

NUESTROS INCONTABLES Y VANOS INTENTOS

Recuperándose del ciclo de recaídas con
la comida en el Programa de 12 pasos

por John Kiernan

(Traducción al español, Diego G.)

ÍNDICE

RECUPERÁNDOSE DEL CICLO DE RECAÍDAS CON LA COMIDA. LOGRA QUE LOS 12 PASOS FUNCIONEN PARA TI	5
PREÁMBULO	5
REFERENCIAS	8
PREFACIO.....	9
CAPÍTULO 1 – PORQUÉ LOS 12 PASOS NO HAN FUNCIONADO PARA TI.....	13
MI NOMBRE ES JOHN Y SOY UN COMEDOR COMPULSIVO	13
LOS 12 PASOS NO HAN FUNCIONADO PARA TI, ¿POR QUÉ NO?.....	14
¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL LA RECUPERACIÓN DE LA ADICCIÓN A LA COMIDA?	15
¿PARA QUIÉN ES ESTE LIBRO?.....	19
¿QUIÉN SOY YO Y QUÉ ME CALIFICA PARA PODER DECIRTE ALGO?	20
COMO ESTÁ ESTRUCTURADO ESTE LIBRO	21
CAPÍTULO 2 – MI HISTORIA.....	23
CAPÍTULO 3 – EL PRIMER PASO: ONDEANDO LA BANDERA BLANCA	36
PRIMER PASO, PRIMERA PARTE: “ADMITIMOS QUE ÉRAMOS IMPOTENTES ANTE LA COMIDA”	36
RECONOCIENDO QUE SE TRATA DE UNA ENFERMEDAD Y DE QUE ES DIFÍCIL	36
¿CUÁL ES LA ENFERMEDAD Y COMO SE MANIFIESTA?	40
¿QUÉ CLASE DE DOLOR QUIERES TENER?	46
EXACTAMENTE, ¿QUÉ TAN INCAPAZ SOY ANTE LA COMIDA?	49
PRIMER PASO, SEGUNDA PARTE: “... QUE NUESTRAS VIDAS SE HABÍAN VUELTO INGOBERNABLES”	50
CAPÍTULO 4 – EL SEGUNDO PASO: RECUPERANDO EL SENTIDO	52
SEGUNDO PASO: “LLEGAMOS A CREER QUE UN PODER SUPERIOR A NOSOTROS MISMOS PODRÍA DEVOLVERNOS EL SANO JUICIO”	52
MIS MEJORES ESFUERZOS.....	52
EL PADRINAZGO: UN PUENTE ENTRE EL SEGUNDO Y EL TERCER PASO	54
ESCOGIENDO A UN PADRINO	55
CAPÍTULO 5 – EL TERCER PASO: DONDE LA REALIDAD Y LA TEORÍA SE ENCUENTRAN	59
TERCER PASO: “DECIDIMOS PONER NUESTRAS VOLUNTADES Y NUESTRAS VIDAS AL CUIDADO DE DIOS, NOSOTROS LO CONCEBIMOS”	59
ENCONTRANDO UN PODER SUPERIOR DE TU ENTENDIMIENTO	61
LOS REGALOS DE ENCONTRAR UN PODER SUPERIOR	65
CAPÍTULO 6 – UNA VEZ TOMADA LA DECISIÓN, NECESITAMOS HERRAMIENTAS.....	69
PLAN DE ALIMENTOS Y PESO META	70
UN PLAN DE ALIMENTOS	72
UN PLAN DE ACCIÓN	79
ESCRIBIR	82
JUNTAS	83
UNA ADVERTENCIA SOBRE LAS REUNIONES.....	85

JUNTAS POR TELÉFONO, POR INTERNET O EN PODCASTS	89
EL TELÉFONO COMO UNA HERRAMIENTA	90
LITERATURA.....	91
RESUMIENDO LO QUE HEMOS VISTO HASTA AHORA	92
CAPÍTULO 7 – LOS PASOS 4 Y 5. SALIÉNDOSE DE NEUTRAL	93
CUARTO PASO: “SIN MIEDO HICIMOS UN MINUCIOSO INVENTARIO MORAL DE NOSOTROS MISMOS”	93
EL MIEDO AL CUARTO PASO.....	93
HACIENDO EL CUARTO PASO.....	95
RESENTIMIENTOS	97
MIEDOS	98
SEXO	98
ALGUNOS PENSAMIENTOS FINALES SOBRE EL CUARTO PASO.....	99
EL QUINTO PASO: DEJANDO IR TODO	99
QUINTO PASO: “ADMITIMOS ANTE DIOS, ANTE NOSOTROS MISMOS Y ANTE OTRO SER HUMANO, LA NATURALEZA EXACTA DE NUESTROS DEFECTOS”	99
CAPÍTULO 8 – LOS PASOS 6 Y 7: NO SOMOS PERFECTOS DESPUÉS DE TODO.....	101
SEXTO PASO: “ESTUVIMOS ENTERAMENTE DISPUESTOS A DEJAR QUE DIOS NOS LIBRASE DE NUESTROS DEFECTOS.”	101
LOS DEFECTOS DE CARÁCTER: EL ARSENAL QUE TIENE NUESTRA ENFERMEDAD	102
INMADUREZ.....	103
NARCISISMO, EL EGO Y EL EGOCENTRISMO	106
ACERCA DEL CONTROL	108
INTELECTUALISMO Y CINISMO.....	109
PERFECCIONISMO.....	110
MIEDO AL ÉXITO Y MIEDO A POSIBLES EFECTOS DESCONOCIDOS.....	111
EL SEXTO PASO – SUMANDO TODO.....	111
SÉPTIMO PASO – PIDIENDO AYUDA	112
SÉPTIMO PASO: “HUMILDEMENTE LE PEDIMOS QUE NOS LIBERASE DE NUESTROS DEFECTOS”	112
CAPÍTULO 9 – LOS PASOS 8 Y 9: ENFRENTANDO TU PASADO	114
PASO 8: “HICIMOS UNA LISTA DE TODAS AQUELLAS PERSONAS A QUIENES HABÍAMOS OFENDIDO Y ESTUVIMOS DISPUESTOS A REPARAR EL DAÑO QUE LES CAUSAMOS”	114
NOVENO PASO: ENCARANDO TU PASADO	115
NOVENO PASO: “REPARAMOS DIRECTAMENTE A CUANTOS NOS FUE POSIBLE EL DAÑO CAUSADO, EXCEPTO CUANDO EL HACERLO IMPLICABA PERJUICIO PARA OTROS.”	115
CAPÍTULO 10 – LOS PASOS 10 Y 11: DIRIGIÉNDOSE HACIA EL IDEAL DEL PROGRAMA	119
PASO 10: “CONTINUAMOS HACIENDO NUESTRO INVENTARIO PERSONAL Y CUANDO NOS EQUIVOCÁBAMOS LO ADMITÍAMOS INMEDIATAMENTE”	119
ONCEAVO PASO – AJUSTANDO NUESTRA VOLUNTAD A LA REALIDAD.....	121
PASO 11: “BUSCAMOS A TRAVÉS DE LA ORACIÓN Y LA MEDITACIÓN MEJORAR NUESTRO CONTACTO CONSCIENTE CON DIOS, COMO NOSOTROS LO CONCEBIMOS, PIDIÉNDOLE SOLAMENTE QUE NOS DEJASE CONOCER SU VOLUNTAD PARA CON NOSOTROS Y NOS DIESE LA FORTALEZA PARA CUMPLIRLA.”	121
CAPÍTULO 11 – EL DOCEAVO PASO: CONFÍA EN DIOS Y TRABAJA CON ALGUIEN MÁS.....	127

PASO 12, PARTE 1: HABIENDO EXPERIMENTADO UN DESPERTAR ESPIRITUAL COMO RESULTADO DE ESTOS PASOS, TRATAMOS DE LLEVAR EL MENSAJE A OTROS COMEDORES COMPULSIVOS	127
EL SERVICIO.....	127
APADRINAMIENTO	130
LLEVÁNDOLE EL MENSAJE A AQUELLOS QUE AÚN NO ESTÁN EN PROGRAMA	132
PRACTICANDO ESTOS PRINCIPIOS.....	134
DOCEAVO PASO, SEGUNDA PARTE: Y DE PRACTICAR ESTOS PRINCIPIOS EN TODOS NUESTROS ASUNTOS	134
CAPÍTULO 12 – EL ELEFANTE EN LA SALA: LA SEXUALIDAD.....	137
SER ATRACTIVO	137
AUTOESTIMA	139
EL MIEDO AL ÉXITO Y A LA ATENCIÓN	142
INTIMIDAD Y AMOR	148
EL SEXO EN EL MATRIMONIO	151
LAS RELACIONES	154
RELACIONES AMISTOSAS	156
CAPÍTULO 13 – EVITANDO TU PRÓXIMA RECAÍDA O ¿YA ESTÁS EN ELLA?	158
CUANDO EL AGUA LLEGA A LOS APAREJOS: QUÉ HACER CUANDO LA URGENCIA DE COMER LLEGA DE IMPROVISO.....	161
LIDIANDO CON LAS RECAÍDAS, EL DOCEAVO PASO INTERNO	162
CAPÍTULO 14 – PARA TERMINAR, OTROS DOS TEMAS IMPORTANTES	165
BUSCANDO AYUDA EXTERNA	165
INTERCAMBIANDO ADICCIONES.....	167
CAPÍTULO 15 – EL REGALO FINAL (¿Y YO, QUE VOY A OBTENER DE TODO ESTO?).....	170
APÉNDICE I – ALGUNAS FRASES Y LEMAS ÚTILES	177
APÉNDICE II – ALGUNAS OTRAS COSAS ÚTILES	178

Recuperándose del ciclo de recaídas con la comida. Logra que los 12 pasos funcionen para ti

John Kiernan

A mi mujer, mi compañera, mi amiga

Muchas gracias a Robin Z, que cargó con una copia de este libro de Londres a Israel y a Honk-Kong (y otros lugares intermedios) mientras lo revisaba con increíble detalle. Tu educación oxfordiana hace que la mía se vea disminuida, especialmente cuando se trata de las sutilezas de la lengua. Como dijo Shaw: “Los ingleses y los americanos son dos pueblos divididos por una lengua en común”. No puedo agradecerte lo suficiente. Mi agradecimiento también para Rick B., quien fue muy importante para hacer que este libro se viera bien y en generar la versión para Kindle.

Preámbulo

Las enfermedades relacionadas con la alimentación, el comer compulsivamente, la anorexia y la bulimia, son muy prevalentes en la sociedad occidental. Los niveles de obesidad en los Estados Unidos han aumentado en las últimas décadas. Más de un tercio de los adultos son obesos. El porcentaje de obesos entre las minorías es aún mayor. Las enfermedades de la alimentación le cobran una factura muy grande a aquellos que las sufren. La mortandad por anorexia es del 4%, doce veces más alta que otras causas de muerte combinadas en mujeres entre 15 y 24 años de edad. La obesidad es la causa principal de muchas enfermedades crónicas como la diabetes, problemas cardíacos y cáncer. Es una de las causas de muerte más importante que podría prevenirse. Cada año los estadounidenses gastan más de 40 mil millones de dólares en dietas y en productos dietéticos. Aún así, la gran mayoría de las personas que empiezan una dieta acaban recayendo y ganando todo el peso que perdieron, o bien desarrollan anorexia o bulimia. Aquellos en “Comedores Compulsivos Anónimos” (CCA) y otros programas relacionados con los alimentos están bien conscientes de la angustia y la desesperación asociada con los problemas de alimentación. Las personas llegan al programa con sentimientos de vergüenza intensa y remordimiento por su peso y por su manera de comer. Muchos han perdido sus trabajos o tienen conflictos con sus familiares y sus seres amados. Frecuentemente se sienten aislados e incapaces de conectarse con otras personas. Algunos han intentado suicidarse. Otros se sienten profundamente vacíos, como si su vida no tuviera propósito alguno. Es este dolor el que lleva a las personas a los programas de 12 Pasos. Al entrar a sus salones, la gente siente un alivio inmediato debido al poder que se transmite al escuchar a otros que comparten su aflicción y que

hablan el mismo lenguaje. Se quedan con la esperanza de encontrar alivio y recuperación de su comer desordenado y de otros problemas en su vida asociados a sus problemas con la comida.

El Libro Grande de AA distingue entre bebedores problemáticos y “alcohólicos verdaderos”. Investigaciones recientes han validado esta hipótesis y encontrado que muchos bebedores problemáticos pueden recibir ayuda con una buena variedad de intervenciones psicológicas y conductuales. Una pequeña minoría no responde a ninguna de estas intervenciones. Parecería que estas personas, los alcohólicos verdaderos, tienen una mejor oportunidad de recuperarse en uno de los programas de 12 Pasos.

Rozanne S., la fundadora de OA/CCA, estaba consciente del fenómeno de AA cuando contactó a otras mujeres con la esperanza de apoyarse mutuamente para bajar de peso. Al reconocer las semejanzas entre la compulsión por beber en el alcoholismo y la de su propia obsesión con la comida y las dietas, los primeros miembros buscaron a miembros de AA para obtener experiencia, fortaleza y esperanza. Observando la prevalencia de personas con problemas de peso, Rozanne visualizó que OA/CCA podría llegar a ser incluso más grande que AA. Supo cómo los 12 Pasos podrían proveer recuperación en los ámbitos físico, emocional y espiritual. El éxito obtenido por los primeros miembros llevó al crecimiento de OA/CCA hasta llegar a ser una organización internacional con grupos en 75 países.

Es importante entender la diferencia entre tener malos hábitos alimenticios y la verdadera compulsión de comer en abundancia o extremadamente poco. La prevalencia de obesidad y desórdenes alimenticios han llegado a un máximo de todos los tiempos. Existen algunas personas obesas o con poco peso que responden a las dietas o a modificaciones conductuales. OA/CCA es un programa diseñado a ayudar a los “comedores compulsivos verdaderos”, aquellos que no parecen beneficiarse de las intervenciones directas. Muchos miembros de OA/CCA hablan de como intentaron y fallaron en dietas tras dietas. Los miembros se refieren en ocasiones al programa como “la última casa de la cuadra”. La recuperación de condiciones crónicas como el alcoholismo o la sobrealimentación compulsiva es difícil e implacable. Como lo dice el Libro Grande, muchos buscaron una forma “más fácil y suave”. Muchos de aquellos que pasaron de AA a OA/CCA creyeron que enfrentar sus problemas con la comida sería fácil en comparación a sus problemas con el alcohol o las drogas. Sin embargo, muchas personas con varias adicciones suelen decir que el comer compulsivamente parece ser más persistente que la dependencia al alcohol o a las drogas. Hay una naturaleza insidiosa y siniestra del comer compulsivamente que es difícil de ver claramente. Los alcohólicos saben muy bien cuando sufren un resbalón, pero los comedores compulsivos frecuentemente no pueden ver la diferencia entre un día malo con la comida o una verdadera recaída.

Para los comedores compulsivos, el encanto de los programas dietéticos comerciales, de los alimentos especiales y de las intervenciones médicas apócrifas puede llevar a desmoralizarse aún más profundamente. Muchos mantienen la esperanza que sus problemas de peso se deben a malos hábitos y que su situación temporal se resolverá fácilmente. Además existen otras diferencias fundamentales entre las dificultades con la comida y el alcoholismo. Aunque resulte difícil, un alcohólico puede evitar beber el resto de su vida. Un comedor compulsivo debe continuar comiendo para seguir vivo. Muchas personas no desarrollan su alcoholismo sino hasta el final de su adolescencia, al principio de sus años veintes o quizá aún más tarde, pero mucha gente ya reporta problemas con la alimentación desde su infancia temprana.

Un aspecto particularmente interesante del comer compulsivamente es que tanto la sobrealimentación o la poca alimentación, traen consigo cambios físicos en el cuerpo, por lo que esta enfermedad no es anónima, como lo podrían ser otras adicciones. Esta es una paradoja, porque los comedores compulsivos tienden a aislarse y generalmente evitan que la atención se centre sobre ellos. Empezar en un programa de recuperación trae consigo otros obstáculos, ya que la comida se entrelaza con casi todos los aspectos de nuestras vidas y dejar de enfocarse en la comida hace que uno se sienta aún más aislado. Además, en especial si uno tiene un sobrepeso importante, empezar a comer de una manera más saludable hace que uno se enfoque sobre las incomodidades que sufre el propio cuerpo (que antes se enmascaraba con la sobrealimentación). Las personas pueden permanecer con un peso poco saludable durante mucho tiempo y continuar sufriendo los efectos de su negligencia sobre ellos mismos aún si ya están comiendo saludablemente y siguiendo todas las sugerencias del programa.

Por estas razones y muchas otras, la recuperación del comer compulsivamente es particularmente difícil. Requiere de un esfuerzo sostenido y de mucha vigilancia, sobre todo en las primeras etapas de la recuperación. La frecuencia de recaídas en todas las adicciones es muy grande y parece ser que los desórdenes alimenticios tienen una frecuencia de recaída y de abandono aún más grande que las otras adicciones. Sin embargo, también es cierto que muchas personas han podido enfrentar su comer compulsivo y han mantenido un peso corporal saludable durante muchos años. Este libro explora como esas personas fueron exitosas al utilizar los 12 Pasos para frenar su relación adictiva con la comida. Es importante entender el ciclo de recaídas con la comida y como algunas personas se pierden al seguir el Programa de 12 Pasos. Este libro revisa como trabajan los 12 Pasos y porque en ocasiones no funcionan. Examina las falacias y los pasos equivocados que da la gente y como éstos impactan negativamente en su recuperación. A través de historias y anécdotas personales, este libro identifica que acciones tomaron las personas que obtuvieron una recuperación de largo plazo. El libro también comenta sobre las razones por las

cuales algunas personas no tienen éxito en encontrar una recuperación a largo plazo, aún realizando un gran esfuerzo.

OA/CCA y otros programas similares han sido una parte esencial de la recuperación del comer compulsivamente de miles de personas con diversos antecedentes étnicos y culturales en todo el mundo. Trabajar el programa puede ser difícil y la recuperación puede ser tenue, sin embargo, hay muchos ejemplos de personas que usaron los 12 Pasos para liberarse de la obsesión por la comida y que han tenido un crecimiento tanto espiritual como psicológico. Le deseo al lector fortaleza y esperanza en su recuperación.

– Doctora Harriet Boxer

Referencias

- 1.- Mitchinson, D., Hay, P., Slewa-Younan, S., Mond, J. The Changing Demographic Profile of Eating Disorder Behaviors in the Community BMC Public Health. 2014;14(943)<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/14/943> (December 10, 2014)
- 2.- National Association of Anorexia and Related Disorders <http://www.anad.org/get-information/about-eating-disorders/eating-disorders-statistics/> (December 10, 2014)
- 3.- Centers for Disease Control and Prevention. <http://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html> (December 10, 2014).
- 4.- Alcoholics Anonymous: The Story of How Many Thousands of Men and Women Have Recovered from Alcoholism (4th Edition). (2001) Alcoholics Anonymous World Services, Inc. New York.
- 5.- Beyond our Wildest Dreams: A History of Overeaters Anonymous as Seen by a Cofounder. (1996) Overeaters Anonymous Inc. Rio Rancho, NM.

Prefacio

Este libro está escrito para aquellos que han tenido cierta experiencia con los programas de 12 pasos, especialmente los concernientes con el comer compulsivamente y con las recaídas. Espero que cualquier persona se beneficie al leer este libro, sin embargo, algo de la terminología que uso puede ser un poco desconcertante para aquellos que no están familiarizados con los 12 pasos. Los que seguimos algún programa de 12 pasos utilizamos “*un lenguaje propio*”. Usar este lenguaje no es para excluir a otros, es más bien una manera de expresar con brevedad conceptos que todos entendemos. Ya que yo asumo que el lector ha asistido a reuniones en alguno de estos programas, utilizaré conceptos que se entienden más fácilmente cuando uno asiste a reuniones de comedores compulsivos.

Existen varios programas de 12 Pasos para comedores compulsivos. El número de miembros varía, así como el número de reuniones que se llevan a cabo en el país. El más grande de ellos es Comedores Compulsivos (CCA/OA), que cuenta con muchas reuniones en muchos lugares. Otros programas incluyen Comedores Compulsivos HOW (CEA-HOW), Adictos a la comida anónimos (FAA), Página Gris Anónimos (GSA), Desórdenes Alimenticios Anónimos y probablemente otros que ahora olvido.

Existen otros programas que no son de 12 Pasos (la mayoría de ellos comerciales), pero como este libro aborda la recuperación del comer compulsivamente a través de los 12 Pasos (comer compulsivamente, anorexia y bulimia), no hablaré de ellos. Baste aquí mencionar que la mayoría de ellos hacen énfasis solamente en la pérdida de peso y las modificaciones de comportamiento asociadas únicamente con la comida. Los programas de 12 Pasos, aunque también se enfocan en el aspecto físico de la enfermedad, también se preocupan de las carencias emocionales y espirituales que muchos de nosotros teníamos durante la época en que comíamos compulsivamente. Los programas de 12 Pasos también funcionan para cambiar a las personas más allá de sus comportamientos alrededor de la comida; trabajan para que sus miembros se conviertan en mejores personas, que a su vez se transforman en personas más saludables en lo referente a su cuerpo, su mente y su espíritu.

Hacer una comparación rápida de los diversos programas de 12 pasos enfocados a la comida podría ser provechoso. CCA/OA no tiene un plan de alimentos específico, aunque si tiene varios posibles planes delineados en su folleto llamado “*Dignidad para escoger*”. Todos estos planes son de sentido común y los miembros tienen la libertad de seguir alguno de ellos o no. Sin embargo, CCA/OA si hace hincapié en que los miembros tengan *algún* plan que puedan seguir. Muchos miembros además consultan un doctor o una nutrióloga, un programa externo como “Weight

Watchers” o directamente con su padrino/madrina. Creo que existe por lo menos otro programa de 12 Pasos que no hace hincapié en un plan de alimentos específico.

Algunos de los otros programas de 12 Pasos que ya mencioné son más estructurados e involucran planes de alimentación cuyos miembros deben seguir para que se les considere abstinentes. Algunos incluso insisten en que sus miembros tengan un padrino/madrina y en ocasiones tienen otros requerimientos adicionales para considerar que sus miembros se encuentran trabajando bien el programa. Algunos programas son más estrictos que otros. Debo mencionar que como todos estos programas siguen los 12 Pasos y las 12 Tradiciones, el único requerimiento para ser miembro de estos grupos es tener “*el deseo de dejar de comer compulsivamente*”. Sin embargo, algunos de ellos les prohíben a los miembros que no están abstinentes a compartir en las juntas o a apadrinar a otro miembro.

He observado a algunos de estos programas, y pienso que cada uno de ellos tiene sus fortalezas y sus debilidades. Como no he asistido a reuniones de todos los diferentes programas, tengo que hablar de generalidades, aunque si considero que tengo autoridad para hablar de los programas a los que he asistido con regularidad, uno de ellos con un plan específico de alimentos y otro sin un plan específico.

Como los miembros de 12 Pasos practican la tradición del anonimato, no voy a revelar en este libro a que programa asisto ahora y a cual asistí en el pasado. A lo largo de mis años en recuperación, he asistido a numerosas reuniones y menciono esto en el libro. Solo porque diga que asistí a una reunión de un programa de 12 Pasos en particular, no quiere decir que soy o fui un miembro de ese programa. Por favor, no saque Ud. conclusiones de mi membresía en algún programa específico de 12 Pasos.

Los programas con planes específicos de comida tienden a mostrar un compromiso mayor con la recuperación en sus reuniones. Como únicamente los miembros abstinentes pueden compartir, en las reuniones se tiene una sensación más fuerte de lo que es la recuperación. Los miembros de estas reuniones toman su abstinencia muy seriamente, tan seriamente como los AA toman la sobriedad; esto fue muy importante para mí. Además, pude ver a mucha gente recuperándose bien desde el punto de vista físico. Estas personas eran precisamente las que hablaban y compartían en las reuniones.

Sin embargo, habiendo participado en uno de estos programas más estrictos durante varios años, puedo decirte que también tienen una parte negativa al tener una definición tan estricta de abstinencia. Muchas personas no podían mantener una abstinencia tan estricta por un periodo prolongado de tiempo. Si bien el programa prometía una recuperación física si uno se adhería estrictamente a su plan de alimentos, una vez que se lograba la meta, la gente veía al plan de

alimentos como una figura de autoridad y se rebelaba contra él. Y cuando una persona rompía su abstinencia y tenía que empezar de nuevo, generalmente solía hacerlo tratando de “recuperar todo el tiempo perdido”. Esto daba como resultado que siempre había una fila de gente llegando al programa, abandonando el programa y regresando al programa, una y otra vez. Las personas que estaban en medio de un resbalón, raramente seguían asistiendo a las reuniones.

A las reuniones que asistí en este programa más estricto, se hacía más énfasis en la recuperación física que en los aspectos espirituales y emocionales de los cuales se habla en los libros de 12 Pasos y en el Libro Grande de Alcohólicos Anónimos (el cual llamaré el “Libro Grande” durante el resto del libro). Me han dicho que este no es el caso con este programa en todas las partes del país, pero ciertamente si lo era en el lugar donde yo asistía. En estas reuniones, la gente se paraba, decía cuanto tiempo llevaba abstinentes y cuanto había perdido de peso. Sus “compartimientos” (lo que se dice en las reuniones) era frecuentemente acerca de los beneficios de la pérdida de peso cuando uno se adhería a su plan de alimentos.

El problema con un programa donde la gente llega y se va continuamente y donde no se trabajan en el interior de cada quien los 12 Pasos, es que no trae consigo un crecimiento emocional y espiritual, y por eso vienen las recaídas. Como me gusta decir: “*Nada cambia si nada cambia*”.

También existen programas sin planes de alimentos específicos, siendo el más grande CCA. De lo que yo he observado, me parece que algunas veces estas reuniones no son tan fuertes, ya que solamente un pequeño porcentaje de miembros muestran una recuperación física total en comparación a la gente de otros programas. Una de las razones es que en programas como CCA, no existe un requerimiento de estar abstinentes para poder compartir en las reuniones. Las personas que aún están comiendo compulsivamente (y que no tienen una recuperación ni física ni emocional) en ocasiones pueden “echar a perder” una reunión. Algunas personas en este tipo de programas a veces tienen una actitud muy laxa acerca de su abstinencia y de sus resbalones. A diferencia de los otros programas más estrictos, las personas que están pasando por un resbalón permanecen en las juntas y muchas veces comparten sobre ellos. Viniendo de otro programa donde a las personas que estaban viviendo un resbalón se les aconsejaba escuchar (recuerdo que la frase exacta que se usaba frecuentemente era “*saca el algodón de tus oídos y póntelos en la boca*”), no estoy seguro si incluir a todos en los compartimientos le proporciona algo bueno a las juntas. En todo caso, hace que los recién llegados se cuestionen sobre la eficacia del programa.

Por otra parte, las personas que sí están recuperándose en los programas que no enfatizan un plan de comidas uniforme, tienden a mostrar muy buena recuperación en todos los niveles. Esto se debe al fuerte énfasis que se hace en los 12 Pasos y en hacer “*el trabajo interno*”. Las personas que trabajan en estos programas a menudo parecen haberle “*agarrado la onda*” a los pasos mejor

que muchos miembros de AA. He observado que mientras muchos miembros de AA hacen el trabajo como lo sugieren los pasos, también hay muchos que están satisfechos con solamente dejar de beber. Estos miembros no se ven obligados a usar el programa de AA para obtener una recuperación espiritual y emocional.

Si Ud. ha tenido la experiencia en o predilección por alguno de estos programas, estoy seguro que estará de acuerdo sobre mi descripción de los aspectos positivos y en desacuerdo con mis críticas a un programa en particular. Sin embargo, he tratado de ser lo más objetivo como puede ser humanamente posible en mi análisis, aunque este sea, obviamente, subjetivo.

Lo más importante que quise hacer al escribir este libro fue compartir mis observaciones que hice durante 30 años en los programas de 12 Pasos. Esta cantidad de tiempo en programas me ha permitido observar que funciona y que no funciona cuando hablamos de la recuperación del comer compulsivamente. Como cualquier otra cosa, estas son mis opiniones, y Ud. puede estar de acuerdo con ellas o no. En las páginas que siguen, describiré estos pensamientos con más detalle.

CAPÍTULO 1 – Porqué los 12 Pasos no han funcionado para ti

Mi nombre es John y soy un comedor compulsivo

De hecho, he sido un comedor compulsivo, bulímico, un bulímico de ejercicio y por un increíblemente breve tiempo, anoréxico. Manipulé mi dieta y mi ejercicio durante años con el intento vano de derrotar la enfermedad del comer compulsivamente. Por suerte, hace más de 30 años, encontré los 12 Pasos. Mi primer programa involucró al alcohol, pero poco después me di cuenta que tenía que enfrentar algo que había sido mi problema de toda la vida: la comida. Desde entonces, he sido miembro de uno de los diferentes programas de alimentación. Voy a hablar un poco de comparaciones entre estos programas, pero en especial, voy a hablar de CCA, porque es, por mucho, el más grande.

Cuando les comenté a algunas personas que iba a escribir un libro sobre la recuperación del comer compulsivamente, todos pensaron que era una buena idea. Existen muchos comedores compulsivos que no conocen la solución que son los 12 Pasos y que requieren ayuda. Y yo pregunté: “¿Pero que hay acerca de todos aquellos que están ya en un programa de 12 Pasos y no han sido exitosos?”, “¿No requieren ellos ayuda también?”

¿El proceso de los 12 Pasos funciona para los problemas alimenticios?

Cuando la gente me pregunta “¿los 12 Pasos funcionan para dejar de comer compulsivamente? Yo contesto: “sí, absolutamente”.

Vivo en Los Ángeles, que fue el lugar donde nació el primer programa de los 12 Pasos para la comida, OA/CCA. Existen reuniones crecientes de 4 diferentes programas de 12 Pasos para adictos a la comida. En dos de los grupos cerca de mi casa, veo a 100 personas o más cada semana en diferentes niveles de recuperación. Muchos tienen 20, 30 o 40 años de abstinencia.

Cuando digo recuperación, ¿a qué me refiero exactamente? Primero, que están libres de la esclavitud de la comida, la cual ya no consume toda su vida. Comen, disfrutan la comida, pero ésta tiene un lugar correcto dentro de sus vidas. Además, están manteniendo un peso corporal saludable gracias a que están libres de la obsesión. Más importante que todo, están contentos y satisfechos. Mantienen una vida vibrante con trabajos satisfactorios, vida social y familias que los aman.

Al final ¿no es esto lo que todos queremos?

La recuperación no se trata de adelgazar, se trata de estar *mejor*, tanto física, emocional y espiritualmente. Tratamos de sanar nuestras heridas (algunas de ellas muy profundas), las cuales se han convertido en elementos disfuncionales de nuestras personalidades. Esto muchas veces significa cambiar el curso de nuestras vidas. En algún momento de nuestras vidas (gracias a

nuestros padres, otros adultos, o posiblemente a nosotros mismos) tomamos una dirección equivocada. No es sino hasta que nos damos cuenta que no vamos hacia donde deseamos, que nos proponemos cambiar trayectoria.

Cuando comencé mi primer programa de 12 Pasos, escuché acerca de la “recuperación espiritual” y esta frase casi casi me hizo salir disparado por la puerta. Yo sé que la palabra “espiritual” no hace referencia solamente a Dios, sino también a nosotros mismos, a nuestro *espíritu*. Es acerca de estar feliz, contento y en paz con uno mismo, en paz con los otros y libre de miedos como humanamente sea posible. Al final, se trata de convertirnos en mejores seres humanos, hacia otras personas, pero también hacia nosotros mismos.

He escuchado a recién llegados decir que “*esperan*” que los 12 Pasos sean la respuesta que buscan. Yo les digo que la esperanza es para los recién llegados, que lo que yo tengo es fe. He visto como el programa funciona y creo que puede funcionar para cualquier persona, si están dispuestos a tomar una nueva dirección.

Pero hasta ahora.....

Los 12 pasos no han funcionado para ti, ¿por qué no?

La siguiente pregunta que surge después de que yo respondo “absolutamente!” a la pregunta de si los 12 Pasos funcionan para la comida es “¿*para todas las personas?*” A la cual yo respondo, de la misma manera enfática, “*¡absolutamente NO!*”

Por desgracia, en los más de 30 años en que he asistido programas de 12 Pasos de comida, he visto a cientos de personas llegar e irse, con nulo éxito o con logros muy limitados. Muchos de los que llegaron tenían una historia típica en el programa de 12 Pasos: entraron al programa, tuvieron éxito instantáneamente y luego resbalaron. Luego pasaron algunos años tratando desesperadamente de regresar donde alguna vez estuvieron, sin poderlo lograr.

Otros se recuperan por un par de años, luego pierden la abstinencia, la vuelven a adquirir por otros tantos años y luego la vuelven a perder. Algunos simplemente asisten a las reuniones, esperando que el “Hada de la Recuperación” les pegue en la cabeza con la varita mágica de la abstinencia. Tristemente, muchos de los programas de alimentación promueven sin proponérselo este comportamiento, repitiendo la frase “sigue viniendo” como una mantra. “Sigue viniendo” se repite a coro, una y otra vez. Les puedo decir que en otros programas, los de alcohol y drogas, hay una mantra diferente: “ahí está la puerta: cuando estés dispuesto a mejorar, aquí tenemos la solución”.

Los otros programas no es que sean malos por naturaleza o tengan mala fé. Solamente saben que hasta que una persona esté dispuesta a derrotarse, lo peor que se puede hacer es mantener a la

gente lo suficientemente confortable para que no estén dispuestos a hacer todo lo necesario para mejorar. Yo he visto personalmente esto durante años: personas que creen que están trabajando su recuperación solamente porque asisten a las reuniones. Como un miembro de un programa dijo alguna vez “*¡cualquier orate puede pasar por la puerta!*”

Mi línea favorita es “*oro por la disposición de parar de comer*”. Como dijo una mujer en un taller al cual asistí en alguna ocasión: “cuando se trata de la adicción, ¡la disposición está *muy* sobrevaluada!”. Y es verdad. Si Bill W. y el Dr. Bob hubieran esperado hasta que estuvieran “*dispuestos*” a dejar de beber, ¡Alcohólicos Anónimos ni siquiera existiría!

Es verdad que ocasionalmente escuchas la historia de alguien que se sentaba en las reuniones y de repente adquirió la abstinencia. Sí, pero estas historias son muy raras. Desafortunadamente, por cada una de estas historias, hay 20 o 30 personas sentadas en los grupos esperando que el rayo de la abstinencia les caiga. ¿Y qué pasa? *Que no sucede*. Eventualmente, se desaniman y se van, convencidos de que los 12 Pasos no funcionan para ellos y que posiblemente tampoco sirven para los comedores compulsivos en general.

¿Por qué es tan difícil la recuperación de la adicción a la comida?

Una de las cosas que es importante entender de la recuperación de la adicción a la comida (y esto es especialmente cierto si tú vienes de otro programa de 12 Pasos), es esto: *¡es muy difícil!* Recuperarse de la adicción a la comida (no todo el tiempo, pero si especialmente al principio), puede ser muy, muy difícil.

Las enfermedades adictivas tienen muchas armas en sus arsenales, pero la comida tiene aún más. En primer lugar, no importa que tan mal esté un alcohólico o un adicto, probablemente no adquirieron su adicción, hábito o sustancia sino hasta en su adolescencia. La comida, sin embargo, viene de mucho más atrás, desde los comienzos mismos de la vida. Representa a mamá, los cuidados, la paz, el confort, la aprobación, el reconocimiento (por mencionar algunas cosas). Casi todo mundo guarda memorias felices de comidas y alimentos que tuvieron en algún momento. Muchos de nosotros nos acordamos de haber oído “si eres bueno, tendrás un... (llene en este espacio su chuchuluco preferido)”.

Y he aquí otra realidad muy simple: ¡todos tenemos que comer! De alguna manera, encuentro que la frase “adicto a la comida” es graciosa. Piensa en esto: ¿conoces a alguien que haya abandonado absolutamente el hábito de comer? Conozco a personas que dicen: “los alcohólicos tienen que beber, únicamente no toman alcohol”. Hablando de este alcohólico, yo nunca tome ninguna bebida que me hiciera pensar en tomar alcohol. Pero por otra parte, cuando estoy de malas y mi

condición espiritual no es la óptima, he tenido comidas abstinentes que me hacen querer seguir comiendo.

Si estás en un programa como CCA, que no especifica un programa de alimentos determinado, tienes otro problema: la naturaleza ambigua de las abstinencias. No quiero decir que la gente que está en AA no tenga resbalones, pero *saben muy bien* cuando tienen uno. He conocido a personas en CCA que han tenido problemas con su forma de comer durante meses ¡antes de darse cuenta!

Otro factor que se opone a tu recuperación es la gran proliferación de opciones “más fáciles y más suaves”. Gran parte de la sociedad se ha convencido que el método de los 12 Pasos es el camino más efectivo para recuperarse del alcoholismo y de la adicción a las drogas. Esto quiere decir que grupos como AA y de Drogadictos Anónimos (DA) tienen poca competencia. No existen muchos grupos alternativos allá afuera tratando de convencer a los alcohólicos de que pueden volver a beber con seguridad de nuevo. Si los hubiera, apuesto a que cualquier alcohólico lo hubiera intentado antes de llegar a AA. Pero ahora imagina que existen cientos o miles de alternativas. Este es un problema que los comedores compulsivos enfrentan. Es impresionante la cantidad de “opciones más fáciles, más suaves” que continuamente atosigan y bombardean al comedor compulsivo. Hay una industria de miles de millones de dólares que trata de convencer a los comedores que pueden tener el pastel y comérselo entero sin problemas.

A mi enfermedad también le gusta usar la fabulosa arma de la minimización. Siempre trata de decirme: “después de todo, *¡sólo se trata de comida!*” Comer y aún comer en demasía es socialmente aceptable. ¿Han visto la pornografía alimenticia que pasan en los anuncios de TV? Casi casi te ruegan que comas en exceso. Uno no ve eso con las bebidas alcohólicas. “Por favor bebe responsablemente”, eso es lo que escuchas. No pasa lo mismo con la comida.

Las personas que no necesitan un programa de 12 Pasos entienden bien el concepto de adicción cuando se trata de drogas o de alcohol. Con la comida.....no tanto. Si voy a una fiesta y la anfitriona me ofrece una bebida y yo le digo que estoy en recuperación, generalmente la respuesta trae consigo un nivel de sobrecompensación que puede parecer hasta ridículo. “¡Lo siento!” me dirá. “¡De verdad que no lo sabía! ¡Espero no haberte causado un problema!” (*Sí señora, 30 años de sobriedad y cuando Ud. menciona una bebida, eso es todo lo que necesitaba para tirar todo por la borda!*).

Imagina que estoy en la misma fiesta una hora más tarde y que la misma anfitriona me ofrece un pedazo de pastel. “No gracias”, le digo. “También estoy en un programa de alimentos y no como azúcar”. ¿Qué obtengo como respuesta? “¡Oooh! ¡Vamos!.....¡seguramente puedes comer un poquito! (Suspiros.....).”

Aún en AA, la gente que debería entender no lo hace. Le comenté a un amigo alcohólico que tenía que hablar en una reunión de comedores compulsivos y me dijo: “¿Tu?...¡pero si no estás gordo!” Lo miré y le dije: “¡Sí! y tú vas a reuniones de AA y no estás borracho!”

Para aquellos de nosotros que tenemos otras adicciones, también tenemos más excusas cuando salimos a comer: “Bueno, por lo menos no estoy..... bebiendo o drogándome (o llena el espacio con lo que quieras)”. Puedo usar *esa excusa* hasta llegar a los 180 kilos o más, en camino a una muerte lenta. El hecho era, por lo menos para mí, que como yo era un comedor compulsivo y un alcohólico, no iba a estar sobrio mientras continuara comiendo. El Libro Grande de AA dice que la sobriedad es tener *sano juicio*. ¿Cómo voy a tener un sano juicio si sigo comiendo compulsivamente, sabiendo en todo momento que estoy llevando a cabo una acción autodestructiva?

Hace algunos años, leí sobre un estudio de adicción hecho con ratas. El estudio usaba una serie de sustancias adictivas, para ver cuál las afectaba más. ¿Cuál crees que fue la peor? ¿la heroína? ¿la cocaína? ¿el alcohol?. NO. Los dos agentes más adictivos fueron la nicotina y el azúcar. Lo mejor que yo puedo hacer para mí mismo es mantenerme alejado de todos los polvos blancos.

La ironía que tiene el vocabulario que usamos en los programas no me pasa desapercibida. En AA, la gente habla de *sobriedad*, mientras que en los programas de comida hablan de *abstinencia*. Los alcohólicos no están sobrios cuando beben, por eso se *abstienen*. Son los comedores compulsivos los que desean desarrollar una relación *sobria* con la comida, porque abstenerse quiere decir mantenerse lejos de ella por completo.

La razón más importante de porqué pienso que la recuperación del comer compulsivamente es más difícil, tiene que ver con el dolor que involucra, o más precisamente, la manera en que la comida *proporciona* ese dolor. Si hay algo bueno que decir sobre las drogas y el alcohol, es que estas sustancias casi siempre logran doler mucho cuando la gente se pega duro y de frente en la cara contra el pavimento (figurativamente, pero a veces literalmente). Si el adicto sobrevive, llega un punto, algún punto, en que él o ella tienen un momento de lucidez donde la situación se vuelve obvia. Ya sea que esto involucre entrar a la cárcel o a un hospital o recobrar el conocimiento junto a alguien que no conoces (o que no deseas conocer); eventualmente viven un breve momento de honestidad donde se preguntan “*qué diablos estoy haciendo con mi vida?*”.

Pero la comida no es tan amable con uno.

El dolor que causa la comida no es el dolor agudo que proporcionan las drogas o el alcohol, es el dolor suave y crónico que le permitirá a una persona (especialmente si es muy inteligente) seguir moviendo los límites de la aceptabilidad. Cada día, un número cada vez más alto en la balanza (que previamente era inaceptable) se vuelve aceptable. “Nunca me permitiré llegar a los 90 kilos!”

dice la persona un lunes. Pero el martes, al ver 92 kilos en la balanza, la misma persona dice: “está bien, pero no me permitiré subir arriba de 95”.

Yo tenía un ahijado en uno de mis programas, Jaime, que pesaba 260 kilos. La única manera en que podía conocer su peso era yendo a una balanza de camiones en el tiradero de basura local. Jaime era la persona más inteligente que jamás conocí. Si yo tuviera una máquina del tiempo que me permitiera regresar a cuando Jaime estaba en la universidad y pesaba 90 kilos y poder decirle que algún día pesaría 260, me hubiera corrido de su cuarto muerto de risa. Pero la gente no va de 90 a 260 kilos de un jalón. Van de 90 a 100, de 100 a 150 y así sucesivamente. Despacito, despacito, pero siempre hacia arriba.

