

A LA FAMILIA DEL COMEDOR COMPULSIVO

*Involucrar a
la Familia
es una elección*



“Traducido y reimpreso de “To the Family of the Compulsive Overeater”.

Copyright© por Overeaters Anonymous, Inc.
World Service Office,

6075 Zenith Court, Rio Rancho, NM 87124-6424 EEUU
. Dirección postal: P.O. Box 44020,
Rio Rancho, NM 87174-4020, EEUU. Tif. 1- 505- 891-
2664

Con la autorización de Overeaters Anonymous, Inc.
Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta
publicación puede ser reproducida en forma alguna sin
la previa autorización escrita de Overeaters Anony-
mous, INC”

©1979, 1995 Overeaters Anonymous, INC.

Teléfono en España: 630 53 50 33
<http://perso.wanadoo.es.oaespana/>

240/5/95



LOS DOCE PASOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que sólo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como nosotros lo concebimos.
4. Sin ningún temor hicimos un inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos completamente dispuestos a dejar que Dios eliminase estos defectos de carácter.
7. Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicaría a ellos mismos o a otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como Lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer Su voluntad para con nosotros y nos diera la fortaleza para llevarla a cabo.
12. Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a las personas que comen en exceso compulsivamente y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

(Autorización para usar los Doce Pasos de AA por AA World Service, Inc.)

LAS DOCE TRADICIONES

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; el restablecimiento personal depende de la unidad de OA.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios bondadoso que se manifiesta 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 en exceso compulsivamente.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a los OA considerados como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo: llevarle el mensaje a la persona que aún esta sufriendo por comer excesivamente por compulsión.
6. Un grupo de OA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de OA a ninguna entidad allegada o empresa ajena para evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvien de nuestro objetivo principal.
7. Todo grupo de OA debe mantenerse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. OA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicios pueden emplear trabajadores especiales.
9. OA como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. OA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente el nombre de OA nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; debemos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión, el cine y otros medios de comunicación pública
12. El anonimato es la base espiritual de nuestras tradiciones, recordándonos siempre que debemos anteponer los principios a las personas.

(Autorización para usar las Doce Tradiciones de AA por AA World service, Inc.)

Renuncia

Alguien cercano a ti ha venido a Comedores Compulsivos Anónimos y ha decidido renunciar a comer en exceso. Al principio puede no parecer una decisión muy importante, pero tiene grandes consecuencias. Muchos de nosotros conocemos a fumadores que han dejado de fumar, a alcohólicos que han dejado de beber y a otros grupos de personas que han “dejado”

La diferencia en todos estos grupos de “renunciantes” es que nunca más tienen que fumar, beber, jugar o tomar drogas. No ocurre lo mismo con el comedor compulsivo, que no puede “dejarlo” por completo. Debido a la gravedad del compromiso que el comedor compulsivo hace para “parar”, surge una pregunta muy importante en el seno de la familia del comedor compulsivo: “Como miembros de la familia, ¿cómo nos afecta esto a nosotros?»

¿Quién Necesita Cambiar?

La respuesta es que el que los familiares se involucren o no es una decisión individual. Algunas familias se unen al comedor compulsivo en su nuevo plan de comidas. Otras no. Hay familias que leen la literatura de OA y discuten abiertamente acerca de ella, mientras que otras no la han mirado nunca.

Estos temas deben ser decididos en primer lugar por los deseos personales del miembro de OA.

Al principio, algunos miembros no están dispuestos a compartir su programa de recuperación con los que no son comedores compulsivos, incluso sus

seres queridos. Más tarde, pueden llegar a formar parte de los grupos aquellos que reclutan a los miembros de la familia entusiásticamente para que participen en la forma de vida de OA.

El único que ha de cambiar es la persona que desea dejar de comer compulsivamente. En este aspecto hacen falta una nueva actitud y puntos de vista. Todo lo que se pide de la familia durante este período es paciencia y aceptación

Los Cambios Significan Crecimiento

El comedor compulsivo abstinentes, está cambiando su conducta en un intento de recuperar su salud y crear un sentimiento de bienestar. Una persona que se siente bien acerca de si misma y de lo que está haciendo, por lo general es capaz al mismo tiempo de mantener unas relaciones satisfactorias con su familia, amigos y otras personas.

OA ayuda a las personas a sentirse bien consigo mismas. Una de las primeras herramientas utilizadas para potenciar este sentimiento es la abstinencia (dejar de comer compulsivamente).

Desde este mismo principio en OA, surge una nueva persona – una que usa las otras herramientas del programa para reforzar estos sentimientos recién encontrados de bienestar y autoestima.

Muchos comedores compulsivos han pasado tanto tiempo en la desesperación que los sentimientos de autoestima y bienestar se han convertido en

promete a estar *allí* donde sea necesario.

O-Anon

La obsesión por la comida del comedor compulsivo tiene efectos negativos no sólo en la víctima de la enfermedad, sino también en el resto de la familia. Según el miembro de OA consigue su nueva abstinencia, se recupera y crece, no es raro que los miembros de la familia se sientan incómodos con esa transformación. Pueden decidir realmente que prefieren al viejo comedor en exceso – gordo y todo – a esta persona cuyos intereses ya no están limitados al hogar, a la familia y a la comida.

No es raro sentirse un poco abandonados y resentidos por esta recién encontrada independencia. Estos sentimientos, sin embargo, son claramente un reflejo de la insana influencia de la compulsión por la comida sobre la familia de la víctima.

