comidas sugerido, que fue conocido como la "hoja azul" Cuando esto no funcionó, los delegados a la Conferencia Mundial de 1978 aprobaron un librito de ocho planes de comidas diferentes llamado la "Dignidad de Elegir".

Quitemos otro palillo de nuestro manajo cada vez mas débil. Este representa el intento de 1985 en Fénix, Arizona, para llevar a las reuniones disciplina, estructura, y muchos elementos de la vieja "hoja gris". Estas reuniones estaban bajo el abrigo de

OA y se llamaban a si mismos OA-HOW. Como sabéis las letras HOW significan "Honestidad, Mente Abierta y Buena Voluntad". Nuestro manojito original, el que sigo teniendo en mi mano, empezó a ser llamado, "OA normal".

En un intento de fortalecer OA y reenfatizar nuestros Doce Pasos, los delegados a la Conferencia de Trabajo del Servicio Mundial debatieron y aprobaron una política que tuvo como resultado retirar los planes de comidas de las reuniones de OA y dejar de publicar el panfleto aprobado por la Conferencia, *La Dignidad de Elegir*

Siete años mas tarde, en 1995, las negras nubes deslizándose sobre OA desencadenaron una violenta tormenta. Uno de los fundadores de los grupos de Fénix, Arizona, se fue de OA y fundó su propia organización. Quitemos otro palito por esa Hermandad, llamada CEA-HOW. Estas iniciales corresponden Comedores Compulsivos Anónimos-HOW. Poco después, otro antiguo custodio del Servicio Mundial empezó FAA, Adictos a la Comida Anónimos. Después, se formaron los grupos de la Hoja Azul Anónimos y otras organizaciones de desórdenes alimenticios. Ahora tenemos varios palillos mas separándose de nuestro rápidamente disminuido manojito de OA.

Nuestra bienamada Hermandad está en grave peligro de seguir el camino de la Sociedad Washingtoniana, organizada por alcohólicos a mediados de 1800. Esa sociedad tenía mas de 100,000 alcohólicos, sin embargo por una serie de razones, se desplomó en unos pocos años. ¿Qué les sucedió a todos aquellos alcohólicos? ¿Volvieron a beber? ¿Podría suceder esto a OA? Desde luego que si. Los números en el informe de Michael muestran que estamos en serio peligro de perder OA. ¿Qué nos sucedería a cada uno de vosotros si esto sucediera? ¿Es eso lo que queréis? Estar solos otra vez... en la oscuridad de la noche...de pie junto a la fría luz de la nevera abierta...comiendo? Es una perspectiva terrorífica, ¿no?

Dentro de los confines de OA, no somos alcohólicos, no somos drogodependientes, no somos jugadores. Aunque algunos podemos sufrir también de estas sustancias y conductas adictivas, cuando declaramos nuestra pertenencia a OA, estamos hablando acerca de nuestra relación con la comida. De forma diferente a lo que ocurre con el alcohol, al que podemos renunciar por completo, la comida es necesaria para mantener la vida. Desgraciadamente, para el comedor en exceso compulsivo, la comida es necesaria para enfrentarse a la vida. Aquí yace nuestra paradoja. Para poder vivir libres tanto de la compulsión por el exceso de comida como del hábito de la compulsión por el exceso de comida, primero debemos elegir que alimentos y cantidades nos iniciarán en el camino a la cordura y a un peso físico saludable.

Desde luego, todos sabemos que solamente un plan de comidas no es suficiente. Aquí es donde intervienen los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Sin ellos, OA sería solo un club de dietas. Un plan de comidas apropiado para cada uno de nosotros es solo el primer paso por la carretera del destino feliz. Pero esto está implícito en la primera parte de nuestro Paso Uno, "Somos impotentes ante la comida". Quiero señalar que en este tema no he pensado siempre de la forma en que lo hago hoy.

Recuerdo lo disgustada que estaba cuando el folleto la *Dignidad de Elegir* fue aprobado por los delegados en 1977. Hace 24 años, yo creía que OA no debería recomendar ningún plan de comidas, que nuestra recuperación se apoya solamente en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Con los años me he dado cuenta de que tenemos un enfermedad que tiene tres aspectos y que debemos prestar atención a la parte física de igual modo que se la prestamos a los elementos emocionales y espirituales para poder aprender una nueva forma de comer.

Hoy día, después de mucho pensar y rezar, y también de muchas discusiones con miembros veteranos de OA, hago esta sugerencia: **Volvamos al original *Dignidad de Elegir* con los planes de comida actualizados.** Nada en la vida es permanente. ¡Probémoslo por un año y veamos si nos ayuda! Hay 8 planes diferentes de comida en este folleto, así como listas de alimentos de varias categorías como frutas, verduras, etc. Este panfleto ofrecerá al recién llegado una guía inicial en su primera reunión. Podría incluso refrescar la memoria de los veteranos también. Es un folleto muy claro y muy sencillo. No hay dos cuerpos iguales, así que las variedades y cantidades específicas de comida variarán de una persona a otra. También van variando en las diferentes etapas de la vida. Lo que podía comer cuando empecé OA a los 30 años, no lo puedo comer ya porque tengo 72.