Ese es el principal problema con la adicción a la comida. *La comida te hace lo suficientemente molesto como para saber que tienes que hacer algo con el problema, pero no tan molesto como para hacer todo lo necesario para remediarlo.*

Por cierto, Jaime fue uno de los dos ahijados que tuve en mis programas de comida que no la hizo. Murió en un incendio porque era demasiado grande para escapar. También he conocido a docenas de otros a lo largo de los años que cayeron víctimas de su enfermedad. Algunos murieron de ataques al corazón (incluyendo anoréxicas de 20 años), otros de complicaciones con la diabetes y muchos suicidándose.....simplemente porque se cansaron de luchar. Esa es la diferencia entre los programas comerciales de alimentos y el programa en que me encuentro actualmente: *yo soy el que llevo la cuenta de los que se murieron.*

El otro problema que enfrenta el comedor compulsivo es una especie de círculo vicioso del pensamiento. Una de las muchas cosas que la enfermedad utiliza contra nosotros son los defectos de carácter. Para poder deshacernos de esos defectos de carácter deberíamos estar abstinentes y trabajar los Pasos. Por lo tanto, a veces hay que apretarse los nudillos durante los primeros días de abstinencia. Vale la pena soportar este dolor.

En mi opinión, la razón del porqué la gente fracasa al trabajar los 12 Pasos en el programa es muy simple: de verdad no entienden como es la enfermedad y como se manifiesta en ellos. Si no sabes contra qué estas luchando, ¿cómo vas a poder luchar adecuadamente?

Mi trabajo “durante el día” es ser analista de sistemas. Ser analista de sistemas es el trabajo perfecto para el hijo de un alcohólico. Veo muchos negocios y analizo que están haciendo mal y como pueden mejorar. Hice acopio de esas cualidades después del último periodo en que recaí con la comida. Analizando lo que había hecho mal, como podría hacer las cosas diferentes y lo que había entendido mal, pensé que podría evitar los errores del pasado. Hasta ahora, durante más de 19 años, lo he podido lograr. Lo que este libro pretende, es compartir algunos de estos pensamientos con aquellos que lo necesitan.

¿Para quién es este libro?

Como lo mencioné en el prefacio, este no es un libro para aquellos que nunca han intentado un programa de alimentación, sino para aquellos que lo han intentado y han fracasado o solamente han tenido éxito parcial. Si algo de la descripción que acabo de hacer te hace sonar una campana de verdad en tu interior, te suplico que leas este libro. Si decides hacerlo, tienes que seguir estas instrucciones para que te sea de utilidad:

Pregúntate a ti mismo: *¿estoy listo para recuperarme?* Estoy dispuesto a aventarme con todo a este proceso, apoyado en la garantía de que puede haber recuperación si lo intento verdaderamente y sin reservas. Si eres como yo, ya utilizaste todos los comodines que tenías para “salir libre del infierno”. Supe después de mi primer gran resbalón que no podía seguir bajando y subiendo de peso. La siguiente vez eso me mataría seguramente.

La recuperación de esta enfermedad es posible y se parece mucho a recuperarse de un cáncer. Para combatir un cáncer, los doctores usan quimio y tratamiento con radiaciones. Ambos protocolos involucran atacar el cuerpo en el cual reside el cáncer. Como resultado, si sólo tuvieras una idea vaga y limitada de lo que es el cáncer, les dirías a los doctores que no quieres la quimio o la radiación, porque van a atacar las células de tu cuerpo. Sin embargo, el tratamiento está dirigido de manera muy precisa. Sí, es verdad que ataca tu cuerpo y a tus células, pero solamente ataca las células malas de tu cuerpo.

De eso se trata este libro. Se trata de explicar cómo funciona la enfermedad y como el tratamiento, aunque también te castigue a ti, solamente ataca a la enfermedad que infesta tu cuerpo. Afortunadamente, cuando termines, estarás en remisión de esa enfermedad debilitante.

Lee el libro entero. Tiendo a entusiasmarme cuando empiezo a leer un libro, pero luego pierdo el entusiasmo cuando voy como a la mitad. Debido a la naturaleza de lo que estoy hablando, la información en este libro contiene unos pasajes cruciales de cómo ganarle a la enfermedad, pero están distribuidos de manera uniforme a todo lo largo del texto. La frase exacta que necesitas leer puede estar cerca del último capítulo. Pero esto lo sabrás solamente si lees el libro *hasta el final*. El libro contiene muchas sugerencias prácticas de como dejar de comer compulsivamente. También habla de cómo puedes *cambiar* para querer parar. Si tú estás trabajando el programa sintiendo que estás agarrado solamente por las uñas, no vas a poder aguantar mucho más tiempo; en este caso solamente habrás obtenido una solución temporal a tu problema.

Este libro habla de cómo recuperarse de la obsesión por la comida y como tratar de mantener la obsesión alejada. Los métodos para dejar de comer y mantenerse alejado del comer compulsivo solamente son el primer paso. Se asemeja a cerrar y bloquear las puertas delanteras y traseras de

tu casa. Esto funciona de maravilla si la enfermedad solamente trata de entrar a través de las puertas. ¡El problema es que dejaste las ventanas sin seguro y completamente abiertas! De esto tratan los Pasos y las “ventanas” son los defectos de carácter y el torbellino interno que mantiene caminando la “maquinaria” de la enfermedad. Si lo único que haces es dejar de comer, sólo es cuestión de tiempo para que la enfermedad encuentre otra forma de meterse en ti , casi siempre a través de tus defectos de carácter.

Mi madre, que fue una alcohólica toda su vida, había dejado de tomar 35 años antes de morir. En mi opinión, su recuperación espiritual había sido limitada. Sin embargo, había tocado un fondo infernal y evitaba estar cerca, ver, oler o interactuar de cualquier manera con el alcohol. Como resultado, nunca volvió a beber y esto sin verdaderamente haber trabajado los 12 Pasos más allá de admitir que era incapaz ante el alcohol. Aunque técnicamente estaba sobria, no se había recuperado. No creo que nosotros los comedores compulsivos podamos darnos el lujo de evitar trabajar los Pasos. Necesitamos trabajar todos los Pasos y usar las herramientas de recuperación (que son parte del mismo programa). La misma persona volverá a comer otra vez y si no hace el trabajo, ya que eventualmente se fastidiará.

Este libro pretende aclarar cuál es la enfermedad de comer compulsivamente y cómo se manifiesta en las vidas de las personas. Aunque el Libro Grande de AA dice que “*el conocimiento sobre la enfermedad no nos curará*” (lo cual es absolutamente cierto)...conocer la enfermedad no está de más.

¿Quién soy yo y qué me califica para poder decirte algo?

Cuando coordino un retiro o un taller, siempre hablo de cómo fueron evolucionando mis ideas sobre el tema. Cuando has estado ya un buen rato en programas de 12 Pasos y has visto lo que funciona y lo que no, una parte de ti empieza a pensar “¿Sabes qué? Tengo algo que puede contribuir en algo y quizá pueda ayudar a otras personas con mis ideas sobre el tema.”

En estas ando hoy por hoy. Te puedo decir algo: he cometido todos los errores que se pueden cometer durante mi recuperación en los 12 Pasos, así que piensa que yo soy la persona que ya caminó sobre el campo minado y que ya voló por los aires docenas de veces como lo hizo Wile E. Coyote en el juego de computadora. Puede ser que mi contribución sea señalarte cada una de las minas y decirte: “¡aguas con esa! ¡Esta es super-peligrosa!”

Si me pongo serio por un instante, llegué a mi primer programa de 12 Pasos de comida en 1981 y aunque estuve en distintos programas durante los años, nunca abandoné la recuperación. Me encanta decir que tengo más de 30 años de buena abstinencia, pero eso no es lo que quiero contar. Muchas cosas importantes me sucedieron durante ese tiempo, de las cuales hablaré más adelante.

Como resultado de todo esto, he estado abstinento por más de 19 años (al momento en que escribí esto) y mantenido una pérdida de peso de casi 50 kilos durante buena parte de este tiempo. La naturaleza exacta del programa con el cual lucho contra la enfermedad es irrelevante, son los Pasos y la recuperación los que son importantes.

Los números no significan nada. Un amigo mío de AA llamó a su mamá con motivo de su vigésimo aniversario en AA. “Mamá”, le dijo, “no he tomado una gota de alcohol en 20 años!” Hubo un silencio del otro lado de la línea, y su respuesta seca fue: “Bueno... ¡tampoco el gato ha tomado nada!”

Como está estructurado este libro

Al igual que la enfermedad, hay algo de “la gallina y el huevo” alrededor de la recuperación del comer compulsivamente. Como dicen: “no se trata de la comida al menos que se trate de la comida; después se trata TODO de la comida hasta que ya no se trata de la comida”.

Tenemos que trabajar “para cerrar la botella de la comida”, pero al mismo tiempo tenemos que trabajar los Pasos. En este libro, también vamos a ver “las herramientas de la recuperación”, que existen en CCA y en CEA-HOW (consulta el apéndice para mayor información sobre cada programa).

Primero que nada, creo que es importante que llegues a conocerme un poco mejor, así que te contaré mi historia. A diferencia de lo que hago en los retiros que he coordinado, dejaré las conclusiones a las que he llegado a lo largo del camino hasta más adelante.

Después, hablaré de la enfermedad del comer compulsivamente. Después veré los primeros tres Pasos, y hablaré de los detalles referentes a la comida y al como dejar de comer. Veremos con más detenimiento las “herramientas de la recuperación” y seguiremos nuestro camino a través de los Pasos, tomando tiempo para ver los defectos de carácter a lo largo del camino y como siguen alimentando al motor de nuestra enfermedad.

Otro asunto importante para los comedores compulsivos es la sexualidad, la intimidad y la imagen corporal. A estos temas les dedico un capítulo entero.

Después veremos otras “cuestiones exteriores” y otras cosas como cambiar de adicción y obtener ayuda externa.

Tus posibles resbalones y cómo prevenirlos será el siguiente capítulo. Como ponerte salvavidas para evitar repetir el ciclo de resbalones que tuviste en el pasado.

Finalmente, hablaré de los regalos que te da el programa. Después de haber hecho todo el trabajo “¿y que hay para ti?”. Espero poder explicar esto también.

Otra vez, reiterando algo que ya dije antes: por favor, por favor, por favor.... tómate tu tiempo para leer este libro de pasta a pasta. No dejes que este sea otro libro más de los muchos que hay sobre la comida y el peso y que leíste sólo parcialmente.

Capítulo 2 – Mi historia

Actualmente, los psicólogos piensan que la predilección por las adicciones y el alcoholismo son hereditarias, por eso me gusta contar el chiste que cuando nací, el doctor anunció “¡Gestaron Uds. a un alcohólico perfecto!”. Lo anterior no está muy alejado de la realidad.

Nací y crecí en los suburbios de la ciudad de Nueva York, hijo de dos alcohólicos católicos e irlandeses (¿Alcohólicos irlandeses? ¿Qué chances hay de que eso suceda?). Mis padres se divorciaron cuando yo tenía un año de edad y pasé gran parte de mi juventud saltando del sartén al fuego y luego de regreso.

Mi madre era una alcohólica con poco respeto por sí misma y que tenía propensión por las “curas geográficas”. Esto quiero decir que continuamente se mudaba para tratar una y otra vez de poner en orden su vida. Recuerdo haber estado en una reunión de hijos de alcohólicos y haber escuchado al que compartía decir: “Nos mudamos 6 veces para cuando yo estaba en sexto año”. Yo suspiré y le comenté a la persona sentada junto a mí: “¡Maldición! ¡Nosotros nos mudamos 6 veces mientras yo estaba en sexto año!” y eso no era broma.

Mi padre, por otra parte, era un alcohólico funcional, es decir, que nunca perdió su trabajo por la bebida. Pero era un vendedor de coches y yo creo que *ningún* vendedor de carros alguna vez perdió su trabajo por culpa de la bebida. Creo que en esa época era de rigor beber en ese empleo. Aunque mi padre era capaz de ganarse la vida, no fue un buen padre. Había sido soltero hasta la mitad de sus treintas y la idea de criar un niño, especialmente por sí mismo, no era algo que lo entusiasmara. En varias ocasiones, por diversas razones, me encontré viviendo con él. Aunque era un alcohólico funcional, también era iracundo.

Durante un periodo de cuatro o cinco años verdaderamente horrendo viví en el infierno. Nos habíamos mudado de Nueva York a Denver, regresado a Nueva York, ido a Florida, regresado de nuevo a Nueva York, de regreso a Florida y todo esto habiéndonos mudado también dentro del estado de Nueva York durante un periodo. Solamente había una sola constante en mi vida: la comida.

Hay algo que perdura en la vida en los Estados Unidos, hoy y siempre: no importa a donde vayas, puedes encontrar comida chatarra. Aún si escalas el Monte Rainier, puede encontrar Twinkys en la cima.

Gracias a Dios por la comida.

La comida era lo único que compensaba mi enorme tristeza. La comida estaba ahí cuando apareció la policía y me dijo que mi madre estaba en la cárcel. La comida estaba ahí cuando mi

madre estaba en rehabilitación, o ausente por varios días. Aunque después se convirtió en una maldición en mi vida, la comida me mantuvo vivo lo suficiente para llegar a pedir ayuda.

Un veterano sabio que milita en un grupo muy grande de AA en Los Ángeles dice: “algunas personas necesitan beber. La bebida los mantiene vivos. No podemos hacer que un cadáver se vuelva sobrio.” Este era mi caso. Estoy seguro que si las cosas se hubieran puesto un *poquito* peor, o si no hubiera tenido a la comida, me hubiera suicidado.

Además de la propensión por la bebida que heredé de mis dos lados de la familia (hay historias de horror de generaciones anteriores que les ahorraré aquí), recibí todas las malas actitudes y una visión obtusa del mundo que solamente una familia alcohólica le puede dar a sus hijos.

Cuando veo a mis padres en la época en que yo crecía, me doy cuenta que fui criado por dos personas que eran, en términos de su crecimiento emocional, niños. Me gustaría poder equiparar su madurez emocional a la de los adolescentes, pero la de los niños es mucho más cercana a la realidad. Como resultado de esto, entiendo ahora que nunca debí esperar crecer emocionalmente a niveles que sobrepasaran los de ellos sin ayuda externa. Si te enseña a jugar tenis un maleta en el tenis, lo más probable es que nunca serás algo mejor que un maleta en el tenis. Para mejorar, deberás trabajar con mejores jugadores de tenis. Niños emocionales tienden a criar niños emocionales. Para citar una frase de Al-Anón: *la gente dañada daña a otra gente*.

Mientras hablo de mi historia, que incluye a mis padres alcohólicos, he escuchado lo mismo de otras personas cuyos padres nunca tocaron una sola gota. Esos padres, sin embargo, eran comedores compulsivos, o narcisistas, o tenían otra disfunción que los mantenía en la misma situación. Las cosas específicas del alcoholismo son, yo creo, la selección de la sustancia de la cual después se abusará. La comida, las drogas, el alcohol, el juego, el sexo.....escoge tú tu veneno o mal comportamiento, es de todas maneras una forma de huir de las emociones que te causan temor.

La manera disfuncional con la que mi familia lidiaba con los sentimientos y las emociones era simple: escogían sencillamente no lidiar para nada con ellas. Ninguno de mis padres tenía mucho acceso a sus emociones. Mi madre había cancelado sus emociones desde muy temprano en la vida al tener que lidiar con un padre tiránico. Mi padre también, por razones que no acabo de entender. Aunque se hablaba mucho en mi casa, nunca hablábamos de nuestros sentimientos. Hablábamos de política, de béisbol, o como “*esos malditos*” nos estaban fastidiando. “*Esos malditos*” es el término genérico con el que mis padres hablaban de los responsables de cualquier problema en un día determinado, *nunca ellos, por supuesto*.

Lo último de lo que los alcohólicos quieren hablar es de sus sentimientos, especialmente si son sentimientos que les dan malestar. Casi casi puedes escuchar el bip-bip-bip de la reversa a medida

que se alejan de ellos. Al final de lo que resultó ser la última vez que mi hermano y mi madre se vieron cara a cara, mi hermano empezó a ponerse emotivo. Esto no era para menos, ya que ella estaba vieja y frágil, viviendo en otro continente y probablemente no la volvería a ver nunca más (y así fue). Tan pronto como su voz comenzó a quebrarse, ella le dijo: “bueno no te preocupes, ya nos volveremos a ver, todo está bien”.

Su necesidad abrupta de cambiar de tema sobre las emociones, aunque sea la emoción de otro, era típica de mi familia. Hagamos lo que sea para no tener que enfrentar una emoción incómoda. ¿Te sorprende que los hijos de estas personas acaben abusando de una sustancia o de una actividad?

El mensaje más importante que recibí mientras crecía, nunca *se me dijo* abiertamente, pero se me fijó en la mente a un nivel subconsciente. Cuando un hijo observa a un padre o madre pasar por un torbellino emocional, inmediatamente los escucha decir “*necesito un...*(trago, cigarro, pastilla, algo, lo que sea...), esto le envía un mensaje muy fuerte a cualquier niño que se deje impresionar. Quiere decir: “*si no te gusta lo que estás sintiendo, hay algo allá afuera que puedes poner adentro de ti y que va a hacer que las cosas se pongan mejor.*”

Aprendí esta lección muy bien.

Suelo decir en broma que como niño encontré a la comida porque todavía no se había inventado el crack. Necesitaba la comida porque a pesar de todas las cosas locas que sucedían a mí alrededor, cuando yo comía, me calmaba. Creo que cuando miro de nuevo mi historia con la comida, tengo que reconocer que yo me automedicaba, que la comida hacía algo por mí. De otra manera no lo hubiera hecho, ¡pues no era un idiota!

El otro problema de mi relación de amor y odio con la comida durante toda mi vida, fue que, aunque la comida era efectiva al principio, trajo consigo muchos efectos colaterales, en especial la ganancia de peso. Tristemente, los efectos calmantes de la comida se fueron desvaneciendo hasta el punto en que ya no tenían efecto sobre mí, pero para entonces, comer era lo único que yo sabía hacer.

El primer hombre que conocí en CCA era un caballero llamado A.G. que solía decir: “no existe otro infierno en la Tierra que el ser un niño gordo”. Yo doy fe de ello. He sido un niño gordo y un adulto gordo y ser niño gordo es mucho peor. Los otros niños pueden ser brutales y muy frecuentemente lo eran. Fui “buleado” constantemente desde el cuarto año en adelante.

Cuando eres un niño gordo que siente que su cuerpo es basura, quieres asirte de cualquier cosa que te proporcione autoestima (aunque sea un popote). Para mí, el asidero fue mi cerebro. Yo era un “niño prodigio” que me escapaba leyendo y estudiando. Aún este regalo tuvo sus costos, pues me alejé aún más de mis semejantes. Hasta que estuve sobrio por algunos años, nunca dejé pasar la oportunidad de hacerle saber a los demás cuan inteligente era. Esta era la única forma en que yo

me sentía bien conmigo mismo. No sólo era diferente porque yo era “el ballenato”, yo era el que echaba todo a perder cuando calificaban a los demás ajustando con respecto a la más calificación. Con una niñez como esa, ¿es de extrañar que yo siempre me sintiera diferente? Estaba el mundo y estaba John.

A los trece años, la bebida de mi madre se puso tan mal que me enviaron a vivir con mi padre de manera permanente. Mi padre y yo no podríamos haber sido más diferentes. Desde que llegué a vivir con él y hasta que me fui de su casa, apenas y nos dirigimos la palabra.

Por años consideré que mi padre había sido la causa de todos mis problemas. La verdad, no me caía bien estuviera sobrio o borracho. Me llevó años de terapia darme cuenta que mi madre había sido la fuente de muchos de mis problemas. Esto debido a la inconsistencia que emanaba su enfermedad. Cuando estaba sobria, era una madre extraordinaria, inteligente y chistosa. Me dio mi sentido del humor y la manera deformada con la que veo el mundo. Pero cuando estaba alcoholizada, era terrible. Muchas veces escucho decir a la gente que vivieron en la casa del “Doctor Jekyll y del Señor Hyde”, lo que encuentro chistoso. De hecho, Robert Louis Stevenson escribió esta historia como una alegoría del alcoholismo.

Fui a la escuela en Greenwich, Connecticut, un pueblo rico en la costa este de los Estados Unidos. Sin embargo, mi padre era un vendedor de automóviles, con el ingreso de un vendedor, por lo que vivíamos en un departamento de una sola recámara. No podía ni siquiera comprarme una bicicleta para ir a la escuela. Mientras tanto, otros chicos llegaban en Mercedes. Si ya me sentía menos siendo el niño gordo, ¡ahora era el niño gordo y *pobre!*

En ese momento de mi vida, todo giraba alrededor de mi peso. Necesitaba y quería perder peso. Probé todas las dietas posibles y llegué a ser el único varón en Weight Watchers cuando apenas tenía 13 años. Estaba rodeado de “viejitas” (que probablemente tenían solamente 30 años....ahora me gustaría ser un viejito de 30). Como muchos comedores, tenía un closet con ropa de todas las tallas, muchas de las cuales eran demasiado apretadas para mí. Escuché que alguien decía que esta ropa guardada en tu closet era “ropa aspiracional”.

Cuando recién llegué a los programas de 12 Pasos, yo decía que ninguna dieta me había funcionado en la vida. En retrospectiva, esto no era cierto, todas habían funcionado, *pero sólo una vez*. Siempre me emocionaba una dieta nueva, la estudiaba, y la seguía al pie de la letra como si fuera el cáliz sagrado. Como era buen estudiante y podía seguir el silabario, me salía del club de los debates y hacía lo que se me decía.....y empezaba a perder peso. El problema es que tenía una enfermedad llamada comer compulsivamente, la cual afecta mi poder de decisión. Tan pronto como dejaba que mi mente enferma opinara, empezaba a explorar los caminos más fáciles y en poco tiempo destruía completamente mi dieta. Le había permitido a mi mente enferma a que

tomara decisiones sobre mi comida y eso *nunca* termina bien. El resultado final era, claro está, que comenzaba a ganar de nuevo todo el peso perdido y algo más. Como decía un amigo mío: “cuando miro hacia atrás, en realidad no hacía dietas, solamente reforzaba mi aumento de peso”. Cuando en la secundaria, rápidamente encontré mi nicho, junto a los otros “raritos”. Mientras más inteligente eres, los juegos que haces en tu mente son cada vez más complicados. Yo sabía que era *diferente* (era menos que...) y nunca salía bien librado cuando me comparaban con una persona *real*. Así que yo tomaba la iniciativa. Como eran los años setenta y todos utilizaban mezclillas para ir a la escuela, yo para contrastar me presentaba con corbata y camisa almidonada. Yo me decía a mí mismo que mis pares, que creían estar rebelándose contra “el sistema”, en realidad solamente lo reconstruían a imagen y semejanza. Yo los llamaba “Lemmings”. La verdad era, sin embargo, que yo me sentía completamente ajeno a todos. Así que ¿por qué no salirse de todo lo convencional y convencerte tú mismo que era *tu propia idea*?

Así seguí toda la secundaria: no tenía citas y no asistía a las fiestas, me la pasaba con los otros desclasados. En mi tiempo libre, me dedicaba a comer de un modo clásico que me gustaba: dulce/salado/dulce/salado. Todo el tiempo me la pasaba pensando por qué no perdía peso. Y se supone que yo era muy inteligente....

Yo no bebí durante la secundaria a propósito, lo cual no fue fácil, ya que en la escuela Greenwich había montones de fiestas. Siendo el cerebritito que yo era, había leído mucho sobre los hijos de los alcohólicos. La literatura decía que los hijos de alcohólicos tienden a crecer y convertirse también en alcohólicos. Eso era lo último que yo quería ¡convertirme en lo mismo que mis padres!

Aun así, las hormonas dirigían mi adolescencia. Estaba enamorado de una chica a la que desesperadamente quería conocer mejor. Los dos trabajábamos en una tienda Woolworth y ella me invitaba a tomar unas copas con sus amigas después del trabajo. Acepté acompañarlas e inmediatamente me entró el pánico. Yo me sentía, y en buena medida aún me siento, muy incómodo en los eventos sociales. Además, tenía la presión de querer causarle una buena impresión a la chica que me gustaba. Además de todo esto, existía la presión de tus pares para que bebieras.....el resto es historia.

Apenas me echaba un trago me empezaba a calmar y luego me echaba otro. Me tranquilizaba aún más y el nudo en mi estómago comenzaba a desaparecer. Lo que no me había dado cuenta, es que tantos años de torbellino psicológico me había hecho tener un nudo constante en mi estómago. El alcohol hacía que desapareciese. Hoy, viendo hacia atrás con un poco de recuperación y sano juicio, pienso: *¿a quién no le gustaría deshacerse de un nudo constante en el estómago?* Mucha gente vive *sin* un nudo constante en el estómago, pero eso yo no lo sabía. Nunca pensé que había

algo con mi forma de pensar que me hiciera *tener* dicho nudo. Todo lo que pudiese haber pensado era irrelevante, porque ya había encontrado la respuesta: la botella.

Así que fui capaz de hablarle a la chica y ella me invitó de nuevo a salir otro sábado con sus amigos y fui de nuevo. Luego me dijo: “vamos a hacer esto, vamos a salir viernes y sábados”. Lo que pensé de inmediato fue esto: “si viernes y sábado está bien, ¡entonces viernes, sábado, domingo, lunes, martes, miércoles y jueves debe estar aún mejor! (*los adictos no conocemos el concepto de rendimientos decrecientes*).

En poco tiempo yo ya bebía regularmente. Por primera vez en mi vida, ¡era capaz de perder peso! Entiendo ahora que solamente había cambiado mi ingesta de azúcar de sólido a líquido. De alguna manera, sabía instintivamente que yo no tenía control sobre mi forma de comer y que podía perder peso haciendo lo único que funcionaba para mí: no comer. Ayunaba una buena parte de la semana, luego tenía un atracón y finalmente bebía, comenzando de nuevo el mismo proceso la siguiente semana. A esto añádele una buena dosis de ejercicio compulsivo con el que hasta un comedor compulsivo puede perder peso....pero sólo *temporalmente*. La palabra moderación no existía en mi vocabulario.

Salía a correr en las noches y corría tanto que en ocasiones me desmayaba sobre la acera. Me parece muy interesante que algunas personas describan nuestra enfermedad como “falta de fuerza de voluntad” Recuerdo esos episodios de correr desafortadamente y pienso: “¡maldición! ¡Para hacer eso se requiere muchísima fuerza de voluntad! Y sí que se necesitaba. Corría 5 millas o más y nunca disfrutaba ni un solo minuto de ello (más tarde si llegué a disfrutar hacer ejercicio). A pesar de esto, corría hasta desmayarme, queriendo parar en cada paso que daba. Pero con la comida no tenía tanta suerte. Ahora sé que no es por falta de voluntad, si no porque se trata de una enfermedad.

Llegué a tener un peso normal por primera vez en mi vida y lo mantuve alrededor de 10 segundos. Era un borracho loco y lunático y el alcohol tomó control de mi vida. Hay un dicho en AA que también aplica para CCA: “El hombre toma un trago, después el trago toma un trago y luego el trago se toma al hombre”. Rápidamente, a pesar de que ya tenía mi primera novia, el alcohol se convirtió en algo más importante para mí que ella.

Rápidamente, durante mi época de bebedor, el comer compulsivo reapareció. Yo describo mi ciclo de vida con las adicciones de esta manera: fui gordo, luego fui un borracho y luego fui un gordo borracho. Mi alcoholismo se aceleró de 0 a 100 km/h en un ratito y aunque solamente bebí durante 7 años, me tomé todo el alcohol que me correspondía en la vida.

Tengo muchísimas historias locas de despertarme en lugares sin saber cómo llegué a ellos. Tengo más de una historia donde me encuentro tirado de espaldas en el piso de un bar con un tipo con un

taco de billar parado sobre mí. Esto es porque, aunque yo no era un tipo agresivo físicamente, era una persona muy iracundo y tenía un sarcasmo tan afilado como el de una navaja, que utilizaba con la habilidad de un verdugo experimentado. Desafortunadamente, lo utilizaba sobre gente con un taco de billar que acababan golpeándome hasta dejarme inconsciente.

En diciembre de 1980 John Lenon fue asesinado y este hecho solamente reforzó mi visión negativa del mundo. Así que bebí hasta sumirme en el olvido absoluto desde esa fecha (8 de diciembre) hasta la semana de Navidad, cuando ingresé a un centro de desintoxicación en Norwalk, Connecticut. En el momento en que ingresé, estaba vomitando sangre, teniendo alucinaciones auditivas y en ocasiones perdía la sensibilidad de mi brazo derecho, gracias a una neuritis inducida por el alcohol.

Me enseñaron la recuperación a través de los 12 Pasos en ese lugar. Esto era familiar para mí porque asistí a varias reuniones con mi mamá cuando era niño (tenían unas donas fabulosas) y porque había asistido a un par de reuniones en los meses anteriores a mi internamiento. No quería saber nada de la recuperación a través de los 12 Pasos. Para mí, los programas de 12 Pasos eran organizaciones religiosas. Como yo era un ateo recalcitrante, una organización religiosa simplemente no iba a funcionar.

Para ilustrar cuan arrogante y poco dispuesto para aprender era, logré que me corrieran del programa de desintoxicación. ¿Puedes imaginar lo desmoralizante que resulta que te corran de un programa de desintoxicación? Así que fui e hice lo que mucha gente hace saliendo de una desintoxicación: me volví a emborrachar (*para mostrarles a estos desgraciados...*)

A la mañana siguiente, sin embargo, algo se movió dentro de mí. Era un domingo, me levanté y fui a una junta (una de las juntas que nos traían durante la desintoxicación). Después de la reunión, empecé a platicar con el tipo que estaba acomodando las sillas. Le comenté que yo pensaba que yo no era un alcohólico, porque había parado por unas cuantas semanas hacía algunos meses y no había bebido por un mes entero el año pasado. Me comentó que las gentes que no eran alcohólicas, no necesitaban parar de beber periódicamente para demostrarse a ellos mismos que no son alcohólicos. Chin....le dio al blanco.

Seguí diciéndole que yo no podía ser parte de un programa religioso. “No es un programa religioso, es un programa espiritual”, me contestó. Seguí discutiendo, señalándole todos los lugares en el salón donde se mencionaba la palabra “Dios”.

Se quedó parado un momento con una sonrisa un poco agria y finalmente me dijo: “OK, no lo tomes en cuenta”.

Me quedé viéndolo como cuando un robot se queda pasmado por un corto circuito. Que quieres decir con “déjalo fuera”?

“En este momento, tu enfermedad está buscando una excusa para salir corriendo del salón” me dijo. “Qué mejor excusa que pensar que este programa te va a inculcar una religión. Así que simplemente déjalo fuera”. “Puedes vivir sobriamente el resto de tu vida trabajando los 12 Pasos sin que nadie *jamás* te diga que tienes que creer o que no tienes que creer”.

En ese momento tuve un despertar espiritual único. En un instante, toda la pelea intelectual que tenía dentro de mí, me abandonó. Sus palabras y su razonamiento habían sido brillantes. Si ésta persona me hubiera dicho lo que le dicen varios veteranos a los recién llegados sobre el crecimiento espiritual “sigue viniendo y lo entenderás”, yo hubiera salido corriendo por la puerta diciendo “¡Dios mío, estos me quieren adoctrinar en su culto!”

El hecho que me hubiera dicho que no necesitaba creer en *nada* y que yo podía decidir en que llegar a creer o en que no, plantó la pequeña semilla de mostaza que yo necesitaba para entender. A medida que comencé mi recuperación del alcohol, yo me encontraba en mi peso máximo, cercano a los 136 kilos. Inmediatamente intenté perder peso de la misma manera en que siempre lo había hecho, ayunando y haciendo ejercicio exageradamente. Como muchas personas al inicio de su recuperación, la palabra moderación no existía en mi vocabulario. Para entonces, ya tenía una vaga idea de que existía CCA y otros programas de alimentación de 12 Pasos y sabía que era algo que tenía que buscar, pero no lo hice.

Fue en esta época que me di cuenta que me podía purgar y que esto era, en mi mente, un aliciente para perder peso. Si yo ayunaba hasta que el hambre me venciera y luego me daba un atracón, ya tenía una manera de manejar ese atracón. ¡Simplemente brillante!

Después de que llevaba ya un tiempo sobrio, tuve una recaída y no le conté a nadie. Luego volví a beber y no dije nada. Luego otra vez. Eventualmente me di cuenta que la única manera de romper este círculo era admitir que me estaba dañando y que necesitaba recuperar mi sobriedad. Lo hice el 17 de octubre de 1981. A la fecha de este escrito, no he tenido la necesidad de beber alcohol.

Por esos tiempos, sabía que tenía que enfrentar mi problema con el comer compulsivamente que me había asolado durante toda mi vida. Fui con mi padrino y le dije: “necesito ayuda con mi adicción a la comida”. Esto no es algo que un padrino desea escuchar de alguien que lleva sobrio solamente algunos días. De hecho, la cosa más común que se le dice a los recién llegados es “anda, cómete una dona”. Le expliqué a mi padrino que ambas enfermedades estaban trabajando *juntas* y que yo había sido un comedor compulsivo mucho antes de ser un bebedor. Finalmente me dijo: “OK, siempre y cuando asistas a las reuniones que quiero que asistas, no me importa que hagas además de eso”. Era un trato. Entré a mi primera reunión en un programa de 12 Pasos con la comida unos días más tarde.

Supe que había llegado a casa desde mi primera reunión. Todo lo que se dijo sobre la enfermedad fue muy razonable para mí y me contestó muchas preguntas de porqué yo no había podido salir adelante con mi problema.

Me lancé con todo con los dos programas. Conseguí un padrino de alimentos y aún más importante para mí en ese momento, conseguí un folleto de planes de alimentos y escogí uno de ellos. Si había algo que yo sabía hacer, era seguir una dieta. La diferencia era que ahora entendía, de hecho lo sabía en el centro mismo de mi alma, que yo era un comedor compulsivo. Tenía que abstenerme de comer compulsivamente, un día a la vez, por el resto de mi vida.

Siendo un varón de 26 años con el metabolismo de un colibrí (un metabolismo por el cual hoy en día yo mataría por tenerlo), perdí peso rápidamente. Poco tiempo después, mi padrino abandonó el programa y yo decidí ya no tener un padrino. Después de todo, ya tenía un padrino en el otro programa y no necesitaba tener dos. Lo que yo no me di cuenta entonces, es que esto no es un programa de “hágalo usted mismo”; no sabía eso entonces pero mi fracaso subsecuente lo hizo trágicamente obvio.

En retrospectiva, la razón principal por la que yo ya no quería tener un padrino era porque no quería ser responsable de mi comida y de mis acciones frente a otra persona. ¡No quería decirle a alguien más lo que estaba comiendo y mucho menos quería decirle a alguien que la había cagado! En mis primeros días en el programa, por un tiempo corto nada más, fui anoréxico. Esta es una historia interesante de la que hablará más extensamente en el capítulo sobre sexualidad e imagen corporal. El punto es que yo ya había tenido cada una de las formas que puede tomar la enfermedad: comedor compulsivo, bulímico, bulímico de ejercicio y anoréxico. Ve la frase “comedor compulsivo” y ahí está mi retrato. Estaba convencido que estar flaco no era saludable.

Mientras comenzaba mi recuperación, empecé también una nueva carrera. Había trabajado para una revista en Westport durante el día. Eran los ochentas y empezaba el boom de los clubes donde se presentaban comediantes. Empecé a explorar mis habilidades como comediante y en poco tiempo empecé a tener trabajo por toda Nueva Inglaterra. De repente, debido al trabajo durante el día y la comedia por la noche, ya no tenía tiempo para asistir a las reuniones de mis dos programas.

Bueno, eso no era un problema en realidad. Sabía muy bien lo que tenía que hacer. Sabía honestamente que era un comedor compulsivo y siempre y cuando tuviera un plan de alimentación confiable, estaría bien. Mi eslogan fue “4 onzas de pollo es la respuesta a todos mis problemas por el día de hoy”.

La paciencia de la enfermedad es increíble. Después de haber estado abstigente por alrededor de un año sin asistir a tantas juntas, pensé que tenía a mi enfermedad bajo control. Así que una noche

después de un show en Dangerfeld's en Nueva York, alguien sugirió que fuéramos al Barrio Chino por un tentempié nocturno. Me pareció una idea maravillosa. También la idea de echarle leche a su whisky fue una idea maravillosa para el tipo del que hablan en el Libro Grande (si no has leído esa historia, deberías leerla, sólo empieza a leer el libro desde el principio hasta que la encuentres).

Para hacer la historia corta aún más corta, en pocos días ya estaba de regreso completamente sumergido en la comida. Llegué a conocer a todos los abarroteros coreanos que había entre los clubes de comedia de Eastside y la carretera. Le puse a mi coche “comida sobre ruedas” de apodo. Antes de dejar de beber, si agarraba una curva muy rápido, podías escuchar el choque de las botellas bajo mi asiento. Ahora podías escuchar el crujido del celofán.

Me encontré completamente derrotado de nuevo. Ahora tenía que arrastrar de nuevo mi pobre trasero y mi ego sobrecargado de regreso al programa. Eso fue difícil. Había sido tan arrogante la primera vez que llegué: “¿Cómo es que esta gente no entiende?”, preguntaba enojado. Ahora yo era uno de “esta gente”. Decir que una desmoralización lastimosa e incomprensible me asolaba es ponerlo muy suave. No me daba cuenta (ya que no había leído mucho el Libro Grande) que mi historia se asemejaba mucho a “La Historia de Bill”. Los dos habíamos llegado a admitir nuestra enfermedad, aceptar que teníamos que enfrentarle y sin embargo habíamos caído de frente a pesar de nuestra “*gran inteligencia*”. Yo lo hubiera clasificado como “humillante” si hubiera entendido que significa humildad en ese momento.

Así que regresé al programa. Lograba algunos días de abstinencia y volvía a resbalar. Luego lograba otra semana y luego “¡pum!” me volvía a caer. Este ciclo continuó por una buena temporada.

De vez en cuando, tengo pensamientos en mi cabeza que vienen desde muy lejos, dichos que me impresionan fuertemente y que no puedo dejar de pensar que son palabras de mi Poder Superior. “¿Por qué ahora no me funcionan las cosas como cuando la primera vez?” y la respuesta venía de regreso “*Quizá porque la primera vez no lo hiciste bien*”.

Eso era exactamente el problema. Había vivido una historia clásica de recuperación con la comida. Yo creo que mucha gente recibe por única vez la gracia de la abstinencia cuando “la Hada de la Abstinencia” te toca la cabeza con su varita y “¡pum!” estás abstinentes. Y funciona aunque a veces la riegues. El problema fue que, por ser tan fácil y sin esfuerzo, parecía lógico que eso era algo fácil de recuperar. Creo que esta es la razón por la cual mucha gente que obtiene una abstinencia de “nube rosa” al principio luego la pierde en algún momento. Lo triste es que luego pasan años tratando de recuperar esa “nube rosa” de abstinencia fácil. En mi opinión, si tuviste la

fortuna de obtener una recuperación instantánea, agárrate fuerte de ella. No vas a recibir otra y la segunda requiere *muchísimo* más trabajo.

Me di cuenta que mi primer intento con el programa de alimentos fue como el primer intento que hice con muchas dietas a lo largo de los años. Seguí las instrucciones, hice todo lo posible por seguirlas y funcionaron. Sin embargo, en el segundo intento, mi mente enferma quería dirigir todo el espectáculo. Además, quería dirigir el espectáculo como lo había hecho antes, sin padrino y sin trabajar seriamente.

“Tengo que seguir las instrucciones tal cual” me decía a mí mismo. “¿Que hice antes para poder estar sobrio?” me preguntaba a mí mismo. Y la respuesta es que había estado dispuesto a hacer cualquier cosa que me habían pedido. Díganme que me desnude y que me pare en la esquina y yo te preguntaré “¿a qué hora?”.

Recuperé mi abstinencia y las cosas funcionaron bien por un buen número de años. Conocí a una mujer, nos casamos y mi carrera de comediante floreció. Me presentaba en los clubes de casi todos los pueblos al este del Mississippi. Quería mudarme a Los Ángeles (LA) para empezar una carrera de escritor, cosa que eventualmente hice. Aunque una mudanza puede ser traumática, mi abstinencia persistió durante mis primeros días en LA. Sin embargo, a medida que pasó el tiempo, la comida volvió a tomar el control. En poco tiempo, estaba de nuevo inmerso en el mismo “ciclo infernal”.

Mi visión de este “ciclo infernal” es como el de un círculo. Empezaba a pensar en comida, pero mantenía mi abstinencia pasara lo que pasara. Luego, rompía mi abstinencia y regresaba a la comida. Después trataba de estar abstinentes de nuevo hasta que lo lograba. Luego me obsesionaba por recuperar el peso que había ganado durante mi periodo sin abstinencia. Cuando finalmente me libraba de ese exceso de peso y llegaba a estar “tranquilo” otra vez, comenzaba de nuevo el ciclo. Dicen que el programa “*te echa a perder como comes*” y yo doy fe de ello. Primero, recuerdas como te sentías cuando estabas abstinentes. Te sentías bien físicamente y te sentías bien contigo mismo mentalmente. Cuando regresas a la comida y llegas al punto en que te empiezas a sentir culpable incluso antes de tomar el primer bocado, ya estás inmerso completamente en el comer compulsivo. Cuando esto me sucedió, recuerdo que me preguntaba porqué lo hacía. La respuesta era simplemente que el comer era la única manera en que yo podía lidiar con el torbellino emocional que tenía dentro de mí. Este torbellino era tan profundo, que yo ni siquiera podía reconocer su existencia.

¡Todo esto le estaba sucediendo a una persona que ya tenía 15 años en el programa! Trataba de hacer todas las cosas que me habían enseñado a hacer: ¡tenía un padrino, tenía ahijados, hacía servicio y era delegado intergrupales! Sin embargo, cuando terminaba la noche como secretario de

una reunión, me paraba en la tienda por donas de regreso a casa. Me acuerdo que pensaba: “Esto está muy loco John. No estás sentenciado a estar en CCA. Si quieres comer, ¡ve y come!” Ahí estaba el meollo del asunto: no *quería* comer, pero tampoco podía dejar de comer.

Finalmente, las cosas se pusieron tan mal que empecé a asistir a reuniones de otra hermandad de 12 Pasos que era mucho más estricta con la comida. Sabía que tenía que hacer esto, porque no podía parar. Obtener mi abstinencia me llevó un buen tiempo, porque lograba tener unos 4 días de abstinencia y luego no aguantaba estar sin azúcar y harinas y regresaba a comer. Finalmente, un día hice algo que había escuchado durante años pero que nunca había hecho: *decidí tomarlo un día a la vez*. Era un viernes por la noche y había llegado a mi marca de 4 días (¿siempre vuelves a empezar los lunes, verdad?) y me estaba agarrando con las uñas a las paredes. En ese momento....me di permiso de comer lo que quisiera, tanto como quisiera.....*pero mañana por la mañana*. También le pedí ayuda a mi Poder Superior, algo que raramente hacía, si es que alguna vez lo hacía. Después de levantarme al día siguiente y tener un desayuno abstinento, me dije a mi mismo que si todavía quería comer, podría aguantarme de hacerlo.