A fin de tratar con estos y otros problemas, se han formado o se están planeando formar en algunas áreas grupos de familia de O-Anon. Reuniéndose y compartiendo sus experiencias y puntos de vista, los miembros de la familia tienen más facilidad para comprender el proceso de recuperación. Y practicando ellos mismos los doce pasos del programa, pueden descubrir que son capaces de conseguir las mismas asombrosas mejoras en todos los aspectos de sus vidas.

Es muy importante para el comedor compulsivo hacer todo esto de una forma voluntaria; se le debe otorgar la dignidad de elegir entre hacer o no del programa de OA su camino hacia la recuperación. Este es el gran servicio que puede realizar la familia junto con los miembros de la hermandad.

Nos preocupamos

Cuando el comedor compulsivo llega a OA, encuentra a otros comedores compulsivos dispuestos a tenderle sus manos. Experimenta la sólida realidad de la sencilla frase, "nos preocupamos". ¡Realmente lo hacemos!

La primera persona que la familia del comedor compulsivo conoce es generalmente el padrino o madrina. ¿Quién es esa persona que tiene la completa atención del comedor compulsivo? ¿Por qué el nombre de esta persona está saliendo en las conversaciones continuamente, mañana, tarde y noche?

Un padrino es como un puerto en una tormenta – la tormenta de las ansias físicas y los incómodos sentimientos experimentados por algunos comedores compulsivos durante las primeras semanas de abstinencia.

Primero una fuente de información sobre el programa, luego un confidente y por fin un amigo, el padrino es el vínculo directo con el programa. Basándose en lo que ha experimentado en su propia abstinencia, el padrino proporciona fortaleza y esperanza al nuevo miembro cuando todo alrededor parece confuso y amenazador. El padrino se com-

algo extraño para ellos. Por eso, para recuperar estos elementos vitales de "sobriedad", el comedor compulsivo debe aprender a responder de forma diferente a algunos de los problemas que surgen dentro de las familias.

Puede parecer extraño oír afirmaciones como estas, "Tengo que hacer lo que es bueno para mí", o, "Ese no es mi problema". Pero los miembros de la familia normalmente pueden superar cualquier reacción negativa cuando se dan cuenta de que estas respuestas están ayudando a crear un sentimiento de autoestima en el comedor compulsivo.

Conducta Extraña

Al mismo tiempo que están ocurriendo estos cambios en algunas ocasiones asombrosos, frecuentes llamadas telefónicas empiezan a interrumpir las comidas familiares y otras actividades. Algunas veces las reuniones ocupan una gran cantidad del tiempo del comedor compulsivo en tanto que busca su recuperación.

Para la familia, las frecuentes ausencias y preocupaciones del comedor compulsivo pueden resultar extrañas o molestas. La conducta y actitudes diferentes pueden producir ira o resentimientos hacia OA, que puede parecer el responsable máximo de este cambio.

Pero el miembro de OA está cambiando; está cambiando no sólo a causa del programa, sino porque no está comiendo para calmar sus sentimientos enterrados --- sentimientos que ahora están saliendo a la superficie.

A veces sucede lo contrario, y el comedor compulsivo que llega a OA experimenta lo que se conoce como un “despertar espiritual”. Esto le permite abstenerse rápidamente y sin esfuerzo, generalmente experimentando una gran alegría y serenidad como resultado de rendir su voluntad. Estos individuos comentan la gran mejoría en sus relaciones, especialmente con los miembros de la familia.

Debería recordarse, sin embargo, que muchos miembros de OA no tienen esta experiencia y por lo tanto deben trabajar para cambiar sus vidas enfrentándose a sentimientos difíciles y largamente reprimidos desde el mismo principio.

La Cooperación es crucial

Así pues, la familia del comedor compulsivo es más necesaria que nunca cuando parece que se siente menos querida, o dejada de lado. En este punto crítico de la recuperación del comedor compulsivo, la familia puede ayudar muchísimo tratando de comprender, cooperar y siendo paciente.

Es importante comprender que todos estos nuevos intereses inconvenientes y destructivos– llamadas telefónicas, reuniones, frases hechas – son necesarias para llevar al miembro de OA hacia la recuperación.

Puede llegar un momento en que la intensidad de estos sentimientos se suavice, pero al comedor compulsivo no se le puede dar prisa. OA no es un club de dietas. Es una forma de vida para ser practicada día a día. Este es el único seguro contra

una recaída.

Los miembros de OA no quieren menos a sus familias. Por el contrario, quieren quererlos más a todos. Un concepto fundamental en OA es que a menos que el comedor no aprenda a amarse a sí mismo, es incapaz de amar a nadie más.

La Imagen de Uno Mismo

Comer compulsivamente y una pobre imagen de uno mismo parecen ir juntos. La única forma de dejar de no gustarse a uno mismo es empezar a gustarse. ¿Pero cómo se pueden cambiar estos sentimientos tan profundamente arraigados y a veces inconscientes?.

OA ofrece un programa de recuperación de Doce Pasos como el único camino seguro de conseguirlo. Creemos que un cambio tan radical de la propia imagen sólo puede tener lugar si uno hace un gran esfuerzo para practicar estos pasos. Este esfuerzo se simplifica por la convicción recientemente adoptada y a la vez muy fuerte de que “Sólo por hoy puedo abstenerme; puedo abandonar esas tendencias autodestructivas; y puedo conseguir una nueva forma de vida”

En el fondo de todas nuestras acciones está* el sencillo y más importante concepto de OA: el que se refiere a nuestra impotencia personal sobre nuestra compulsión. El miembro de OA admite que sus esfuerzos le han fallado hasta ahora; rinde totalmente su voluntad, y pide ayuda para empezar de nuevo.