

Mensaje de Rozanne S.
Conferencia del Servicio Mundial de OA
15 Mayo 1999

Buenos días, amigos míos. Me llamo Rozanne y soy comedora compulsiva. ¿Os ha gustado esta Conferencia hasta este momento? Es maravilloso encontrar tantos viejos y nuevos amigos de todo el mundo ¿verdad?

El próximo miércoles cumpliré 39 años y cuatro meses viniendo a las reuniones de OA. He estado abstinentes de la compulsión por la comida durante doce años, seis meses y once días. Mi peso máximo era 90 kilos, y estoy manteniendo una pérdida de 30 kilos

¿Por qué es tan importante daros estos detalles? Es importante porque al declarar nuestra recuperación física, muy específicamente, refuerza la promesa de abstinencia para cada persona sentada en una habitación de reunión. Firmemente creo en cualificarme cada vez que hablo en una reunión de OA, tanto si es una intervención de tres minutos como si estoy dirigiendo una reunión donde solo somos tres o cuatro de nosotros. Es vital dar esperanza al recién llegado y llevar nuestro mensaje de recuperación, no solo a todos los nuevos miembros sino también a los veteranos.

¿Cuál es el propósito de OA? ¿Por qué Jo y yo empezamos OA? Bien, las dos estábamos gordas, y las dos queríamos parar de comer en exceso, perder peso y adelgazar. Aunque yo había vuelto a redactar algunos de los Doce Pasos, Jo y yo usábamos aquellos Pasos todos los días para discutir por qué estábamos comiendo tanto, dónde podríamos comer menos, e igualmente importante, ¿cómo podríamos cambiar nuestros hábitos de comer? ¿Por qué tu y yo vamos hoy a las reuniones de OA? ¿Es porque queremos una vida más serena? Si, eso es una parte. Pero si tu tienes o has tenido sobrepeso, la serenidad por sí misma no es suficiente definitivamente. ¿Dónde empezamos? ¿Cómo renunciamos al exceso de comida?. Desde luego, los Doce Pasos son nuestro programa básico de recuperación. Sin ellos, OA sería simplemente otro club de dietas. Pero a pesar de todo, me parece a mi y a otros, que OA está perdiendo su rumbo.

Esto me trae a los dos temas que quiero resaltar hoy... abstinencia de la compulsión por la comida, y unidad

Empezaré con la introducción del concepto de abstinencia en OA. A finales de 1961, había asistido a una gran reunión de AA. Generalmente los oradores hablaban sobre

“sobriedad”, pero este domingo el orador principal se estuvo refiriendo a abstinencia del alcohol. Era la primera vez que oía hablar de la sobriedad en esa forma, y fue una revelación para mí. Sentada en la parte de atrás de la habitación, me dije a mí misma, “Eso es lo que está mal con todos nosotros en OA. No estamos abstinentes de la comida en ningún momento del día. Comer verduras de pocas calorías entre comidas continua alimentando nuestra obsesión. Debemos cerrar nuestras bocas del final de una comida al principio de la siguiente”

Explicué mi nueva idea al grupo. “La palabra ‘abstenerse’”, les dije, “viene del griego y significa ‘permanecer lejos de’. Debemos permanecer lejos de la comida entre las comidas” Algunos miembros pensaron que era una inspiración; otros se rieron. Pero no me di por vencida.

En Mayo de 1962, me senté y me puse a escribir nuestro primer boletín de OA (el antecedente de *Lifeline* de OA) Aunque el objetivo principal de ese boletín era discutir acerca de nuestra próxima Conferencia Nacional, decidí también introducir el nuevo concepto de abstinencia. (En este punto, Jorge coloca la página tres delante para que los delegados la lean)

Lo que estáis viendo es la página tres de aquel boletín de los archivos de OA. Dice, “De nuestras regulares visitas a reuniones de AA y charlas con nuestros amigos en AA, nosotros aquí en el área de Los Angeles hemos descubierto un concepto que ha revolucionado nuestra forma de pensar sobre la compulsión por la comida, Ese concepto es “abstinencia”. La abstinencia significa simplemente no “comer” mientras estamos preparando una comida” y no “comer” mientras estamos limpiando la cocina después”.

Saliéndome un momento del tema- mi madre era dietista, y yo aprendí lo de las tres comidas de ella. Pero si estas tomando 5 o 6 pequeñas comidas al día, se aplica el mismo principio. Abstenerse; permanecer lejos de la comida entre el final de una comida y el principio de la otra.

Cuatro años más tarde, en 1966, escribí *Pongo mi mano en la tuya*. (Jorge coloca la página dos delante) Con más experiencia en OA, la sección sobre abstinencia en aquel libro, que veis aquí, describía el concepto más claramente. “La abstinencia en OA significa abstenerse de la compulsión por la comida, Verdaderamente es tan simple como esto. De acuerdo a la naturaleza, la comida es necesaria para mantener la vida,. De acuerdo a los

comedores compulsivos, la comida es necesaria para enfrentarse a la vida. Lo que sigue es que no podemos decir simplemente luego, “Vale, voy a abstenerme de comer compulsivamente”. Necesitamos algo más definido que eso.