Increíble, lo que había estado diciéndole a mis ahijados durante años, funcionó para mí. La “fiebre de la compulsión” cedió y pude obtener una larga y sostenida abstinencia.

También supe que había algo en mí que me impulsaba a comer y que tenía que entender el fondo de ello, así que regresé a terapia. Como lo dice la literatura del programa: “no somos profesionales” y aunque confiaba en mi padrino, también necesitaba ayuda externa. La gran frase del programa era una verdad para mí: “si quieres saber porque comes..... ¡deja de hacerlo!”

Después de meses de abstinencia y de terapia, algo surgió que estaba justo enfrente de mis ojos, pero previamente enterrado dentro de mí: *estaba en un matrimonio en el cual no quería estar*. Aunque tenía una gran estimación por mi esposa, no sentía lo que otros pensaban que yo sentía y dudaba si alguna vez lo había sentido. El problema es que soy una persona que quiere quedar bien con todos y me era profundamente doloroso ir con la mujer que me amaba y decirle que yo no sentía lo mismo. Podría hacer cualquier cosa menos eso.....*pero podía comer*.

En mi mente loca, aunque decía que era incapaz ante la comida, en realidad no lo creía. En mi cabeza, cuando las cosas se ponían mal, yo siempre tenía la posibilidad de comer y aunque esto también era doloroso, era algo que me había convencido a mi mismo que podía hacer o dejar de hacer *cuando yo así lo quisiese*.

Viendo hacia atrás a aquellos años en que recuperé mi abstinencia, me di cuenta que había cambiado. He hecho mucho trabajo con los 12 Pasos, mucho más de lo que había hecho antes. Había podido ver hacia atrás y entender “lo que había hecho equivocadamente”. Empecé a

entender más y más como es que la enfermedad vuelve a hacerse insidiosa en la vida de una persona, aunque ésta sepa (o crea saber) como funciona esta enfermedad.

Esta historia, creo yo, tiene un final feliz.

El divorcio de mi primera mujer fue doloroso para los dos en su momento, pero desde entonces nos hemos convertido en buenos amigos. Ella se casó después con un tipo a todo dar y ambos entraron al mismo programa al cual yo sigo asistiendo.

De mi lado, después conocí y me casé con una mujer maravillosa, con la que planeo pasar el resto de mi vida. Somos felices, nos acompañamos y tenemos una vida, que como dijo la fundadora de CCA, “*más allá de nuestros mejores sueños*”.

Espero que este libro te permita recibir los mismos regalos que yo recibí. Aunque la recuperación llegó después de un arduo trabajo, hoy por hoy soy una mejor persona. Estoy relativamente sereno, tengo a la comida en un lugar adecuado y parece recibir lo que la vida ofrece con cierta gracia.

Espero que este libro te pueda dar algo de lo que yo tuve que aprender a base de esfuerzo. Si puede ayudarte a evitar alguno de los obstáculos a los que yo tuve que enfrentarme duramente, entonces mi misión se cumplirá.

Si el programa de 12 pasos funcionó para mí, un tipo arrogante, cínico, alcohólico redomado y comedor compulsivo, estoy seguro que puede también funcionar para ti.

Capítulo 3 – El primer Paso: ondeando la bandera blanca

Primer Paso, primera parte: “Admitimos que éramos impotentes ante la comida”

Reconociendo que se trata de una enfermedad y de que es DIFÍCIL

Recordando porqué me llevó tanto tiempo obtener una abstinencia de largo plazo, me doy cuenta que en parte se debió a mi incapacidad de “agarrar la onda” de que el comer compulsivamente es verdaderamente una enfermedad. Iba a las reuniones y mis labios decían “enfermedad” cuando hablaba de ella, pero ¿lo creía *verdaderamente*? En retrospectiva, pienso que no.

Creo que había una parte dentro de mí que había entendido el concepto, pero también existía otra parte que no había querido entenderlo a profundidad, con el fin de que mi fe en los 12 Pasos no se desvaneciera frente a mis propios ojos. Si no era una enfermedad ¿qué diablos era? En la parte trasera de mi mente yo creo que pensaba: “si ustedes quieren llamarla enfermedad, porque eso los hace sentirse mejor, entonces llámenla enfermedad”.

No fue sino hasta mucho después que llegué a creer que verdaderamente era una enfermedad. Lo que me llevó a esa conclusión fue analizar mejor la enfermedad después del horroroso resbalón que tuve.

Primero, como otras enfermedades, yo no quise tenerla ni pedí tenerla. Dado todo lo que he visto y escuchado a lo largo de los años, no creo que haya una sola persona (si tiene algo de sentido común) que escogiera ser un comedor compulsivo. Segundo, los síntomas de la enfermedad son fácilmente identificables y son uniformes en todas las clases sociales. Cuando voy a mis reuniones cerca de mi casa en LA, puedo escuchar a un ex-miembro de una pandilla de South Central una semana y a la siguiente a una rica ama de casa de Beverly Hills ¡y cuentan exactamente la misma historia! Los detalles son distintos, los alimentos pueden ser diferentes, pero yo escucho la misma desmoralización lastimosa e incomprensible en todos. Además, siempre es una historia que va de mal en peor, hasta que empiezan a recuperarse.

¿En el pensamiento común y corriente, el comer compulsivamente se considera una enfermedad? Una enfermedad es una condición patológica que afecta a una parte del organismo. Usando esa definición ¿podemos identificar científicamente las causas y efectos de esa enfermedad? Mi respuesta es “*no todavía*”. Decir que nunca lo sabremos sería una locura. Pienso sinceramente que sólo es cuestión de tiempo antes de que los científicos entiendan las bases fisiológicas de la enfermedad, tal y como lo han hecho con el alcohol.

Cuando se escribió el libro grande de AA, los autores hablaban de esa “línea invisible” que los bebedores cruzan y donde pierden la capacidad de parar de beber una vez que empiezan. Los científicos han encontrado una enzima, al alcohol deshidrogenasa, que parece tener un papel importante en metabolizar el alcohol. Mi punto es que muchas veces la ciencia va detrás de lo que ya se conocía popularmente entre aquellos que sufrían la enfermedad.

Pensemos un momento en el concepto de enfermedad. Las gentes adquieren cáncer, que se considera una enfermedad, ¿pero es verdaderamente algo que viene de afuera? No. En el caso del cáncer, es un crecimiento anormal de las células. Otras enfermedades tienen otras anormalidades, pero todas suceden *dentro* del cuerpo del paciente. En otras palabras, las personas con cáncer están creciendo esas células dentro de ellos mismos. Nadie piensa que las quieren tener y todos consideran que seguramente, si pudieran hacerlo, no las tendrían reproduciéndose dentro de ellos. En el caso de comer compulsivamente, la enfermedad afecta la manera de como nuestro cerebro funciona con respecto a la comida. Ya que está dentro de nuestra mente y como no podemos enseñar una fotografía de las células que están afectadas, es fácil decir que no se trata de una enfermedad. Así, pensamos que el comer compulsivamente es algo que decidimos hacer después de que habíamos decidido no hacerlo. Si sufriéramos de epilepsia, otra enfermedad mental, no nos sentiríamos culpables de tener un ataque, porque ese es uno de los síntomas de la epilepsia. Muchas veces nos sentimos culpables de haber cedido ante la comida, sin darnos cuenta que no cedimos ante la comida, fue la enfermedad la que nos obligó a comer. La razón principal por la cual “cedemos” es porque no nos damos cuenta donde terminamos nosotros y donde empieza la enfermedad.

A mí me gusta comparar la enfermedad de comer compulsivamente con el mejor vendedor del mundo. Imagínate un vendedor que sea la persona más encantadora y simpática del mundo y que tiene la mejor labia del planeta. Ahora imagina que trata de venderte algo que en algún momento de tu vida deseaste pero que hoy por hoy decidiste que ya no es bueno para ti. El vendedor ya tiene media pata metida en tu zaguán ¿a poco no? Ahora imagina que ese vendedor *también puede leer tu mente*. Cualquier cosa que digas para no aceptar su oferta, él ya tiene la respuesta lógica que va a darte. Imagina cuán difícil sería decirle NO a ese vendedor. *Esa es la enfermedad del comer compulsivamente.*

Ahora viene lo peor de la táctica de ese vendedor: una vez que terminó, que “te vendió lo que quería” y ya empezaste a comer de nuevo, te susurra en el oído “*acuérdate que esta fue tu propia idea todo el tiempo*”.

¿Pero fue verdaderamente tu propia idea? Si lo fuera, ¿seguirías yendo a todas esas reuniones? ¿Para qué estarías haciendo todos esos esfuerzos para permanecer abstinentes? ¡Claro que no fue tu

idea! ¡*Fue la idea de la propia enfermedad!* En el instante preciso que decidiste comer, la enfermedad ganó e hizo su venta del día. En mi opinión, la razón por la cual la enfermedad gana y vende su producto tan frecuentemente es porque la gente no entiende el concepto de adicción y como es la enfermedad de comer compulsivamente.

¿Qué es pues una adicción? Para mí, el indicador principal es cuando una persona decide hacer (o no hacer) algo y luego hace lo contrario, una y otra vez. Cuando me mudé a LA, me subscribí al periódico local para informarme de lo que sucedía en mi ciudad. Después de algunos años, sin embargo, me di cuenta que ya había leído todo lo que necesitaba y que solamente estaba matando más árboles. Así que llamé al periódico y cancelé mi suscripción. ¿Pero saben que fue lo que NO hice? No hablé al día siguiente y pedí que me volvieran a traer el periódico y luego volver a cancelar la suscripción al día siguiente. De hecho, nunca he hecho algo así, excepto con las sustancias con las cuales tenía una adicción. ¿Y qué me dices de tí?

Lo que este libro hará (eso deseo) es ayudarte a ver cómo puedes lidiar con tu enfermedad. Y para eso, la clave es el conocimiento.

Supongamos que te diagnosticaron un cáncer, pero que no conoces mucho de la enfermedad. El doctor llega y te dice: “te vamos a inyectar unos fármacos muy venenosos que te van a hacer sentir muy mal. Luego te vamos a radiar, lo que tampoco va a hacer sentirte muy bien. Ambos tratamientos van a matar una buena cantidad de células en tu cuerpo”.

Tu reacción normal sería ¡de ninguna manera! Esto es porque el doctor todavía no te ha explicado que tanto la quimio como la radiación, aunque ataque a las células de tu cuerpo, están matando específicamente a las células cancerosas en tu cuerpo. Lo malo de muchas enfermedades es que las células malas están al lado de las buenas. Esto también es cierto para el comer compulsivamente. La parte de mi cerebro que me dice que tengo que comer mucho cuando me siento mal, está junto a otra parte que me proporciona una buena forma de pensar en otras áreas de mi vida. “La pequeña voz” que me dice que vaya a comer es la misma voz que me dijo que doblara a la izquierda para llegar a la tienda. Lo que tengo que hacer es escuchar “*que*” me dice esa voz, no la manera en que me lo dice.

Como lo mencioné en el capítulo 1, una de las claves contra esta enfermedad es aceptar cuán difícil es obtener una recuperación a largo plazo. El dolor que proporciona esta enfermedad es un dolor crónico y suave al cual la persona se acostumbra, aunque no le guste hacerlo.

Los científicos saben desde hace mucho que si pones una rana viva y la acercas a agua hirviendo, va a hacer todo lo posible para escaparse. No es tonta, así que luego luego se da cuenta que el agua hirviendo no es para ella. Sin embargo, los científicos también se dieron cuenta que si pones a la rana en una olla con agua a temperatura ambiente y vas aumentando la temperatura poco a

poco, la rana nunca va a saltar fuera de la olla. Se va a morir en la olla de agua hirviendo, en la misma olla donde, para empezar, nunca habría entrado. ¿En qué olla de agua hirviendo nos cocinamos nosotros mientras engordamos y engordamos?

El cuento del agua hirviendo es la analogía perfecta de la comida. Una caída lenta y gradual, a la que te puedes acostumbrar más rápidamente que lo que va sucediendo, si eres lo suficientemente inteligente. Por ejemplo, tu pones una meta en tu balanza: “si llego a los 90 kilos entonces voy a ponerme a bajar de peso seriamente”. Pero cuando llegas a los 90 kilos o los sobrepasas, al rato estás ajustando este número mágico hacia arriba, o empiezas a usar ropa ajustable o te empiezas a ver en el espejo sólo del cuello hacia arriba. Y así sigues, para adelante y para adelante, o mejor dicho, para abajo y para abajo.

Esta es una enfermedad mortal. La madre de un amigo murió de cirrosis hepática. Ella casi no bebía alcohol, pero era una comedora compulsiva que consumía muchísima azúcar. El hígado convierte el azúcar en grasa, que da lugar a un hígado graso y más tarde a la cirrosis. Puedes desarrollar resistencia a la insulina, un precursor de la diabetes tipo 2 y más adelante puedes volverte diabético. Las personas que mueren de diabetes lo hacen en cómodas mensualidades, van perdiendo la vista, algún miembro, etc. La gente obesa se enferma del corazón y de cáncer más frecuentemente que la gente delgada. ¿Por qué? Porque la resistencia a la insulina promueve inflamación y crecimiento tumoral.

Muy probablemente, ya sabes todo esto que te estoy contando. La idea de la muerte no nos espanta a muchos de nosotros. Bueno, puede ser que si nos espante, pero la enfermedad simplemente nos domina. Si somos honestos, si estás metido de lleno en comer, ya estás en el camino de bajada hacia la muerte. Puede ser que tu muerte no sea física, pero ciertamente puede ser mental y espiritual.

Un buen amigo de CCA que organiza retiros dice: “*No me da miedo morir de la enfermedad, pero si me da miedo convertirme en un muerto viviente*”. Lo que quiere decir, es convertirse en alguien cuya vida solamente consista en levantarse, ir a trabajar, regresar a casa, sentarse enfrente de la televisión (o de la computadora) y comer toda la noche. Luego acostarse, dormirse y levantarse la mañana siguiente para repetir de nuevo el ciclo. Nunca salen ni disfrutan muchas de las cosas maravillosas que la vida ofrece. Estas personas, cuando se encuentren en su lecho de muerte, se preguntarán qué diablos hicieron con los últimos años de su vida.

Yo creo que debe haber más cosas en la vida que esto. Ninguna comida vale el precio de vivir de esta manera.

¿Cuál es la enfermedad y como se manifiesta?

La naturaleza de la adicción es decirte constantemente que tú tienes el control, cuando en realidad no controlas absolutamente nada. Algunos años antes de llegar a AA, yo me decía a mí mismo: “Puedo parar cuando quiera, simplemente que ahorita no quiero”. Si, si....como no.....

Cuantas veces he tenido ahijados que me dicen: “comí porque....” y yo los detengo en ese momento. Estoy seguro que la razón que me van a exponer es perfectamente razonable. Pero la verdad es mucho más simple. Yo les digo: “comiste porque eres un comedor compulsivo”. Piensa esto por un momento. Cualquiera que sea tu excusa.... ¿te hizo salir corriendo a apostar? Claro que no, ¿por qué? Porque no eres un jugador compulsivo.

Como el alcoholismo, el comer compulsivamente también es un problema familiar. Cuando has estado enfermo de comer compulsivamente durante toda tu vida y estás rodeado de comedores compulsivos, ya no te das cuenta que la gente ya no reacciona ante incidentes preocupantes, ante la ansiedad emocional o ante la euforia que proporciona la comida.

La inteligencia tiene poco que ver con esto. Yo soy una persona inteligente, pero cuando se trata de mi enfermedad, bien podría ser un bebé recién nacido. Esta es la extraña paradoja de esta enfermedad: mientras más inteligente eres, más te convences a ti mismo que puedes encontrar una solución tú mismo. Como dicen en el programa: “no hay nadie tan tonto que no pueda recuperarse, pero hay mucha gente que es demasiado inteligente”. También, mientras más conoces de la enfermedad, más elaborados se vuelven los juegos que prácticas en tu mente. Como yo conozco bastante de la enfermedad, especialmente porque he estado en programas por un buen rato, el razonamiento alrededor del porqué como compulsivamente se ha vuelto más y más elaborado.

Ahí lo tienes, precisamente ese tipo de razonamiento *es la enfermedad*.

Uno de los cambios más importantes en mi vida fue cuando empecé a ver la enfermedad de una manera distinta. *La empecé a ver casi casi como un enemigo que me estaba atacando*. ¿De otra manera, cuál era mi razonamiento? Un día decidía hacer algo y al día siguiente cambiaba de opinión. Luego al día siguiente revertía a mi pensamiento original y al siguiente lo volvía a cambiar. *Eso es la locura*.

La enfermedad también se parece mucho a la película “La amenaza de *Andrómeda*”. En ese libro (y película) la enfermedad estaba mutando y cambiando continuamente, haciendo imposible que las personas que deseaban terminar con ella pudieran hacerlo. Lo mismo es cierto con el comer compulsivamente. Al principio, la voz de la enfermedad se puede reconocer fácilmente. Puede

decirte algo como: “Oye, vamos al 7-Eleven de aquí cerquita a comprar un chorro de comida chatarra y nos atascamos”.

Sin embargo, después de un tiempo de estar abstinentes, ya no escuchas esta voz. La enfermedad, el vendedor consumado, empieza a pensar seriamente en otras maneras de “poner el pie en el zaguán para tratar de entrar”. Luego se retira, se va para atrás, atrás hasta que encuentra una fisura en la armadura del comedor compulsivo. Como la enfermedad sabe que un asalto frente a frente es imposible, empieza a decir cosas como: “¿sabes qué?....*se me hace que estas asistiendo a demasiadas juntas*”. Si esto funciona, ya cumplió con su cometido: ya te desvió tantito del buen camino. Es lo mismo que en lo que han pensado hacer los científicos con un meteorito que va a chocar con la tierra: no tienen que volarlo en pedazos, solamente tienen que desviarlo tantito cuando todavía se encuentre lo suficientemente lejos. Si lo desvías un poco y todavía está lejos, entonces una vez que viaje una distancia larga ya estará muy lejos de su trayectoria original.

Como lo dije antes en *¿por qué la recuperación del comer compulsivamente es tan difícil?* La comida tiene muchas más armas para atacarnos en comparación a otras sustancias. La otra cosa es que si tenemos un plan de alimentación flexible, tenemos que estar todavía más alerta. Uno de los padres fundadores de los Estados Unidos decía “el precio de la libertad es la vigilancia eterna”. Lo mismo es cierto para la abstinencia.

La enfermedad es una masa difícil de atrapar, pero si podemos identificar algunos de sus síntomas y de sus señales sutiles.

El Libro Grande habla de la definición de la enfermedad de una manera sencilla que muchos han escuchado. El libro habla de “una alergia del cuerpo y de una obsesión de la mente”. Para describirlo con otras palabras, “la incapacidad de parar una vez que empezaste y la incapacidad de evitar volver a hacerlo”. Como muchas de las cosas en el Libro Grande, esta es una explicación elegante de la “estrategia” que usa la enfermedad. Por eso es importante observar con mayor detalle el “plan de ataque” que tiene la enfermedad.

Honestidad: antes que nada la enfermedad altera el centro de honestidad de mi cerebro. No hablo de la honestidad con las finanzas, muchos de nosotros nos preciamos de ser honestos con el dinero. ¿Pero qué me dices de la honestidad en torno a la comida? Ahí no tanto, ¿verdad? Cuando estoy consumiendo, no soy muy honesto con los demás en lo que toca a la comida, pero más que nada, soy deshonesto conmigo mismo. Tengo formas de engañarme a mí mismo cuando se trata de la comida y no soy yo, es la enfermedad tratándome de convencer “que todo está bien”. Si pienso que todo está bien, entonces no he dado el Primer Paso para admitir que tengo un problema. Si no tengo un problema, no tengo que buscar una solución.

Si estoy tratando de estar abstinentemente, la enfermedad solamente tiene una tarea cada día: que yo posponga un día más encarar mi problema con la comida. Este es el pensamiento astuto de la enfermedad: convencerme de posponer mi recuperación un día más.....un día más en que la enfermedad mantiene el pie en la entrada del zaguán. Hay buen chance que si logró hacerme posponer mi recuperación el día de hoy, también lo haga mañana. Este mantra “de dejar para mañana”, fue lo que hizo que mi recuperación se pospusiera por un largo tiempo.

El mantra “de dejar para mañana” es muy poderoso, y es parte de la ilusión de que mantenemos el control. ¿Puedo empezar hoy? No, porque hoy no es lunes, ni es primero de mes...o no, porque empiezan las vacaciones..... Para los comedores compulsivos, los días festivos están entre dos fechas: San Valentín y Halloween. Pero hay un hecho indiscutible: si estás en un cuarto con comedores compulsivos en recuperación, ninguno de ellos empezó a recuperarse *mañana*.....Todos empezaron *HOY*. La diferencia principal entre las personas que tienen una larga abstinencia y los que no, es que en un momento durante su primera semana de abstinencia, cuando estaban a punto de decir: “al diablo, ¿qué importa esperar otro día o dos más?”, encontraron la fortaleza para luchar contra ese pensamiento, porque reconocieron la voz de la enfermedad. Para mí, esa fortaleza no salió de mí, salió de un Poder Superior que decidió que yo ya había tenido suficiente. Esto, sin embargo, no lo entendí sino hasta muchos años después.

Mi enfermedad es astuta, insidiosa y poderosa y hará todo lo necesario para evitar que yo tome acción y rompa el ciclo de la adicción. La cosa más enloquecedora con esta enfermedad es que no hay manera de ganarle. Cada nueva cosa que yo aprendo acerca de ella, es porque le doy para que lo use contra mí. Una vez escuché a alguien que luchaba contra su enfermedad decir: “oro por tener la disposición”....eso fue todo lo que necesité (o más bien, que mi enfermedad necesitó) para agarrarse de ello. Claro está, no hay nada de malo con las frases que escuchas en el programa, pero una enfermedad activa puede agarrarse de esas frases, darles la vuelta y sacar una razón, usando esas mismas frases, para justificar que puedo pasarme un día más sin “cerrar la botella de la comida”.

Esto es lo que me pasó cuando estaba tratando de recuperar mi abstinencia en un programa con plan de alimentos flexible. Llegaba a las reuniones, esperando que me inspiraran. En realidad, lo que esperaba es que el “Hada de la Abstinencia” regresara y me concediera la gracia de esa primera abstinencia que fue fácil y no traía consigo urgencias de comer. En otras palabras, quería lo que todos tenían, pero sin tener que trabajar. Esta forma de pensar es otro aspecto de mi enfermedad y otra arma en su arsenal.

En particular, yo también usaba la frase “oro por la disposición”. Como dije antes, cuando se trata de una adicción, la “disposición” está muy, muy sobrevaluada. Claro está, la realidad es que todos

tenemos que tener disposición para poder recuperarnos. Pero en ese preciso momento, la enfermedad utilizaba el concepto de disposición en contra mía, tratando de evitar por un día más, que yo dejara de comer. Esa frase funcionaba doblemente en contra mía: por una parte evitaba que dejara de comer y por otra, me hacía sentir que yo estaba haciendo algo por mí cuando en realidad no estaba haciendo nada. Había llegado a utilizar una frase del programa para justificar seguir comiendo.

“Un poco de conocimiento puede ser peligroso”, fue la historia de mi recaída. Después de 15 años en el programa y conociendo todo lo que yo conocía sobre la enfermedad, esto simplemente significaba que yo tenía que ser más creativo con las tonterías que yo mismo me decía. Una de mis frases favoritas era: “estoy redefiniendo mi abstinencia”. En retrospectiva, esto no era verdad, había roto mi abstinencia (una vez más) y estaba redefiniendo mi honestidad.

Tuve varias etapas en las cuales me estuve engañando a mí mismo pensando que estaba siguiendo bien el programa. Tenía la fantástica abstinencia flexible. ¿Cómo la definía? Esencialmente mi abstinencia era lo que comía en un día en particular. Por ejemplo, en un momento dado era “tres comidas y una colación”. ¿Cuál era mi definición de “una colación?” Pues en esencia, cualquier cosa que comiera después de cenar y que podía seguir comiéndola durante la noche. Como iba comiendo de a poquitos, esa colación podía ser mucho más que lo que comía en mis tres comidas al día.

Me llevó mucho tiempo darme cuenta que si yo tenía una abstinencia que el rey Enrique VIII podría haber seguido con toda comodidad, en realidad ¿qué diablos tenía? Si la abstinencia es un bote salvavidas en el mar de mi enfermedad, yo estaba manejando mal las cosas. Tenía que mantenerme en el interior del bote y si me salía (si tenía un resbalón), tenía que aceptarlo y reconocerlo como tal, volver a meterme y aprender de mis errores. Lo que en realidad hacía, era hacer hoyos en el fondo del bote para que la orilla del bote permaneciera justo a nivel del agua. De esa manera, yo decía que estaba dentro del bote y en realidad, lo que hacía, era *redefinir* el bote. A la larga, ¿qué tenía? Nada. Todo era una forma de mantener la cara en alto en las juntas. Tristemente, era más importante para mí lucir bien en las reuniones y mal fuera de ellas, que lo contrario.

¿Por qué hacía esto? Porque no estaba *sano*. Hoy veo para atrás y me doy cuenta que yo no lo hacía, que permitía que *la enfermedad* lo hiciera. Para mí, la clave para tomar el camino de la recuperación fue entender que *es mi enfermedad* la que habla con esa vocecita que constantemente trata de encontrar un camino “suave y fácil”.

También recuerdo que pasé una época en que comía y luego “era amable conmigo mismo”. Iba a las reuniones y decía “ayer en la noche comí, pero no voy a maltratarme por haberlo hecho”. El

problema es que lo hacía y lo volvía a hacer. Hasta que un día, un compañero del grupo me dijo: “¿no es haber comido anoche otra vez, también estarte maltratando?”

Estaba en lo correcto. Es difícil convencerte a ti mismo con afirmaciones después de que estás haciendo deliberadamente cosas que sabes que son autodestructivas. Lo que yo no podía ver era a mi enfermedad trabajando, tomando ideas del programa y voltearlas al revés para justificar mi comer compulsivo. Incluso recuerdo haber citado una vez el Libro Grande para justificar por qué estaba comiendo en uno de mis resbalones.

Otra frase que utilicé alguna vez fue “no me puedo sentir despojado, no puedo estar en una dieta”. La pregunta que en realidad debería haberme preguntado era: “¿eres tú el que no puede sentirse despojado, o es tu enfermedad la que no puede?” A final de cuentas, todos estamos de una u otra manera a dieta. He estado en una dieta sin comer hígado desde que salí de casa de mi madre. Para mi enfermedad, cualquier cosa diferente a estar comiendo continuamente es una dieta. En cuanto a sentirse despojado.....¡házmelo el favor!

Lo que quiere mi enfermedad es tomar el estado de cuenta de mi recuperación y después borrar todas las palomitas y poner todos los taches en negritas.

¿Tú sabes lo que mi enfermedad no me dice? No me dice: “pobrecito, tú no te quedas sin aire a la mitad de las escaleras, tu no usas tus pantalones en la cintura porque la tela te aprieta tus enormes muslos, tu no vives una vida aislada y miserable porque tienes pocos amigos y mucho menos tienes alguien que te ama...”

En cierta forma, las personas que ya están en el programa no ayudan verdaderamente a los recién llegados que tratan de engañar a la parte enferma de sus mentes. Queremos hacer creer a los recién llegados que no tienen nada que perder y todo por ganar. Eso no es verdad. *La gente de AA tiene que dejar de beber.* Es poco razonable pensar que no tenemos que sacrificar algunas cosas para poder recuperarnos. Los programas de 12 Pasos no deben competir con una industria de millones de dólares que está tratando de convencer a la gente de que pueden obtener algo sin invertir nada. Si somos un programa que proclama la honestidad, no deberíamos estar jugando este mismo juego.

En otro momento de mi resbalón, la enfermedad me convenció que yo tenía que trabajar la parte espiritual del programa. ¿De qué se trataba eso? Bueno, enfocarme solamente en la parte espiritual significaba ¡que no tenía que *hacer nada* en torno a dejar la comida! Capaz que si seguía los Pasos, entonces la comida encontraría su lugar mágicamente. Mientras que genuinamente creo que la abstinencia es un regalo de mi Poder Superior, yo tengo que caminar y moverme para poder encontrarme con él a medio camino.

Hay una escuela de pensamiento en el programa que cree que primero tienes que seguir los Pasos y que después la comida encontrará por si sola su lugar. Admito que he visto a ciertas personas para quienes esto es cierto. Pero el hecho es que, para la mayoría de las personas, ante la pregunta de quien vino antes ¿el huevo o la gallina?, *la comida tiene que abandonarse primero*. Piensa en esto con cierta lógica: ¿hubo alguna vez una discusión en AA sobre el hecho de que la gente no empezara por abandonar la bebida? No, claro que no. Cuando se habla de aquellos casos en que primero siguieron los Pasos y luego se mantuvieron abstinentes, casi siempre son la excepción y no la regla. Tristemente, por cada uno de esos casos excepcionales, hay quizá 100 personas tratando de creer que van a recuperarse de esa manera sin poder lograrlo. A veces pienso en cuantas personas hay que escucharon estas historias y se mantuvieron en el programa durante años antes de desilusionarse y abandonarlo con el convencimiento que no funcionó para ellos.

Cuando la gente dice que va “a trabajar los Pasos” sin dejar de comer, tengo que hacer una pregunta: “¿y qué me dices acerca de ese incómodo Primer Paso?” Dice: “somos incapaces ante la comida”, mientras que tú dices “ya regresaré algún día a él”. ¿Cómo admites entonces tu incapacidad ante la comida? ¿Cómo puedes llevar a cabo los Pasos del 2 al 12 sin haber vivido el Primer Paso?

Una de las maneras que encuentro que la enfermedad trata de subvertir la recuperación de la gente es la de tratar de encontrar una forma más fácil, más sencilla, poniendo la barra que hay que saltar muy abajo. Conozco personas que, además de ser comedores compulsivos, han tenido episodios de anorexia y bulimia. Una vez que entraron al programa, han podido lidiar con una parte de su enfermedad, pero no con la otra. Conozco a alguien que dice que su abstinencia es “no purgarse” y eso es todo, a pesar de que tiene un sobrepeso de 90 kilos. Otra persona presume tener una abstinencia de más de 10 años, que ella define como libre de anorexia, pero manteniendo un peso corporal mucho más arriba de lo saludable. El problema es que aún con esa barra tan baja, la bulímica aún rompe de vez en cuando su abstinencia de “no purgarse” de manera regular. Yo creo que la razón de esto es que debe parar de automedicarse con la comida y enfrentar otros aspectos de su enfermedad. Si solamente trabajamos una parte de la enfermedad sin atacar el problema en su totalidad, le damos otra oportunidad a la enfermedad para convencernos de que estamos mejorando, cuando en realidad sólo nos estamos recuperando parcialmente. Yo desearía que fuese diferente, que esas medidas parciales tuvieran beneficios, pero creo que al final de cuentas, como todo lo que se hace a medias, no sirven para nada.

Hoy por hoy, tengo que lidiar contra la vocecita de mi enfermedad que me cuchichea cosas sobre la comida. Tengo que aceptar la realidad de mi vida y de mi fisiología. Ya no tengo veinte años y cada día que pasa parece que necesito menos y menos comida para mantener mi peso. Quisiera

pesar 5 u 8 kilos menos, así que en el estricto sentido de la palabra, *estoy todavía comiendo de más*. Si 77 kilos es el peso ideal para tí y estás comiendo la cantidad de comida que se necesita para mantener un peso de 86 kilos, entonces, técnicamente, ¡*aún estás comiendo de más!* Por lo que hoy estoy intentando comer menos de lo que solía hacer, si es que deseo mantener un peso corporal saludable. Mientras tanto, la vocecita en mi cabeza (que identifico como la vocecita de mi enfermedad) está chillando: “¡no es justo! ¡Has trabajado tan duro en el programa!” ¿Quieres justicia? Acude a la Suprema Corte.....

Con aquellos programas que tienen una definición muy concreta de abstinencia, es difícil engañarse si te sales del camino. Sin embargo, en aquellos programas que tiene una definición laxa de los planes de alimentación, es más fácil para la enfermedad hacerte dudar de tu definición de abstinencia. *A mi enfermedad le encanta la vaguedad*. Por eso lo último que yo quería era tener un padrino. ¿Por qué? Porque entonces habría *una tercera opinión* además de la mía y la de mi enfermedad. Mi enfermedad me puede derrotar muy fácilmente, pero ya no lo puede hacer tan fácilmente cuando estoy yo y otro comedor compulsivo que defiende mis mejores intereses.

¿Qué clase de dolor quieres tener?

Aunque existe mucho dolor asociado a comer compulsivamente, ese dolor es apagado y sutil. Algunas veces, cuando hay que escoger entre ese dolor suave y el agudo dolor de la desesperación emocional sin que esté presente la comida, es muy fácil hacer la elección equivocada.

Estuve una vez en una reunión donde había un número de personas que decían: “yo creo que todavía no toco fondo”. Un veterano después habló con ellos y les dijo: “compañeros, ¡tocar fondo no es el objetivo aquí!”. Tenía mucha razón. Si pienso en mí, he tenido una sucesión interminable de fondos. Algunos fueron interrumpidos por algún intento de hacerme abstinentes, pero al menos que esté decidido a llevar a cabo el duro trabajo que se requiere para volverme abstinentes, solamente estoy retrasando el momento de mi siguiente recaída y eventualmente el de la muerte.

El caso es que todos y cualquiera pueden subir ese fondo en donde se encuentran hoy en día. Te puedes bajar del elevador dondequiera que sea. Como dice un amigo mío: “*Rendirse significa simplemente unirte del lado de los ganadores*”.

¿Cuál es el precio de la rendición? A veces significa pasar por dolor emocional sin contar con la ayuda de aquello con lo que solíamos soportarlo: la comida. He llegado a entender que a veces el dolor emocional es el caldo de cultivo en el cual surge el crecimiento emocional. Esto no me gusta, pues soy alguien que le tiene aversión al dolor emocional.

La comida era mi válvula de presión. Cuando tenía un problema emocional, me dirigía hacia la comida. Aunque me daba un alivio provisional, nunca fue una verdadera solución para mis problemas. No existía crecimiento alguno. Era como una rata en un laberinto que siempre iba por el pasillo equivocado en el laberinto. Me pegaba en la cabeza al final de la pared, regresaba sobre mis pasos hasta el comienzo del laberinto ¡y volvía a retomar el mismo camino! Lo que necesitaba era intentar un camino diferente (que no involucrara a la comida) y entonces, sólo entonces, quizá encontraría el camino adecuado.

Hay un pasaje en una de las historias del Libro Grande que dice que no podemos dejar nuestra recuperación a merced de las veleidades de la vida. Siempre vamos a tener días buenos y días malos. Debemos divorciar nuestra ingesta de alimentos de “ahogar nuestras penas” durante los días malos o de “celebrar” durante los días buenos. Separar nuestra abstinencia de las subidas y bajadas de la vida diaria debe ocurrir para que una abstinencia de largo plazo pueda echar raíces. He escuchado personas decir en las juntas: “sólo por hoy no comí”. Muchas veces, escucho decir esto repetidamente. Mientras que sí, efectivamente se trata de un programa de un día a la vez, lo que verdaderamente te estás diciendo a ti mismo es “no comeré hoy, pero *quizá* coma mañana”. Si haces esto día tras día, puede llegar el día en que efectivamente te des el permiso de comer. “Un día a la vez” es un buen consejo para un recién llegado, pero si ya llevas varios meses abstinentes y todavía dices eso, quizá quieras revisar tu nivel de rendición al proceso de recuperación.

Les digo a mis ahijados que deben comprometerse con su abstinencia. Deben ajustarse bien el cinturón en el carrito del parque de diversiones al que se acaban de subir y estar dispuestos a que éste los lleve a donde sea que los lleve la recuperación. A veces será duro, otras veces dará miedo, pero los llevará invariablemente hacia arriba. Y cuando dudes, aún si no crees todavía en un Poder Superior, ¿por qué no tratar de pedir ayuda?

Vivir tu vida en un constante modo de “un día a la vez” es como caminar por una calle con 100 pastelerías, una junto a la otra. El pensamiento de “un día a la vez” quiere decir que te pararás en cada pastelería, te asomará, olerás y luego dirás: “¡No! ¡Sólo por hoy, no comeré esto!” y continuarás a la siguiente pastelería y harás lo mismo. El problema es que con este pensamiento, es que posiblemente en la pastelería #99 te digas a ti mismo: “¿sabes qué? Has sido tan bueno todo este tiempo que me puedo dar un premio en esta pastelería...y ahí vas. La clave de tener “un compromiso con la abstinencia” es que puedas caminar por esa misma calle *¡sin voltear a ver las pastelerías!*

Solía asistir un doble ganador veterano a mis reuniones que se llamaba Frank C. Lo llamábamos “Frank 5 de mayo” porque decía que su abstinencia había empezado el cinco de mayo de 1991. Frank era un ciclista que parecía sargento de la Marina, con el pelo rapado y todo. Y como un

sargento, Frank tenía una actitud dura en el programa. Solía decir: “cuando tengo un nuevo ahijado, lo primero que hago es darle un Libro Grande. Después, le pido que escriba dos cosas sobre la primera página: su nombre y la fecha del comienzo de su abstinencia. Después que habían acabado de escribir, les decía sin ambages: Muy bien, UNA de esas dos cosas puede cambiar, adivina cual”. Frank venía de un programa que les pedía un fuerte compromiso a sus miembros y esperaba lo mismo de sus ahijados.

En retrospectiva, recordando donde estaba durante mi recaída, quería lo que los veteranos tenían, pero no quería hacer el trabajo que ellos habían estado dispuestos a hacer. Yo no quería trabajar en mi *recuperación*, simplemente quería estar *recuperado*.

En el capítulo sobre “Como Funciona” del Libro Grande de AA, hablan de tres conceptos importantes: “medidas a medias no sirven para nada”, “con abandono completo” y “estar dispuestos a todo”. El problema con las medidas parciales es que te dan la *ilusión* que te dan algo más que *nada*. Luego llegué a entender, después de muchas equivocaciones amargas y derrotas, que aunque mis medidas parciales parecían estar dándome algo, eventualmente todo se derrumbaba y me quedaba sin nada.

“Agarramos el programa como agarramos un salvavidas”, dicen las lecturas de AA. El problema es que cuando se trata de comida, la persona promedio no está todavía en ese punto de desesperación absoluta. Como resultado, si quieres que la recuperación funcione para tí, tienes que imaginar que eres una de esas personas que morirá pronto si no la obtienes. Después de todo, si estás trabajando un programa basado en AA, no deberías estarlo trabajando como un miembro de AA? Además, si no crees verdaderamente que eres una de esas personas que puede imaginar *que morirá en un futuro cercano*, llegará el día en que estés verdaderamente en esa situación. Para entonces quizá sea ya muy tarde.

A veces la enfermedad simplemente se va metiendo de nuevo silenciosamente. Empieza a lograr que te vayas alejando poco a poco del programa. Debes reconsiderar esto con frecuencia y preguntarte a ti mismo: “*estoy alejándome o acercándome a mi sustancia adictiva?*” ¿Estás varado? Entonces debes saber que cuando estás varado el único camino que existe es hacia abajo.

No nos engañemos con este punto principal: para muchos de nosotros, existe un malestar fuerte cuando nos volvemos abstinentes por primera vez. He dejado el azúcar y las harinas de tal manera, que no comerlas es la parte más importante de mi dieta. Esta era la comida que de inmediato me daba saciedad y calma.

Dejar el azúcar y las harinas no fue fácil para mí. Me pasé las primeras semanas deseando comer carbohidratos. Me di cuenta además que cuando comía alimentos que no eran carbohidratos tardaba más en saciarme, el switch que se activa al sentirse lleno tardaba más en entrar. Muchas

veces, en las primeras semanas de abstinencia a los carbohidratos, me levantaba de la mesa sintiéndome todavía con hambre. Si me aguantaba unos 20 minutos, sin embargo, esa sensación desaparecía. Eventualmente, este retardo en la saciedad desapareció.

Tuve que tomar una decisión, no si me sentía cómodo o no, sino que tipo de incomodidad quería experimentar. Además, tenía que escoger otra cosa más:

“Quién va a tomar las decisiones en tu vida..... ¿tú o tu enfermedad?”

Exactamente, ¿qué tan incapaz soy ante la comida?

Durante 15 años, me senté en las reuniones y decía: “son incapaz ante la comida”. Luego salía y comía. Luego regresaba a las reuniones y decía: “soy incapaz ante la comida”. Luego comía de nuevo. Esto invita a hacernos la siguiente pregunta: “¿exactamente, que tan incapaz me sentía *en verdad?*”

Creo verdaderamente que soy incapaz ante una bala en un revólver. ¿Lo sé *de verdad?* Bueno, no totalmente, pero lo cierto es que nunca me pongo un revólver en la cabeza y cuando le estoy jalando el gatillo me digo a mí mismo: “*el lunes empezaré de nuevo*”. Puedo adivinar que el lunes nada empezará de nuevo para mí. La bala en el revólver representa la verdadera incapacidad.

Durante mi recaída, yo estoy seguro que no creía en verdad ser incapaz ante la comida.

Cuando salía a comer durante mi recaída, yo decía: “¡al diablo con los programas de 12 Pasos! ¡Ya tuve suficiente y ya terminé con ellos!” NO, en realidad no me decía nada a mí mismo, pero si me detengo a considerar que sucedía dentro de mi cabeza, tenía que haber sido algo como esto: “Voy a romper mi abstinencia y cuando esté listo, *voy a regresar al programa y voy a recuperar mi abstinencia*”.

Esta era la base de mi *ilusión* de poder ante la comida. Después de todo, ¿cuántas veces había tenido resbalones en el pasado? Después de cada uno de ellos, había regresado y había recuperado eventualmente mi abstinencia. Esa era la prueba empírica de que no importaba cuantas veces decía que era *incapaz* ante la comida, en realidad no lo era, ¿verdad?

Había un problema. En realidad no entendía el concepto de incapacidad en lo referente a mí y a la comida. Había vivido el ejemplo perfecto de la incapacidad en lo que concierne a mi consumo de alcohol. Si tomaba una sola copa, era físicamente imposible para mí evitar tomar la siguiente.

Sin embargo, con la comida sabía que si regresaba a comer adecuadamente, podía recuperar mi abstinencia. No iba a ser fácil, quizá tenía que conseguir un nuevo padrino, quizá tendría que ir a muchas reuniones por un buen tiempo, pero *eventualmente*, lograría que el tren descarrilado se parara, una vez más.

Lo entendí un día en que había caído por enésima vez en las garras de la comida. Recuerdo haberme preguntado a mí mismo: “¿Por qué volví a romper mi abstinencia después de meses de comer limpiamente?” Una vocecita dentro de mi cabeza me decía: “No has roto tu abstinencia una vez más, la verdad es que no has tenido una verdadera abstinencia desde que la perdiste hace años”. Era verdad. Tuve periodos donde no comía compulsivamente ¿pero era esto una abstinencia verdadera? Hoy, creo que no lo era. Simplemente era un ciclo “para adentro”, esperando que llegara un ciclo “para afuera”. También creo que estos pensamientos que parecían tan ajenos y que entraban en mi mente (como este de romper la abstinencia) eran la voz de un Poder Superior a mí mismo. Voy a hablar de esto más adelante.