Reponer nuestro folleto puede dar también un poco más de luz a la definición de OA de abstinencia, una palabra que viene del griego y que significa "permanecer lejos de". En OA la palabra abstinencia **no** indica un plan de comidas. Significa simplemente, "permanecer lejos de la comida compulsiva". El fin de la abstinencia no es conseguir solamente un cuerpo saludable sino alcanzar una forma nueva de vida practicando los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Por encima de todo está, desde luego, la rendición a un Poder Superior tal como se expresa en el Paso Tres.

Bill W., cofundador de AA, dice en el Libro Grande, "Aquí están los Pasos que se sugieren como un programa de recuperación". Recordemos la Tradición Tres: "El único requisito para pertenecer a OA es el deseo de dejar de comer compulsivamente"

Esto es lo que diferencia a OA. No tenemos otros requisitos para pertenecer y participar en nuestras reuniones. Eso es lo que el título, *Dignidad de Elegir*, nos ofrece a todos nosotros... la oportunidad de respetar una elección individual de un plan de comidas, un peso físico saludable y un Poder Superior.

Es emocionante saber que OA, no importa las veces que se ha equivocado en el pasado, y lo mismo que podrá suceder en el futuro... que OA puede ser un lugar donde las personas se reúnen y a nadie se le deja de lado... ¡a nadie se le deja de lado!

La Tradición Diez establece, "OA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos; así pues el nombre de OA nunca debe mezclarse en polémicas públicas" Dentro del marco de la discusión de hoy, me estoy refiriendo a los grupos y organizaciones de desórdenes alimenticios que no son OA. Dejemos de murmurar sobre ellos, burlándonos de sus diferentes formas de actuar, luchando acerca de cual es el método mas efectivo. **¡Respetemos su humanidad y dejémoslos en paz!**

Bill W. siempre decía, "Zapatero a tus zapatos". Así pues, nosotros en OA debemos prestar nuestra atención a nosotros mismos y a nuestra vacilante hermandad. Se dice que la adversidad nos hace conocernos a nosotros mismos. ¿Qué clase de persona encontraremos cuando miremos en nuestro interior? ¿Podemos renunciar a tratar de tener siempre razón y dar a otros una oportunidad de contribuir?

En este momento OA está ante una encrucijada. ¿Qué camino deberíamos seguir para reforzar nuestro programa de recuperación y revigorizar OA? El folleto la *Dignidad de Elegir* es un pequeño comienzo. Probémoslo durante un año y veamos si nos ayuda. Recordemos también la insistencia de Bill, "Amor y tolerancia son nuestro código". También resaltó, "La esencia de nuestro programa es sacrificio". Desinflamiento del ego por el bien del grupo.

Recordad lo que os pregunté acerca de estar solos de nuevo? En la oscuridad de la noche... de pie a la fría luz de la nevera... comiendo? No olvidemos la bulimia del baño, remover en cubos de basura, robar comida de las tiendas y todas esos tristes hábitos de los desórdenes alimenticios. ¿Realmente queremos volver a ellos?

No tenemos que seguir ese camino de infelicidad. Si nosotros **realmente** queremos que OA sobreviva y florezca, tenemos mucho trabajo que hacer, tanto individual como unidos en un manojito. Puede que vuestro grupo necesite cambiar el formato, hacer vuestras reuniones un poco mas estructuradas, poner mas atención al apadrinamiento, llamar a los recién llegados y aquellos que se han separado. Puede que tengáis que enfrentaros a vuestra propia glotonería, tanto en lo que se refiere a comida como a saliros siempre con la vuestra. No luchéis contra la abstinencia o con

llevar cuenta de lo que coméis o con alcanzar o mantener un peso corporal saludable. En vez de eso, cogeos a todas estas acciones. Compromiso, sacrificio... desinflad vuestro ego por el bien del grupo y de todo OA. Hacedlo por vosotros mismos, por vuestra propia recuperación. La apatía abunda en OA. Que esta sea la hora, el momento, el año, en que levantéis la mano para ofrecer voluntarios. Descubriréis que el servicio salvará vuestras vidas.

Realmente hay esperanza para OA, ipero depende de ti y de mi hacer de esa esperanza una realidad!. Con la ayuda de nuestro Poder Superior, transformémonos a nosotros y a OA hoy, este año. Pongamos fin a los hábitos que nos hacen daño a nosotros y a otras personas en nuestras vidas. Con los Doce Pasos y las Doce Tradiciones como nuestra base, empecemos hoy. Respetémonos mutuamente y respetemos nuestras elecciones individuales sobre planes de comida. Valoremos todas las opiniones en el grupo y en las reuniones de la junta, **isabiendo que no hay una forma correcta de hacer las cosas!**

Seguramente que podemos hacerlo otra vez, al principio cuando nuestros ojos miraban al cielo buscando ayuda... y ahora, mientras miramos dentro de nosotros en nuestras almas, mientras nos tendemos las manos unos a otros, y con nuestros dedos estirados... tocamos el rostro de Dios.