“Con los años nuestra experiencia en OA nos ha enseñado que cada uno de nosotros necesitamos un plan específico de comidas, y que ese plan de comidas es el método por el que nos abstenemos. Empezamos por sugerir lo siguiente:

Tres comidas moderadas al día sin nada entre ellas excepto bebidas sin o con pocas calorías.

Evitar todos los alimentos compulsivos personales

“Estas sugerencias sirven como una guía general para nosotros. Sin embargo, OA como un todo no da ningún plan de comidas. Antes de hacer algún cambio en tu plan de comidas- y sobre todo si tu o algunos de tus miembros tienen un problema médico específico- sugerimos ver a vuestro doctor sobre el plan que mejor vaya con tus necesidades físicas”

Otra sección de *Pongo mi mano en la tuya* (Jorge coloca la página uno) establece:

“CADA MIEMBRO ES EL ÚNICO JUEZ DE :

Su propio plan de comidas

Su peso normal

Su concepción de un Poder Superior

Es extremadamente importante recordar lo arriba mencionado en todo momento”

Esto me trae de nuevo a hoy, a este mismo momento. Hemos estado luchando desde 1962 acerca de varios planes de comidas No importa que acabe de leer “Cada miembro es el único juez de su propio plan de comidas” Los argumentos han ido yendo y viniendo en hojas de todos los colores: oro, verde, gris, gris y naranja, lo mismo que la Dignidad Para Elegir, Westminster, Cambridge, OA Plus y HOW . Todos conocemos a ciertos miembros, ciertos grupos e intergrupos que están absolutamente convencidos de que su plan de comidas es el único que funcionará para todo el mundo. Algunas de estas personas han sido pesadas, tozudas, controladoras y reivindicativas. Y... lo mismo algunos otros miembros que han luchado con ellos. Todos somos culpables de lo mismo. ¿Qué clase de vida es ésta? ¿Cómo nos ayudan todas estas luchas a dejar de comer

compulsivamente? ¿Dónde están el amor, la aceptación, la compasión, la comprensión... incluso la simple amabilidad? ¿Qué ha sucedido con los Doce Pasos y las Doce Tradiciones? ¿Realmente quieres que OA desaparezca solo porque no te has salido con la tuya? ¿Dónde iremos entonces? ¿Dónde iré yo?

Mucha gente sigue mirando a OA como alguna clase de club social con alguna pincelada espiritual. “Puedo continuar comiendo compulsivamente y seguir gorda”, ellos insisten, “En tanto que me sienta serena” Y así continúan celebrando años de la así llamada abstinencia mientras permanecen muy obesas. En algunos grupos de OA en algunos países la comida es un tema tabú y la recuperación física y la abstinencia sacados del programa. ¿Por qué?

Durante todo el año me han estado diciendo que mi conferencia del año pasado fue la mejor, que no podría superarla. El discurso fue publicado en Lifeline, en muchos boletines de todo el mundo y en un gran número de formatos de reuniones de grupo. Bien, puede haber sido un gran discurso, pero no ha cambiado nada en OA. Y esto me trae a la unidad. Muchos de nosotros en esta habitación están aún dándose atracones. Otros están tratando de controlar reuniones e intergrupos... y juntas de servicio regionales, nacionales y mundiales también. Algunas veces los miembros de la junta quieren una segunda votación. Otras veces ellos simplemente cierran sus ojos y suspiran ruidosamente cuando las cosas no salen como quieren. A menudo, la conducta se hace ruda, bordeando el asesinato de caracteres. Y estoy hablando de miembros de intergrupos para arriba.

Esta no es una forma profesional o efectiva de comportarse cuando se tienen que tomar decisiones importantes,. A causa de este juego constante, somos incapaces de solucionar temas mayores en OA. Algunos miembros y cuerpos de servicios están incordiando alrededor de las tradiciones porque piensan que ellos son los poseedores de la verdad y que todos los demás están equivocados. Y algunos miembros de OA están simplemente no dispuestos a aceptar la conciencia de grupo. De nuevo digo, estamos perdiendo miembros y grupos a miles- y nuestras acciones están contribuyendo a estas pérdidas.

Por ejemplo... hubo una Sociedad Washingtoniana para alcohólicos hacia 1860 y pico. Llegó a tener 100.000 miembros, pero en seis años desapareció, perdidos en controversias. ¿Recordáis a los grupos de Oxford? Hemos leído sobre ellos en “AA llega a

la mayoría de edad”. Bill W. Y el Dr. Bob eran miembros antes de separarse para fundar AA. Bien, los grupos de Oxford son meramente un recuerdo, un párrafo en los libros de historia. Comedores Compulsivos Anónimos podría encontrarse muerta también... y así será... a menos que emprendamos acciones drásticas.