Lo que verdaderamente tengo el día de hoy es un punto de vista diferente sobre mi incapacidad ante la comida. Hoy entiendo que tengo poder sobre la comida, en la *escala pequeña*. Lo que tengo que hacer, sin embargo, es poner la cámara con un lente angular y ver mi vida en términos del programa de 12 Pasos. Y eso lo entiendo: soy incapaz ante la comida en la *gran escala*.

Cuando llegué a CCA, la gente le pegaba a la tribuna y decían: “no como compulsivamente ¡pase lo que pase!” Era una afirmación estridente y fuerte. Hace poco tiempo, escuché lo mismo dicho de una manera más amable. La persona dijo: “si eres un comedor compulsivo y has hecho que la comida sea la única opción para ti, entonces siempre va a ser la *única* opción para ti”.

Esta es mi gran verdad sobre la abstinencia. La comida, si la dejas, siempre será el camino de menor resistencia. Si tengo la opción entre aguantar un periodo de dolor emocional o de comer algo que me gusta, especialmente si es algo que en algún momento de mi vida me calmaba, es obvio que es lo que voy a escoger. Por supuesto que voy por la comida. Es ahí donde entendí el verdadero concepto de la incapacidad. *La comida ya no podía ser la opción para calmar mis emociones*. Tenía que ser solamente combustible para mi cuerpo: no más y no menos. Podía disfrutarla, por supuesto, pero tenía que estar muy consciente de *porqué* la comía.

Paradójicamente, una vez que llevé a cabo el compromiso de trabajar mis problemas en lugar de dirigirme a la comida para huir de ellos, empecé a ver que la vida fluía con mayor facilidad, porque había tomado, finalmente, el Primer Paso. Era incapaz ante la comida.

Primer Paso, segunda parte: “... que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables”

Una de las cosas más difíciles para las personas que llegan a alguno de los programas de 12 Pasos sobre la comida es entender la idea de que sus vidas se volvieron ingobernables. En muchas ocasiones, se convirtieron en personas exitosas para compensar sus sentimientos de insuficiencia.

Entonces preguntaban ¿porqué decíamos que sus vidas eran ingobernables cuando eran gerentes exitosos, tenían una empresa, tenían una familia, etc.?

En la mayoría de los casos, cuando me preguntan sobre esto, trato de que la gente vea cuánto de sus vidas está gobernado por la comida y por sus defectos de carácter y no por ellos mismos. La enfermedad es la que dirige la orquesta en muchos aspectos de su vida.

También he escuchado a gente que invierte las frases del Primer Paso y dicen: “*soy incapaz ante la vida y mi comer se había vuelto ingobernable*”. Esto también es cierto.

Algunas personas están listas para cambiar en el momento mismo en que cruzan la puerta. Para otros, sucede cuando finalmente se quitan la ilusión que su enfermedad ha tratado de inculcarles de que “las cosas en realidad no están tan mal”. En un momento dado, para que la recuperación pueda comenzar verdaderamente, tenemos que darnos cuenta que en realidad esta enfermedad nos ha causado mucho daño. También tenemos que admitir que, a pesar de nuestra inteligencia y de todos nuestros esfuerzos, hemos sido incapaces de realizar avances sustanciales y perdurables en contra de la enfermedad. Es hasta que admitimos que requerimos de ayuda cuando las cosas se empiezan a ponerse mejor.

Nuestra enfermedad tiene tres aspectos: espiritual, emocional y físico. En términos espirituales, estamos buscando paz, serenidad y sentirnos bien con nosotros mismos. Esta enfermedad es espiritual, que a su vez nos causa tal malestar que la convierte también en una enfermedad emocional. Cuando no podemos encontrar paz interior, nos volcamos hacia la comida, la única cosa que siempre ha funcionado para nosotros. Y esa es la parte física de la enfermedad.

Como nos fuimos enfermando en ese orden, para mejorar debemos recorrer el camino inverso. Tenemos que trabajar para tener el aspecto físico controlado, de tal manera que podamos trabajar los aspectos emocionales y finalmente el aspecto espiritual. De esto trata el resto del libro.

Capítulo 4 – El Segundo Paso: recuperando el sentido

Segundo Paso: “Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio”

Mis mejores esfuerzos....

Yo tenía un padrino que solía decir: “si pudieras haber parado tu solo, entonces ya lo habrías hecho hace mucho”. Tenía razón, pero siempre persistía en mí la ilusión de que en la siguiente esquina obtendría ese pedacito de sabiduría que me permitirá conquistar a mi enfermedad. Al final de cuentas, ya había conquistado tantas cosas a lo largo de mi vida usando mi inteligencia que ¿por qué este problema tenía que ser tan especial?

Pero como dicen en AA: “*tus mejores esfuerzos solamente te llevaron a ese punto donde tuviste que arrastrar tu pobre trasero a través de esta puerta*”.

Es verdad, “*no puedes arreglar un cerebro dañado con otro cerebro dañado*”. Mi enfermedad, la cual infesta cada sinapsis de mi cerebro, tomará todo lo que he aprendido sobre ella, incluso lo que he aprendido en el programa de 12 Pasos (especialmente lo que he aprendido en el programa) y utilizará esa información en contra mío.

Así que si admito el Primer Paso, de que tengo un problema y que soy incapaz ante él, entonces estoy perdido, ¿o no?

No, porque el Segundo Paso dice: “Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros....”

¡Guau! ¿Un Poder Superior a mí? ¡Así que *sí* estás intentando inculcarme una idea de Dios! Esta fue precisamente la cosa que me hacía tener ganas de salir corriendo por la puerta cuando consideré por primera vez la idea de unirme al programa. De hecho este concepto y la palabra que empieza con “D” fue el obstáculo principal del cual yo no tenía la menor idea de cómo superarlo.

En mi historia, les conté como mi primer padrino me ayudó a ver la diferencia entre un programa religioso y un programa espiritual. Su afirmación de que yo podía estar 100 años en el programa y que nadie me pediría jamás de tener que creer en algo, fue lo que me hizo dejar de discutir y de debatir. Me prometió que todo lo que se necesitaba de mí para que mi recuperación echara raíces era mantener una mente abierta sobre este tema.

Por lo pronto, no hablemos de Dios con la mayúscula “D”. Hablemos del concepto de Poder Superior. Ni siquiera estoy hablando *del* Poder Superior. La clave es no que haya solamente un Poder Superior, pero más bien una serie de Poderes Superiores. Pero para que eso pueda pasar, *necesito creer que yo soy un poder menor*.

Encontrar la forma de reducir el propio ego y aceptar ayuda y dirección no es fácil, pero es la clave para comenzar a recuperarse en un programa de 12 Pasos. Cuando veo a alguien que llega al programa y dice que no está dispuesto a hacer tal cosa o tal otra cosa, veo que dicha persona está preparándose para el fracaso.

Sin embargo, hay cierta lógica en la cabeza de esa persona, que está basada en experiencias previas. Han hecho muchas cosas positivas en sus vidas siendo los directores de sus acciones en muchas áreas y en muchas ocasiones están dotados de una inteligencia más alta que el promedio. La idea de decir “de acuerdo, me rindo....dime por favor que hacer” es algo inconcebible para él. Es aquí donde entra la segunda parte del Segundo Paso:

“.....nos podría regresar el sano juicio”

Déjame contarte un secreto. A los programas de 12 Pasos les encanta el número 12. Les gusta cuando las listas llegan a 12, pero si lo consideras con cuidado, muchas de ellas no suman ese número. Los Pasos y las Tradiciones no suman 12. Para obtener el número mágico, en ocasiones dos o más pensamientos se ajustan uno junto al otro en un solo Paso o en una sola Tradición. El Segundo Paso es un buen ejemplo de esto.

El Segundo Paso es un paso que tiene dos partes y de alguna manera está invertido, al igual que el Primer Paso. Primero, *hay algo que tenemos que entender*. En el Primer Paso, tuvimos que entender que significa incapacidad antes de poder admitir que tenemos un problema. Después tuvimos que admitir que esa incapacidad había afectado nuestras vidas y las había hecho ingobernables (otra vez, dos partes). Después nos movimos hacia el Segundo Paso, donde, en mi opinión, las dos partes están invertidas. Es importante que entendamos primero que no podemos confiar en nuestro poder mental alterado. Esto es, tenemos que admitir que estamos mentalmente enfermos, por lo menos en lo que respecta a la comida. Entonces y sólo entonces, podemos realmente vernos a nosotros mismos como humanos y con limitaciones, o como un “*poder menor*”. Una vez que nos veamos nosotros mismos como un poder menor, entonces podremos dirigirnos a otros para buscar ayuda; en otras palabras, buscaremos poderes superiores a nosotros. Esta es una de las cosas más enloquecedoras de la enfermedad. Primero tenemos que entender que estamos enfermos mentalmente, por lo menos alrededor de la comida. Esto es difícil, ya que a menudo somos sanos e inteligentes en otras áreas de nuestra vida. Sin embargo la adicción es una locura muy específica y estrecha. Si fuera más ancha, es decir, que me hiciera hacer cosas locas como hablar ininteligiblemente o salir desnudo a la calle, sería más fácil aceptar: “*Guau! me cae que si estoy mal....* mejor le pido a alguien más que me diga que hacer.” Esta es la otra parte difícil de la enfermedad: soltar el control. Esto es verdaderamente difícil para muchos de nosotros,

ya que cuando éramos jóvenes era esencial tener el control y no tenerlo se percibía como algo peligroso. Muchos de nosotros seguimos manteniendo esa necesidad poderosa de mantener el control durante nuestra edad adulta.

El padrinzgo: un puente entre el Segundo y el Tercer Paso

Regresando al Primer Paso, el hecho de que hubiera tanto miedo y sentimientos de falta de control en nuestras vidas hizo que desarrolláramos varios defectos de carácter para poder sentirnos mejor. Quizá uno de los defectos de carácter más básicos concierne la confianza, o más bien, la desconfianza. Llegar a ese lugar donde estamos dispuestos a acercarnos a otra persona y decirle “necesito ayuda”, es, de muchas maneras, nuestro primer acto de fe. Puede que sea fe salida de la desesperación, pero como sea que lleguemos a ella, es un paso importante.

Cuando escuchamos por primera vez acerca de un Poder Superior, el punto principal que tenemos que entender es este: *existe un Poder Superior y ese Poder Superior no somos nosotros*. Muchos de nosotros no tuvimos la ilusión de creer que en realidad éramos Dios, pero si estábamos aferrados a la idea de que nosotros sabíamos lo que era mejor para nosotros. Lo que el programa nos enseña es que en la mayoría de las áreas de nuestra vida esto puede ser cierto, pero que en cuanto a la adicción se refiere, nosotros somos la última persona que deberíamos escuchar para recibir sugerencias y guía. ¿Por qué? Porque nosotros, o más bien la enfermedad que infecta nuestra mente, tiene un interés determinado en proporcionarnos todos esos alimentos que queremos. Por el contrario, el padrino tiene el interés determinado de que obtengamos la recuperación que necesitamos.

Aún a las personas que tienen una fe inquebrantable, deben disuadirseles de la idea de que pueden, solamente con el “consejo de Dios”, tomar buenas decisiones sobre su adicción. La idea de que soy “Yo y Dios y nadie más” es soberbia. Como dice el libro 12 y 12 de AA, “muchas gente de fe recibe consejos”. Puedo comunicarme con Dios y puedo quedar convencido que Dios me dijo que el chocolate era un vegetal. Pero cuando le cuente esto a mi padrino, puede ser que él tenga una idea diferente. El problema que yo tengo es muy simple. No puedo saber cuál es la voz de mi Poder Superior y cuál es la voz de mi enfermedad haciéndose pasar por mi Poder Superior. “Solamente al estar dispuestos a recibir consejo y dirección es que pudimos empezar a caminar en el camino del pensamiento recto” dice el libro 12 y 12 de AA (Página 59). Aun así, veo a mucha gente pedirle ayuda a su padrino, para inmediatamente después ignorar sus sugerencias o empezar a mentirle. Siempre he dicho que mentirle a un padrino es como jugar a las escondidillas con uno mismo. El meollo de esto es que si le mientes a tu padrino, probablemente tienes a un padrino equivocado.

La otra cosa que hice durante un tiempo fue tener un “padrino de pacotilla”. Puedes preguntar ¿qué es eso? Un padrino de pacotilla es un padrino que tienes solamente para poder decirle a la gente que tienes un padrino, pero que en realidad es alguien a quien nunca le hablas y que nunca aprovechas. Tuve a varios de ellos a lo largo de los años, y podrían haber sido muñecos, ya que no me beneficiaron en nada.

Escogiendo a un padrino

He escuchado decir a la gente en las reuniones: “busco a un padrino con el cual me sienta identificado”. Mi traducción es la siguiente: “busco a un padrino que sea mi propia clon”. Un fragmento del libro de CCA “las herramientas de la recuperación” le da en el clavo a este asunto. “Encuentra a alguien que tiene lo que tú buscas y pregúntale cómo lo ha logrado”.

Cuando llegué a mi primer programa de comida, era un anti-padrinos. Lo que verdaderamente quería hacer era comprarme todos los libros de la literatura, leerlos, darme cuenta “como hacer el programa” y luego irme. Me llevó un buen tiempo darme cuenta que este no es un curso de “hágalo usted mismo”.

Hacer las cosas por mí mismo tenía sentido en el contexto de mi vida, ya que era capaz de hacer muchas cosas solo en otras áreas de mi vida. Dios me regaló un cerebro maravilloso. Cuando era más joven y más estúpido, me pude conseguir un trabajo donde se arreglaban componentes de aparatos electrónicos. Había un pequeño problema: nunca había llevado ni un solo curso de electrónica. Empecé a leer libros de electrónica, conseguí el trabajo e incluso ¡llegué a ser gerente de piso! No estoy presumiendo, solamente estoy tratando de decir que puedo aprender prácticamente cualquier cosa. Mi cerebro, sin embargo, no me sirve para nada cuando se trata de mi enfermedad adictiva. Como lo dice el Libro Grande: “*el conocimiento propio no nos sirvió de nada*”.

Tampoco quería un padrino porque no quería rendirle cuentas a nadie, especialmente sobre lo que comía. No quería decirle a nadie lo que comía. ! Y *por supuesto* que no quería contarle a nadie cuando la regaba! Si estas en un programa con un plan de alimentos flexible, tengo un consejo importante que darte: ¡no diseñes tu plan de alimentos tú sólo!

Lo que le digo a mis ahijados sobre mi labor como padrino es lo siguiente: “nunca te voy a decir que debes comer, que no debes comer, o cuánto debes pesar, tu eres el único que puede decidir eso”. No soy un policía de tu comida, pero si soy el policía de la honestidad. Si mi ahijado me dice que puso al pan en su lista de “cosas que no debo comer” y unas semanas más tarde me dice que comió pan, le voy a recordar lo que probablemente olvidó, que el pan no es parte de su plan

de alimentos. Soy el tipo que, cuando el ahijado está decepcionado del resultado que salió en la balanza el día que tenía que pesarse, le recuerdo de las opciones que tomó con su alimentación. También le pido que no se sienta culpable, pero que sí sea honesto conmigo sobre lo que come. “Si sales a comer”, les digo, “te prometo que yo no voy a aumentar ni un sólo kilo.....así que yo no voy a emitir juicios sobre ese asunto”.

Otro aspecto de la locura de la enfermedad es tratar siempre de tener respuestas simples y sencillas. A veces no hay respuestas sencillas. Una meta para los adictos es buscar un camino más suave y fácil. Hace tiempo, quería tener lo que tenían los veteranos, pero sin hacer el trabajo necesario para poder obtenerlo. Tardé mucho tiempo en darme cuenta que yo no era especial y que tenía que seguir el mismo sendero que todos habían seguido. Las buenas noticias son que ellos tampoco eran especiales y que no poseían una glándula de la abstinencia particular que yo no tenía. Si ellos podían hacerlo, yo también.

Tener un padrino con el cual podía compartir mis secretos más profundos y oscuros era una cosa buena. Como dicen en el programa: “mantente lejos de tu cabeza, porque es un barrio peligroso”. Si no podía siempre estar alejado de mi cabeza, si podía contarle a mi padrino algo de lo que se murmuraba en ella.

Siempre suelo contar que una de las cosas más estúpidas que jamás escuché me la dijo un padrino. Colgaba el teléfono después de haber escuchado a mi padrino y decía en voz alta: “¡esta es una de las cosas más estúpidas que jamás he escuchado!” Sin embargo, también creía en el concepto de AA que dice: “quéjate y chilla, pero de todas maneras, házlo”, así que lo hacía. Invariablemente, después de que acababa de hacer la “estupidez” que me habían recomendado, me paraba y decía: “eso es exactamente lo que tenía que hacer”. Hacer la cosa estúpida significaba que me había podido saltar al comité que toma decisiones erróneas dentro de mi cabeza. Una buena definición de tener la mente abierta en el programa es precisamente estar dispuesto a hacer algo que crees que fallará solamente porque tu padrino te lo recomendó. Estar dispuesto a recibir guía es precisamente la clave para encontrar la recuperación. Después de todo, *no podemos saber lo que no sabemos*.

Me gusta que mis ahijados se comprometan a asistir a tres reuniones a la semana. Esto no quiere decir que, en efecto, haya semanas en donde no lo hacen, pero les digo que traten de reponer las faltas en algún momento. ¿Hay algo especial en esas tres juntas semanales? En realidad no, pero es necesario poner un límite en algún momento. Si no tienen ese límite, las tres juntas se convierten en dos, que a su vez se convierte en una cada dos semanas.....etc., tú entiendes. También deseo conocer el plan de alimentos de mis ahijados y les sugiero que se pesen una vez al mes.

Es importante que como padrino recuerde bien cuál es el lugar que me corresponde. El Libro Grande de AA dice “*no somos profesionales*”. Me da coraje cuando escucho historias de padrinos pidiéndole a sus ahijados que hagan cosas fuera de lo que les corresponde, como pidiéndoles que dejen de tomar sus medicamentos prescritos. Esto es algo muy peligroso y al menos que en realidad seas un médico calificado, no tienes porqué inmiscuirte en esos asuntos.

No es casualidad que en el Libro Grande de AA se le dedique un capítulo entero al Doceavo Paso (“Trabajando con otros”). Una de las cosas de las que habla el Libro Grande es dar consejos. Tenemos que ser muy cuidadosos con esto, en especial alrededor de asuntos domésticos. Es muy importante darse cuenta que como padrino, solamente estoy escuchando una parte de la historia. También debo recordar mis limitaciones. Hace años, estaba teniendo problemas con una mujer a la que estaba cortejando. Cuando le platiqué sobre ello a mi padrino, él me dijo: “John, no puedo ayudarte con eso. Soy homosexual y no estoy actualmente en una relación”. Encuentro eso muy admirable, tuvo la humildad de decir “no lo sé”. Recibí una lección para toda la vida.

Así que ¿cuál es la clave para ser un buen padrino? Por supuesto que no lo sé. Hace años, me encontré un libro sobre el padrinazgo en un programa de 12 Pasos. Era una serie de preguntas y respuestas que se les había hecho a un grupo de personas en diferentes programas de 12 Pasos. Les pedían su opinión en una variedad de temas alrededor del padrinazgo. Había preguntas como: “si un ahijado está resbalando muchísimo, debes quedarte a su lado o dejarlos ir?”. Las respuestas eran de todos colores y sabores. Algunas de ellas, absolutamente contradictorias. Con más tiempo en el programa, me di cuenta que esto es justamente como debe ser. La verdad es que no existe y no debería existir un molde para algo que viene con muchas diferentes personalidades. Algunos ahijados requieren que se les quite la vara con la que suelen auto flagelarse mientras que otros exageran en la forma en que se disculpan de sus acciones.

Asistir a un programa de familias de adictos y alcohólicos me hizo ser un mejor padrino. Me recordó que estoy ahí para ayudar, no para controlar. Mi poder como padrino es muy limitado. En los primeros días en el programa, solía pelearme con mis ahijados, hoy ya no lo hago. Siempre les digo “si quieres lo que tengo, intenta seguir el mismo camino”. No soy un fanático del control, pero debes estar dispuesto a intentar cosas nuevas. También tengo requerimientos extras para mis ahijados. Aunque la Tercera Tradición dice “el único requisito es tener el deseo de dejar de comer”, esto no quiere decir que los padrinos no podamos pedir otras cosas y yo si lo hago.

Una de las áreas sobre las cuales el padrinazgo me ha permitido trabajar es el de agradar a la gente. Uno de los conceptos sobre los cuales yo hablo podría interpretarse como controversial (aunque para mí, está muy claro); es mi concepto de “amor paterno” contra “amor materno” y

como se relaciona con el padrino. Aunque esta idea involucra las palabras “paterno” y “materno”, no tiene nada que ver con el género de la persona involucrada.

El “amor materno” es aquel que siempre apoya, no importa cuál sea la circunstancia. Es el nutrimento que resulta muy beneficioso para los niños pequeños. Les dice que son especiales y que pueden lograr lo que quieran en la vida. El problema es que mi enfermedad se alimenta de ese “amor materno”. Tomará todo el que pueda recibir y querrá aún más. Un ejemplo de esto es cuando alguien resbala y el padrino le dice: “pobrecito, pero no te maltrates por ello”.

Yo escuchaba eso y me decía a mí mismo: “OK no te auto flageles. Es más, hoy voy a comer de nuevo y *de nuevo*, no me voy a maltratar. Al fin de cuentas, tengo una enfermedad y soy incapaz ante la comida!” El problema con todo esto es que una de las bases de mi enfermedad es la inmadurez y el “amor materno” promueve esto, sin verdaderamente ayudar a luchar contra la adicción. Sí, los fundamentos de la frase “no te maltrates a ti mismo, porque no sirve para nada” es verdadero a un nivel intelectual, pero es malinterpretado muy fácilmente por mi enfermedad, la cual siempre quiere mantenerme comiendo.

El “amor paterno” (la clave aquí es la palabra amor) dice: “sí, efectivamente, la cagaste. Y ahora ¿qué podemos aprender de eso? ¿Cómo podemos hacerle para que no vuelva a suceder?” El amor paterno requiere honestidad de mi parte como padrino, lo cual no siempre es fácil, sobre todo cuando mi interlocutor desea obtener un apoyo incondicional de mi parte. Sin embargo, mi trabajo como padrino es tratar de ayudarle a él o a ella a vencer su enfermedad. Es importante para mí tratar de ahuyentar a la enfermedad de esa persona. Tengo que poder enfocar mi padrino de la misma manera como un técnico radiólogo enfoca sus radiaciones sobre las células cancerosas de un cuerpo humano.

Habiendo comprendido la idea de que no teníamos una mente clara en torno a la comida y que necesitábamos ayuda, nos acercamos ahora al momento en que tenemos que comprometernos totalmente y saltar sin miedo a la parte más honda de la piscina.

Capítulo 5 – El Tercer Paso: donde la realidad y la teoría se encuentran

Tercer Paso: “Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, nosotros lo concebimos”

Puede ser este el momento de enfrentar la cuestión que ronda en la mente de muchos recién llegados: Dios. Tengo que admitir que aún después de 30 años de estar en el programa, todavía tengo problemas con la palabra “Dios”. Bueno, ya lo dije. Se bien que no soy el único veterano que piensa de esa manera. Para empezar, admitamos que lo que estamos hablando aquí es de 4 letras del alfabeto unidas en un orden particular. Cuando llegué al programa, esas letras en ese orden representaban algo totalmente distinto de lo que representan hoy. Esa palabra representaba el Dios juez y castigador que se me inculcó en la religión en la cual me educaron simplemente por haber nacido en ella.

¿Quieres otra palabra de 4 letras arregladas en un orden particular? De acuerdo, ¿qué me dices de la palabra “rojo”? Piensa en esa palabra un momento. Conjura en tu mente una imagen de una pelota, una pelota roja. Aquí viene lo bueno....¿cómo sabemos que tu bola roja y mi bola roja son iguales? Quizá si tú pudieses entrar en mi mente, podrías saber que yo veo el color rojo como tú ves el color azul. Pero en realidad esto no importa, ya que todos nos hemos puesto de acuerdo en que el color de un signo de alto se llama “rojo”. El color verdadero, el que registra nuestro cerebro, puede ser distinto para cada uno de nosotros. Solamente hemos asumido que al rojo lo ven igual todos. Puede ser que no sea así, pero en realidad, carece de importancia, sin embargo, esta es una buena analogía del entendimiento de Dios, del que se habla en los programas de 12 Pasos.

Para mí, hoy por hoy, usar la palabra “Dios” es una abreviatura de algo infinitamente complejo e individual para cada uno de nosotros. He removido todas mis ideas preconcebidas y he hecho de esa palabra un sustituto fácil de usar. La palabra es útil, sobretodo porque es una palabra de una sílaba que todos entienden, especialmente dentro de los salones de los programas de 12 Pasos. Es también más fácil de usar que “Poder Superior”, que tiene 5 veces más sílabas. Tanto “Dios” como “Poder Superior” son intercambiables para mí y uso ambos nombres a lo largo del libro, sobre todo para no sonar repetitivo.

Luego está la naturaleza de lo que uno cree. Si llegas al Programa con una idea preconcebida de un Poder Superior con la que te sientes a gusto, eso está perfecto. Pero yo diría, sin embargo, que encuentres una manera de tomar lo que creas o lo que vas a creer y hagas que sea algo personal y

útil para ti. Si sólo creer en Dios fuese suficiente para recuperarse, nunca hubiera conocido a los padres católicos, a las monjas, a los ministros protestantes y a los rabinos judíos con los que me encontré en las reuniones de 12 Pasos. Lo que todos estos religiosos me enseñaron, es que para que su recuperación se afianzara, tuvieron que desarrollar una relación personal con un Poder Superior que antes no tenían. En particular, tuvieron que desarrollar una relación que les pudiera ayudar con su comer compulsivo. Escuché una vez a un viejo irlandés decir esto en una junta: *“Tuve que llegar a los 60 años y entrar a AA para darme cuenta que podía orarle a Dios sin pasar por Roma”*.

Llegué a mi primer programa como un ateo redomado. Había crecido en el seno de una religión muy dogmática (de hecho, los que inventaron la palabra “dogma”) y había huido de ella. Nunca sentí una verdadera conexión con Dios. Más tarde en mi vida, Dios era Santa Claus. Si querías que creyera en Dios, entonces él me tenía que proveer de una lista de cosas que yo quería, si no, no podía existir. Así que la labor titánica de mi primer padrino (aunque él nunca lo supo) fue *demostrarme* que existe un Poder Superior y que éste podía ayudarme.

Crear en Dios no es un prerrequisito para quedarse en el programa y para recuperarse siguiendo los pasos. Una de las cosas que si sugiero es que se necesita una mente abierta, en especial para poder definir un concepto de Dios o de Poder Superior. Miro hacia atrás y me doy cuenta de cuán arrogante era mi ateísmo temprano. La fe es algo que se requiere para creer en Dios, como la mayoría de las sociedades lo define. Yo diría que también se requiere una fe para decir con absoluta certeza que Dios no existe. Cuando estaba sumergido en mi ateísmo antes de llegar al programa, solía contestar con enojo: “¡ demuéstame que Dios existe!” Claro que nadie podía hacer esto, así como yo tampoco podía demostrar que Dios no existe. Puede ser que cualquiera que sea el Poder Superior que está allá afuera, es alguien que decidió no revelarnos la naturaleza de su presencia. Cuando me preguntan si de verdad existe un Poder Superior que se asemeje a Dios yo siempre contesto lo mismo: “¡por supuesto que no lo sé!” Pero si creo en un Poder Superior, de mi entendimiento, que me ayuda con mi recuperación día con día.

Todo esto lo digo para que podamos comprender las palabras del Tercer Paso: *“Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como cada uno de nosotros lo concibe”*.

En términos del Tercer Paso, si todavía tu creencia es absolutamente atea, la palabra “Dios” en este Paso va a convertirse en un obstáculo infranqueable para ti. Te ruego que no dejes que esto pase. Si, vas a tener que encontrar algún Poder Superior, pero no tiene que ser a fuerzas el señor que está en la bóveda de la Capilla Sixtina. Por ahora, puede que este Poder Superior sea, por lo menos, el grupo de personas de tu Programa. Ciertamente, si ellos han podido dejar de comer

compulsivamente y mantenerse sin hacerlo, tienen algo que ofrecerte, algo que tú mismo has sido incapaz de conseguir.

Lo importante es que llegues a verte tú mismo, por lo menos en términos de tu enfermedad, como un *poder menor* que requiere ayuda. Este entendimiento, unido al deseo de obtener ayuda de otro, es un paso invaluable hacia el concepto más importante de los Programas de 12 Pasos: *la rendición*. La palabra “rendición” se ve comúnmente como peyorativa y está cargada de juicios, en particular en términos de ganar o perder. Sin embargo, como bien dice esta expresión del Programa: “*rendirse significa simplemente pasarse del lado de los ganadores*”.

Así que ¿a qué se asemeja “rendirse” en el Programa de 12 Pasos? Al principio quizá signifique simplemente obtener un padrino y pedirle “no sé qué hacer, por favor ayúdame”. Rendirse entonces significa ser guiado por dicha persona y sumergirse en el Programa trabajando los Pasos y conociendo las herramientas. Significa integrar lo mejor posible los Pasos y el Programa en tu vida diaria. A veces llevas a cabo acciones sin creer totalmente que van a funcionar, eso está bien, hazlo de todos modos. Hay una palabra para eso: *fe*.

La idea de “dejar” nuestra vida y nuestra voluntad es otro obstáculo para muchos. Durante mucho tiempo, cuando escuchaba la palabra “dejar” me preguntaba qué quería decir exactamente. Sabía que significaba “dejarlo en las manos de Dios”, pero como le hacía uno exactamente para hacer eso, es algo que no podía comprender. Lo que ha funcionado para mí es darle vuelta a la frase y ponerla de esta otra forma: “*debo simplemente remover de mi vida el bloqueo de la voluntad propia*”.

Encontrando un Poder Superior de tu entendimiento

Una de las primeras cosas que escuché sobre Dios fue cuando mi primer padrino me dijo: “*lo único que tienes que entender de Dios es esto: que tú no eres Dios*”.

Cuando el verdadero significado de esas palabras me pegó, fue una experiencia muy poderosa. Si existía una fuerza directriz en el mundo, lo único que yo tenía que recordar es que esa fuerza no era yo. Hay un sentimiento fuerte de alivio cuando te das cuenta que tú tienes que cuidarte solamente a tí mismo y no a todo el mundo. Yo siempre tuve la personalidad del “cuidador” mientras crecí en el seno de una familia alcohólica. Tenía que asegurarme que todos estuvieran contentos y que todo funcionase correctamente. También asumí ese papel de adulto y resultaba extenuante. Finalmente comencé a entender que el mundo encontraría su camino sin mi intervención.

Yo era un verdadero problema para mi primer padrino, porque era el tipo de “pensamiento profundo” que necesitaba que me respondieran satisfactoriamente las preguntas teológicas del mundo.

Recuerdo que le preguntaba: “Si Dios existe, entonces ¿por qué sucedieron cosas tan terribles como el Holocausto?” Él sonreía sin mucho gusto y contestaba: “Bueno, si pudieses entender eso, entonces serías Dios, ¿no es así?” En muchas ocasiones hubiera deseado darle unos buenos golpes a mi primer padrino, sin embargo, como muchas otras cosas que me dijo en esos primeros días, tenía razón.

Cuando llegué por décima vez con él con una pregunta sobre Dios, me paró en seco y me dijo: “¿Tú crees que si tu diseñaras tu propio Dios entonces éste sería diferente?” “Por supuesto. ¡Absolutamente!”, le contesté. “Bien. Entonces quisiera que escribieras como sería Dios si tú lo diseñaras”, me dijo. Con esa tarea a cuestas, regresé con él una semana más tarde con mi “documento de diseño de Dios”. Se lo leí con enorme gusto. No recuerdo bien a bien lo que escribí, pero tenía que ver con “el amor universal, el perdón, etc.” Se me quedó mirando y luego señaló el pedazo de papel con el escrito y me dijo “¡Ahí está! Ahí tienes al Dios de tu entendimiento”. Lo que mi padrino me hizo hacer fue algo que después he escuchado de otros, hacer un “anuncio de ocasión” para mi concepto de Dios. Como dije antes, para poder establecer una conexión con un Poder Superior, a veces debes destruir la estructura previa que traes contigo y dejar espacio para que se construya un nuevo edificio. Si no existe una conexión con el Dios de tu pasado, entonces ¡despídalo!

Existen tantas definiciones de Dios como personas en el Programa. Muchas personas creen en el mar como un Poder Superior. Es difícil ir a una playa, ver su gran tamaño hacia el horizonte, ver sus olas incansables y no sentirse un poco pequeño en comparación. Sabes que tu no hiciste esas olas y que tampoco puedes pararlas aunque quisieras. Hay muchas cosas como esa en la naturaleza. Recuerdo aceptar que existía la “naturaleza” y que la “naturaleza” era responsable de muchas cosas en el mundo que yo no alcanzaba a comprender. ¿Por qué pues podía aceptar el concepto de “naturaleza” pero no de “Dios”? Si soy totalmente honesto, por prejuicioso. ¿Por qué no simplemente tomar a la “naturaleza” como tú “Dios”?, les pregunto hoy en día a mis ahijados. Algunos tuvieron que desechar la idea judeo-cristiana de un Dios externo. Muchas creencias de Occidente incorporan la idea de un Dios en todos nosotros. La cosa más importante es que yo tenía que tener una conexión personal con un Poder Superior que me ayudara a lidiar con mi enfermedad. Quizá prefieras llamarlo un “yo mejor” que un Poder Superior externo. Eso está perfecto, siempre y cuando de verdad te ayude a luchar contra tu adicción a la comida.

El “documento de diseño” que hice fue el principio de un largo viaje de descubrimientos a lo largo de mi vida. Una de las partes más importantes del Libro Grande es uno de los apéndices llamado “*Una experiencia espiritual*”. Mi experiencia espiritual fue semejante a la de muchos otros que la buscan: de una variedad educativa. Lentamente a lo largo del tiempo, me fui dando cuenta que existían muchas “coincidencias” en el programa como para no pensar que hubiera alguien allá afuera. Creo que así es como mucha gente en el programa llega a creer en algo. Muchos se preguntan “¿es coincidencia o es obra de Dios?”

Como hijo de alcohólicos, la confianza siempre fue un problema para mí. Como niño, no confiaba en mis padres, precisamente aquellos que se *suponía* que debías confiar. Se esa inhabilidad de confiar a un nivel más alto. ¿Quieres que confíe en un extraño? ¡De ninguna manera! Estas personas del Programa de 12 Pasos querían que yo confiara en un extraño y peor aún, en alguien o algo que ni siquiera podía ver.....¡te debes estar burlando de mí!

También tuve que deshacerme de otras ideas del pasado, como la idea de un Dios varón. Yo fui el producto de dos linajes largos de borrachos irlandeses. No recibí ningún amor incondicional de ninguno de los varones de mi pasado. Así que tuve que abandonar la idea de un Dios varón. De nuevo, tuve que pasar a un lado de los pasajes de los Doce Pasos donde se menciona la palabra “el”. Estos pasos fueron escritos por los primeros miembros del Programa de 12 Pasos, que provenían de una organización cristiana.

Permíteme hacer una digresión acerca del Libro Grande. Es un producto de su tiempo, que podría ponerse al día, más que nada en la forma, no en el contenido. Me tengo que acordar de esto cuando algo en el Libro Grande o en el libro de “12 y 12” se empieza a poner muy bíblico. El problema es que si alguien se atreviera a actualizar el “Libro Grande”, inmediatamente ocasionaría un cisma. Habría gente que seguiría el “Libro Grande antiguo” y aquellos que seguirían el “Libro Grande nuevo”. De hecho ya hay paroxismos de angustia cuando sale una nueva edición con nuevas historias al final del libro. A la gente le gusta el Libro Grande tal cual como lo conoció cuando llegó al Programa. *Pero yo disiento.*

Cuando yo era nuevo en los salones de 12 Pasos, era de suma importancia para mí poder darme cuenta *exactamente* cuál era mi creencia en torno a un Poder Superior. Hoy me doy cuenta (y también he escuchado lo mismo de muchos veteranos) que ya no gasto energía mental en ello. Como lo dice una vieja frase: “Dios no puede entenderse con la cabeza, sólo se puede sentir con el corazón”. Al final, las palabras de primer padrino lo resumen todo: “La única cosa que necesitas saber acerca de Dios, es que tú no eres Dios”. Y si me perdonan la broma: “Amén”.

Se dice que una de las frases centrales del Libro Grande es: “el objetivo (del Libro Grande) es ayudarte a encontrar un Poder Superior a ti mismo que te ayude a resolver tu problema” (página

45: “Nosotros los agnósticos”). Yo creo que el propósito principal es hacer que el adicto se vea a sí mismo como un poder menor, de tal manera que esté dispuesto a aprender y que su mente esté abierta a nuevas ideas.

¿Existe Dios? No tengo la certeza absoluta. Mi creencia hoy en día es que “todo sucede exactamente como debería suceder”. No creo en un señor con túnica blanca y con barba. Ni siquiera creo en la vida después de la vida. Si existe una, ¡fantástico! Si no, pues no me voy a dar cuenta, así como no me di cuenta de nada antes de nacer. Puedo aceptar la idea de la muerte sin problemas. Y aún si no aceptase esta inevitabilidad, ¿qué podría hacer al respecto? Nada. Mi poder superior es “la fuerza” y mi creencia es que todo es como debe ser. Mi trabajo es aceptar esto. Y si estoy equivocado con esta filosofía, entonces ¿qué es lo peor que me puede pasar? Pues nada, solamente que posiblemente tenga una vida más serena.

Hoy ya no soy la persona miedosa que antes fui. No es que caminara por la vida mostrando miedo, pero era una persona colérica y al examinar la ira, uno encuentra mucho miedo escondido atrás de ella. En cualquier día, existen muchas cosas de que tener miedo. ¿No me crees? Pues solamente abre cualquier periódico o ve el noticiero en la tele.....órale!

Aquí tienes un ejemplo de porqué encontrar la fe es importante. He trabajado por mi cuenta desde principio de los ochentas. Cuando le cuento esto a la gente, frecuentemente escucho: “Ooooh, yo no podría haber hecho eso nunca, yo necesito un trabajo seguro en una compañía grande”.

Puedo entender eso. Así que digamos que trabajas en una compañía grande, es más, en la compañía más grande de Estados Unidos. Tu trabajo estaba en un enorme rascacielos en medio de una gran ciudad, digamos Houston, y tu compañía empleaba a muchas miles de personas. Ahora démosle un nombre a esa compañía: *Enron*. En un día hace algunos años, miles de personas que creían tener un trabajo seguro en una gran compañía fueron a trabajar a su enorme rascacielos en Houston sólo para encontrarse con las puertas cerradas y sin compañía. ¿No es para dar miedo?

Una frase de una famosa obra que adoro dice “La realidad es una corazonada colectiva”. Creo que lo mismo puede decirse de la seguridad. Necesito tener fe en algo más que en mí mismo, si no este mundo sería de terror. Como se ha dicho, la fe y el miedo no pueden coexistir por mucho tiempo. La seguridad que buscamos es en realidad una *ilusión de seguridad*, como aquella que tenían los empleados de Enron.

Mi historia favorita sobre la fe viene de una conversación que tuve con mi madre un día. Estaba tratando de convencerla que viniera a la Costa Oeste a visitarme, pero se moría de miedo de volar. Entretanto, se había encontrado en su religión de la infancia. Le pregunté: “Si crees en Dios y tienes fe, ¿por qué tienes miedo de volar?” Ella contestó mi pregunta con otra pregunta: “Así que tú crees que Dios te va a proteger de un accidente aéreo cada vez que vuelas?” Me reí y le dije:

“Mamá, yo vivo a un kilómetro de una pista aérea del aeropuerto de Santa Mónica. Si Dios hubiese querido que yo muriese en un accidente aéreo, yo podría estar durmiendo en mi cama y el traería el avión a mi persona”. Nunca logré que mi mamá se subiera a un avión para visitarme.

Lo que me gusta de la espiritualidad que hay en el programa de 12 Pasos es que no es una visión fantasiosa de la espiritualidad. Es una visión espiritual que está integrada a la vida real. Dice que es bueno orar y meditar con un Poder Superior, pero que también tenemos que llamar a nuestro padrino y hacer el trabajo y el servicio del día a día. Podemos pedirle a nuestro Poder Superior que nos ayude todo el tiempo, pero aun así tenemos que seguir trabajando lo que nos corresponde. Nos dice que a pesar de nuestros ideales más subidos, nos vamos a caer de bruces algunas veces y que eso está bien. Nos levantamos y tratamos de hacerlo mejor la siguiente ocasión.

Aún si tienes una fe inquebrantable en Dios, hay algo en lo que podemos estar de acuerdo: hay muchas probabilidades que Dios ya estaba por ahí antes de 1935 y las personas morían de alcoholismo sin ninguna oportunidad de recuperarse. Padres, ministros y rabinos eran de poca ayuda. Lo mismo puede decirse del comer compulsivo. Antes de 1960, si tú eras un comedor compulsivo, estabas condenado a la desmoralización incomprensible y lastimosa que todos sentimos. Era garantizado que vivirías una vida corta y disminuida.

Hoy, uno de los componentes de mi gratitud, es que nací en una época donde si hay *oportunidad* de recuperarse. Como escuché a alguien decir alguna vez: “Los 12 Pasos son el regalo de Dios al siglo XX”.

Los regalos de encontrar un Poder Superior

Para mí, el mayor regalo de haber encontrado un Poder Superior de mi entendimiento es haber encontrado nuevas perspectivas para mi vida. Fui capaz de deshacerme de algo de mi autosuficiencia, la cual había amplificado todos mis problemas durante muchos años. Cuando vives en una prisión dentro de ti mismo como yo lo hice durante años, cualquier cosa que te sucede la vives como una afronta o un ataque personal y por lo tanto, lo vives muy intensamente. También sentía la imperiosa necesidad de culpar a alguien más por todo lo que me sucedía. Hoy, puedo ver la vida de otra manera, simplemente, “*que hay cosas que suceden*”.

La necesidad de culpar siempre a alguien de mis problemas era un gran obstáculo que se interponía entre mí y mis problemas cada día. Muy a menudo, tenía que meditar en el “¿por qué?” antes de arremangarme las mangas de mi camisa y tratar de resolver el problema que había provocado ese “¿por qué?”. Esta es la verdad que encontré: “¿Por qué?” son las dos palabras más inútiles en el universo. Si estás preguntando “¿por qué?” es indudable que lo haces porque algo sucedió de una manera que *no te gustó* (o es que alguna vez preguntaste ¿por qué?, ¿por qué me

saqué la lotería?). Así es que si te contestan tus preguntas que tienen un “por qué” de la manera que tú quieres (cosa que sucede el 0.1% de las veces) *estás exactamente como al principio*. Si por otra parte, no te contestan satisfactoriamente tu pregunta “¿por qué?”, entonces te quedas frustrado y pensando que la vida es injusta. ¿La solución? Quita la pregunta “¿por qué?” de tu vocabulario. Esto te permitirá encarar la situación que tengas enfrente y encontrarle una solución. Te aseguro que serás mucho más feliz.

