

¿Confuso Sobre la Abstinencia?

Mi primera madrina de OA me hizo escribir una historia de mi comida cuando acababa de llegar a OA. Escribí todo lo que pude recordar sobre mi relación de toda la vida con la comida. Esto incluía cuándo, dónde y por qué comía; compañeros de comidas; "lugares" de atracones, como restaurantes y habitaciones favoritas de la casa; emociones disparadoras y alimentos disparadores.

La idea de "alimentos disparadores" era nueva para mí. Mientras pensaba sobre mi vida en la comida, empecé a ver patrones. Cuando terminé la historia de la comida, tenía una lista de alimentos que eran mi principal elección cuando quería darme un atracón. Utilizaba esta lista para identificar los alimentos de los que necesitaba abstenerme. Encuentro que abstenerme de mis alimentos disparadores o de atracones (igual que de lugares y situaciones disparadores) hace más fácil estar abstinentemente, porque no estoy activando mi compulsión a comer en exceso.

Mi lista cambia con el tiempo. Algunos alimentos que podía comer al principio de mi abstinencia ahora me vuelven loca. A veces puedo comer sin problemas algunos alimentos, pero me obsesionan en otros momentos. Trato de distinguir si puedo manejarlos en un día concreto. Segundos después de probar algunos alimentos sé que nunca podré comerlos con seguridad. Me alteran, saben demasiado bien o hacen que me

obsesione con ellos pensando cuándo los comeré otra vez. Cuando esto sucede, generalmente rezo, hablo con mi madrina y me comprometo a no tomar ese alimento hoy. Mi lista actual de comidas-problema es más larga y más completa que la primera vez que la hice, pero he oído decir a gente con una abstinencia larga que “la carretera se hace más estrecha”.

No se trata solamente de disciplina o pérdida de peso. Se trata de sobrevivir. El “Libro Grande” me dice, y lo creo con todo mi corazón, que tengo una obsesión mental y un deseo físico. Cuando se activan, la obsesión mental y el deseo físico son un puro infierno. Sólo por hoy, haré lo que deba para evitarlos. El placer temporal de comer un alimento que sabe bien, o que trae de vuelta recuerdos de viejos tiempos, o del que mis amigos disfrutaban no me compensa el riesgo. Dame abstinencia con paz mental.

Espero que esto ayude a los recién llegados que pueden encontrar confusas todas las charlas sobre abstinencia, planes de comidas, alimentos disparadores, harinas y azúcar en las reuniones. Nuestra abstinencia es la misma. No comemos compulsivamente un día a la vez, pero nuestros planes de comidas son muy diferentes. Puedes o no comer lo que yo como y estar abstinentes. Escribir una historia de mi comida me ayudó a identificar las áreas que me producían problemas y así pude pedir ayuda y desarrollar un plan de comidas que

fuera saludable para mi cuerpo y mi mente. Quizás este método te funcione a ti también.

-- Fairfax, Virginia EEUU

Ganancias y Pérdidas

Estaba esperando con ansiedad mi 30º día de abstinencia para saber lo bien que lo he estado haciendo. ¿Correto? ¡Falso ! Esta mañana estaba destrozada. Me he subido a ese horrible artefacto en nuestro baño y me he pesado, sólo para descubrir, para mi horror, que sólo había perdido cuatro kilos. ¿Cómo podía ser eso? ¿Que había hecho mal? Puede que mi báscula estuviera estropeada. ¡No ! ¿Cómo podía decírselo a mi madrina? ¿Cómo podía decírselo a mi grupo de OA?

Quería perder por lo menos de 5 a 7 kg por mes. A este paso me costaría un año llegar a mi peso ideal. Pero, ¿por qué me siento tan delgada? ¿Por qué me siento tan ligera y tan bien? Mientras el dolor, la ira y la frustración desaparecían de mi mente, corazón y alma, entró un sentimiento de paz y serenidad y llegué a darme cuenta de estas cosas :

He perdido esa nube pesada, densa y negra de mi mente. He perdido las horribles y pesadas cargas de mis hombros. (Las he llevado día tras día, innecesariamente, incapaz de hacer nada respecto a ellas).

He perdido los pesados sentimientos de mi corazón. He perdido los sentimientos de tristeza, melancolía, odio a mí misma, dudas y oscuridad. He perdido 18 cm. Mi sujetador ya no deja marcas grandes y rojas. Mi ropa « grande » me cabe otra vez. Mi cuerpo quiere movimiento.

¿He perdido solamente 4 kg? Bien, he ganado una forma de vivir que me acerca más a mi Poder Superior. Ahora tengo una vida que me da paz, alegría, felicidad, serenidad y amistad. ¿Qué más me podía dar Dios en sólo 30 días? Doy gracias a mi Poder Superior, a mi madrina y a mi grupo de OA. Estoy agradecida.

-- Mesa, Arizona EEUU

¿Qué más me podía dar Dios en sólo 30 días?