Hoy vemos el mundo explotando a nuestro alrededor. Las personas luchan, se odian unos a otras, se empujan unos a otros para poder tenerlo todo para ellos. ¿Es eso lo que queremos para OA? ¿Es eso lo que queremos para nosotros mismos, para nuestros hermanos y hermanas que están atrapadas por este mortal asunto?

¿Qué podemos hacer? ¿Tu? ¿Yo? ¿Todos nosotros individualmente y juntos? Primero y sobre todo...¡DEJAD ESE TENEDOR! Renunciad al exceso de comida y a los alimentos compulsivos. Pedid a Dios que os ayude a crear un plan de comidas que sea sano para cada uno de vosotros. ¿Es eso difícil? ¿Da miedo? ¡Apuesta a que sí lo es! Solo ven y habla conmigo. ¿Cómo te sentirías si yo estuviera ahí de pié diciendo esto con 85 o 95 kilos en vez de 60? No podría pasar el mensaje posiblemente. Pero aquí estoy y soy una prueba viviente de que admitir la impotencia, rendirse, y un plan saludable de comidas puede llevar este magnífico mensaje de Dios a otros comedores compulsivos.

Los Doce Pasos son mi programa bendecido de recuperación. Son tuyos también. Como dice el “Libro Grande”, si quiero que el programa funcione hay ciertas cosas que debo hacer. Debo trabajar todos los Doce Pasos una y otra vez. He hecho veinticuatro Pasos Cuatro y cientos de Pasos Diez. Digo los Tres Primeros Pasos y la Oración del Tercer Paso del “Libro Grande” cada mañana antes de levantarme de la cama. He hecho y continúo haciendo reparaciones. Pido a Dios guía y fuerza en todo lo que hago y pienso. Peso y mido mi comida porque debo fijarme en lo que entra en mi boca y así puedo fijarme en lo que entra en mi corazón y en mi alma.

Y debo guiarme por las Doce Tradiciones también empezando con la Tradición Una...”Nuestro bienestar común tiene la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de OA”. Y terminar con la Tradición Doce...”El anonimato es el fundamento espiritual de todas estas Tradiciones, siempre recordándonos que los principios vienen antes que las personalidades”. Esto significa que en las reuniones del comité de servicios de mi grupo, yo puedo expresar mis opiniones, pero debo seguir por completo la conciencia de

grupo. A veces me encantaría hacer las cosas a mi manera, pero no puedo. Ni vosotros tampoco podéis.

Si realmente queremos que OA sobreviva y florezca, tenemos mucho trabajo que hacer, individualmente y juntos. Quizás vuestro grupo necesita cambiar vuestro formato, añadir mas estructuración a las reuniones, poner más énfasis en el apadrinamiento y en llamar a los nuevos. Quizás tu tengas que enfrentarte a tu avidez tanto de comida como de hacer las cosas a tu aire. Yo he estado allí y se lo difícil que es cambiar. No luches con la abstinencia. Por el contrario, abrázala. No pelees en las reuniones de tu grupo o de trabajo, en vez de eso, extiende tu mano. Comprométete, comprométete... sumerge tu propio ego por el bien del grupo. Hazlo por ti mismo, por tu propia recuperación.

¡Hay esperanza!. Con la ayuda de nuestro Poder Superior, transformémonos transformemos OA este año. Pongamos fin a las conductas que nos dañan a nosotros mismos y a unos y a otros. Cada nuevo principio empieza en un final. Y cada nueva aventura de OA empieza en un final. En el final del deseo por comida, por poder, por control. Todo empieza conmigo y contigo, con nadie más. Con nuestros Doce Pasos y Doce Tradiciones como nuestro fundamento, empecemos hoy. Renunciemos a toda esa comida extra. Honrémonos mutuamente y respetemos nuestra elección personal de planes de comidas. Valoremos todas las opiniones en el grupo y en las reuniones de las juntas, sabiendo que no hay solo una única forma correcta de hacer algo.

Estamos en una encrucijada. El nuevo milenio empieza dentro de 7 (*) meses. Aseguremos que haya OA en ese nuevo milenio. Cuando estés obsesionado por un deseo de comida, cuando estés obsesionado por un deseo de salirte con la tuya- respira hondo y pide a Dios que te devuelva la cordura. Llega a otro comedor compulsivo y devuelve el regalo que te ha sido dado.

Reunámonos aquí el próximo Mayo, en el año 2000, que cada uno de nosotros hayamos hecho nuestra parte durante este año para que OA sea un puerto de esperanza y recuperación para nosotros mismos y para los comedores compulsivos de todo el mundo. Depende de mi; depende de ti. Trabajemos realmente juntos para construir una OA para todos nosotros en todo el mundo.

Os quiero a todos – siempre os he querido. Pongo mis manos en las vuestras – y mientras unimos nuestras manos, encontraremos amor y comprensión más allá de nuestros más salvajes sueños.

¿Preguntas? Por favor, poneos en contacto con la Oficina del Servicio Mundial.

PO Box 44020, Rio Rancho, New Mexico 87174-4020

Overeatr@technet.nm.org