Salirse de la prisión de uno mismo también significó que anduviera menos paranoico con muchas situaciones. Cuando crees que todo mundo está atado a ti a través de un hilo invisible, todo se convierte en algo personal. ¿El tipo que se me metió en el Periférico? ¡Lo hizo deliberadamente para molestar! ¡Tengo que vengarme!

No, la realidad de la vida es que la mayoría de las veces la gente hace cosas sin darse cuenta. El tipo que se me cerró probablemente iba hablando por teléfono, probablemente iba discutiendo con su esposa, el caso es que ¡ni tuvo la menor idea de que se me había cerrado! Una de mis frases favoritas dice lo siguiente: “Lo que de veras me molestaría de saber lo que la gente piensa de mí, es *que poquito tiempo* utilizan en pensar en mí”.

El otro gran regalo en la vida es la remoción del miedo. Yo pasaba mucho tiempo proyectando el futuro y con miedo. Viniendo de una infancia en una familia alcohólica, era imperativo que siempre estuviera preparado para cualquier cosa que sucediera. Como resultado, pasaba muchísimo tiempo pensando en los posibles problemas que me esperaban en el horizonte. Preocuparme continuamente de la vida era un juego de ajedrez para mí y siempre tenía que estar 15 jugadas adelantado.

Había confundido el solo preocuparme de los problemas con el hacer verdaderamente algo para resolverlos.

Si era capaz de conjeturar cualquier posible problema hasta el peor escenario posible y de alguna manera adelantarme a él, entonces pensaba que lo había resuelto de antemano. Pero no, en realidad, solo me traumaba más. Y esto era porque el peor escenario posible siempre era absurdamente peor que lo que el *verdadero* peor escenario resultaba ser. También diseñe un límite superior arbitrario para mis preocupaciones. El verdadero peor escenario es que un meteoro le pegue a la Tierra y que destruya toda forma de vida y yo caiga muerto en el acto. Yo había decidido que esa posibilidad era absurda.

En verdad, hay cierta confianza en pensar que tener mucha información te ayudará a resolver un problema. Por eso tanta gente estuvo pegada a la televisión después de los acontecimientos del 11 de septiembre. Pensábamos que si *sabíamos más*, el mundo sería menos terrorífico. La verdad es que las cosas de las que más me preocupo *nunca* suceden, y las cosas que *sí* llegan, casi no me

preocuparon de antemano. Sin embargo, resuelvo esos problemas bien, los haya anticipado o no. O debería decir, los resolvemos muy bien, mi Poder Superior y yo. Mientras más siento esto en las entrañas, menos me preocupo por aquellos problemas que todavía no han llegado a mi vida. Escuché a un veterano de AA decir esto en una junta: “La proyección siempre funciona. Sé que esto es cierto porque *nunca* suceden las cosas de las que me ando preocupando todo el tiempo”. Toda esa gimnasia mental agotadora era en realidad miedo de no tener todo bajo control. A lo que me aferraba era, en realidad, era a la *ilusión* de tener el control. Al final de cuentas, cuando pienso en serio en los problemas reales de la vida, me doy cuenta que prácticamente todo está fuera de mi control. Cuando llegamos al meollo del asunto, todo el proceso de los 12 Pasos se reduce a tres simples líneas (si lo asemejamos a una receta de cocina):

“Dios, concédeme

Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar,

Valor para cambiar las que sí puedo y

Sabiduría para reconocer la diferencia”

Cuando hablamos de la Oración de la Serenidad, recuerdo un padrino que se pellizcaba el dorso de su mano y decía: “¿ves esto?, aquí está la diferencia. Todo lo de la piel para adentro, cosas que si puedes cambiar. Todo lo que está fuera de la piel, cosas que no puedes cambiar”. Palabras más verdaderas jamás se habían dicho antes.

¿Cuáles son nuestros miedos más grandes? El Libro Grande contesta simplemente: “*miedo de no obtener lo que deseo y miedo de perder lo que poseo*”.

Otro de los problemas que tengo con mis miedos es mi soberbia. Estoy auto empleado y mi trabajo tiene periodos buenos y malos. Cuando me toca un momento malo, ¿acaso mi mente dice: “bueno....este es otro momento malo, como muchos de los que has tenido y de los que saliste eventualmente adelante”? No. Mi mente catastrofista me hace imaginar que ya estoy viviendo en una caja de cartón abajo de un puente, vendiendo naranjas a la orilla de la carretera. La diferencia en las personalidades de mi antiguo yo y de mi actual yo, es que cuando estos pensamientos brotan en mi mente, me río y reconozco que es mi mente soberbia la que está trabajando. El hecho es que, aún si hubiera una depresión económica mañana, yo estaría bien. Tengo un cerebro magnífico, una buena ética de trabajo y soy muy creativo. Podría hacer algo de dinero ya sea como empresario o trabajando para alguien más. Creo que podría fácilmente encontrar trabajo, ya que soy el tipo de empleado que mucha gente quiere. ¿Ganaría tanto como quisiera? Probablemente no. ¿Haría algo que me satisficiera? De nuevo, adivino que probablemente no. Sin embargo, la pasaría más o menos bien y no moriría de hambre. Más importante que nada, tendría

el sentimiento interno, llámalo fe en tu Poder Superior o lo que quieras, que todo eventualmente saldría bien.

Mientras más tiempo te quedes en un programa de 12 Pasos, más fácil se vuelve la vida, sobre todo cuando los malos tiempos llegan. Esto es debido a que las situaciones difíciles son precisamente aquellas que te hicieron dar un paso atrás y te hicieron considerar como un Poder Superior podría participar en tu vida. Mientras más hacíamos y practicábamos esto, lo íbamos haciendo siempre mejor. Yo entiendo bien a aquellas religiones que quieren que sus miembros se paren y oren en ciertas ocasiones durante el día. Probablemente no es el tiempo lo importante, ni lo que dicen esas oraciones, sino más bien que las personas se detengan un momento a intervalos regulares y piensen sobre ellos mismos y sobre su lugar en el mundo y en una perspectiva más amplia del mundo. Detenerse un momento en el día para obtener una perspectiva más amplia de las cosas tiene muchas ventajas.

Cuando la gente me pregunta sobre mi concepto de un Poder Superior, les digo que es simple, que lo cargo en mi cartera. Con eso quiero decir que tengo dos párrafos del Libro Grande en mi cartera: el “párrafo de la aceptación (Pg. 417) y el que le sigue inmediatamente. Entender el concepto de aceptación fue algo que verdaderamente cambió mi vida. Lo primero que tuve que entender es que aceptar no significa que te tiene que *gustar*, simplemente es aceptar.

La mayoría de mis problemas se amplificaban por la gran distancia que existe entre la realidad y las forma en que las cosas *deberían ser*. Esto es especialmente cierto para cualquier cambio en mi vida, que mi niño interior de 5 años odia. Una de mis líneas favoritas es: “*El cambio no es doloroso.....lo que es doloroso es la resistencia al cambio*”. Y para nosotros, el siguiente cambio debe ser aventarnos con todo a la recuperación.

Capítulo 6 – Una vez tomada la decisión, necesitamos herramientas

Revisando el proceso de los Pasos hasta este momento, en el Primer Paso, empezamos a entender que teníamos un problema. En el Segundo Paso, llegamos a creer que había alguien o algo que podía ayudarnos (o que por lo menos era capaz de ayudarse a sí mismo cuando nosotros no podíamos). En el Tercer Paso, con o sin la ayuda de un Dios formal, tomamos la decisión de poner nuestra vida y nuestra voluntad al cuidado de *algo*, o por lo menos, *salirnos del paso y no estorbar*. Si la has hecho hasta aquí, ya has hecho un compromiso con la abstinencia y con el programa.

Yo tengo una teoría acerca de la enfermedad y como el Programa, los Pasos y las herramientas de recuperación funcionan en conjunto para ayudarnos a conquistar los demonios en nuestras vidas. Creo que los primeros tres Pasos son los pasos en donde “te rindes”. Es el lugar a donde hemos llegado y donde puedes arrestar los aspectos físicos de la enfermedad, es decir, comer compulsivamente, un día a la vez. Siguiendo adelante, para que una recuperación verdadera y duradera pueda suceder, debes mantenerte abstinentes y poner a la comida en el lugar que le corresponde, para que puedas seguir trabajando el resto de los Pasos.

“Dejar la comida” y adquirir un periodo de abstinencia es lo que te permiten lograr los 3 primeros Pasos. Para llegar a este estado, creo que también se requieren las Herramientas de Recuperación de CCA (y de otros programas de comida). Las Herramientas nos permiten trabajar “la relojería” de la abstinencia en el día a día. Obtener un tiempo de abstinencia prolongado con respecto a la comida es una cosa muy importante. Tener un año de abstinencia es diferente a tener un año de abstinencia con “breves vacaciones” o atracones ocasionales. Es más o menos la diferencia que existe entre un corredor que corre los 45 km de un maratón y el corredor que corre una milla y se sienta, corre otra milla y se vuelve a sentar y así por 45 km.

La enfermedad puede dividirse (creo yo) entre la enfermedad primaria y la enfermedad secundaria. La enfermedad primaria se batalla día con día siguiendo tu plan de alimentos, evitando comer compulsivamente, llamando a tu padrino y trabajando las herramientas en general. Es la enfermedad secundaria la que generalmente derrota a aquellos con una abstinencia relativamente larga. Invariablemente, cuando veo a la gente con más de un año de recuperación “salirse del camino” es porque no trabajaron los Pasos ni los integraron a su vida diaria.

Como dije antes, estar abstinentes y trabajar las herramientas son el equivalente a cerrar la puerta delantera y trasera de la casa. Esto es bueno para impedir el asalto primario de un intruso (como nuestra enfermedad), pero si no hemos trabajado los Pasos, entonces ¡estamos dejando todas las ventanas abiertas!

La primera vez en el programa, mis amigos y yo éramos muy jóvenes y pensábamos que éramos la buena onda y muy acá. Íbamos a las reuniones, nos reuníamos por fuera, chismeábamos por el teléfono y nos la pasábamos súper. Nos burlábamos de los viejos chapados a la antigua que hablaban del “Libro Grande” y de los Pasos. Si teníamos que escuchar una vez más su rollo de siempre ¡íbamos a gritar!

Luego tuve mi recaída e ingresé a otro programa durante un buen número de años. Después regresé a mi programa original, donde todos los amigos “buena onda” ya se habían ido. ¿Saben quiénes estaban todavía ahí? Pues sí, los viejitos carcamales con el Libro Grande en una mano y los Pasos en la otra. En esta segunda ocasión, si me puse a trabajar los Pasos.

Otra distinción importante: como dicen, “se llama Programa de 12 Pasos, no Programa de 12 Herramientas ni Programa de 12 Juntas. La primera vez, no trabajé el Programa, solamente andaba *“haciendo dieta con apoyo del grupo”*”.

Plan de Alimentos y Peso Meta

Una nota importante para aquellos que están en un Programa de alimentos con un plan de comida específico: esta sección, que corresponde a Planes de Alimentos, quizá no te concierne. Está dirigida a personas en el Programa que no cuentan con un plan de alimentos específico. Para aquellos en otros programas, la recomendación es muy sencilla: sigue tu plan de alimentos y no te pongas creativo con él, de otra manera no estás entendiendo bien de qué se trata esto.

Ahora llegó el momento de arremangarse las mangas de la camisa y ponerse a trabajar. Primero tenemos que ver donde estamos desde el punto de vista del peso corporal y después decidir dónde queremos estar. Si no hacemos esto ¿cómo podemos diseñar adecuadamente un plan de alimentos que nos ayude a conseguir nuestras metas? La recuperación de esta enfermedad puede ser un poco como el problema de “¿qué fue primero, el huevo o la gallina?”, pero como se ha dicho muchas veces en los salones de 12 Pasos: “no podemos pasárnosla pensando en cómo actuar, tenemos que actuar para encontrar la forma de pensar bien”. Traducción: deja de estar haciendo tiempo para enfrentar tu forma de comer, recuerda que es tu enfermedad la que está hablando. Puede ser que también hayas escuchado este axioma: “Trabajar el programa sin los Pasos es una dieta más”. Esto es absolutamente cierto. Aquí tienes otra: “Trabajar los Pasos sin dejar la comida es.....Al Anon” (Al Anon es un Programa buenísimo que te permite integrar los 12 Pasos a tu vida, pero no va a ayudarte en nada con tu adicción con la comida”).

Una nota para aquellos que no tienen que perder peso: Para algunas personas que llegan al Programa, la pérdida de peso no es algo importante. Algunas personas son anoréxicas, otras bulímicas y otras tienen una obsesión constante alrededor de la comida. A estas personas yo les

diría que tener un plan de alimentos todavía es una pieza fundamental de la recuperación. Un plan de alimentos bien pensado te va a dar la libertad de vivir tu vida plenamente sin estarte obsesionando con la comida 24 horas al día. Sí, es posible que lo que viene a continuación sobre balanzas y peso no sea de tu incumbencia, pero probablemente si aplica para tí el hecho de que la comida ocupa un espacio desproporcionado en tu vida y por lo tanto aprender a cómo lidiar con ella es algo importante. *Cualquier* comportamiento poco sano con la comida debe ser enfrentado.

Decidir cuál es tu peso meta es algo que tiene su chiste. Nos podemos volver loco con eso y tratar de llegar a una meta imposible, o podemos ser muy laxos con nosotros mismos y ponernos una meta con un peso demasiado alto. Cuando en duda, consulta las tablas oficiales y auméntale unos 5 kilos. Creo que si has sido obeso durante tanto tiempo, te va a ser mucho muy difícil llegar al peso que sugieren esas tablas oficiales. Además, si eres como yo y ya no andas en tus treintas (para ponerlo suavemente), esa tabla oficial se vuelve todavía más difícil de lograr. Además, si te es fácil llegar a la meta de un peso más alto, siempre puedes reconsiderar esa meta con tu padrino.

En CCA, la nueva definición de abstinencia incluye la frase “*mientras mantenemos o avanzamos hacia un peso corporal saludable*”. La palabra saludable es la clave. No se trata de gordo o delgado, atractivo o no atractivo, se trata de estar *saludable*. Para mí, es llegar a ser el ser humano que mi Poder Superior concibió. Cuando era niño, uno de los apodos feos que me pusieron era “el elefante”. Aquí está la cosa: un elefante tiene el peso perfecto de un elefante. Está construido para mantener ese peso, con sus patas funcionando como pilares que soportan dicho peso. No tiene el mismo diseño que tenemos los humanos.

Los humanos no estamos diseñados para pesar 150 kilos o más. Irónicamente, el peso, en cualquiera de sus formas, es algo que tenemos que estar vigilando. Cuando yo era joven, había un doctor llamado Irwin Stillman que solía decir: “tu corazón y tu cuerpo no saben la diferencia entre 25 kilos de grasa o 25 kilos de músculo, solamente saben que tienen otros 25 kilos que cargar”. Esto no es 100% correcto, pero entiendo lo que quería decir.

Como le decía a uno de mis ahijados que tenía una obesidad mórbida: “tu automóvil no está diseñado para salir a carretera en primera. Sí, lo puedes manejar en carretera a alta velocidad en primera, pero no le va a gustar y va a hacer un ruido horrible, pero de que puedes hacerlo, puedes hacerlo. Sin embargo, no va a pasar mucho antes de que se descomponga, porque no estaba diseñado para andar a tantas revoluciones”. Lo mismo es cierto con el cuerpo humano. Cuando tenía 20 años, podía darme el lujo de tener 50 kilos de más. Tenía una constitución fuerte y en tus veintes eres prácticamente indestructible. Ve a un centro comercial y busca a gente con más de 50 años con 150 a 200 kilos. ¿Encontraste a muchos? Hay buenas chances de que no. ¿Así que te

preguntas en donde andan? Lo más probable es que estén muertos, o confinados en sus casas con malestares. Esta es la realidad y el futuro al cual nos enfrentamos.

Hay algo que me cae gordo de las reuniones de 12 Pasos de alimentos y es cuando la gente aplaude cuando alguien baja de peso. Me recuerda a Weight Watchers. Lo lamento, pero no me impresiona que alguien haya bajado 50 kilos. ¿Y sabes por qué? ¡Porque yo lo hice en varias ocasiones! Ahora cuéntame si lo pudiste mantener durante 5, 10 o 20 años, entonces sí, seguro que te aplaudiré. Esa es la verdadera meta que debemos alcanzar, abstinencia y pérdida de peso de largo plazo. Siempre que veo comerciales que anuncian una nueva medicina para bajar de peso o una nueva dieta, recuerdo cuántos de esos vi en el pasado. Son como los comerciales para equipo de gimnasia. Si alguno fuera bueno de verdad, ¿no estaría saliendo uno nuevo cada mes, no crees? También, me encantaría poder entrevistar a cualquiera de esos que vivieron una historia de éxito uno o dos años después, cuando los reflectores ya no están sobre ellos. Más de uno de esos “ganadores” de los reality shows ya volvió a ganar todo el peso que había perdido y aún más.

Otro aspecto extraño de los programas de 12 Pasos concierne a las personas que tienen que bajar 100 kilos y solamente pierden 50. Después se estacionan en un peso significativamente más alto que su peso corporal saludable. Aun así, asisten a las reuniones, hablan de su pérdida de peso y la gente les aplaude. Considera a alguien que llega al programa y que tiene que bajar 50 kilos. Si no pierden ni un kilo, ¿la gente le aplaudiría? Es un fenómeno bien extraño. Para mí, el que baja una fracción de lo que debe bajar nada más es alguien que escogió una “abstinencia facilita”. Al principio te va a funcionar porque tienes 100 kilos o más y dejar de atracarte todos los días te va hacer bajar de peso. Es por eso que recomiendo no escoger un plan de alimentos flexible al inicio, ya que es el momento en que tu rendición es más grande que nunca. Tan pronto como te sientas en tu zona de confort, ya no vas a poder estar seguro si es tu enfermedad la que te está quitando de nuevo el control, diciéndote que todo está bien aunque tengas 50 kilos de más.

Un Plan de Alimentos

A mi enfermedad le encanta la vaguedad en lo que concierne a la comida. El problema es que si no tengo un límite ¿cómo diablos voy a saber que ya crucé ese límite? En el béisbol, eso se llama una señal de advertencia, un cúmulo de arena antes de la pared. Antes de que esto se inventara, muchos jugadores de béisbol estaban tan concentrados en cachar la pelota, que se estrellaban contra la pared y no se daban cuenta hasta que recuperaban la conciencia. Esta señal les indica que están a punto de estrellarse contra la pared. Creo que esto es un componente importante de todos los planes de alimentos y de abstinencia: saber cuándo te diriges a comer de forma problemática.

Diseñar un buen plan de alimentos no es tan fácil como suena. Mi abstinencia tiene que ser fuerte, pero no frágil. Yo me di cuenta de eso cuando estaba en ese programa que tenía medidas muy severas con la comida. La gente seguía al pie de la letra el plan durante un buen rato, pero cuando ya no lo llevaban a cabo a la perfección, se salían del huacal con abandono y desesperación durante meses antes de reaparecer en el grupo más pesados y en ocasiones, *mucho* más pesados. Mantener un plan de comida abstinentes se asemeja a estar parado en la cima de un techo de dos aguas. Cuando estás en una situación como ésta, puedes resbalar en cualquier dirección. Una de las maneras en que puedes resbalar es aguando tu plan de alimentos y decir: “bueno, si comí demasiado, pero no rompí mi abstinencia y además ¡no me voy a maltratar a mi mismo!”. El problema es que te podrás encontrar diciéndote lo mismo varias veces a la semana. Si eres un adicto como yo, ese tipo de situaciones será siempre más frecuente. El otro lado del techo de dos aguas es igual de peligroso. Ahí te dices a ti mismo: ¡me comí un chicharo extra que no debí haber comido! Así que ya no soy perfecto. ¡Pues al diablo entonces! Ahora que ya no soy perfecto, puedo abandonar esto y disfrutar la vida”.

Más adelante en este libro, voy a hablar de los defectos de carácter, en especial, como es que actúan contra nosotros para evitar que lleguemos a estar o permanecer abstinentes. Uno de los peores, en mi opinión, es el perfeccionismo. El “ismo” en perfeccionismo quiere decir “yo me saboteo a mí mismo”. Alguien a quien yo respeto mucho, suele decir: “*el perfeccionismo es el gemelo siamés del comer compulsivamente*”

Antes de trabajar un plan de alimentos con un ahijado, frecuentemente me gusta pedirles que escriban una historia de cómo solían comer. Esa es una historia de su alimentación y de los varios intentos que hicieron para llegar a un peso normal a lo largo de los años. También les pido que sean muy específicos acerca de aquellos alimentos con los que se atracaban. Les pido que hablen de los alimentos que solían ser un problema en el pasado y de aquellos que son un problema actualmente. Algunas veces, éstos no son los mismos. Solía tener un problema terrible con los dulces y los helados cuando era joven. Ahora, esos alimentos ya no representan un problema, más bien mi *bestia negra* son varios productos de la panadería.

Una de las mejores maneras que he escuchado acerca de la categorización de alimentos para los comedores compulsivos es usar el método del semáforo con “la luz roja, la luz amarilla y la luz verde”. Los alimentos de “luz roja” son aquellos que yo no puedo comer “como un caballero”. Los alimentos de luz verde son aquellos que puedo comer y con los cuales no tengo problemas para comerlos en las proporciones adecuadas. Los alimentos de luz amarilla son aquellos que se quedan en la frontera. Suelo bromear que conozco bien a mis alimentos de luz roja y verde, pero

que el 90% de los alimentos de luz amarilla *deberían* ser en realidad de luz roja, pero que (siguiendo con la analogía del semáforo) le meto la pata al acelerador para ganarle a la luz roja.

¿Cómo decides que categoría es la correcta para cada alimento? Creo que para los alimentos de luz verde es muy simple, e irónicamente, muchos de ellos tienen color verde (los vegetales). Luego están los alimentos con los cuales sabes bien que no puedes tener una relación normal con ellos, eso son los alimentos con *una fuerte luz roja*. Luego viene lo difícil: revisar el resto de los alimentos y tratar de ser honesto en cuales en verdad pertenecen a la luz roja. De nuevo, yo recomendaría “cuando dudes, déjalo fuera”, especialmente al principio. La parte más difícil del proceso es ignorar la voz de tu enfermedad que te va a gritar al oído: “*¡déjalo dentro de tu plan!*” Una forma de negociar, es decirte a ti mismo que en alguna fecha posterior, puedes volver a revisar que alimentos son problemáticos. En otras palabras, imagina un bote de basura donde pones “sólo por hoy, estos alimentos que son de luz roja”. La revaloración posterior de estos alimentos debería hacerse, pienso yo, con la ayuda de tu padrino.

Este es un ejemplo de las categorías que mencioné: me gusta el brócoli y es más, me gusta *mucho*. Probablemente sea mi vegetal favorito. Lo que lo hace diferente de un alimento de luz roja es que cuando lo estoy comiendo, no estoy empezando a pensar en cuando voy a volver a comerlo. Los alimentos que tienen este efecto en mí tienen que estar en la sección roja.

Algo que tengo que hacer de tiempo en tiempo es volver a ver esta lista. Estuve en un programa absteniéndome por más de una década antes de decidir revisar mi relación disfuncional con el pan. A lo largo de los años, he dejado de comer pan y luego he vuelto a comerlo durante ciertos periodos. Una de las señales de que estás lidiando con un alimento que no puedes manejar es cuando te dices a ti mismo que solamente lo vas a comer de vez en cuando y luego ese “de vez en cuando” se vuelve cada vez más frecuente. Eso fue lo que me pasó a mí con el pan.

Habiéndome alejado del pan (aunque aún sentía que tenía mis uñas clavadas en él), después de algunos días me di cuenta de algo extraordinario: ya no tenía hambre entre comidas. Este es una de las señales para mí de los “alimentos problema”. Tengo que alejarme de aquellos alimentos que alteran mis niveles de azúcar en la sangre. Siendo un alcohólico en recuperación, creo que soy especialmente sensible a ese tipo de comida. Escuché hace tiempo una plática en el internet de una mujer que era al mismo tiempo una dietista y una alcohólica en recuperación. Ella insistía que todos los alcohólicos en recuperación deberían limitar en serio su ingesta de carbohidratos. Si esta regla se aplica a todos los alcohólicos, en realidad no lo sé. Pero estoy seguro que definitivamente si es cierto para *este* alcohólico.

Cuando estuve en otro programa de comida con un plan de alimentos estricto, al principio fue fácil, pero después empecé a encontrar debilidades en el sistema. Como el programa requería que

sus miembros siguieran un plan muy estricto de alimentación, esto hizo que deseara ver la adicción al alcohol y la adicción a la comida como la misma cosa. Si yo podía lograr eso, entonces las cosas se volverían mucho más sencillas. Siendo capaz de aplicar una visión de blanco o negro, es decir, de beber o no beber, pero haciéndolo con la comida, era una idea muy atractiva. Todos mis esfuerzos para equiparar las dos sustancias, sin embargo, no fueron fructíferas. Sin embargo, el programa me prometía perder peso si mantenía una adherencia estricta al plan de alimentos y en ese momento, eso era todo lo que yo quería. Como me lo prometieron, al seguir el plan de alimentos al pie de la letra, perdí todo el peso que necesitaba perder. Después de llegar a mi peso meta, aún estaba siguiendo *su* plan de alimentos. Eventualmente, comencé a rebelarme contra el plan de alimentos, a quien veía como una figura autoritaria. Alrededor mío en ese mismo programa, vi que muchos empezaron a hacer lo mismo. Entraron en ciclos de regresar, perder peso, rebelarse y salirse, una y otra vez. Mientras tanto, muy pocos de ellos estaban trabajando los Pasos tal como lo sugiere el Libro Grande. Esto era, como lo dije antes, “*hacer dieta con el apoyo de un grupo*”.

Cuando terminé asistiendo a un programa donde tú defines tu propio plan de alimentos, empecé a entender cuál era la diferencia entre los dos programas. El programa restrictivo era como la secundaria, mientras que el segundo era como la carrera. Piensa en la analogía: en la secundaria, si no entrabas a clases, alguien recibía una llamada telefónica. En la carrera, si no vas a clase, los administradores piensan “estás pagando tanto de colegiatura y ¿no entras a clases? ¡Perfecto! Eres un adulto y nosotros asumimos que tomas decisiones como un adulto”.

En el Valle de San Fernando, atrás de la montaña, vive un veterano que conoce el programa como un sabio. Mi frase favorita de él es: “Hoy como lo que quiero, cuando quiero y tanto como quiera.....*si estoy dispuesto a pagar el precio*”. Y hoy no estoy dispuesto a pagar el precio, así que comí tres comidas medidas y pesadas y nada entre comidas”. Aquí está la parte chistosa: lo que él describe como plan de alimentos, es precisamente el plan de alimentos que tenía en el programa contra el cual me había rebelado. La diferencia es que yo estaba usando el plan de alimentos *del programa*, mientras que el veterano estaba usando *su propio* plan de alimentos. El había tomado posesión del plan, así que ¡no tenía que rebelarse contra nadie!

Antes de acudir al programa con un plan de alimentos estricto, estaba convencido que ya había llegado a una edad donde ya no se puede bajar de peso. Algo ocurrió cuando empecé a seguir un plan de alimentos muy definido: perdía alrededor de 7 kilos el primer mes. Así que nada de que tenía “*un metabolismo lento*”. El hecho es que si tengo un metabolismo lento, pero eso indica que debo estar aún más alerta con los diferentes aspectos de mi ingesta de alimentos. A mi edad, el peso se acumula como “la muerte por 1000 pequeñas cortaditas”. No hay un atracón al que se le

pueda culpar, simplemente un poquito más de comida por acá y otro poquito por allá, etc. Como dije antes: “el precio de la abstinencia es la vigilancia continua”.

Por cierto, en el afán de decir todo, a continuación les muestro que es lo que involucra exactamente mi plan de alimentos: las cuatro cosas que están en mi lista de “no comer” es el pan (a menos que me coma un sandwich), queso fundido, mantequilla y papas a la francesa. También trato de evitar el azúcar y otros productos con carbohidratos, pero soy menos restrictivo al respecto. Trato de hacer solamente tres comidas al día, con una colación en la noche, la cual es esencialmente un postre diferido. Mi desayuno es una de dos cosas: un cereal específico con fruta o bien algo de huevos con algún producto cárnico y a veces papa. Este último es más bien un desayuno especial de fin de semana. El almuerzo es algo de pocas cosas. Esto le puede parecer aburrido a algunos, pero yo pienso que me ayuda no dejar que mis comidas se vuelvan muy “sexy”. Como escuché alguna vez decir a alguien: “Quita la creatividad de tus alimentos y pónla en tu vida, donde pertenece”. La cena es justo donde tiendo a ser más creativo y donde tengo que estar más vigilante.

He aquí algunas cosas simpáticas de las que me fui dando cuenta sobre mi forma de comer a lo largo del camino. Solía decirme a mi mismo que me encantaban las papas hervidas. Luego fui al otro programa donde las papas hervidas estaban permitidas, pero únicamente con un trozo de mantequilla. Me dí cuenta que después de comerme la parte amarilla de la papa, ya no me interesaba seguir comiendo. Para mí, la papa hervida era en realidad un proveedor de mantequilla y la razón por la cual me gustaba era por la media barra de mantequilla que me comía con ella. Como comerse la barra de mantequilla sola es obviamente de mal gusto, usaba la papa como vehículo para comer mantequilla de una manera aceptable. Otro alimento de atracón para mí cuando era joven eran las papas fritas. Hace algunos años (antes de que las grandes casas comerciales empezaran a fabricarlas) alguien vendía láminas de papas asadas sin sal. Entonces me di cuenta que en realidad no me gustaban las papas fritas, lo que me gustaba era la sal y la grasa y que la papa frita era el dispensador de esa sal y de esa grasa. De nuevo, todo está en ser honesto acerca de ti mismo y de lo que comes.

Después de trabajar un plan de alimentos con un ahijado, depende de él si quiere o no quiere reportar diariamente lo que come. Me refiero a escribir todo lo que se va a comer en el día y decírmelo. Algunos completarán el proceso diciéndome al día siguiente si se desviaron o no de lo que se habían comprometido. Algunos de mis ahijados hacen esto y otros no. Una cosa que si les pido es que se pesen una vez al mes y que me reporten su peso. Existen algunas cosas de el peso y de la fisiología que hacen que el pesarse regularmente sea un arma efectiva contra la negación. Si la persona tiene 150 kilos y quiere llegar a pesar 90, lo guiaré mientras diseña su plan de

alimentos. Al final de cuentas, depende de él lo que haga o no haga. Sin embargo, si como resultado de su plan de alimentos viene a decirme que solamente está perdiendo medio kilo cada mes, entonces es mi responsabilidad explicarle que así nunca va a llegar a su peso meta. El hecho es que si pesa 150 kilos y solamente está perdiendo medio kilo o un kilo por mes, está comiendo más de lo que necesita, si es que verdaderamente quiere llegar a pesar 90 kilos. Si me dice que está siguiendo exactamente un plan de alimentos que le da cuatro onzas de proteína en cada comida y solamente está perdiendo medio kilo por mes.....bueno, quizá tengamos que hablar sobre su programa de honestidad.

Hay una pendiente de pérdida de peso y obviamente vas a perder mucho más peso cada mes cuando estás más pesado. Luego empieza a aplastarse cuando llegas a un peso más bajo. Sin embargo, si la curva se aplasta cuando estás todavía en un peso muy alto, recomiendo que revisen su ingesta de alimentos o que empiecen a analizar qué tipo de alimentos están comiendo. Estos conceptos no son verdaderamente de mucha ciencia. Si quieres pesar 90 kilos, tienes que comer la cantidad de comida que come una persona de 90 kilos. Tampoco estorba cambiar tu estilo de vida y hacer ejercicio, pero hablaremos de ello más tarde.

Déjenme tomar un momento para hablar de las balanzas. Las llamo mis destructores de la negación. La balanza para pesarse y la balanza para medir mi comida son las herramientas que impiden que la enfermedad me oculte la realidad. Fue muy importante para mí, especialmente cuando empecé a estar en el programa, de medir y pesar mi comida. Yo tenía una enfermedad que me permitía ver a un enorme T-bone steak y decir: “sí.....me parece que es de 4 onzas”. A veces tener una balanza me ayuda en la otra dirección porque en ocasiones hago una estimación baja de los alimentos que ingiero. No llevo mi balanza a los restaurantes, aunque entiendo que haya gente que lo haga. Después de varios años, he llegado a saber cómo se ven 4 onzas de proteína (lo que necesito para una comida). Solamente es otro nivel de rendición que le mantiene la “puerta cerrada” a mi enfermedad. Vi un programa de televisión de la BBC sobre el peso. En Inglaterra, hicieron un estudio de personas tratando de bajar de peso. Estas personas escribían lo que comían, pero también estaban siendo monitoreadas. En todos los casos, estas personas (personas honestas que sabían que estaban siendo monitoreadas) reportaban con un 30% menos de exactitud lo que se estaban comiendo. Por eso es importante, al menos durante los primeros meses, de tener al día “un estado de cuenta” de tus alimentos.

Luego viene la balanza para pesarse uno mismo. Escucho a gente en el programa que dice: “solía ser un esclavo de la balanza, pero ahora *nunca* me peso”. ¡Bueno! Yo solía ser un esclavo de la comida, ¿quiere esto decir que ya no voy a comer nunca más? Creo que tenemos que tener moderación en todo y subirse a la balanza es un ejemplo perfecto. Les digo a mis ahijados que se

pesen una sola vez al mes durante el periodo de pérdida de peso. Cuando solía apadrinar a mujeres (ya no lo hago), les pedía que se pesaran no de acuerdo al mes del calendario, si no en el mismo punto de su ciclo menstrual (si es que todavía estaban en el rango de edad correspondiente). Creo que es importante usar siempre la misma balanza, para ver el cambio que ocurre más que el número exacto de kilos.

Otra cosa que descubrí sobre la pérdida de peso es que no es lineal. Cuando graficas tu pérdida de peso, nunca va a ser una línea recta bonita. He encontrado que más bien tiende a tener forma de escalera. Creo que esto ocurre porque tu cuerpo tiende a compensar cuando restringes tu ingesta y siempre tiende a entrar a un estado de conservación. Después de un rato, permite que se pierda de nuevo peso y luego vuelve a entrar en un estado de conservación y así cada vez. Por favor, no dejes que el número que te da una balanza domine tu vida y tu estado de ánimo. Estamos en esto por mucho tiempo, así que en un mes donde no tengas el progreso que esperabas tener, esto no debería molestarte. Si sigues haciendo las cosas que sabes que debes hacer, llegarás a donde quieres eventualmente. Un amigo sabio le dijo una vez a uno de sus ahijados: *“tu preocúpate del tenedor y deja que Dios se preocupe de la balanza”*. Siendo el sabihondo que soy, una vez le dije a un ahijado que estaba triste por no haber bajado nada en un mes: “si el número que te da la balanza es tan importante para ti, entonces córtate una pierna, así vas a tener el número que quieres” (a veces no es fácil tener a un ex-comediante como padrino).

También tuve que entender que el metabolismo se reduce cuando uno se va volviendo viejo, lo que significa menos comida. Había una parte de mí que gritaba: “¡eso no es justo! He trabajado mi programa, ido a las reuniones.....no debería volver a disminuir mi ingesta!” El hecho es que no tenía por qué hacerlo....si estaba dispuesto a pagar el precio. El precio en este caso es un peso más alto. Una vez que quité la enfermedad de comer compulsivamente de la ecuación, me quedé con la disyuntiva que todo ser que habita esta tierra tiene: “¿cuánto quieres comer?” contra “¿cuánto quieres pesar?”. Para mí, esto significó incrementar mi ejercicio y disminuir mi ingesta, una solución sencilla pero difícil. Como he escuchado decir: *“puedes hacer lo que quieras o puedes obtener lo que quieres”*.

Otras de las cosas que necesité hacer fue pensar con más cuidado cuando planeaba mis comidas. Era muy fácil cuando comía durante todo el día, pero una vez que me comprometí con un plan de alimentos, necesitaba estar pensando de antemano constantemente. Algunas veces tenía que preguntar, por ejemplo cuando iba a asistir a una reunión de un grupo de profesionales. En muchas ocasiones, en estas reuniones se piden pizzas, las cuales yo no como. Trato de ser flexible, pero hay cosas que simplemente no como y tampoco voy a permitir que la presión de los colegas me haga romper mi abstinencia. Aunque sea una frase muy gastada, nada es tan cierto

como “fallar en planear es planear para fallar”. Y a pesar de que mi enfermedad me gritaba dentro de mi cabeza “¡tienes que comer algo! Simplemente no era cierto. Aún en situaciones sociales, si le dices a la gente que te sientes un poco mal, usualmente te dejarán en paz si decides no comer. Entonces puedes disfrutar de las relaciones, en lugar de estar obsesionado con la comida. Siempre puedes comer después.

Un Plan de Acción

Una de las herramientas más nuevas en CCA (cuando estoy escribiendo esto) es el “Plan de Acción”. Para mucha gente, esto puede causar confusión y como muchas cosas en el programa, puede consistir de diferentes cosas dependiendo de las necesidades de cada quién. Como un antiguo padrino solía recordarme, la palabra “acción” es la palabra clave en nuestro programa. “Ese capítulo del libro grande se llama “Poniéndose en Acción”, no “Poniéndose a Pensar”, solía decir y pensar *no* es una de las herramientas.

Para algunos de nosotros, no era simplemente cuestión de eliminar ciertos alimentos, también teníamos que limitar ciertos *comportamientos*. Muchas gentes que conozco incluyen no comer en su automóvil como parte de su abstinencia. Otros creen en comer concentrándose solamente en la comida, es decir que cuando comen, eso es lo único que hacen, no prenden la tele, no leen, ni hacen nada que los distraiga de la experiencia de comer y de disfrutar sus comidas.

Otra cosa que les pido a mis ahijados es tener un “plan B para situaciones de emergencia”. Aquí en Los Ángeles, con los terremotos siendo un constante riesgo, se sugiere que tengas preparado un plan de emergencia si un terremoto ocurre a la mitad de la noche. Lo mismo debería ser cierto para aquellas personas que se encuentran combatiendo la enfermedad de comer compulsivamente. Nunca sabes cuando te va a dar una urgencia desbordante de comer y esto puede suceder en cualquier momento. Para muchos de nosotros esta urgencia puede asomar su monstruosa cabeza a la mitad de la noche.

Existe un antiguo plan en AA, que se remonta a sus principios, que es tener una lista telefónica de compañeros a la mano. Gente a la que le puedes hablar en cualquier momento ya sea de día o de noche en caso de urgencia. Le digo a mis ahijados que pulan su lista telefónica para encontrar gente a la que le pueden hablar de madrugada, o a otros a los que le pueden hablar en horarios nocturnos tardíos. A estas horas, es más probable que tu enfermedad te susurre al oído: “*es muy tarde, no deberías molestar a nadie*”. El hecho es que ahí afuera hay mucha gente que estaría dispuesta a impedir que rompas tu abstinencia si solamente trataras de contactarlos. Otra posibilidad para las altas horas de la noche son las reuniones telefónicas, que se llevan a cabo las 24 horas en muchos programas. Puede ser las tres de la mañana para ti, pero ya será de mañana en

Inglaterra, lo que quiere decir que ya habrá alguna reunión. Por supuesto utiliza esta opción en lugar de comer.

La clave para combatir la enfermedad es no sólo hacer la lista de números telefónicos, pero también estar dispuesto a *utilizarla* si el deseo llega. El problema es que una parte de mi enfermedad me empuja hacia el territorio de la “urgencia abrumadora”, la otra parte trata de convencerme que *no* haga la llamada. “Si haces esa llamada”, me susurra mi enfermedad al oído, “puede que hablando logren que no lo hagas y por lo tanto, ¡no vas a poder comer!” Sin embargo, si en realidad quieres liberarte de la comida, lo que necesitas hacer precisamente es hacer esa llamada ¿verdad? Fue muy importante para mi darme cuenta que *era la enfermedad* la que me decía que no hiciera la llamada. Cuando logré ver a la enfermedad como a una “*quinta columna*”, es decir, un enemigo convenciéndome que me cambie de bando, entonces se hizo un poco menos difícil luchar contra ella.

Otra área en que la gente usa la herramienta del “Plan de Acción” es para el ejercicio (aunque algunas personas en el programa piensan que ésta es una mala palabra). El ejercicio era algo que no me interesaba para nada cuando llegué por primera vez al programa, y probablemente tampoco me interesó durante los siguientes 10 años. Lo que tuve que hacer en un momento dado fue ponerme a ver *porqué* el sólo pensar en el ejercicio tenía un efecto tan visceral y tan desagradable en mí. Lo que llegué a entender es que, en general, se debía a viejas grabaciones que volvía a repetir continuamente en mi cabeza.

Como ya lo mencioné, yo fui un niño gordo. Los ex-niños gordos no suelen estar compartiéndole a la gente recuerdos cariñosos de sus maravillosos tiempos en el gimnasio. De niño, el ejercicio solamente significaba una cosa, la clase de gimnasia. Recuerdo en especial a un maestro de gimnasia particularmente ojete que gozaba particularmente en humillarme y en asegurarse que yo fuera el centro del ridículo. Más tarde en mi vida, cuando era uno de los raritos en la secundaria, los shorts eran las cosas que más odiaba. En un momento dado, para mi eran tan ridículos los shorts como el ejercicio. A todo lo anterior súmalo una larga historia tratando de perder peso y donde el ejercicio era una de las herramientas que *tenías* que usar para bajar de peso, pero que era algo que yo no hacía por diversión. El ejercicio era un *trabajo* y además increíblemente desagradable.

Adelantamos el video rápidamente varios años hasta mi primer matrimonio en un momento donde yo y mi mujer estábamos intentando bajar de peso. Ella había entrado a un gimnasio y me animaba a que yo hiciera lo mismo. Seguía diciéndome cuanto la había animado y mejorado su actitud. Después de hablar con mi padrino sobre mis pensamientos acerca del ejercicio en ese momento, me hizo escribir sobre mi historia con el ejercicio y fue entonces cuando mis

sentimientos sobre él se hicieron patentes y pude verlos claramente. Más importante que nada, pude verlos como un adulto en recuperación, no como el niño avergonzado y herido.

Hoy, *quiero* hacer ejercicio por un número importante de razones. Primero que nada, el ejercicio me ayuda a evitar la depresión. Cuando hago mi ejercicio de cardio y trabajo en serio, me cambia mi estado de ánimo durante el día y aún el día siguiente. Además, acelera un poquito mi metabolismo y me ayuda a disminuir mi ingesta calórica. Sin embargo, no me enfoco en eso, porque recuerdo un tiempo cuando me inscribí en ese gimnasio del que hablé y me convertí en un “bulímico del ejercicio” durante algún tiempo. La idea de que podía hacer mucho ejercicio para después poder comer más, fue una idea pésima. El hecho es que puedes echar a perder el beneficio de horas de ejercicio haciendo después una mala elección de alimentos. Además, muchas veces más ejercicio significa también un mayor apetito.

Sin pretender ser exageradamente espiritual, siento hoy que he recibido un regalo y una nueva vida. Siento que es mi responsabilidad encontrarme con mi Poder Superior a medio camino, después de haber cuidado un cuerpo que pasó por muchas batallas con la comida y que a pesar de ello, se mantuvo bastante bien. Hay una cierta conexión espiritual que puede experimentarse si le das una oportunidad al ejercicio.

El ejercicio que escogí es correr. Para ti, puede ser algo distinto. La clave es hacerlo y además hacerlo regularmente y de ser posible, obligarte a hacer un poco más cada día. Una de las cosas que tuve que lograr fue hacer ejercicio con regularidad en un horario determinado durante el día. Si no tenía ya un tiempo apartado en mi agenda para el ejercicio, lo seguía postergando hasta que lo abandonaba.

Si estás muy pasado de peso, al comienzo caminar es el ejercicio ideal. A medida que vas sanando, trata de caminar más. El siguiente paso puede ser caminar para arriba y para abajo en colinas y posiblemente a un paso más rápido. La clave para reparar tu cuerpo a través del ejercicio es incrementar tu respiración y tu ritmo cardíaco a un nivel que sea ligeramente demandante. Nadar es otra forma excelente de ejercicio, ya que utiliza todos los músculos de tu cuerpo y con menos impacto. Utilizar un régimen donde incrementes poco a poco la distancia y el ritmo te van a hacer que pronto te sientas muy bien, tanto física como mentalmente.

Algo que me ayudó a ejercitarme durante más tiempo fue encontrar algo que me distrajera, ya que correr puede llegar a ser un poco aburrido y mi mente requiere de algo en que concentrarse. Aunque para algunos escuchar música los distrae, a mí no me sirve para olvidarme que estoy haciendo ejercicio. Ahora escucho a gente hablando, como los podcasts de oradores de CCA. Hace algunos años inicié un Grupo de Oradores Virtuales en la Intergrupala de Los Ángeles, el cual todavía funciona. Hay cientos de oradores de OA/CCA que puedes escuchar mientras

ejercitas a la vez tu cuerpo y tu espíritu (consulta el apéndice al final de este libro para más detalles).

Escribir

Algunas personas utilizan la herramienta de la escritura mucho mejor de lo que yo lo hago. Mi antiguo padrino creía que había que escribir todos los días y él lo hacía de manera profusa. Me hacía escribir largamente sobre los Pasos y yo encontraba esto terriblemente lento. Sin embargo, he escuchado gente a quien respeto que dicen que escribir profusamente los hace detenerse y concentrarse mejor. Obviamente esto es una cuestión de gustos personales y lo que yo prefiero no es necesariamente lo mismo que tú prefieres.

Sin embargo, si escribo cuando estoy estresado emocionalmente y necesito moverme hacia ciertos “puntos de batalla”. Lo que llegué a entender acerca de mi mismo es que estaba yo tan alejado de mis emociones durante tanto tiempo, que a veces no me podía dar cuenta de lo que estaba sintiendo en un momento dado. Pase mucho tiempo en terapia con terapeutas que me preguntaban una y otra vez: “¿Qué *sientes* acerca de eso? Ya me dijiste que *piensas* de eso, pero no me has dicho que *sientes*” Era como si me estuviesen hablando en chino.

Durante una buena parte de mi vida utilicé el intelecto a expensas de mis emociones. En mi familia, escuché cosas como estas: “es estúpido sentirse así, no te sientas así”. Durante años, traté de superar mis emociones intelectualmente, especialmente cuando no eran sentimientos lógicos desde el punto de vista intelectual. Yo me decía a mi mismo: “es estúpido sentirse así, así que no me siento así”. Mucha suerte con eso.

Lo que me llegué a dar cuenta es que muchas veces las emociones brotan como las de un niño de 10 años. Podía regañar a mi niño de 10 años y decirle que no se sintiera así, pero la verdad era que se sentía como se sentía, porque esos eran sus sentimientos. Lo que llegué a entender era que tenía que dejar que el niño de 10 años dijera lo que tenía que decir y no reprimirlo. Entonces pude aceptar esos sentimientos y luego ver como “nosotros” (el John de 10 años y el John adulto) podían cambiarlos.

En esos esfuerzos, la escritura ha sido invaluable. A veces me siento con una ansiedad generalizada que no puedo definir. Aquí es donde el escribir ayuda mucho. Hay un libro para escritores que describe algo que se llama “las páginas matutinas”. La teoría es que te sientas cada mañana y escribes tres páginas quieras o no. He aprendido que esta clase de “escritura de la ansiedad generalizada” me ayuda a calmarme y en una forma diferente a como lo hacen el alcohol y la comida. Nadie puede resistir periodos de ansiedad generalizada sin encontrar una manera de calmar esos sentimientos.

Algunas veces, a medida que escribía estas páginas, las primeras páginas decían: “no quiero escribir, esto es estúpido” una y otra vez. Pero a medida que continuaba, a veces encontraba un hilo conductor del que podía empezar a jalar. Es como encontrar un hilito en el hombro de un saco de un traje y a medida que lo jalas, el hilo se desenrolla hasta que se cae toda la manga.

A veces me encuentro escribiendo, por ejemplo, “bueno, ocurrió que ayer Jane me dijo algo, pero en realidad no me molestó”. Pero luego me encuentro a mi mismo siendo mi autoexaminador: “bueno, si en realidad no te molestó, ¿entonces porque estás escribiendo sobre eso?” A veces ese es el principio para empezar a desenrollar el hilo. Entonces me daba cuenta que cuando examinaba honestamente algo que parecía inocuo y que estaba bien al principio, en realidad había perturbado mi espíritu. Cuando escribo esto, es como llegar por una puerta lateral al problema y repentinamente darse cuenta que lo que era invisible de repente se convierte en algo claro como el agua.

Juntas

Más que ninguna otra adicción, la adicción a la comida es una enfermedad de la soledad y el aislamiento. Cuando tomaba, pasaba la primera parte bebiendo con otras personas en los bares. No fue sino hasta que me sumergí más en el problema que empecé a beber solo en mi casa. Recientemente escuché a otra persona que también tiene los dos problemas poner el dedo en la llaga sobre esa situación: “al final de mi periodo en que bebía” dijo, “bebía igual que como comía, en la soledad”. Prende la tele, baja las cortinas, es hora de beber. Esto es aún más cierto con el comer compulsivamente.

Hay otra razón por la cual debo asistir a mis juntas y eso es para mantener “el pasto verde”. Alguien dijo alguna vez: “no es que aprenda lentamente, es que me olvido rápidamente”. Esta frase define la naturaleza de mi enfermedad y en esta área de plano no la hago muy bien. Cuando pienso en mis días de bebedor, yo experimentaba unas horribles crudas que a veces se prolongaban hasta la media tarde. Me sentía morir, sudaba y muchas veces no funcionaba para nada en el trabajo. Sin embargo, cuando salía del trabajo, ¡la idea de comprar otra botella parecía ser una idea maravillosa! Esto ocurría solamente unas cuantas horas después de haberme sentido horriblemente mal. ¡Pues esta es una forma rápida de olvidarse de las cosas! El dolor de la enfermedad del comer compulsivamente es aún más fácil de olvidar.

Una de las formas en que las reuniones combaten el efecto del aislamiento es que me ayudan a poner las cosas en perspectiva. Le da un fundamento a mi realidad. Por mi mismo, puedo tomar las cosas negativas de mi vida y agrandarlas fuera de toda proporción. Luego voy a una reunión y

me encuentro con alguien que ha sido diagnosticado con cáncer o de alguien que tuvo que sacrificar a su perro y de repente, mis problemas se sitúan en una mejor perspectiva.

También creo en el concepto de “*la fortaleza del grupo*”. Cuando voy a una buena reunión y escucho a mucha gente hablando de sus problemas pero absteniéndose de comer, eso me da fortaleza. Si ellos están pasando por lo que están pasando y no están comiendo compulsivamente, ¿porque mis problemas banales habrían de empujarme a hacerlo?

Hay algunas cositas que me molestan cuando las escucho en las juntas. Una de ellas es cuando se dice que a fuerzas hay que decir algo positivo. Aunque si entiendo que una reunión no debe ser el lugar para nomás ir a tirar la basura, siempre he dicho que uno puede decir cualquier cosa, sea negativa e incluso horrible, siempre y cuando termine con: “*pero no comí después de vivir eso*”. Si se dice eso, entonces considero que la experiencia que se compartió no fue negativa.

Sobre el mismo tema, siempre me gusta repetir lo que me dijo un veterano: “*las reuniones de 12 Pasos no son terapia de grupo*”. Las personas no se suben a su coche para llegar a una reunión pensando “¡Uuuuy, No me aguanto las ganas de saber cómo va John!”, vienen para adquirir experiencia, fortaleza y esperanza. Estas palabras están en el preámbulo de todo programa de 12 Pasos. Al menos que sea un orador invitado, no estoy ahí para contarte mi vida, sino para ser una influencia positiva en la reunión. Lo que esa plática con el veterano me hizo saber, es que si no tengo alguna “*experiencia, fortaleza o esperanza*” que compartir, quizá nomás debería quedarme callado y escuchar. No trato de juzgar a nadie aquí, pero veo muy frecuentemente que la gente utiliza las reuniones como terapia de grupo. Y esto es lo que lo hace malo: que no les funciona. Sus vidas no mejoran. Si lo hiciera, yo no diría nada acerca de mi molestia y cerraría la boca. Y es que cuando observo a estas personas a largo plazo, ¡encuentro que hablan de los mismos problemas de los que hablaban hace dos años! ¿Por qué? Porque nada ha cambiado en sus vidas, queriendo decir esto que *ellos* tampoco han cambiado. Para ellos las reuniones y la terapia de hablar es la respuesta, pero no lo es en verdad. Los Pasos son la respuesta. Como lo dice otra frase del programa: “*nada cambia si nada cambia*”.

Existe una ruta en la recuperación a través del cual todos pasan. Cuando llegas por primera vez al programa, es mucho muy emocionante escuchar a la gente hablar de cosas que tú mismo hiciste y que eran un secreto oscuro para ti. Cosas locas que hacías con la comida, cosas que tu creías que eras el único en el mundo que las hacía, pero que ahí te diste cuenta que eran muy comunes. Cuando escuchas a otros hablar de los sentimientos que tu también tuviste, tú te pones en sintonía con los demás y te vuelves “*parte del grupo*” en esas cosas. No hay absolutamente nada malo con eso, ya que es parte del proceso de asimilación. Pero después de un año o más, si la gente sigue pensando que el grupo es un lugar donde simplemente vienes y hablas de ti y de tus problemas,

entonces vas dejando de crecer. Si, se siente muy padre hablar de tus problemas y de cuantas cosas malas te han pasado, pero también se siente padre comerse un helado de tres bolas.

La razón por la cual las personas dejan de crecer es porque no ven la pregunta más importante que tienen frente a los ojos: “Muy bien, tienes problemas, pero ¿qué vas a hacer *tú* para resolverlos?” Este es el punto en que las personas hacen una de dos: o se voltean hacia los Pasos y empiezan a hacer algo acerca de sus problemas, o bien se estancan, eventualmente recaen y frecuentemente dejan el programa.

Muchas veces escucho a alguien hablar de sus problemas y luego terminar diciendo: “y esa es la razón por la cual me di un atracón anoche”. Siempre pienso para mis adentros: “¡qué demonios, sé muy bien cómo hacer eso!” ¿Dónde están la experiencia, fortaleza y esperanza? Por otro lado, en algunos de estos casos, creo entender porqué hacen eso. He visto que con frecuencia la gente que participa así en las reuniones no está apadrinada. En lugar de hablar de las cosas de las que necesitan hablar frente a frente con su padrino, las traen para soltarlas en la junta y dejarlas ahí. Lo que escuché con mucha frecuencia en las reuniones era: “*lleva tu mensaje a la reunión y déjale tus problemas personales al padrino*”.

La otra cosa que me hicieron ver al inicio fue el de tener un grupo base. Ten un grupo al que vayas con frecuencia cada semana y en el que la gente te llegue a conocer. Lo bueno de tener un grupo así, es que los compañeros se darán cuenta de inmediato que andas de malas y te ayudarán. Si eres nuevo, toma un servicio. Hace algunos años decidí cambiar mis juntas y empecé a asistir a una reunión a la que había ido y me había gustado. El único problema es que no conocía a nadie. Así que tomé el servicio de recibir a la gente. En pocas semanas, ya conocía a todo mundo y todos me conocían. No puedes quedarte sentado en la esquina y absorber el programa por ósmosis. Necesitas ser parte de un grupo para que te ayuden y para que tú puedas ayudar a otros.

Una advertencia sobre las reuniones

Probablemente resulta un poco desconcertante ver este título en un libro que promueve la recuperación a través de los 12 Pasos, pero aquí expongo esto de todas maneras. Las reuniones de 12 Pasos, especialmente aquellas dedicadas a la comida, es una de las instituciones más democráticas del mundo. Cualquiera, y de verdad cualquiera, tiene sus tres minutos para hablar. En AA, a los recién llegados y a las personas que llevan poco tiempo sobrias se les dice lo siguiente: “*quítate el algodón de tus oídos y pónelo en la boca*” (AA no es siempre tan apapachador como los programas de 12 Pasos dedicados a la comida).

El punto aquí es que con una política tan amplia que permite a todo mundo compartir, frecuentemente puedes escuchar cosas muy disparatadas. Si estás inmerso en tu enfermedad y aún

luchando, puedes escuchar cosas, que si les haces caso, pueden reforzar tu enfermedad más que tu recuperación. Recuerdo haber estado a la mitad de un resbalón cuando alguien compartió unas ideas bien raras sobre la recuperación, lo cual empató exactamente con mi pensamiento en esos momentos, que no era otro que mi enfermedad tratando de evitar desesperadamente que yo viera que las cosas andaban verdaderamente mal. Le pedí que fuera mi madrina con un programa de alimentos extremadamente laxo. ¿Qué crees que sucedió? Después de poco tiempo ella se fue, porque era un plan de alimentos basado en su pensamiento enfermo. No puedo subrayar esto lo suficiente: *sólo porque dos personas piensan la misma cosa, no quiere decir que esté bien*. Puede ser que más de uno esté equivocado al mismo tiempo (al estar sumergidos en su enfermedad).

También es importante recordar que las reuniones son “un salón de clases” donde asisten personas en todos los niveles de recuperación. A diferencia de AA también existe una porción de personas que asisten a las reuniones de 12 Pasos para la comida que solamente están explorando posibilidades. La diferencia aquí es que si llegaste al punto de considerar entrar a AA, entonces muy *probablemente* tienes un problema con tu forma de beber. Sin embargo con la comida, los programas de 12 Pasos son solamente una de las posibles soluciones para personas con problemas de peso. Algunas de estas personas pueden no ser comedores compulsivos verdaderos y vienen solamente a las reuniones para ver que beneficio pueden obtener. Como resultado de esto, estas personas pueden compartir de forma distinta a como lo hace alguien que verdaderamente tiene el problema. He escuchado a personas diciendo que pueden tomar o dejar los alimentos con facilidad, o probar solamente unos cuantos bocados, o sea, lo que frecuentemente se habla en los programas comerciales para perder peso. Aunque no hay nada malo con este punto de vista, creo que para nosotros los enfermos, si pudiéramos hacer esto, nunca habiéramos llegado al programa. Si estamos en medio de una batalla contra la comida, escuchar este tipo de cosas en las reuniones, nos puede causar, o más bien, puede causar que nuestra enfermedad trate de convencernos de tomar otra dirección con nuestra alimentación. Esto también puede ocurrir cuando escuchamos a gente que come cosas que nosotros no podríamos comer impunemente. La voz de nuestra enfermedad, que puede sonar como la de un niño berrinchudo, nos dirá: “bueno si él puede comer eso, ¿porqué no puedo hacerlo yo también y seguir creyendo que estoy abstinentes?” La razón, claro está, es que cada quién es diferente cuando se trata de la comida. Hay ahijados que pueden comer lo que yo no puedo y viceversa.

Hay muchas formas diferentes de trabajar el programa y ha sido deliberadamente diseñado de manera flexible por una simple razón: las personas son diferentes y necesitan estrategias distintas para encontrar la recuperación. También hay unas verdades universales que podrás encontrar. Uno de los lemas del programa es: *“hay tantas formas de trabajar el programa como personas en él”*.

Aunque esto es cierto para personas con entre uno y siete años en el programa (mi número mágico es 7 años), encuentro que “el camino se hace más estrecho” para las personas con 7 años de abstinencia o más. Si, es cierto que tienen estrategias diferentes, pero en realidad, no son *tan* diferentes. ¿Por qué? Pues simplemente por pura evolución darwiniana: lo que funciona se repite y lo que no funciona no se repite. Las personas con ideas descabelladas sobre la recuperación tienden a apartarse alrededor de los 7 años. Los que se quedan, son a los que te quieres acercar. También he visto que aquellos con la mejor recuperación, aquellos que tienen lo que yo quiero, no tienden a compartir mucho en las reuniones. Creo que ya aprendieron algo que alguna vez me dijo un antiguo padrino: “*la gente no aprende hablando, aprende escuchando*”.

Una de las mejores frases en el programa es “únete a los ganadores”. Busca a las personas que son veteranos y que trabajan bien su programa y empieza a tratarlos. Uno de mis amigos que asiste a juntas en L.A. Dice “*si no tienes 10 años de abstinencia, todavía eres un recién llegado*”. Esa es una frase que saca un poco de onda a la gente, pero tiene una verdad subyacente. No quiere decir que no haya gente con una perfecta recuperación con menos de 10 años de abstinencia, pero lo contrario no es necesariamente cierto. No encuentras a personas con más de 10 años de abstinencia que trabajen el programa descuidadamente. Si ya la hicieron durante tanto tiempo, muy probablemente ya encontraron el camino correcto.

Cuando vivía en el poniente del país, sólo me podía imaginar lo que era la verdadera recuperación a largo plazo. En un momento de mi recuperación temprana, traté de imitarla. Quería ser un veterano al instante, pero claro, todo lo que había logrado en ese momento era haber bajado un poco de peso. Era el ejemplo perfecto de “delgado, pero no bien”. Imitando un viejo comercial, “yo no era un verdadero veterano, pero jugaba a serlo en las reuniones”.

Lo que he podido ver en L.A. con los verdaderos veteranos son dos cosas: primero que nada ¡son humanos! No tratan de ocultar sus debilidades y cuando cuentan su historia, hablan abiertamente de sus defectos de carácter. No tratan de hacer creer que su comportamiento se volvió perfecto el día que entraron a un salón de CCA. Hablan de como la recuperación y vivir un buen programa de 12 Pasos es *trabajo* y como en un día cualquiera, pueden fallar miserablemente en ello. La otra cosa que puedo ver en la gente que admiro, es que siguen haciendo lo mismo que hicieron el día en que llegaron al programa. Como dicen “*no puedes mantenerte limpio con el baño de ayer*”.

Otra cosa con la que no estoy de acuerdo es cuando en algunas reuniones prohíben la mención de alimentos específicos. Para empezar, no funciona para nada. Cuando la gente comparte, quiere mencionar sus alimentos, pero la prohibición hace que los describan con más detalle, resultando peor que si hubieran mencionado su nombre sin más y continuar adelante. La página 100 del Libro Grande habla del porqué ya no deberíamos temer a nuestra sustancia adictiva. La comida

ya no es nuestra ama. ¡Y no puede (bueno, y no debe) decirnos como llevar nuestras reuniones! Si la simple mención de un alimento puede llevar a alguien a la orilla del abismo de un atracón ¡no me digas que esa persona no lo iba a hacer de todas maneras! Tenemos que aceptar que no podemos cambiar al mundo para aislarnos y protegernos de nuestra droga de elección (o más bien *la droga que no elegimos*). Cuando termina una reunión, muy probablemente pasemos por más de 10 puestos de comida, por más de 10 anuncios de comida y escuchemos más de 10 anuncios de comida en el radio. Esto no significa otra cosa que somos incapaces ante las personas, lugares y cosas. Si hay algo que tantos años en el programa me ha enseñado, es que solamente tengo que preocuparme de mi propia abstinencia, el cuate que está al lado mío tiene a su propio Poder Superior que se preocupa por él.

Les diré el consejo que recibí acerca de las reuniones durante mi primera semana durante mi primer programa: “Llega temprano, quédate tarde, has servicio y siéntate hasta adelante para que nadie te distraiga”. Además, déjame añadir lo siguiente: “mantén una mente abierta en todas las reuniones, recuerdan lo que dicen “inocente hasta que se demuestre lo contrario”. Siempre trato de decirme a mí mismo cada vez que empieza una junta: “OK, recuerda porqué estás aquí”.

Hay una buena razón de porqué, cuando se terminan de leer las Tradiciones, hay unas palabras que se quedan resonando en tus oídos: “*los principios antes que las personalidades*”. Es fácil que cuando eres nuevo y apenas te estás liberando de tu sustancia adictiva que encuentres gente en las reuniones que te caiga gorda. Es lo mismo que me sucedió a mí cuando alcancé la sobriedad. Todos me empezaron a caer gordos. Luego empecé a saber más de la historia de cada uno y aunque dijeran exactamente lo que yo necesitaba escuchar, yo sabía demasiado de su historia personal. Así que cuando José decía algo profundo (y exactamente lo que yo necesitaba escuchar), mi mente cínica decía: “sí, pero sé muy bien que tienes amoríos con Filomena que anda por ahí” y de esa manera no escuchaba una sola palabra de lo que estaba diciendo. Olvídate del hecho que tenía muchos años de sobriedad y que yo solamente tenía unas cuantas semanas. Yo creía que sabía mejor todo. ¿Y qué crees que pasó? Uno a uno, impedía que me ayudaran porque mi mente enferma encontraba defectos en cada uno de ellos. Después de un tiempo, yo fui el que terminé volviendo a beber, ¡no ellos!. Esta es la prueba de que debes poner “*los principios antes que las personalidades*”. Para mí, es una cuestión de vida o muerte no empezar a dispararle a la gente de mi propia madriguera, nunca sé cuando pueda necesitarlos.

Me acuerdo de un día cuando estaba en una junta donde había un miembro que (como dicen en AA) “*tenía problemas además del alcoholismo*”. Esta era una persona que además de nuestra enfermedad en común tenía otros problemas mentales. (Un antiguo padrino decía “*si estabas loco antes de empezar a beber, lo mejor que podemos hacer por ti es regresarte a como estabas de*

loco”). De cualquier forma, este compañero solía pasar a tribuna y se echaba unos monólogos divagantes que muchas veces no tenían sentido. Un domingo en la mañana, yo estaba cansado y por cualquier motivo, cuando empezó a hablar no hice mi juicio de siempre sobre él, que siempre iba seguido de cínicamente dejarlo de escuchar. Pero esa mañana, dijo algo *¡brillante!* Lo que dijo fue *exactamente* lo que tenía que escuchar concerniente a un problema que tenía en ese momento. La moraleja para mí es que tenía que mantener una mente abierta hacia todas las personas. Como dijo Confucio: “*un hombre sabio siempre puede aprender algo de un loco, pero un loco nunca puede aprender algo de un hombre sabio*”. Hoy por hoy siempre hago lo mejor por mantener una mente abierta y por lo menos decirme a mi mismo que puedo escuchar lo que sea por lo menos tres minutos. *¡Recuerda la razón del porqué estás ahí!*

Juntas por teléfono, por internet o en podcasts

En ocasiones estuve en juntas por teléfono (casi siempre como orador) pero nunca he estado en una junta por internet, aunque creo que es indispensable para cierta gente en ciertas circunstancias. Si vives en un lugar donde no hay reuniones cara a cara, o donde hay juntas muy escasas, por supuesto usa estas reuniones para darle un empujón a tu programa. Suelen ser muy semejantes a las juntas regulares, donde hay miembros fuertes y también aquellos que solamente quieren platicar lo que les sucedió en el día. Pero de una junta puedes sacar aquello que tú quieras y yo siempre he obtenido algo de las juntas telefónicas en las cuales he participado.

Estas reuniones son extremadamente útiles si por alguna razón debes permanecer en la cama. Un amigo mío de L.A. se rompió una pierna hace algunos meses y llegar a las reuniones le resultaba imposible, pero gracias a estas reuniones telefónicas, fue capaz de recibir las “dosis de ánimo” que proporcionan estas juntas. Las juntas por internet son juntas que suceden en tiempo real, pero involucran leer y escribir un “diálogo”, así que es algo que a algunos les acaba gustando. Las personas más viejas como yo no las encontramos de gran ayuda, especialmente si estamos bendecidos por tener una reunión cara a cara en nuestra área.

Una de las cosas que aconsejo no hacer, es utilizar las reuniones telefónicas o por internet como un *substituto* de las reuniones cara a cara. Recuerda que esta es una enfermedad del aislamiento y existe una tendencia a quedarse en casa solamente para escuchar y escribir. A menos que estés físicamente imposibilitado, las reuniones cara a cara son aquellas a las que deberías asistir en primera instancia. Se trata de romper con el aislamiento. También, si estás pasando por un periodo particularmente difícil donde no exista una reunión programada, trata de reunirte con un compañero del grupo a tomar un café. Recuerda que siempre y cuando dos personas del programa estén juntas, ya tienen una reunión.

Otra forma de fortalecer tu programa es con los podcasts. En 2007, la intergrupala de CCA en L.A. fundó el primer podcast “*El Buró Virtual de los Oradores*”. Siendo amigo de los miembros del comité intergrupala y por tener también ciertas habilidades técnicas, fui determinante en darle vida a este servicio. Esta es una de las cosas de las cuales estoy más orgulloso de mi paso por los programas de 12 Pasos. Estos podcasts han crecido a 4 conjuntos y son descargados unas 60,000 veces cada mes. Gente de toda parte del mundo los descarga y pueden escuchar a personas que tienen 20, 30 o 40 años de abstinencia. Pueden encontrarse en el sitio del intergrupo de L.A. (www.oalaig.org) o en iTunes. Simplemente busca “Overeaters Anonymous” y los encontrarás.

Unos pocos años después de que el intergrupo de L.A. empezó a subir los podcasts, la Oficina de Servicios Mundiales de CCA empezó a ofrecer otros podcasts y ahora un número importante de intergrupos de CCA y regiones tienen podcasts que pueden descargarse en formato MP3. También hay podcasts de otros programas de 12 Pasos. Una búsqueda en internet te dará información sobre ellos.

La gran cosa de los podcasts es que son portátiles. Una vez que los descargaste en tu iPod, teléfono o cualquier otro dispositivo, los puedes escuchar donde quiera que andes y en cualquier momento. Pueden ser las tres de la mañana, puedes estar a 1000 kilómetros de una conexión de internet y aún así puedes escuchar la magnífica recuperación que ofrece CCA. La frase “nunca estas solo” es hoy más cierta que nunca.

El teléfono como una herramienta

Una de las herramientas en el programa de alimentos es el teléfono. Durante años, estos programas han insistido en el uso del teléfono como una forma de romper el aislamiento. Cuando tengo un ahijado que tiende a aislarse, le pido que hable con tres miembros del grupo cada día. Fíjate que no le estoy pidiendo que haga “tres llamadas telefónicas por día”, porque eso podría significar recibir un mensaje de voz o contactar una contestadora. No puedo decirte cuántas veces he escuchado en mi contestadora “hola John, este es Fulanito, estoy haciendo mis llamadas de contacto, adiós”. Adivino que esta persona está haciendo las llamadas que su padrino le pidió cada día y ese es el proceso. Pero en realidad ¿que logró?, al final, no mucho. Hablar con otro miembro, sin embargo, es una reunión entre las reuniones.

Esta es una manera maravillosa de ponerse una meta diaria: *hablar* con tres compañeros cada día. Al principio, tendrás que hacer más de tres llamadas para poder hablar con una persona de verdad, pero después resultará en hacer *menos* llamadas. ¿Por qué? Porque una vez que empieces a hablarle a alguien regularmente, ellos empezarán a hablarte a ti. Vas a sorprenderte cuantos amigos puedes hacer con solamente animarte a hacerle una llamada a un extraño por primera vez.

Si detestas la idea de hablarle a alguien así de repente, porqué no empiezas acercándote a ellos en las reuniones y decirles: “hola mi nombre es John y necesito hablarle a gente todos los días, te importaría si lo hago contigo?”. De esa manera, la persona puede ponerle un rostro a tu nombre y viceversa.

Una nueva versión de esta herramienta son los textos. Conozco a varias personas que usan el chat (no como sustituto del teléfono) para contactar a otros cuando las cosas se ponen difíciles. Alguien habló recientemente que tuvo que estar en una reunión en su oficina por horas y que había kilos de donas, las cuales todos estaban comiendo porque llevaban horas y todos tenían hambre. Gracias a la tecnología, pudo escribirle a sus compañeros y gritar (no con su voz, pero con sus dedos). Muchas veces, solamente ventilando cuán difícil es una situación con la comida, es suficiente para disipar la ansiedad.

Literatura

Como se ha dicho, la literatura del programa puede ser “una reunión entre reuniones”. Más que nada, me puede sacar de un círculo vicioso mental y me puede estimular a pensar de manera diferente. Los principales fragmentos de la literatura que yo uso diariamente son el Libro Grande de AA, “los 12 y 12” de AA y “los 12 y 12” de CCA. Durante diferentes periodos en mi vida he empezado el día leyendo uno de los libros del día (“Sólo por hoy”, por ejemplo). Tener un pensamiento nuevo en mi cabeza cada día era una manera de abrirme a nuevas ideas que no estaban en mi cabeza. También, empezar tu día con una lectura estás ejercitando “el músculo” de un trabajo meditativo diario. En cuanto a los folletos, si estás en CCA, te sugiero que leas “Antes de tomar ese primer bocado compulsivo” y “Un compromiso con la Abstinencia”. Son invaluable para los recién llegados, porque subrayan cuán importante es hacer que la abstinencia sea lo más importante en tu vida. Los miembros de CCA también pueden suscribirse a “Lifeline” la revista del programa que sale 10 veces al año. Si vives en una región donde no hay reuniones y no puedes bajar los podcasts, “Lifeline” puede ser de gran utilidad.

Una de las partes de la literatura que no me canso de recomendar es el folleto de AA llamado “una visión de Alcohólicos Anónimos por uno de sus miembros”. Es un transcrito de una plática que dio un miembro de AA de L.A. que también es un terapeuta. Les dio esta plática a un grupo de estudiantes de UCLA que se estaban graduando y que se convertirían en consejeros para las adicciones. En la charla, describió a AA y el proceso de recuperación a través de los 12 Pasos a gentes que no eran adictas, de una forma muy moderna. Aunque no hay nada en ese folleto que no esté en el Libro Grande y en los “12 y 12” de AA, explica las cosas de una forma directa y clara,

que yo encuentro extremadamente útil. Está divorciado de la prosa ligeramente arcaica con las cuales se escribieron los “12 y 12” y el Libro Grande.

Resumiendo lo que hemos visto hasta ahora

Los primeros capítulos se enfocaron al concepto de obtener o de recuperar tu abstinencia. Los primeros tres Pasos, junto con la ayuda que proporcionan las herramientas, son la parte central para llegar a donde estamos ahorita. Si todavía tienes problemas con hacer que la comida no sea una adicción en tu vida, date un tiempo para volver a leer las secciones anteriores y entender la enfermedad y tu incapacidad ante ella.

La cosa más importante es empezar a ver la enfermedad como algo separado de ti. Ser capaz de identificar a “la voz” de tu enfermedad, no el tono, pero sí las cosas que te dice, es la clave para poder combatirla. Recuerda que no estaría haciendo todo este trabajo con los 12 Pasos si verdaderamente quieres seguir por el camino del comer destructivamente. Como lo he dicho antes, cuando “el vendedor” de la enfermedad hace una venta, también trata de convencerte que la urgencia de comer fue tu propia idea, así que después entra la culpa.

¿Por qué no intentar una táctica diferente? Conozco personas que le han dado un nombre a su enfermedad y que le responden siempre que ella quiere susurrarles algo al oído. Una persona llama a su enfermedad “Fred” y cuando la urgencia le pega dice: “gracias por la sugerencia Fred, pero creo que solamente comeré un almuerzo abstinentes en lugar de ese helado al que me estás incitando”. Puede sonar un poco extraño, pero el punto es que ella ha encontrado una forma de luchar contra su enfermedad viéndola como un enemigo que la está atacando constantemente. No la está viendo como “un cambio en el pensamiento” ni como “una momentánea pérdida de fuerza de voluntad”.

Después de todo, sí tenemos una enfermedad y está tratando de matarnos. No debemos dejar que nos convenza de que se trata de un suicidio.

Capítulo 7 – Los Pasos 4 y 5. Saliéndose de neutral

Cuarto Paso: “Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos”

Los primeros tres Pasos son conocidos como “los Pasos de la rendición”. Es a través de este proceso de rendición que se encuentra en estos tres Pasos que la recuperación comienza a echar raíces. Aunque los pasos 3 y 4 están uno junto al otro en la secuencia, existe, en realidad, un abismo entre ellos.

Los primeros tres Pasos, junto con las herramientas (y una dosis saludable de rendición) deberían haber sido suficientes para que el comedor compulsivo promedio “deje la comida”. “Dejar la comida” solamente es una pequeña parte del proceso. Ahora necesitamos trabajar en nuestros defectos de carácter, ya que son los eslabones débiles a través de los cuales la enfermedad intentará regresar a nuestras vidas. Tenemos que empezar a enfrentar y a tratar de cambiar estos comportamientos o solamente pasará poco tiempo antes de que todo se empiece a desmoronar.

Todos los que he conocido que recayeron después de un periodo significativo en el programa tenían una cosa especial en común: no habían continuado trabajando el programa. Frecuentemente habían hecho un Cuarto Paso (junto con sus subsecuentes reparaciones) o habían hecho un Cuarto Paso rapidito y habían dejado de profundizar en su auto-examen poco tiempo después. Esta clase de “medidas a medias” le había abierto a su enfermedad un hueco a través del cual volverse a meter. Aún cuando estemos en recuperación, nuestra enfermedad está explorando constantemente cada situación para volverse a infiltrar.

Cuando los médicos prescriben antibióticos a los pacientes, siempre lo hacen con un régimen específico. Se les dice a los pacientes que completen el régimen, aunque se sientan ya bien mucho antes que la medicina se termine. Lo mismo es cierto para la recuperación en los Pasos. Habiendo hecho el trabajo de rendirse y haber eliminado el efecto inmediato de la adicción, es fácil engañarnos a nosotros mismos pensando que estamos mejor mucho antes que tengamos una recuperación duradera. Mi historia temprana fue un ejemplo perfecto de eso. No continué haciendo el trabajo y pagué un alto precio por eso.

El miedo al Cuarto Paso

El Cuarto Paso dice: “sin miedo, llevamos a cabo un minucioso inventario moral de nosotros mismos”. Menciono el fraseo exacto porque parece que mucha gente lo lee mal como si dijera: “*Escribe un tratado del tamaño de una novela rusa clásica sobre cada cosita que alguna*

vez te molestó, cualquier cosita que hayas hecho y en especial cualquier acción (no importa cuán pequeña) que hayas hecho en tu vida entera y que no corresponda a tu carácter perfecto. Y como ya estás en eso, incluye todos aquellos pensamientos que nunca convertiste en acción”.

Parece que hay muchas razones por las cuales la gente deja para después el Cuarto Paso. Sin embargo, creo que es el miedo lo que subyace a cualquier razón que se tenga para prolongar el momento de hacerlo. Examinemos que tan real es este miedo.

¿Recuerdos? No te pueden herir. Escarbar en el pasado puede traerte unos recuerdos dolorosos, pero en realidad son recuerdos que te encuentras mientras caminas por la vieja casa hacinada de tu cerebro y que necesitan tirarse, o por lo menos neutralizar sus efectos. La cosa que hay que darse cuenta de este proceso es que está absolutamente cargado de dolor, pero es necesario echarlo para afuera. Cuando el fardo de 500 kilos ya no esté sobre tu espalda, entenderás las razones para hacer todo este trabajo.

Otra fuente de temor en el Cuarto Paso es la visión de tener que compartirlo con otro ser humano. Déjame recordarte que compartirlo no corresponde al Cuarto paso, ¡que corresponde al Quinto! Yo le sugiero a todos mis ahijados: “No existe tal cosa como un Cuarto-Quinto Paso, hay un Cuarto Paso y hay un Quinto Paso. Son dos Pasos distintos y están separados por buenas razones. El Cuarto Paso se trata de sacar todas esas cosas y ponerlas en papel para que tú puedas leerlas y contemplarlas. No pierdas ni un minuto pensando con quien lo vas a compartir en un futuro, eso no es importante por el momento. No se lo tienes que dar a tu padrino o madrina. Puedes decidir dárselo a un religioso, a un terapeuta (yo hice eso) o a alguien que ni siquiera esté en el programa (aunque siempre ayuda hacerlo con alguien que esté familiarizado con los 12 Pasos). Si estás censurando lo que salga en tu Cuarto paso porque tienes los ojos puestos en el Quinto, entonces ¡estás haciendo las cosas mal!

Si después de todo esto todavía te paraliza el miedo de empezar, toma una buena bocanada de aire y vuelve a ver qué sucedió en el Tercer Paso. ¿De veras has tomado la decisión de poner tu voluntad y tu vida a un poder (o proceso) más grande que tú mismo? Un axioma universal de los programas de 12 Pasos es que si estás teniendo problemas con uno de los Pasos, es que quizá no completaste bien el anterior. Ya sea que creas en un Poder Superior bien establecido o que estés tomando a tu Grupo y al Programa como la versión de tu Poder Superior, todo se reduce a una cosa: *la fe*. Confía en que no te guiaremos mal. No estamos mintiéndote cuando te decimos que al final del proceso *¡te sentirás mucho mejor!*

Otra razón para retardar es la idea de que vas a tener la novela de la cual ya hablé. Mientras más tiempo llevo en el programa, más me doy cuenta que lo que escuché por primera vez cuando

llegué es muy cierto: *la moderación en todo*. Cuando ha llegado el momento de comprometerse, le digo a mis ahijados que tomen la versión Nike de los 12 Pasos: “*Just do it*” (sólo hazlo).

No te preocupes si no está todo claro o completo. Si planeas, como yo, estar en esta tierra más tiempo, de cualquier manera vas a hacer más de un Cuarto Paso. Si hay algo que puedo garantizarte, es que aún si escribiste la mejor novela del Cuarto Paso de toda nuestra generación, en el momento en que hagas tu Quinto Paso te darás cuenta de cosas que olvidaste.

Podrías preguntar: ¿porqué los veteranos han hecho múltiples Cuartos Pasos? No es suficiente hacer un Cuarto Paso seguido por un Décimo Paso diariamente? En la primera época yo pensaba lo mismo, pero hay una verdad en la recuperación de 12 Pasos a largo plazo: sigues pelando la cebolla cada vez más y más. Cosas que no pensé que eran malas durante mi primer Cuarto Paso acabaron saliendo en Cuartos Pasos subsecuentes. Yo siempre bromeo que: “aunque aprecio aprender más mientras pelo la cebolla, no puedo dejar de sentir que me andan encebollando”. El hecho es que a lo largo de esta ruta, el camino se va haciendo más estrecho y te dan ganas de ir profundizando más.

Una última sugerencia: no vuelvas a escribir tú Cuarto Paso. Si haces un segundo inventario, debe contener solamente las cosas que olvidaste o que hiciste desde tu último Cuarto Paso. ¡No vuelvas a inventar la rueda!

Haciendo el Cuarto Paso

Hay muchísimas maneras de hacer el Cuarto Paso, por lo que déjame tomarme un momento para hablar de ello. Cuando estaba en un programa diferente, en una ocasión hice un Cuarto Paso que involucraba contestar algo así como 170 preguntas diferentes. Algunas de estas preguntas estimularon mi memoria, pero la mayor parte del tiempo sentí como si estuviera haciendo un examen. Y tal cual como hacer un examen, tan rápido como acabé de hacer ese Cuarto Paso, tan rápido como me olvidé de él.

También hay libros de trabajo para el Cuarto Paso, como uno que edita CCA. Aunque resulta bueno para echarle una ojeada y ver qué tipo de cosas pueden ponerse en un Cuarto Paso, creo que lo importante se resume en este concepto importante: *¿qué te está comiendo a ti?* Tal como lo dice un lema del programa: “*nos comemos lo que nos está comiendo*”. No podría estar más de acuerdo. La cosa que te come a ti podría no tener consecuencia alguna para mí. Las cosas que encuentras en el cuaderno de trabajo pueden ser cosas reales que les molestaron a las personas que escribieron sobre ellas, pero no necesariamente son cosas que te molestaron a ti. Es por eso que el Cuarto Paso es un proceso muy individual.

Odio ser convencional, pero creo que el inventario clásico de AA que se encuentra en la página 65 del Libro Grande es con el cual se trabaja mejor. Muchas personas le añaden una columna adicional donde se pregunta “¿y cuál fue mi participación en ello?” o bien, “¿cuál fue el defecto de carácter principal que me llevó a esto?” Creo que esto es una muy buena idea. Conozco a gente que usa una página de Excel para hacer esto, que aprovecha la tecnología que hoy poseemos. La idea de poder ver toda la lista a la vez y luego arreglar la lista de acuerdo a la última columna nos ayuda a entender cuáles fueron los patrones de conducta que tuvimos durante nuestra vida y a qué defecto de carácter se deben.

Déjame aquí tomar un momento para hablar de la frase “defectos de carácter”. Como muchas de las frases que encontramos en el Libro Grande, esta frase refleja los tiempos en los cuales vivieron los autores. Hay un cierto juicio subyacente en la frase “defectos de carácter” que me molesta bastante. Si es que llegas al meollo del asunto, en realidad eran “mecanismos de defensa”. Muchos de nosotros crecimos en circunstancias anormales y estos “mecanismos de defensa” fueron las reacciones normales ante situaciones anormales. El problema es, claro está, que su utilidad y efectividad decayó ya hace mucho tiempo y estos mismos mecanismos que en algún momento nos sirvieron, ahora nos causan un daño inconmensurable.

Muchas personas en la comunidad de 12 Pasos utilizan una variedad de hojas de trabajo basadas en el Cuarto Paso del Libro Grande. Muchas de ellas surgieron de los talleres de trabajo de “Joe y Charlie”. Joe y Charlie eran dos veteranos de AA (de hecho “Joe” corresponde a dos distintas personas a lo largo de los años que se llamaban igual) que disecaron el Libro Grande y llegaron a desarrollar un método sistemático para trabajar los Pasos. En la versión más reciente del Cuarto Paso, añadieron una columna en el extremo derecho. Se llama de varias maneras, como “Defectos de carácter centrales” o “cuál fue mi participación en esto” o algunas otras versiones de la misma idea. El punto es que esta columna es la extensión de la columna “me afecta” y es el puente entre el Sexto y el Séptimo Paso. Echarle un vistazo a la lista de defectos de carácter es tan importante en la relación con el sexto y el séptimo Pasos como lo es la primera columna en relacionarse después con el octavo y noveno Pasos de reparaciones. De nuevo, existe una continuidad en los Pasos cuando se siguen correctamente y aquí podemos seguir ese sendero más de cerca.

Al final de cuentas, mis preferidos son los formatos que diseñó Lawrie C. de Winnipeg, Canadá. Fueron diseñados originalmente por Blaine, también de Winnipeg. Además de estar excelentemente diseñadas, también están enfocadas hacia los comedores compulsivos más que hacia los alcohólicos. Pueden encontrarse en: www.oabigbook.info y pueden descargarse e imprimirse en casa. Tienen tres temas principales: resentimientos, temores y sexo.

Resentimientos

En el centro de la mayoría de los resentimientos está, ¡oh sorpresa! la ira. Muy frecuentemente, esta es una emoción que los hombres no tenemos ningún problema en sentir. Yo pienso que para la mayoría de los hombres que empiezan a recuperarse pueden tener dos emociones: estar enojados o estar a punto de enojarse. Es la emoción del varón por default. ¿Por qué? Yo creo que porque es la emoción más “machista” que tenemos facilidad de admitir ante nuestros compañeros y ante nosotros mismos. Otras emociones menos “machistas” como el dolor, el miedo, etc., parecerían estar menos a tono con la psique del varón. Lo importante aquí es entender que el enojo es en realidad una emoción *secundaria*, siempre se encuentra encima de otras emociones como el dolor y el miedo. Para otras personas sin embargo, ponerse en contacto con el enojo puede ser difícil. Para algunos, la ira representa una emoción poco deseable y por lo tanto, esas personas la suprimían. Suprimir una emoción es como jugar a “pégale al topo”, un juego donde nunca eliminas al animal, sino que simplemente aparece por otro agujero. Para muchos, suprimir el enojo los conduce a la depresión. Como se dice por ahí, “la depresión es enojo que se interiorizó”. La otra cosa sobre la ira y el resentimiento es que nos provee con toda clase de excusas para perdonar nuestros propios errores. Una de mis historias favoritas del Libro Grande se llama “Liberándome de la esclavitud”. Está casi al final del libro, pero apareció por primera vez en la segunda edición y fue escrita por una de las primeras mujeres que fue miembro de AA. En ella, habla del resentimiento que tuvo hacia su madre: “[este resentimiento]...tenía más de 25 años. Yo lo había alimentado, abanicado y nutrido como a un niño delicado y se había convertido en una parte de mi misma, como el respirar. Me dio excusas para mi falta de educación, mis fracasos matrimoniales, mis defectos y por supuesto, mi alcoholismo. Aunque yo pensaba que verdaderamente quería deshacerme de él, sabía que en realidad me resistía a hacerlo.”

De hecho, es una gran parte de nuestra introspección el admitir ante nosotros mismos que a veces no *queremos* dejar ir nuestras cosas negativas como los resentimientos o los defectos de carácter que encontramos después. Eso está bien, pues es parte de la naturaleza humana. Al mismo tiempo, es imposible darse cuenta que *tenemos* que dejarlos ir. Aunque quedarse anclado a esos sentimientos tan familiares puede ser reconfortante, también representan las piedras a las que nos aferramos mientras nos hundimos y nos ahogamos.

Referente a la lista misma del 4 Paso: las dos columnas que están más a la izquierda, claro está, son la lista de personas con las que estuvimos o estamos resentidos y las razones por las cuales estamos resentidos. Mi padrino me sugirió y yo estuve de acuerdo, que la mejor manera de llenarla es simplemente enlistando a las personas. No te preocupes acerca de las cosas que

hicieron en este momento, solamente empieza a llenar la lista, de arriba a abajo. Cuando llegues a ese momento en que ya no puedas pensar en nadie más, entonces pasa a la siguiente columna y escribe sobre las causas de esos resentimientos. Si eres como yo, en ese momento recordarás a más personas y las añadirás a la lista. No te preocupes, está muy bien hacerlo así. Ser exhaustivo es mejor que seguir los procedimientos formales.

Cuando llenes la parte de “como me afecta”, empezarás a ver los patrones de conducta de como con frecuencia no “actuamos” en la vida, sino que más bien “reaccionamos”. Esto generalmente corresponde al niño o niña de 5 años que todavía se encuentra en las vigas del techo de nuestras cabezas. El infante petulante al que no le gustaba que no se le reconocieran sus esfuerzos o cuyos deseos eran ignorados en favor de alguien más. Ese es el tipo de cosas que se ponen ahí.

La última columna tiene que ver con nuestra participación. ¿Fui yo envidioso, egoísta, deshonesto o miedoso? Claro está, habrá ciertos resentimientos en los cuales nosotros no tuvimos participación, si por ejemplo fuimos abusados física o sexualmente cuando éramos niños. Entonces podemos dejar ese espacio en blanco. Trata sin embargo de no minimizar los sucesos, ya que hay muchas cosas que podrían quedarse incubando en nuestro cerebro y hacer que salgamos a comer otra vez. Por ejemplo, ¿participé yo en las relaciones abusivas al escoger una y otra vez a los mismos tipos de parejas?

Miedos

Estoy convencido que cuando profundizamos en casi todos nuestro problemas, encontramos al miedo. Como se ha dicho muchas veces en las reuniones: “solamente existen dos clases de miedo que reúnen a todos los tipos de miedos: el miedo de no obtener lo que queremos, y el miedo de perder lo que ya tenemos”. Amén.

En el inventario de los miedos, es importante no solamente anotar que clase de miedo es, si no también el *porqué* tienes ese miedo. Profundizar en averiguar el porqué ese miedo está ahí te ayudará a sobreponerte a él. El abandono del miedo llega como la recompensa de terminar el proceso de los 12 Pasos, al encontrar fe en un Poder Superior a nosotros mismos.

Sexo

Vamos a hablar sobre el sexo en un capítulo entero hacia el final del libro, pero por el momento es importante hablar del lugar que tiene el sexo en el inventario. En general, tiene que ver con nuestro comportamiento y como afectó a otros. Para algunos, esto involucra infidelidad. Para otros, involucró utilizar el sexo inapropiadamente como un motivador o para manipular a otros. Algunas veces involucra incitar a otras personas al sexo con la promesa de un amor que no existe.

Si algo tiene que ver con el sexo y te hace sentir de alguna manera mal, entonces pertenece al inventario.

Algunos pensamientos finales sobre el Cuarto Paso

A mí me dieron un buen consejo antes de embarcarme en el Cuarto Paso: deja atrás toda racionalización y justificaciones. Mientras que algunos nos flagelamos innecesariamente sólo porque somos humanos, otros barren sus errores bajo la alfombra, usando esas dos magníficas excusas que son la racionalización y la justificación. Como lo dice el capítulo “liberándose de la esclavitud”: *“la racionalización es dar una razón socialmente aceptable de nuestro comportamiento socialmente inaceptable y un comportamiento socialmente inaceptable es una forma de locura”*. Como escuché una vez en una reunión: “yo me juzgaba por mis intenciones, mientras otros me juzgaban por mis acciones”.

El Quinto Paso: dejando ir todo

Quinto Paso: “Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos”

Como ya lo dije, soy un creyente de que no tienes que leerle tu quinto paso a tu padrino. En ninguna parte de la literatura dice que tienes que hacer eso, aunque creo que mucha gente en el programa piensa que ese es el caso. El padrino parecería ser la persona con la que sería lógico hacer el Quinto Paso, pero si hacerlo con él de alguna manera va a censurar tu Cuarto Paso, entonces ¡no lo hagas! Si tu padrino/madrina te dice que tienes que hacerlo con él o con ella, pregunta en donde exactamente está escrito eso (¡el Libro Grande ni siquiera menciona a los padrinos!). Puedes hacer tu Quinto Paso con un sacerdote, tu terapeuta o cualquier persona con la que te sientas relajado a su lado. Como dicen: “estás tan enfermo como lo están tus secretos”. Yo creía que mi padrino escucharía mis secretos y se enfermaría. No sólo no sucedió eso, sino que por cada cosa horrible que yo le platicaba el me reviraba con un “Si crees que eso es malo.....”, ¡mientras me contaba algo que él había hecho que era aún peor! Empecé a resentirme de eso y en un momento dado bromeé diciéndole: “este no es el juego de a ver quién gana, ¿sabes?” Lo que en realidad resentía, claro está, es que estaba destruyendo mi sensación de ser único. Hay algo de perversidad egocéntrica en querer ser la peor cosa del mundo en el salón de juntas. Cuando terminé mi primer Quinto Paso, salí del cuarto caminando en el aire. Podía caminar por la calle y ver a la gente a los ojos. Por primera vez en muchos, muchos años, mi interior estaba en sintonía con mi exterior. Era un nuevo comienzo. De ser posible, trata de hacer tu Quinto Paso en una sola

sentada. Si escribiste un Cuarto Paso particularmente largo, quizá no sea posible, sin embargo, cuando termines, el Libro Grande lo recomienda y yo estoy de acuerdo, tómate un tiempo para reflexionar lo que hiciste. Acabas de desembarazarte de todo tu pasado y lo que venga de hoy en adelante ojalá lo veas con nuevos ojos y tendrás una vida que incluye los 12 Pasos. Esto no quiere decir que no cometerás errores y que posiblemente empezarás con nuevos párrafos para tu próximo Cuarto Paso, pero con algo de suerte, no serán tan destructivos. Otra nota sobre una costumbre que tiene la gente: quemar tu Cuarto Paso cuando terminas. No hay nada de malo con esto, pero asegúrate que tienes la lista con los nombres de las personas que aparecen en ese Cuarto Paso ¡ya que será la base de tu Octavo Paso!

Capítulo 8 – los Pasos 6 y 7: No somos perfectos después de todo

Sexto Paso: “Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos librase de nuestros defectos.”

“Enteramente” y “todos” son las palabras problemáticas del Sexto Paso. Este concepto requiere de algunos absolutos a los cuales muchos de nosotros tenemos problemas en aceptar. Como lo mencioné anteriormente, este es uno de los lugares donde puede ser necesario dar unos pasos para atrás. Si hemos sido capaces de tener fe en el proceso, tendremos fe que estos defectos, al menos aquellos que no queremos dejar ir, serán reemplazados por mejores mecanismos para lidiar con la vida. Si no encontramos la manera de estar dispuestos para abrazar los conceptos “enteramente” y “todos”, tenemos que ponernos a pensar que tan bien hicimos los pasos del Uno al Quinto. De muchas maneras los dos pasos que más se pasan por alto son el Sexto y el Séptimo, sin embargo, son los pasos más vitales para crecer y para una recuperación duradera. Regresando al paradigma de la enfermedad que utilicé anteriormente, piensa en tus defectos de carácter como los anticuerpos que tu enfermedad utiliza para luchar contra tu recuperación. Déjame reiterar lo que dije antes sobre la frase “defectos de carácter”. Continuaré a usarla aquí, porque se ha convertido en una manera estándar de describirlos en los programas de 12 Pasos, pero no soy un fan de esa frase. Nació en un tiempo temprano y solamente está desplazada un poco de un pensamiento moralista donde “lo bueno” lucha contra “lo malo”. La palabra “defecto” muestra un impedimento, lo que nos hace pensar en nosotros mismos como algo defectuosos. Lo que comúnmente se conoce como “defectos de carácter” comenzó como mecanismos de defensa ante una situación familiar disfuncional durante nuestra infancia o adolescencia. Aunque fueron útiles para nosotros en esos tiempos, se han convertido en lo que algunos prefieren nombrar como “debilidades del carácter”. Creo que este término las describe mejor sin un componente juzgador. Muchos de nosotros crecimos en hogares anormales, a veces muy disfuncionales. Como resultado de esto, desarrollamos mecanismos para lidiar con estos ambientes anormales. Así que la frase “mecanismos de defensa” es buena, ya que muchas veces evitaron que nos volviéramos locos, o por lo menos hicieron que aminorara el dolor. En la batalla de la vida, estos “mecanismos de defensa” ya no nos defienden de nada, más bien se volvieron en contra de nosotros. En términos de “defensa” y de “ofensiva”, más bien se cambiaron de bando.

No nacimos quebrados. Nuestras reacciones fueron naturales para defendernos de situaciones difíciles. Una de mis películas favoritas es sobre un juicio de crímenes de guerra llamado “Breaker Morant”. En él, el abogado defensor dice: “Las barbaridades en la guerra raramente son llevadas a cabo por hombres anormales. La tragedia de la guerra es que estos horrores son

cometidos por hombres normales en situaciones anormales”. En menor medida, esta fue nuestra situación mientras crecíamos. Fuimos niños normales que nos desarrollamos en un ambiente anormal, por lo que desarrollamos algunos mecanismos raros para sobrevivir, mecanismos que ahora tenemos que borrar de nuestra memoria.

En este capítulo, además de revisar todos los Pasos involucrados, examinaremos los mayores “defectos de carácter” y veremos cómo afectan nuestra habilidad de recuperarnos.

En la superficie, muchos de nosotros estamos dispuestos a que se remuevan nuestros defectos más problemáticos. Son los otros, los más sutiles, con los que tenemos vínculos más estrechos y de los cuales nos cuesta trabajo deshacernos. En otros casos, puede llevarnos años de crecimiento darnos cuenta que algunos de los rasgos de carácter que pensábamos que eran solamente rasgos, en realidad son defectos de carácter. Esta es una de las áreas en las que nuestro crecimiento puede ser muy gradual, como cuando vamos pelando una cebolla poco a poco. Más adelante en nuestra recuperación, nos damos cuenta que algunas cosas que inicialmente categorizamos como “fortalezas” en realidad estaban trabajando en contra de nosotros.

La clave es estar dispuesto a dejar que todas se vayan, “tanto las ramas como las raíces”, como lo dice el Libro Grande en “la Historia de Bill”. Hay una ironía en el hecho de que los hombres y mujeres que llegan al programa a veces tienen poca o nula fe en la definición formal y religiosa de la palabra. Trabajar los Pasos, sin embargo, requiere desarrollar la fe, que con frecuencia crece durante el proceso mismo de realizar los Pasos.

Primero, hay fe en creer cuando te decimos que una vez que hayas aceptado tu incapacidad, alguien más podrá saber mejor que tú como conquistar a tu enfermedad. Después te diremos que escribir las cosas que más te avergüenzan y admitirlos ante otro ser humano te harán sentir mejor. Ojalá, si es que has hecho estas cosas, el concepto de fe se irá construyendo, porque serás capaz de ver con tus propios ojos que teníamos razón. Ahora que has llegado a este Paso, te pedimos una vez más que confíes en que dejar ir todos tus defectos es el camino para una vida más feliz y satisfactoria. Empezarás a darte cuenta que estos “mecanismos de defensa” ya no te son necesarios. Han comenzado a ser o serán suplantados por estrategias más saludables y, más importante aún, estrategias más efectivas. Llevar a cabo estos saltos de fe cada vez más grandes, es la clave para irnos moviendo hacia un pensamiento más claro.

Los defectos de carácter: el arsenal que tiene nuestra enfermedad

Cuando vuelvo a mirar mi lista de defectos de carácter, veo que hay dos principales, de los cuales surgen casi todos los demás: inmadurez y narcisismo (muchas veces denominado egocentrismo en el Libro Grande).

Inmadurez

En el corazón de nuestra enfermedad hay un cierto tipo de personalidad. En AA, frecuentemente la llaman la “personalidad alcohólica”. Mientras más la he observado, más me convengo que es simplemente una personalidad inmadura. En mi caso y en el caso de mucha gente con la que he trabajado el programa, creo que es consecuencia de mucho “amor de mami” e insuficiente “amor de papi”. El “amor de mami”, como lo mencioné antes, fue importante en nuestro desarrollo temprano, dándonos confianza y un yo sano. Lo único malo, es que también nos dio una perspectiva falsa de que somos “especiales”. En cierto momento, tiene que haber una fuerza contraria que nos permita vernos a nosotros mismos y nuestro lugar en el mundo de una manera objetiva. Mi madre me decía una y otra vez lo especial y magnífico que yo era, hasta el punto en que me la creí toda. Uno de mis carteles favoritos muestra un copo de nieve con la frase: “¡eres único como un copo de nieve! Como cualquier otro copo de nieve”. Aquí el punto es que, a una cierta edad, necesito menos de lo que ella repartía como “amor de mami” y un poco más de realidad basada en “el amor de papi”. La palabra que aquí cuenta, por cierto, es “amor”.

Aquellos que carecen del “amor de papi”, carecen también de las lecciones vitales que les permiten ser adultos buenos, maduros y bien balanceados. Una de las lecciones más importantes es que en algún momento tenemos que tomar responsabilidad de nuestras acciones y dejar de estar culpando a todos de nuestros errores personales. Sí, somos especiales, pero ser solamente especial no te lleva a ningún lado. Ser especial y además trabajar duro, te permite llevar a cabo logros extraordinarios. Estas son verdades que uno puede asociar con “el amor de papi”. Todos los primeros métodos que nuestra enfermedad utiliza contra nosotros se dirigen principalmente a nuestra inmadurez. Hay una razón por la cual siempre buscamos el camino “más fácil y suave” del que habla el capítulo “Como funciona”, porque en la mente inmadura de los comedores compulsivos siempre hay alguien buscando el camino fácil. Esta no es una característica propia nada más de los comedores compulsivos. Hay una industria de miles de millones de dólares ofreciendo un número casi infinito de soluciones “fáciles y suaves” para los comedores problemáticos. La realidad es que, si alguno de estos métodos de veras funcionara, eliminaría a todo competidor y se convertiría en la única manera de combatir el problema de la sobrealimentación. Tomando una frase del Libro Grande: “la ciencia algún día logre esto, pero aún no lo ha hecho”.

Recuerdo una ocasión en que le recordaba a un ahijado una frase de “Más acerca del alcoholismo” que dice (poniéndolo en términos de la comida): “el gran deseo de un comedor compulsivo es poder comer, de alguna manera, como una persona normal”. A lo cual él me contestó: “No, en

realidad no queremos comer como gente normal, queremos comer todo lo que queramos sin los efectos negativos”. Pensé sobre ello y concluí que estaba completamente en lo cierto. Los comedores normales tomarán un pedazo de pastel y dirán: “Oh! Está demasiado pesado” ¿Qué? yo no entiendo qué diablos quiere decir “demasiado pesado”, en ninguna de sus posibles definiciones.

La locura específica de la enfermedad me asombra. Soy una persona con los pies en la tierra en la mayoría de las cosas, excepto cuando se trata de la comida. Si yo me dijera a mi mismo: “quiero sacarme la lotería todas las noches....y no mucho, solamente unos cuantos miles de dólares”, no tendría problemas para darme cuenta que esto es un absurdo. Sin embargo, hay una pequeña parte dentro de mí, a pesar de tantos años en recuperación, que secretamente tiene la esperanza de que algún día se me ocurrirá comer como se me antoja y no subir de peso. Después de todo, ¡estoy asistiendo a un programa de 12 Pasos! ¡ese debería ser el premio! Por fortuna, cuando aparecen pensamientos como éste, me doy cuenta que son locos, cosa que no podía hacer antes de estar en el programa.

Otra forma con la cual mi enfermedad me ataca a través de mi inmadurez es cuando niego lo que como o soy deshonesto acerca de ello. Como lo dije antes, la habilidad que tengo para chorearme a mí mismo y a otros, es una de las armas más potentes que la enfermedad usa en contra mía. Es mucho más difícil cuando hablamos de la adicción a la comida, porque no es fácil negar cuando tienes un resbalón en AA o en Narcóticos Anónimos. La cosa más difícil para un verdadero comedor compulsivo es ser 100% honesto(a) sobre la comida, consigo mismo (a) y con su padrino/madrina.

Todos tenemos ciertos alimentos o ciertos comportamientos entorno a la comida que no queremos dejar y tratamos de convencer a otros que “podemos con ellos”. No importa cuántas veces “bailemos con el diablo” con esos alimentos y esos comportamientos, inevitablemente regresarán a mordernos a nosotros. Los dejamos por un rato y luego los volvemos a tomar, muchas veces poniendo unos “parámetros muy estrictos” de cuantas veces podemos comerlos y en qué cantidad. Con estas nuevas reglas impuestas, pensamos que en esta ocasión, la situación será diferente con estos alimentos. Podemos tener éxito por un rato. El desliz sin embargo, llega poco a poco. La manera en que la enfermedad nos hace comer estos alimentos de manera imperceptible, de tal manera que no nos damos cuenta de la progresión hasta que es demasiado tarde. Lo importante aquí es tratar de ver el panorama grande de la comida. ¿Me impide crecer porque estoy jugando con él y no me deja tener una abstinencia buena y limpia? Hay una diferencia entre abstinencia limpia y comer controladamente. Cuando juego con alimentos “con los que no puedo”, no estoy viviendo una abstinencia limpia, más bien estoy tratando de controlar mis alimentos. Más

importante aún, es que el estar controlando la comida toma mucho tiempo y esfuerzo, tiempo y esfuerzo que podría estar usando más efectivamente aprendiendo como crecer.

La enfermedad muchas veces trata de utilizar mi parte inmadura para volverme en contra del programa que está tratando de salvar mi vida. Sé que en un punto dado de mi recuperación, empecé a rebelarme en contra del programa. Me decía a mí mismo: “¿Porqué esta gente me está diciendo como debería vivir y que debería comer?” La respuesta era obvia, ¡nadie me está diciendo nunca que yo debería hacer algo o no hacerlo! Como se suele decir en el programa: “te regresaremos tu miseria en el momento en que quieras retirarte”. Un ahijado le preguntó a su padrino: “durante cuánto tiempo voy a tener que estar haciendo todo esto? El padrino le repuso: “solamente tienes que hacer todo esto mientras tengas ganas de hacer todo esto, después ya no vas a tener que hacer todo esto nunca más”.

La carta comodín de la enfermedad en contra mía es tratarme de convencer que el programa no funciona, o que por lo menos no funciona para mí. Si esto sucede, entonces bloqueo la última avenida que tengo para recuperarme. Después de eso, estoy verdaderamente en el camino a la destrucción total.

Mi enfermedad utiliza mi inmadurez para hacer que mi memoria selectiva entre en acción. Empiezo a pensar en los alimentos que me estaban matando en términos que utilizaba cuando era niño: “comida reconfortante” y “golosinas”. Esto tiene la habilidad extraordinaria de borrar todas mis memorias dolorosas que tenía alrededor de estos alimentos y de sus efectos en mi persona. La enfermedad trata de agarrar la hoja de mi proceso ¡borrando todas esas palomitas que marqué durante mi proceso de recuperación! Trata de hacerme creer que de alguna manera, de alguna forma, voy a poder obtener algo sin poner nada de mi parte. Sin embargo, cuando se trata de recuperarse (y sí, voy a hacer otra referencia a la comida), no existe tal cosa como “un almuerzo gratis”.

En un taller de OA/CCA de hace algunos años, el coordinador le pidió a las personas que gritaran palabras relacionadas con la abstinencia. ¿Saben que palabra saltó más que ninguna otra? “Privación”. La mayoría de los que gritaron eso eran personas en medio de un resbalón, así que de ahí salía. Considera si cambio la pregunta a “vivir sin apostar”. ¿Brotaría la palabra “privación” en nuestras mentes? Muy probablemente no, a menos que seamos también jugadores compulsivos. Si la abstinencia se trata de tener una dieta saludable que nutra nuestro cuerpo, ¿por qué se considera una privación? No debería, a menos que mantengamos una relación enferma con la comida y que la enfermedad nos grite mentiras al oído.

Narcisismo, el Ego y el egocentrismo

El narcisismo, el ego y el egocentrismo son tres de mis grandes (y menos deseados) defectos de carácter. Como mucha gente que conocí en el programa, fui criado por padres inmaduros que a su vez eran narcisistas. En términos de madurez, no tuve buenos modelos que me mostraran cómo comportarme como un adulto maduro cuando creciera. Además, como narcisistas, me pasaron ese rasgo a mí. Se dice que los hijos de narcisistas tienden ellos mismos a convertirse en narcisistas y existe un buen número de libros sobre el tema.

Una de las cosas que tengo que admitir sobre mí mismo, después de haber realizado varios inventarios, es cuanto me la pasaba en el “torbellino de mi ser”. También suelo llamarla “la prisión de mi ser”, que podría ser una descripción más exacta. Cualquier evento que se cruzara con mi vida creía que estaba conectada con mi vida. Como resultado de esto, tomaba muchas cosas de forma personal, amplificando los problemas exponencialmente. Cuando alguien se me cruzaba en el tráfico, me enojaba el doble, porque de alguna manera lo tomaba como una afrenta personal. Claro que no, en realidad no era algo personal, el tipo no tenía la menor idea. Como me dijo una vez un amigo: “nunca atribuyas a la maldad lo que muy probablemente debe atribuirse a una distracción”. La otra cosa con estas afrontas es que vienen de una visión agrandada de mi papel en el mundo. “¿No saben quién soy yo?” Esta frase podría ser el pensamiento subconsciente alimentando la rabia. Esta es otra de las partes de mi cerebro hecho bolas: yo soy especial. Las reglas no se aplican en mí. Tengo buenas razones para romper las reglas. Todos deben seguir las reglas o si no me enojo y discúlpame, pero yo soy un caso especial. Cuando estaba recientemente sobrio, tenía una visión muy particular y loca de mí mismo. Tenía un complejo de superioridad profundo. De hecho, decía esto en voz alta: “La mayoría de la gente con complejo de superioridad en realidad tienen un complejo de inferioridad enmascarado, pero en mi caso yo soy de verdad superior”. ¡Qué bestia!

Después de varios años en el programa y con la ayuda de un terapeuta me di cuenta de la respuesta: lo que verdaderamente estaba en el fondo de todo esto es un miedo profundo de que yo no soy tan bueno como tú. Para compensar, tenía que inflar mi ego, sin otro motivo que para convencerme a mí mismo de que estaba bien. Al final, la triste y aburrida verdad era lo que yo más temía: mi complejo de superioridad enmascaraba mi complejo de inferioridad. Cuando arañas la superficie de las debilidades del carácter que tienen que ver con el ego y el egocentrismo, siempre apuntan hacia el miedo. Miedo de no ser lo suficientemente buenos, miedo de que no se nos reconozcan nuestros esfuerzos, miedo de que.....bueno, esto puede seguir al

infinito. Uno de los saltos más grandes que tuve en mi crecimiento fue darme cuenta que soy exactamente la persona que tengo que ser y la persona que mi Poder Superior quiere que sea.

El rasgo más peligroso del egocentrismo viene de una cosa: sentirse único. Siempre tenía este sentimiento de joven, que yo era listo y generalmente más listo que nadie más. Cuando estaba en la secundaria, averigüé que mi inteligencia se encontraba entre el 1% más alto de la población. Esto fue, en retrospectiva, una cosa peligrosa de saber. Lo que me hacía pensar esto en mi mente loca, es que si yo estaba en un cuarto con 100 personas, había una buena oportunidad de que yo fuera el más inteligente del cuarto. Este conocimiento hizo algo extremadamente contraproducente en mi vida, me hizo impermeable a recibir las lecciones que da la vida. No importa que equivocación escuchara que otros habían cometido, no me tocaba a mí. Yo nunca cometería esa equivocación porque yo era más listo. Lo que no acababa de entender es lo que la gente llama equivocarse por una razón. ¡Nadie comete equivocaciones a propósito! Si me dices que la estufa de la cocina está caliente y que no debo tocarla, yo tenía que tocarla y quemarme levemente, solamente para comprobarlo. Lo que no podía entender se resume en un viejo refrán: “la gente inteligente aprende de sus equivocaciones, pero los sabios aprenden de las equivocaciones de otras personas”.

Lo más peligroso que sucede cuando uno se siente único y esto aplica a mi enfermedad, es que dejo de ser “enseñable”. Entonces, no llego a ver la fortaleza que te da asistir a las reuniones: aprender cómo no comer compulsivamente, un día a la vez. Si sigo creyendo que soy más inteligente que la gente en el salón, no puedo concebir este pensamiento: “si le pasó esto a ellos, entonces me puede suceder a mí también, es mejor que escuche con atención lo que están diciendo”.

Conocí a mucha gente durante mis años en el programa que están muertos debido a causas atribuibles a su enfermedad. No es que “estén pasando por una época mala”, ni que estén “resbalando” o que “su abstinencia no está limpia”, están muertos. Lo que lo hace terrorífico es que mucha de esta gente estaba abstinentes en cierto punto, algunos durante mucho tiempo y luego se rindieron. Nadie dijo “a la chingada, voy a comer hasta morirme”. Simplemente empezaron a resbalar del programa de una manera imperceptible. Aquí es donde agradezco ya no sentirme único, porque lo que ahora pienso cuando me recuerdan de esto es lo siguiente: si ellos se murieron, yo también puedo acabar muerto. Otra parte de mi ego es mi desafío. Tengo lo que los psicólogos llaman una personalidad oponente y desafiante. Esto quiere decir que si me dices que cuando salga de un lugar tengo que girar hacia la izquierda, yo me voy a la derecha, aunque eso signifique desbarrancarme. Cuando escarbé más acerca de este rasgo de mi carácter, me di cuenta que estaba aterrorizado de ser simplemente uno más en el grupo. Este problema tenía dos aristas:

uno, yo tenía necesidad de sentirme especial. La otra era que muy adentro de mí, no creía que yo me comparase favorablemente con los otros, por lo que prefería alejarme, para que nadie se diera cuenta que poca cosa era yo en comparación a los otros. Como lo dije antes, casi todo acaba siendo miedo, de una forma o de otra.

Otra parte de mi ego y de mi egocentrismo es la paranoia. Vengo de una familia que me inculcó la paranoia. Me enseñaron a estar en guardia, que la gente siempre quería engañarte. Pero la verdad, nada de esto sucede. Esto es triste, porque debido a mi creencia de que me perseguían, yo exageraba mi importancia en la vida de las gentes. Como dije antes: “lo que más me deprimiría de saber que piensa la gente de mí, es enterarme que poco piensa la gente en mí”.

Acerca del control

Otro defecto que brota del ego y del egocentrismo es el deseo de controlar. Muy frecuentemente, la gente inteligente cree que lo que ellos piensan es lo mejor. Efectivamente, en muchas ocasiones, pueden hacer las cosas mejor que otros. El problema empieza cuando en lugar de solamente mencionar la solución a un problema, empiezan a insistir que la otra persona (o personas) lo resuelvan a fuerzas a su manera. Es importante recordar que lo que puede ser perfecto para ti, no necesariamente lo es para otra persona. Como alguien lo dijo alguna vez: “las otras personas no son versiones imperfectas de ti mismo”. Para ser honesto, este es uno de los defectos de carácter contra el cual batallo más. Habiendo crecido en un hogar alcohólico, a muy temprana edad me convertí en un experto para identificar posibles problemas y encontrarle solución a los mismos aún antes de que sucedieran. Este talento permanece conmigo hoy en día y me sirve para resolver problemas en el trabajo, por ejemplo. Sin embargo, en mi vida personal, no todo mundo quiere mis sugerencias, aún cuando las digo de la mejor manera y con las mejores intenciones. Alguien que conocí, que asistía regularmente a reuniones de Al Anon, mencionó una frase de ese programa que cuando la escuché por primera vez, creí que era un sarcasmo. Después entendí que no lo era, que se trataba de pura filosofía AIA. El comentario era: “no le quites a nadie la dignidad de cometer sus propios errores”. Viniendo de una infancia donde desarrollé una personalidad de cuidador, no quisiera que nadie tuviera que soportar una equivocación. Esto es porque durante mi infancia, equivocarme resultaba intolerable para mí, por lo que asumí que también resulta intolerable para tí. Hoy se que está bien que la gente (y especialmente yo) cometamos errores. Hoy por hoy, trabajo para tratar de hacer las cosas lo mejor que puedo (y a veces fallar de forma miserable) y de mantener mi boca cerrada a menos de que se solicite mi opinión. Esto resulta en ocasiones muy difícil de lograr.

Intelectualismo y cinismo

Tanto el intelectualismo como el cinismo dependen de la inteligencia, o más bien, de mi opinión ensalzada de mi inteligencia. Muchos de nosotros hemos resuelto muchos de nuestros problemas con puro poder mental y nos cuesta mucho trabajo darnos cuenta que no podemos hacer lo mismo con nuestra enfermedad. Lo intentamos una y otra vez a lo largo de nuestras vidas, sin éxito alguno. Como lo dije ya antes: “si te podías haber vencido a ti mismo, ya lo hubieras hecho a estas alturas”. El cinismo y el sarcasmo son más flechas en mi arsenal. Si me pueden convencer que lo que me estás diciendo sobre la enfermedad y la recuperación son puras estupideces, ya cumplió su misión un día más y ya me mantuvo lejos de la recuperación. Me gusta decir que yo tengo una infección triple de cinismo: soy alcohólico, comediante y neoyorkino. Con esas tres cosas trabajando al unísono, de verdad que no puedes ser más cínico que eso. Esta es otra manera más con la que mi enfermedad trabaja en contra de mí. Si permito que la enfermedad se meta por la puerta lateral, yo seré el más agudo, cínico, sarcástico, inteligente y simpático cuate de 300 kilos en la sala.

En mi vida anterior, cuando había algo que no entendía, una parte de mí se sentía amenazada. Cuando me siento amenazado, suelo burlarme de ello y minimizarlo usando un sarcasmo cínico. Aquí les doy un ejemplo perfecto: durante años, me burle del concepto de las afirmaciones positivas. ¿Tú me dices que puedo conquistar mi baja autoestima y el odio hacia mí mismo nada más por verme al espejo y recitar la frase: “tú eres una buena persona y la gente te quiere”? ¡Puras tonterías! Sin embargo, nunca consideré el caso contrario y me creía todas las afirmaciones negativas que me decía a mí mismo constantemente! Estas creencias autodestructivas muy probablemente se instalaron por mi familia de origen y yo las tomé como verdades absolutas. Si cometía un error simple o mostraba cualquier debilidad humana, entonces era un estúpido. Yo me di cuenta de esto unos cuantos años antes de que mi madre muriera cuando se le cayó algo y dijo en voz alta: “¡tú tan estúpida!” ¡Ajá, me dije a mí mismo, de aquí es de donde sacaste eso! Así que tenía una vida entera de tirar cosas y cometer errores, en otras palabras, de ser humano y también tenía una vida entera diciéndome afirmaciones negativas sobre mí mismo. Por cierto, he llegado a creer que las afirmaciones positivas si llegan a cambiar tus pensamientos. Si has tenido una vida donde constantemente te has hablado negativamente, ¿cómo vas a poder cambiar eso si no es a través de programarte en reversa?

Perfeccionismo

Otra parte crítica de mi pensamiento inmaduro vino a través del perfeccionismo. Como se dijo antes, el perfeccionismo es la hermanastra mala del comer compulsivo. Cuando yo era más nuevo en el programa, buscaba desesperadamente equiparar mi comer compulsivo con mi alcoholismo. Después de todo, había podido controlar mi alcoholismo siguiendo una adherencia perfecta a la sobriedad ¿porqué no podía usar las mismas herramientas con mi comida? El problema es muy simple: yo deseaba todo el día que la comida y el alcohol fueran lo mismo, pero simple y sencillamente no lo eran. Cuando traté de encontrar una manera de que fueran semejantes, fue tratando de usar unos lineamientos extremadamente rígidos y escoger alimentos que prepararon el terreno para un fracaso completo. Cuando encontré que no podía ser perfecto, mi enfermedad encontró la manera de volverse a meter. “Ya no eres perfecto, así que al demonio, bien puedes comer todo lo que dejaste de comer”. El hecho es que estaba pensando en blanco o negro, lo que de muchas formas es el producto de una mente inmadura. El mundo no es blanco o negro, está hecho de muchos colores, así como de un número infinito de tonos grises. Tenía que llegar a comprender esto.

El problema para mí vino del hecho que yo había sido un niño que recibió pocos cuidados y que fue criado por padres inmaduros. Como resultado, no tuve a nadie que me enseñara el concepto adulto de los tonos de gris. Tenía 13 años y me estaba criando a mí mismo, para propósitos prácticos. Nuestra sociedad no permite que chavos de 13 años sean los tutores de otros niños. Obviamente, hay muchas razones del porqué de ésto, pero una de ellas es que no tienen la madurez para ser los padres de otros niños. Así que mi padre a los 13 años (o sea yo mismo), me enseñó lo único que podía entender: blanco y negro. O era perfecto, o era basura. Esto, a su vez, se transmitió a mi relación con la comida, aún cuando trataba de encontrar el camino de la recuperación. Todavía tener que comprender que tenía una enfermedad y que tenía que tener ciertos lineamientos acerca de mi comida, pero también necesitaba un plan de comidas al que pudiera adherirme durante un largo plazo. Cuando fui miembro de un programa de alimentación con una estructura muy rígida, observé lo mismo: a personas en un ciclo interminable de abstinencia y resbalones. El problema era que este ciclo les impedía trabajar los pasos y dejar atrás la comida para poder trabajar con los verdaderos problemas que originaban su adicción. Recuerda, la comida no es el verdadero problema para la mayoría de los comedores compulsivos, es una solución (aunque sea mala).

Miedo al éxito y miedo a posibles efectos desconocidos

Los psicólogos han descubierto que la gente siempre escoge lo que le es familiar sobre aquello que podría ser bueno para ellos. Por ejemplo, las mujeres maltratadas siempre terminan con maltratadores una y otra vez. No los escogen de manera consciente, pero encuentran algo familiar en ese tipo de hombres, una familiaridad que de alguna manera extraña, las hace sentirse seguras. En la arena de la comida y el peso, en el fondo de tener miedo al éxito, lo que hay es un terreno minado con ideas relacionadas con la imagen, la sexualidad, las posibles relaciones, etc. Esto es algo muy importante para muchos comedores compulsivos, especialmente para las mujeres. Como es un tema tan amplio, le voy a dedicar un capítulo entero a esto al final de mi libro. En el fondo el problema del “miedo a lo desconocido” tiene que ver con la fe. Tienes que tener cierta fe de que el programa y tu Poder Superior no te van a llevar tan lejos para después dejarte caer. Sí, existe un nuevo (y posiblemente aterrador) mundo allá afuera, pero lo cierto es que has tenido (y recibirás) las herramientas necesarias para lidiar con él. Como dice un amigo: “Si has hecho un compromiso con la abstinencia y la recuperación, tienes que amarrarte el cinturón de seguridad y dejarte llevar a donde quiera que te lleve”.

El Sexto paso – Sumando todo

Una visión global del Sexto Paso puede centrarse en dos aspectos. Primero, implica estar dispuesto a que se remuevan nuestros defectos. Esto podría entenderse como una propuesta teórica, como diciendo “OK, estoy dispuesto y ¿ahora qué?” Sin embargo la prueba de que de veras estás dispuesto o no, consiste en tomar acción. Esto involucra hacer nuestro mejor esfuerzo en cambiar esos comportamientos negativos que finalmente resultan ser autodestructivos. Esto nos lleva a la segunda parte de este asunto, que es reconocer nuestra parte humana, que es lo que verdaderamente estamos buscando en este momento. Este trabajo no va a producir una transformación instantánea, más bien va a ser un proceso. De hecho, es un proceso para toda la vida, lleno de momentos “de dos pasos para adelante y un paso para atrás” (y a veces incluso al revés). Como dicen los “12 y 12” de AA: “esto no quiere decir que todos nuestros defectos de carácter desaparecerán así como desapareció nuestra afición por el alcohol”. Para algunos pudiera pasar, pero la mayoría de nosotros tendremos que contentarnos con un mejoramiento paulatino.

Séptimo Paso – Pidiendo ayuda

Séptimo paso: “Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos”

En el Séptimo Paso, escuchamos sobre la humildad, a través de la palabra “humildemente”. Cuando llegué por primera vez al programa, pensé en la humildad en el sentido de la humillación. Después, empecé a pensar que se trataba de actuar como un monje, como Gandhi o como algún otro personaje pío o devoto. Un padrino me quitó esta idea de la cabeza. “Humildad simplemente quiere decir una mirada objetiva de tu lugar en el mundo”, me dijo, “no estás ni hasta arriba, ni hasta abajo, simplemente eres un payaso más en el camión”. Decidí que si me gustaba esta definición de humildad. Para empezar, eliminaba toda la grandiosidad que yo había imaginado acerca de mi lugar en el mundo. Vacilaba entre tener un ego grande y no, y cuando esa burbuja se rompió, no hizo más que revelar mi bajísima autoestima. Como escuché alguna vez decir: “yo era el pedazo de mierda alrededor del cual giraba el mundo”.

Al estudiar este paso, también me di cuenta que esto estaba, de muchas maneras, fuera de mis manos. Podía llevar a cabo ciertos ejercicios que me ayudaran, pero los verdaderos “defectos” serían eliminados en el momento en que tuvieran que irse. A mí simplemente me correspondía tener el deseo de que fueran eliminados y hacer lo que pudiese en el mundo real para ayudar a ese proceso. Una de las cosas que empecé a hacer fue revisar mi día (hablaré más de eso en el capítulo sobre el Décimo Paso) y ver las cosas que no había hecho bien y preguntarme a mí mismo “¿Cómo habría alguien con más recuperación manejado la misma situación?” De alguna manera, no es muy diferente de cómo actúan algunos golfistas profesionales: “visualizan” el tiro antes de llevarlo a cabo. En mi caso, trataba de visualizar como iba a manejar la situación de nuevo, si volviera a suceder. Aunque esto no siempre funcionaba, si empezó a ser parte de mi conciencia. Poco a poco, la forma en que me relacionaba con otros, especialmente en situaciones de conflicto, comenzó a cambiar.

Una de las cosas de tratar de llevar tu vida de acuerdo al programa, es que algunas veces tienes que tomar decisiones que no son tan convenientes para tí o que no son tan fáciles como otras opciones disponibles. La cosa importante que hay que recordar es que la única cosa a la cual no puedes ponerle precio es el poder verte en el espejo en la mañana y que te guste lo que ves. Como dicen: “la manera de incrementar tu autoestima es llevar a cabo actos que sean estimables”. De muchas formas, lo que es aún más importante que quererte a ti mismo es respetarte a ti mismo. Llevar tu vida de acuerdo al programa te lleva a eso: respetarte a ti mismo.

En una lectura del Programa llamada “Sólo por hoy”, dice “Sólo por hoy haré algo bueno por alguien sin que me descubran, si alguien se entera, no contará”. ¿Por qué es importante que no te descubran? Porque entonces te darás cuenta que estás haciendo cosas buenas por buenas razones. Si haces de esto un hábito, te vas a sorprender de que bien te puedes sentir. Inténtalo.

La otra cosa sobre la humildad que fue muy importante para mí fue entender que soy humano. Un amigo que coordina talleres sobre el “Libro Grande” dice: “No importa cuánto memorice las primeras 164 páginas del Libro grande, los “12 y 12” y todo lo que el Programa enseña, no seré más que un simple ser humano”. Esto fue algo que verdaderamente necesité internalizar. Quiero ser un mejor ser humano, pero el hecho es que voy a resbalar y caer de cara de tiempo en tiempo. Voy a enojarme, voy a hacer cosas impetuosas y estúpidas, lo que sea. En el pasado, me hubiera azotado sin misericordia alguna después de haber hecho eso. Ahora, trato de admitir que la regué, trato de aprender de mis errores y seguir adelante. Estoy aprendiendo a usar el “amor de papá” sobre mí mismo. No trato de mejorar las cosas justificándome (después de todo, soy humano) ni tomo un látigo para auto flagelarme.

Uno de mis peores defectos de carácter durante mi sobriedad temprana era estar juzgando a las personas. Después entendí que había aprendido esto de mi familia original y a la primera persona a la cual juzgaba constantemente era a mí mismo. Cuando pude verme a mí mismo como humano, empecé a poder perdonar a otros seres humanos también. El párrafo del Libro Grande sobre la aceptación (página 417), habla de aceptar la vida tal como es. Para mí, el párrafo que le sigue es igual de vital. Habla de mí siendo crítico de una forma especial: “Cuando te critico a ti o me critico a mí, estoy criticando la obra de Dios”. Estoy diciendo que sé las cosas mejor que Dios. Durante años, hablé sobre esto en las juntas y en los retiros, pero en verdad, solamente sobre la parte de criticarte a tí. Pero no es eso lo que dice la frase. La frase dice a tí o a mí. Cuando me critico a mí mismo, también critico la obra de Dios. Este párrafo también nos enfoca en cómo debemos ver a la gente además de a la vida: ni blanca ni negra, solamente gris. Dice: “hay algo de bueno en los peores de nosotros y algo malo en los mejores”.

Ser menos crítico de los demás también ayuda en las reuniones. Es muy fácil ir a muchas reuniones y después de un rato, es como ser parte de una gran familia. El problema con las familias grandes es que luego varios de sus miembros te pueden sacar de quicio después de un rato. No podemos darnos el lujo de hacer esto. Ellos son nuestros compañeros de grupo y nunca podré saber cuando alguno de ellos pueda jugar un papel importante en mi continuada recuperación. Como dije antes: no le dispares a la gente en tu propia madriguera. Una de mis frases favoritas dice: “se bueno con tus ahijados, nunca sabes cuando alguno de ellos puede convertirse en tu padrino”.

Capítulo 9 – Los Pasos 8 y 9: enfrentando tu pasado

Paso 8: “Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos”

Después de haber tomado un tiempo para revisar y trabajar sobre tus defectos de carácter, llega el momento de lo que puede ser la parte más difícil de los pasos: encarar, literalmente, tu pasado. En mi caso, esto representó sacar del cajón mi Cuarto Paso y empezar a hacer las reparaciones de acuerdo a lo que había escrito antes. Al mismo tiempo, me encontré pensando en más y más personas a las cuales también tenía que hacer reparaciones.

Este Paso, más que cualquier otro Paso, es uno que requiere trabajarse en coordinación cercana con un padrino/madrina. En mi primera lista del Octavo Paso, estaba listo para poner una y cada una de las personas a las que les había causado algún daño, había pensado mal de ella o con la que había tenido pensamientos impuros. Todo se iba a ir a la basura. Estoy seguro que en mi afán, estaba dispuesto a poner una hormiga que había pisado cuando estaba en primero de primaria. Ahí fue donde mi padrino me ayudó inmensamente. Yo vacilaba entre la auto flagelación de cada pequeña cosa que había hecho durante mi vida y entre esconder algunas cosas grandes debido a un miedo escondido de tener que lidiar con ellas. A veces quería excusarme con la frase “excepto cuando hacerlo implicaría dañar a ellos o a otros”. Traté incluso de pensar en arrastrar este pasado feo y presentárselos a ellos los haría sentir mal. Así que mejor no lo hago, ¿verdad? Este razonamiento hizo que mi padrino se sonriera pero negara con su cabeza. Esto no iba a pasar así nomás.

Otra excusa para una reparación particularmente fea tenía que ver con una situación donde la otra persona me había hecho daño 10 veces más de lo que yo le había hecho daño a ella. Yo razonaba que pedir perdón solamente reforzaría la idea en la otra persona de que ¡el estaba en lo correcto y yo no! ¿No estaba mal hacer pensar a la otra persona que estaba en lo correcto cuando no lo estaba? La respuesta de mi padrino me cayó mal, pero era la correcta, como pude darme cuenta más tarde. “Bueno...eso es algo que él debería poner en su lista del Octavo Paso, pero en este momento estamos lidiando con tu Octavo Paso”.

Otra controversia entre los que están trabajando el Octavo Paso es si tienes que ponerte tu mismo en la lista. Los que siguen estrictamente las ideas de AA dicen que no deberías hacerlo. Sin embargo, yo pienso sinceramente que la mayoría de los comedores compulsivos si tendrían que ponerse en la lista. En esta adicción, más que en ninguna otra, los que recibieron más daño de

nuestra enfermedad fuimos nosotros mismos. Yo veo como mi obsesión con la comida convirtió una vida grande y maravillosa en una pequeña y aislada. Me llevó a una carencia de relaciones íntimas, a un crecimiento disminuido y a muchos años desperdiciados. Más que nada, era un brutal capataz y un perfeccionista absoluto, sobretodo, conmigo mismo. Me traté a mi mismo mucho peor de lo que traté a otras personas. Hoy, tomo con mucha seriedad lo que escuché alguna vez en una reunión de Al Anon: “Nunca te hables a ti mismo peor de lo que le hablarías a un niño al que quieres y respetas”.

Finalmente, si tu lista del Octavo Paso tarda en hacerse, recuerda lo que dije antes: los Pasos deben fluir con facilidad. Si te encuentras detenido, revisa alguno de los pasos previos y pregúntate a ti mismo que trabajo tienes que hacer todavía ahí.

Noveno paso: encarando tu pasado

Noveno Paso: “Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para otros.”

En mi opinión, el Noveno Paso es el más difícil, porque requiere que nos movamos a la primera fila. Hasta ahora, la gran parte de lo que hicimos trabajando los Pasos fue trabajo de mover los labios y de escribir. Ahora tenemos que ponernos en acción. Como me lo recordaba mi padrino “este capítulo se llama 'Poniéndonos a actuar' no 'poniéndonos a pensar’”. También se trata de un proceso que puede ser doloroso. Lo que esto significa es que puede haber mucho miedo y muchas dudas cuando empezamos el proceso, pero a medida que avanzas muchas reparaciones se vuelven más fáciles de hacer, porque muchas de las anteriores salieron bien y esto nos refuerza a seguir haciendo lo correcto. Nuestra autoestima crece al saber que estamos haciendo algo difícil que nos está convirtiendo en mejores seres humanos. No hay mejor sentimiento que el saber que pasaste el día siendo la mejor persona que podrías ser, sin culpas, sin arrepentimientos.

Una de mis memorias sobre el proceso de la reparación sucedió cuando llevaba poco tiempo sobrio. Un amigo llamado Stan, que había obtenido la sobriedad casi al mismo tiempo que yo, luchaba con algunas reparaciones mayores que tenía que realizar. Había sido pintor de casas y había trabajado con y para su mejor amigo. Un día, justo antes de obtener la sobriedad, abandonó a su amigo sin avisar, dejándolo colgado con una problemón. Sus acciones habían dañado a su amigo y había echado a perder una amistad. Hablaba de eso bastante en las reuniones, porque era algo que lo estaba torturando. Seguía diciendo que verdaderamente tenía que hacer esa reparación. Un día, Stan llegó casi bailando de contento a una reunión, silbando y de obvio buen humor.

“Bueno”, dijo con una gran sonrisa, “finalmente hice mi reparación el día de hoy”. “Creo que te fue muy bien”, le repuse, notando su actitud. “Al contrario”, dijo, “el tipo me dijo que me fuera al demonio y me colgó el teléfono”. “¿Y entonces por qué estás tan contento?” le pregunté. Stan sonrió. “Porque ahora el problema es de él”, repuso. Tenía razón, había buscado a alguien haciendo un esfuerzo honesto de limpiar lo que a él le tocaba. El hecho de que sus esfuerzos hubieran sido rechazados por la otra parte estaba fuera de su control. Había hecho lo que a él le tocaba. A partir de ese día, el peso de culpa que había sentido antes, desapareció de sus hombros. El hacer reparaciones sinceras no quiere decir que obtienes una tarjeta que te permita “salir del infierno”. Lo importante, me han enseñado, es que se llaman “reparaciones”, no “disculpas”. La diferencia entre ambas es el hecho de que además de pedir disculpas, se espera que cambiemos nuestro comportamiento, que lo cambiemos para bien. Tiene pocas consecuencias disculparnos de un mal comportamiento si vamos a seguir repitiendo lo mismo en el futuro. Hacer reparaciones por un comportamiento malo continuo, no son reparaciones, es solamente una manera de hacernos sentir bien acerca del mal comportamiento que continuamos teniendo.

Si vamos a cambiar en serio nuestras vidas, esto debería empezar con cambiar nuestras acciones. Somos humanos, así que podemos tropezarnos y tener que retroceder algunos pasos, pero tratamos de seguir adelante y de convertirnos en mejores personas. Hay diferentes formas de priorizar las reparaciones que hagamos. Algunas personas tratan de llevar a cabo las más difíciles antes, mientras que otros llevan a cabo muchas “más pequeñas” antes. Otra técnica consiste en clasificar las reparaciones en tres categorías:

1. Reparaciones que estoy dispuesto a hacer.
2. Reparaciones que no estoy dispuesto a hacer en este momento.
3. Reparaciones que nunca voy a hacer.

A mis ahijados que necesitan hacer así sus reparaciones, les digo que está muy bien, pero que estén abiertos a que a lo largo del camino las cosas puedan cambiar. Lo que yo he visto es que el proceso de reparaciones a veces empieza a tomar un momentum propio, ya que una vez que la persona ve y siente lo beneficiosos que es efectuar las reparaciones, él o ella empieza a sentirse más dispuesto en mover las reparaciones de una categoría a otra.

En cuanto a las reparaciones como tales, muchas de ellas son bien recibidas. Frecuentemente, a la gente le gusta ser magnánima y aceptar reparaciones bien hechas hace sentir a todo mundo bien. Una de las cosas que les recuerdo a mis ahijados es que las reparaciones tienen que ser derechas y simples. Explicarle a la gente el porqué estás haciendo la reparación, frecuentemente echa a perder la reparación misma. Decir “estoy en un Programa de 12 Pasos y necesito hacer reparaciones” hace pensar al otro que eso de las reparaciones son una cosa egoísta y pueden

pensar para sí mismo: “si no fuera así, nunca hubieras reparado el daño”. Mi consejo: lleva a cabo la reparación y guarda tus motivos para ti mismo.

¿Y qué hay de las reparaciones más difíciles? Hay reparaciones en las cuales la otra persona te hizo el mismo daño o más que tú a él. Las palabras de un padrino resuenan en mi cabeza al respecto: “recuerda que este es tu Noveno Paso, no el de él”. Si he trabajado los Pasos previos bien, puedo llevar a cabo esto con un corazón abierto y aceptar cualquier cosa que reciba a cambio. A veces serán bien recibidas, pero frecuentemente, por lo menos en términos de esas reparaciones “difíciles”, puede ser que no sean bien recibidas. Frecuentemente estas reparaciones difíciles pueden ser con alguien con quien se tuvo una animadversión terrible en el pasado. Tenemos que ser ejemplos de recuperación y aún si pensamos que su punto de vista está 100% erróneo, simplemente tenemos que escuchar. Siempre me ha gustado una de las respuestas que me enseñaron en Al Anon: “puede ser que tengas razón”. La segunda parte de esta frase que nunca se dice es “por otro lado, es posible que estés completamente equivocado”. Lo último que queremos hacer es responder con emociones fuertes a sus puntos de vista y acabar cometiendo un desastre mayor que el que queríamos arreglar. Entonces este nuevo desastre requerirá de reparaciones y se volverá la historia de nunca acabar.

La otra parte difícil de las reparaciones es después de hacerlas, querer quedarse esperando a que la otra persona haga reparaciones hacia ti. El hecho es que aunque esto puede suceder, muy frecuentemente no pasará y como todas las expectativas, eso llevará a desilusión y frustración. Si no te sientes capaz de hacer tus reparaciones sin desear que te correspondan, espera hacer esa reparación en particular hasta que puedas hacerla sin rencores y sin esperar nada de la otra persona.

Así que ¿cómo hay que hacer las reparaciones y de qué forma? Se me ha enseñado que las reparaciones siempre deben hacerse en persona, cara a cara, al menos que sea imposible hacerlo. Si una persona no está lo suficientemente cerca geográficamente, puede ser alguien a quien pongas en tu lista para después, esperando que algún día puedas viajar a ese lugar o la persona se encuentre en tu localidad. En orden decreciente de aceptabilidad al cara a cara, sería el teléfono, una carta por correo y como último recurso, un correo electrónico.

Hay ocasiones en que la persona en cuestión ya murió. Para mí, así como para otros, lo mejor que pudimos hacer fue ir a su tumba y hacer las paces. Me doy cuenta que una visita al cementerio no es verdaderamente necesaria, pero frecuentemente tiene un impacto simbólico hacerlo de esa forma. En cuanto a las reparaciones con aquella persona que murió, es obvio que no podemos hacerlas directamente. Sin embargo, si se trata de reparaciones financieras, quizá exista un hijo o

algún otro pariente de la persona. En otras ocasiones, puede hacerse un donativo a alguna organización que la persona hubiera apoyado u otra con un contenido simbólico.

En cuanto a otro tipo de reparaciones, he visto a personas que hicieron todo lo que pudieron para “pasar el mensaje”. Algunos se prestaron como voluntarios para llevar a cabo algún servicio social en lugar de las reparaciones que no pudieron hacer. El punto aquí es que sientas que hiciste lo mejor que pudiste en tratar de “limpiar tu lugar”. La parte más importante nos lleva a la idea que tienes que hacer lo que sea necesario para realizar tus reparaciones en tu proceso de recuperación. Se trata de barrer tu lado de la acera bien, independientemente de cuáles sean las repercusiones.

Mi historia favorita sobre este asunto viene de una mujer que era una veterana del área de Los Ángeles. Había robado tiendas durante su época de comer compulsivamente. Había decidido que la única manera de conquistar su enfermedad era reparar su pasado de robos. Con eso en mente, decidió ir a la tienda departamental donde había robado para hacer sus reparaciones. Le dejó una nota a su marido que decía: “si no estoy de regreso en casa a la hora en que leas esto, es que probablemente estoy en la cárcel”. Así es como estaba determinada a hacer lo que era correcto. Se presentó en la tienda departamental y explicó su situación, lo que confundió al asistente de ventas. Llamaron al gerente, quién dijo, “bueno, ya nos han sucedido este tipo de cosas antes, pero casi siempre es en forma de una carta con un cheque adentro, nunca nos había pasado que alguien se presentara en persona”. Al final, decidieron que lo mejor que esta veterana podía hacer es hacer una donación a una organización de caridad, con una cantidad equivalente a lo que se había robado. Hizo eso y ha permanecido en el Programa durante más de 50 años.

Capítulo 10 – Los Pasos 10 y 11: Dirigiéndose hacia el ideal del Programa

Paso 10: “Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente”

Para muchos de nosotros, el Noveno Paso es un proceso de toda la vida, por lo que en un momento dado podemos decir: “OK, es tiempo de seguir adelante con los otros Pasos”. Para la mayoría de las personas, es imposible llevar a cabo todas las reparaciones en un tiempo determinado. Algunas personas serán difíciles de localizar y otras estarán todavía en tu lista “no todavía”. ¿Quiere esto decir que debemos frenar nuestro trabajo con los Pasos porque no hemos terminado el Noveno? Yo considero que no.

Muchas personas han dividido los Pasos en grupos. Escuché a principios de mi recuperación que los tres primeros Pasos son “los Pasos de la rendición”, los Pasos 4 a 9 son “los pasos de la limpieza” y los pasos 10, 11 y 12 son “los Pasos del mantenimiento”. Cuando pienso en mi historia personal y en mi introducción a los 12 Pasos, Creo que el Paso que entendí a nivel profundo fue el Décimo Paso. En mi familia de origen, admitir que estabas equivocado sobre cualquier cosa te hacía un blanco de la burla. Por muchos años, aunque estaba equivocado sobre muchas cosas, hacía una cantidad de gimnasia mental y de lógica barroca para defender mi posición (frecuentemente errónea), siempre tratando de justificarla y racionalizarla. Esto me hacía gastar muchísima energía, y al final, no servía para nada.

El Décimo Paso fue un gran alivio para mí. Ahora, podía parar y evaluar la situación y si estaba equivocado, podía frenarme ahí mismo y decir simplemente: “lo siento, la regué”. No tenía que seguir defendiendo mi posición fanfarronamente y no tenía que enojarme si alguien me hacía ver que estaba equivocado. Hace mucho tiempo, cuando empezaba a estar sobrio, escuché a un veterano decir esto sobre el enojarse durante una discusión “Si tienes la razón, no tienes por qué enojarte y si estás equivocado, tampoco tienes derecho de enojarte”. Como resultado de esta temprana lección, este fue el Paso que hice mejor y todavía lo hago. Desearía no tener que hacerlo tanto. Mi mayor problema y una de las áreas en que tengo que trabajar fuertemente, es precisamente, como dicen los AA: “contener la pluma y la lengua”. Yo todavía le he agregado más: “contener la pluma, la lengua y la tecla de enviar”.

Mientras más tiempo lleves en el programa, es más rápido reconocer cuando la regaste y es más rápido reconocer el error. Como parte de todo mi trabajo con los Pasos anteriores, llegué a comprender que como ser humano, cometeré errores en ocasiones. Mi deber es aprender algo de

todos esos incidentes para no repetirlos en el futuro, o bien disminuir la intensidad de mis faltas y mitigar el daño que puedan causar.

Una de las cosas que he observado de mí mismo es la necesidad física de descargar mi ira sobre algo o sobre alguien. Cuando me di cuenta que esto era algo que no podría conquistar totalmente utilizando los lemas del Programa o hablándome a mí mismo, empecé a buscar formas alternativas de aliviar la presión interna. Me di cuenta que podía dirigir esa presión en otra dirección.

Lo que empecé a hacer es algo que aprendí al leer la biografía del presidente estadounidense Harry Truman. Uno puede imaginarse que el oficio de Presidente de los Estados Unidos está cargado de tantas frustraciones como cualquier otro trabajo en el mundo. Como no era un dictador, Harry Truman tenía que lidiar con el Congreso, con una prensa frecuentemente hostil, así como con mucha gente que no deseaba que fuera exitoso. Como resultado de ello, el estrés que tuvo fue enorme, similar al de muchos otros presidentes.

La manera en que Truman liberaba la presión era sentándose a escribir cartas vilipendiosas a muchas de aquellas personas que le causaban problemas. Vociferaba y utilizaba palabras groseras e injuriosas. Cuando terminaba de escribir estas cartas, las doblaba cuidadosamente y las guardaba en el cajón de su escritorio. Era el acto mismo de escribir estas cartas, la posibilidad de decir lo que sentía, lo que lo liberaba de la presión interna. De acuerdo a lo que leí, la historia cuenta que cuando dejó la presidencia y su escritorio se envió a la Biblioteca Presidencial de Independence, Missouri, los curadores de la misma encontraron las cartas, con groserías y todo. Recientemente leí un libro que se publicó y que contiene muchas de esas cartas.

El punto de todo esto es que resulta muy beneficioso poder descargar la presión interna y al mismo tiempo no tener que hacerlo en el momento en que los ánimos están caldeados y esperar hasta que las mentes se hayan tranquilizado. Muy frecuentemente contesto correo electrónicos en el mismo tono ofensivo del mensaje original. La diferencia entre el antiguo yo y el yo actual, es que lo salvo como un borrador y regreso a él más tarde o al día siguiente. Si sigo sintiendo lo mismo una vez que ya se enfrió la cabeza, entonces lo envío. De no ser así, entonces simplemente lo borro. Muchas veces acabo editándolo, hasta que muestre menos emociones. Muchas veces, encontrando una manera menos confrontadora de decir las cosas, ayuda a la otra persona a obtener lo que quería. Como dicen en Al Anon “di lo que sientes y siente lo que digas sin herir a la otra persona”.

Con este Paso y el siguiente, el Libro Grande es muy específico en cuanto a lo que tenemos que hacer: “cuando nos retiremos a dormir, revisa constructivamente lo que hiciste en el día”. ¿Estuvimos resentidos, fuimos egoístas, deshonestos o miedosos? ¿Le debemos una excusa a

alguien? ¿Mantuvimos para nosotros algo que debimos haber discutido con alguien en su momento? ¿Fuimos amables y amorosos con todos? ¿Qué pudimos haber hecho mejor? ¿Pensamos en nosotros mismos la mayor parte del tiempo o pensamos en que podíamos hacer por otros y como podíamos adaptarnos al flujo natural de la vida?

Antes de que agarres el látigo y empieces a azotarte después de haber leído el párrafo de arriba, recuerda que hay ideales hacia los cuales nos dirigimos, no acciones y actitudes que son fáciles de lograr. La clave aquí es que caminamos hacia ser un tipo de persona que en un momento dado podrá lograr objetivos ambiciosos, aunque sea sólo por hoy. Tal y como sucede con la abstinencia, puede haber un día después donde hagamos lo mismo y luego uno más. Si eres como yo, esos días no van a continuarse uno tras otro por un periodo muy largo de tiempo.

En la siguiente sección, el Libro Grande nos pone los pies en la tierra: “Pero debemos tener cuidado de no caer en la preocupación, en el remordimiento, en las reflexiones mórbidas que podrían disminuir nuestra utilidad para otros. Después de haber revisado nuestro día, le pedimos a Dios su perdón y preguntamos qué medidas correctivas pueden tomarse”.

Mientras más has trabajado el programa, menos te sientes dispuesto a esperar hasta el final del día para valorar en que cosas te equivocaste durante el día. Creo que he ganado tener un “pequeño hombrecito incómodo” que me susurra al oído cada vez que he cometido algo equivocado. También me da esa molestia en el estómago que me dice que algo anda mal y que tengo que poner mis cosas en orden. Cuando eso pasa, me conviene escuchar a ese hombrecito, porque no me va a dejar en paz hasta que lo haga. El punto es que siempre me siento mejor después de haber hecho reparaciones y eso es lo que cuenta.

Onceavo Paso - Ajustando nuestra voluntad a la realidad

Paso 11: “Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.”

Cuando llegué por primera vez al programa, la idea de “orar y meditar” me parecía imposible. ¿Debería convertirme en un monje, inmerso profundamente en esta práctica? Mi padrino me quitó esa idea de la cabeza: “orar es hablar con Dios y la meditación es escuchar su respuesta”. Otra persona me hizo pensar sobre la meditación como pensamiento enfocado o dirigido. Estos dos conceptos fueron suficientemente buenos para mí.

El Libro Grande tiene algunas sugerencias específicas sobre esta práctica que haces al terminar tu día. “Al despertar, pensemos en las 24 horas que tenemos por delante. Consideremos nuestros planes para el día. Antes de empezar, le pedimos a Dios que dirija nuestro pensamiento, pidiéndole que no tengamos conmiseración o motivos deshonestos o egoístas. En estas condiciones, podemos utilizar nuestras facultades mentales con seguridad, después de todo, Dios nos dio un cerebro para usarlo. Nuestra vida de pensamientos se desarrollará en un plano superior si se encuentra libre de malos motivos. Al pensar en nuestro día podemos enfrentar indecisiones. Quizá no sepamos qué camino tomar. Aquí le pedimos a Dios inspiración, un pensamiento intuitivo o decisión. Nos relajamos y lo tomamos con calma. No nos peleamos. Es sorprendente como las respuestas llegan cuando intentamos hacer esto de forma constante durante un tiempo. Lo que al principio era un presentimiento o una inspiración ocasional se va volviendo gradualmente en una parte de tu mente. Al entrar en contacto consciente con Dios teniendo poca experiencia, es poco probable que encontremos inspiración todas las veces. Podemos equivocarnos llevando a cabo actos absurdos. Sin embargo, encontraremos que nuestro pensamiento estará, a medida que el tiempo pase, más y más en el plano de la inspiración. Empezamos a necesitarlo. Usualmente, concluimos el periodo de meditación con una oración que nos mostrará durante el día cual es el siguiente paso que debemos dar y como afrontaremos los problemas. Pedimos liberarnos de nuestra voluntad y somos cuidadosos en no pedir cosas exclusivamente para nosotros. Podemos pedir para nosotros si también ayudará a alguien más. Somos cuidadosos en no orar para alcanzar objetivos egoístas. Muchos de nosotros hemos perdido mucho tiempo haciendo esto y no funciona, es fácil saber porqué. Si las circunstancias lo ameritan, le pedimos a nuestras esposas o amigos que se unan a nosotros en estas meditaciones matutinas. Si pertenecemos a una organización religiosa que requiere que hagamos devociones matutinas, las atendemos también. Si no pertenecemos a un cuerpo religioso, podemos seleccionar algunas oraciones que enfatizen los principios que estamos discutiendo. Hay muchos libros que también pueden ayudar. También pueden colectarse las sugerencias de un padre, ministro o rabino. Puedes estar abierto a ver cuando las personas religiosas tienen la razón y toma aquello que te ofrecen.

A lo largo del día, podemos hacer una pausa cuando nos sintamos con dudas o agitados y oramos por tener el pensamiento adecuado o para realizar la acción correcta. Nos recordamos constantemente que nosotros ya no dirigimos la función, diciéndonos a nosotros mismos con humildad muchas veces a lo largo del día: “hágase tu voluntad y no la mía”. Entonces nos encontramos menos propensos a estar excitados, con miedo, iracundos, preocupados, o sintiendo conmiseración con uno mismo. Nos volvemos más eficientes. No nos cansamos tan fácilmente y

no andamos quemando energía inútilmente como lo hacíamos cuando tratábamos de arreglar la vida nosotros mismos. Funciona, de verdad que funciona”.

En mi experiencia, cuando comienzo el día haciendo lo que se dijo aquí arriba, o alguna versión semejante, mi día es invariablemente mejor que cuando no lo hago. Pongo los cimientos para mí mismo para ese día. Me detengo a reflexionar en el día que tengo por delante y cómo voy a enfrentarlo. Me tomo el tiempo para adquirir un estado mental de los 12 Pasos para intentar alinearme con los preceptos del programa que me enseñaron.

Luego están esos otros días.....ocasionalmente, algunas cosas suceden que me sacan de mi rutina y tengo que correr para varios lados. Cuando me sucede esto y no tengo el tiempo necesario para centrarme antes de seguir adelante, es como si me tiraran de un carro que va a toda velocidad; lo único que puedo intentar hacer es evitar que mi cara se embarre contra la grava.

Es importante mantener en la mente que el Libro Grande se publicó por primera vez en 1939, cuando AA estaba surgiendo de la tradición de los Grupos Cristianos Oxford. A partir de entonces, las organizaciones de Doce Pasos han evolucionado hasta el punto en que sería imposible cual es la forma exacta en que hay que “orar y meditar”. ¿Y qué sucede con el ateo? ¿Le ora a “quién corresponda”? Esta perfecto, si es que tienes esa inclinación, de empezar con una oración y una meditación formal. Hay muchos libros sobre el tema, algunos en textos religiosos formales y otros en libros de autoayuda, la mayoría de ellos sobre meditación. Déjenme decirles algo a aquellos para los cuales la oración y la meditación son conceptos extraños a ellos. Aún si no quieres probar ninguna oración o meditación formal (aunque ojalá mantengas una mente abierta para intentarlo más adelante) hay cosas que puedes considerar como alternativas. Ayuda mucho la idea de comenzar un día recordando que clase de vida quieres para ti mismo. Como se ha dicho: “Sé el autor de tu día, no la víctima de lo que suceda”. O bien, lo que escuché en otra reunión de 12 Pasos una vez: “Actúa, no reacciones”.

¿Cómo se le hace exactamente para tomar ese camino? Una idea: cuando te levantes en la mañana, no prendas la tele o la computadora. Tómate una taza de café y asómate por la ventana. Aunque la meditación matutina siempre ha sido difícil para mí, hace algunos años tuve algo que me ayudó muchísimo: un perro. Todas las mañanas, tomo mi café y salgo a caminar por el vecindario mientras Laila huele cada árbol y persigue cada ardilla. Durante ese tiempo, pienso en el día que tengo por delante y como le voy a hacer para mantenerme balanceado y sereno.

También intento pensar en cosas con las que he estado luchando y cómo manejarlas de mejor manera. Hay una pequeña voz dentro de mí que yo considero que es mí Poder Superior. Trato desesperadamente de escucharla y de mantener una mente abierta acerca de lo que me dice. Algunas veces, esta pequeña voz se opone a mi voluntad y a mis deseos. Si yo puedo

verdaderamente mantener mi mente abierta y estar callado, algunas veces esta voz puede atravesar el ruido que hay en mi cabeza y hacerse clara. La realidad es que muchas veces no me gusta lo que la voz me dice, pero sé que frecuentemente tiene la razón y que debo escucharla.

Frecuentemente me preguntan en los retiros: “¿Como sé si es la voluntad de Dios o si es mi propia voluntad?” Ciertamente que hay librerías llenas de libros escritos por hombres y mujeres que saben mucho más del tema que yo mismo y el consenso parecería ser “no tengo la menor idea”. Sin embargo, he encontrado que la pequeña voz me dice lo que tengo que escuchar, solamente tengo que estar dispuesto a estar quieto y escucharla.

En cuanto a la oración, evito pedir cosas específicas, ya sean para mí mismo o para otros. ¿Por qué? Porque creo que decidir qué es lo mejor para mí y luego orar por eso es el colmo del ego y la arrogancia. Eso vale el doble si yo oro por lo que creo es lo mejor para tí.

He escuchado a alguien decir en una reunión: “Yo sería bueno para este trabajo, por favor oren para que lo obtenga”. ¿Y qué pasaría si ese trabajo es el trabajo del infierno y la persona será absolutamente miserable ahí? Y qué tal si el trabajo de sus sueños fuera el que hubieran encontrado el día siguiente si no hubieran estado rezando por el otro? En ese caso, yo hubieraorado por la peor opción para esa persona.

Una de las desilusiones más grandes que tuve en mi vida, cuando volteo hacía atrás, fue exactamente las que necesitaba. Como lo dice el Programa: “el rechazo a veces puede ser la protección de Dios”. En ocasiones, yo oraba por una bicicleta y Dios me dio un Lexus (que no pude ver, porque estaba muy ocupado rezando por la bicicleta). Si tengo una creencia concreta, es que todo lo que sucede, sucede como debería suceder y mi trabajo es aceptarlo y seguir la corriente.

Una de mis frases favoritas es de Steve Jobs: “no puedes conectar los puntos viendo hacia adelante, solamente puedes conectarlos viendo hacia atrás”. Así que debes confiar que en algún momento futuro puedas conectar los puntos. Tienes que confiar en algo, tu intuición, el destino, la vida, el karma, lo que sea. Este enfoque nunca me ha decepcionado y ha cambiado mi vida. Así que, cuando oro por algo para otros, espero que obtengan lo que es mejor para ellos.

Creo que la palabra más importante en los Pasos es la palabra “únicamente” en el Onceavo Paso. Se supone que debo orar únicamente por tener la capacidad de aceptar las cosas tal como son. Previamente, mi concepto de Dios era uno en donde él me daba todo lo que yo ponía en mi lista de deseos y hacía lo que yo le decía. Ese no era Dios, era más bien Santa Claus. Hoy en día, trato de ser feliz con lo que tengo. Veo lo que el Libro Grande dice: “aprendemos a diferenciar entre nuestros deseos (que nunca son satisfechos) y nuestras necesidades (que siempre son provistas)”

(Alcohólicos Anónimos, pg. 560). Sé que si me dejan las cosas a mí voluntad, mis deseos no tendrían límites.

Cuando tenía poco tiempo de estar sobrio, escuché una historia que me hizo repensar todas las ideas que tenía sobre la felicidad y la satisfacción. Adquirí la sobriedad en Fairfield County, Connecticut. Un amigo mío que estaba en AA había crecido en mi pueblo de origen Greenwich, hijo de padres muy ricos. Decía que recordaba cuando niño haber escuchado a su madre quejarse con su padre que los vecinos habían adquirido un segundo Rolls-Royce mientras que ellos solamente tenían uno. “Yo era solamente un niño pequeño”, decía “pero sabía que alguien que necesitara un segundo Rolls-Royce para ser feliz, nunca lograría ser feliz”.

¿Cuántas veces pensé, “si solamente tuviera....(llene el espacio en blanco)....yo sería feliz”? En honor a la verdad, cuando obtenía lo que deseaba, sí era feliz....durante un milisegundo. Poco después, movía mis coordenadas y ahora quería algo nuevo que me hiciera feliz. Era la historia de nunca acabar. Ya estoy muy lejos de donde estaba cuando llegué al Programa. En esa época, era un ateo rabioso. Tenía a mi cerebro en un pedestal. El hombre era el pináculo de la existencia y como yo estaba entre los más altos percentiles de inteligencia y yo estaba en la cúspide. Estaba tan arriba, que era incapaz de dejar de beber y de comer y estaba listo para suicidarme. Viendo hacia atrás, lo que debería haber hecho era haberle donado mi ego a la ciencia para que lo pudiera estudiar. Hoy, entiendo que no estoy en la cima de la humanidad. También me doy cuenta que los humanos no somos los reyes de la montaña. A veces tomo el periódico y leo sobre personas que fueron devorados por tiburones. Esta debería ser una poderosa lección de humildad para nosotros. ¡Ni siquiera estamos en la cima de la cadena alimenticia! Nosotros comedores compulsivos podríamos ser comidos compulsivamente por otros!

Uno de los primeros retiros que coordiné fue en Portland, Oregon. Volé hasta ahí temprano y manejé al monte Santa Helena. Mientras uno viaja por esa carretera, pueden verse por todas partes los árboles que fueron arrancados de su lugar por la explosión inicial del volcán. Manejas un buen rato antes de llegar al Centro para Visitantes, mientras observas esos cientos, quizá miles de árboles que cayeron de lado. Después de ver esto, te das cuenta de que en realidad somos hormigas caminando sobre la gran pelota azul.

La otra cosa que me sacaba mucho de onda cuando llegué al programa eran las oraciones memorizadas. La Oración de la Serenidad, en particular, me sacaba de mis casillas. Me quejé con mi padrino: “esta es una oración cristiana, no deberíamos estar diciéndola”. Me preguntó dónde estaba exactamente la referencia a Cristo. Después sugirió que nos sentáramos y revisáramos la oración palabra por palabra para mostrarle que palabras exactamente eran las que me ofendían. Yo balbuceé.... “¡no! No es una palabra en particular...¡es el concepto!” Sonrió y me dijo: “John,

no estamos diciendo un concepto, estamos diciendo palabras”. De ese día en adelante, dejé de discutir sobre las oraciones en las reuniones. Para mí uno de los pasajes más importantes de todos es “perdona nuestras ofensas como nosotros perdonamos a los que nos ofenden”. En otras palabras, si deseo que perdonen mis tarugadas, entonces yo también debería empezar a perdonar a los otros.

Mis palabras finales sobre el Poder Superior vienen de una frase anónima que le escuché a un amigo en el Programa: “No le digas a Dios cuán grandes son tus problemas, dile a tus problemas cuán grande es tu Dios”.

Capítulo 11 – El Doceavo Paso: confía en Dios y trabaja con alguien más

Paso 12, Parte 1: Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros comedores compulsivos

Más que ningún otro, este es otro ejemplo de un Paso que puede tener dos partes. Si tienes una frase con dos cláusulas distintas, en realidad deberían convertirse en dos frases diferentes. Lo mismo sucede con los Pasos y el Doceavo Paso, ya que más que ningún otro, contiene dos ideas que no se relacionan una con la otra. Para mucha gente en muchas culturas, el número 13 es un número de mala suerte, por lo que el treceavo Paso no existe. Se podría incluso argumentar que el Doceavo Paso comprende tres Pasos, donde el primero concierne un despertar espiritual, el segundo en llevar el mensaje y el tercero de practicar estos principios en todas nuestras acciones. Pero sin embargo, tomemos sólo por hoy, las dos partes del Doceavo Paso uno a la vez.

Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevarle el mensaje a otros comedores compulsivos.....

Esta parte del Doceavo Paso es la que ha sido más malinterpretada que todos los otros Pasos. Lee este Paso con cuidado: “Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos” no “como el resultado de estos pasos”. Aunque esto pueda parecerle a algunos que estoy hilando muy fino, en realidad hay una diferencia importante entre ambas lecturas. El resultado de los Pasos es una cosa: un despertar espiritual a partir del cual todo lo demás fluye. Además de quitar el deseo de llevar a cabo comportamientos inapropiados con la comida, muchos defectos de carácter, en especial nuestra obsesión con nosotros mismos y nuestra inmadurez, también son removidos. ¡Y esto no es poca cosa! Hay muchos beneficios de este despertar espiritual y hablaré con más profundidad de eso en el capítulo “El Regalo Final”.

El Servicio

Tuve un amigo que estuvo en “Fumadores Anónimos” hace muchos años, ahora esa hermandad ha cambiado su nombre a “Nicotínicos Anónimos”. Uno de los problemas que él había notado, es que las reuniones eran muy pequeñas y estaban formadas principalmente por personas que deseaban dejar de fumar. Había muy pocos miembros veteranos. Él había concluido, después de hablar con muchos miembros, que no era debido a que el programa no funcionara, de hecho ¡el programa funcionaba demasiado bien! Después de un tiempo sin fumar, la gente pensaba que ya

no necesitaba el programa y se iban apartando poco a poco. Era obvio que habían entendido ya muy bien el Primer Paso, por lo menos lo suficiente como para no volver a encender un cigarrillo. Pero después de eso, habían dejado de trabajar los Pasos. Nunca salieron lo suficiente de ellos mismos como para entender que habían recibido un regalo y que necesitaban estar dispuestos a darle ese regalo a otros. Nunca avanzaron lo suficiente en su recuperación como para pensar en alguien más además de en ellos mismos. El resultado es que había muy pocos padrinos en ese grupo. Más bien era ir a un “Grupo de apoyo para dejar de fumar” que trabajar un Programa de 12 Pasos.

Imagina si este fuera el caso en nuestro Programa de Comedores. Ya como es, a veces es difícil conseguir un padrino. Imagina más allá, no sólo que es difícil conseguir un padrino, pero que también sea difícil llenar todos los servicios. Al respecto, no solamente estoy hablando a nivel de grupo, si no a niveles superiores al grupo. Imagina si la primera vez que decidiste asistir a un grupo no hubieran estado las personas que hacen las listas de las juntas locales, o la página de internet, o que contestan los mensajes que hay en las contestadoras o que trabajan en las oficinas inter grupales. ¿Donde hubieras encontrado una reunión? No es que la gente esté en las esquinas diciéndole a la gente donde hay grupos de comedores, ni estén pasando volantes a cada rato. Si otros no hubieran estado ahí para pasarle el mensaje a otros comedores compulsivos, quizá nunca hubieras encontrado la forma de recuperarte.

Recuerdo que hace ciertos años yo asistía a un grupo donde un pequeño número de nosotros tomaba continuamente los puestos de servicio, no porque quisiéramos, si no porque nadie más se proponía como voluntario. No se trataba de un grupo pequeño, puesto que tenía una asistencia razonable. Como el grupo se reunía los domingos en la mañana, creo que mucha gente no deseaba comprometerse a un servicio de seis meses, aún si se trataba de un compromiso compartido. Así, muchos miembros iban un domingo sí y un domingo no. Teníamos muchos asistentes de “tiempo parcial”. Finalmente, el “grupo interno”, los que constantemente intercambiábamos los puestos de servicio, decidió que ya era momento de una verdadera “rotación del servicio” y decidimos no levantar la mano el día de las votaciones. El resultado fue que nadie más levantó la mano y aunque nos dolió hacerlo, dejamos que terminara la reunión. Finalmente, ese “círculo interno” que siempre tomaba los servicios había decidido que era el momento para un cambio. Siempre quise quedarme fuera del salón del grupo un domingo en la mañana para poder ver a aquellos que venían de medio tiempo llegar y ver que la puerta estaba cerrada. Entonces les diría: “la puerta está cerrada por que nunca colaboraste para que el grupo sobreviviera”. No es que fuera un deseo de decir “te lo dije”, pero más bien para comunicar que los programas de 12 Pasos no están administrados por un equipo de profesionales, si no por nosotros mismos.

Aprendí muy tempranamente, en mi primer programa, que la clave de la recuperación era “confía en Dios, limpia tu casa y ayuda a otra persona”. Cuando tengo problemas, salirme de mi mundo centrado en mí mismo es la clave para sentirme aliviado. Esto es cierto aún si se trata simplemente de hacer una llamada telefónica no para revolcarme en mis problemas, sino para empezar una conversación diciendo: “¿cómo te sientes?”

Esta es la razón por la cual apadrino. También, es por esto que tengo por lo menos un servicio cada semana en el grupo y es por esto que les pido a mis ahijados que hagan lo mismo. Tan pronto como cumplen 30 días, les digo que es hora que dejen de estar calando al grupo y empiecen a involucrarse. Muchas veces les digo que empiezan a apadrinar también. Los programas de 12 Pasos de todo el mundo están salvando vidas todos los días y ciertamente salvaron la mía. Necesito recordarme a mí mismo que si yo hubiera tenido la mala suerte de haber nacido hace 100 años, casi seguramente estaría muerto el día de hoy.

¿La razón de esto? No hubiera habido un programa que me hubiera proporcionado una posibilidad de recuperarme. Ya que este regalo está disponible para nosotros, nos incumbe mantenerlo caminando y hacerlo prosperar. Todo el servicio que hagamos es dinero en el banco. Ahorita lo estamos depositando, pero nunca sabes cuándo vas a tener que hacer un retiro.

Hace algunos años, había una película llamada “Págalo más adelante”. La trama de la película era un niño que tenía la idea de hacerle cosas buenas a las personas, sin esperar nada a cambio. Cuando alguien le preguntaba cómo él o ella podía pagarle su deuda, él les contestaba “págalo más adelante”, o en otras palabras, que hicieran una buena acción con alguien más. Cuando vi la película recuerdo haber pensado: “este no es un concepto nuevo, esto es lo que sucede en los grupos de 12 Pasos todos los días”. Cuando estaba empezando a estar sobrio, no tenía carro y la gente me llevaba en el suyo a las reuniones constantemente y luego me llevaban a casa. Hoy, siempre que puedo, pago ese favor llevando o trayendo gente a las reuniones.

Cuando pienso en algunas de las reuniones de aquí en Los Angeles, veo que mucha gente que hace servicio es siempre la misma. Al mismo tiempo, me doy cuenta que es la gente que han permanecido en el grupo por 10, 20 o 30 años. Cuando pienso en esas personas, me doy cuenta de que tienen algo en común: hacen las mismas cosas hoy que las que hacían en sus primeros meses de recuperación, especialmente servicio. Si algo no está descompuesto.....¡no trates de arreglarlo! Una de las cosas sorprendentes de los programas de 12 Pasos es cuántas veces ponen “la carreta delante del caballo”. A mí me empujaron a realizar servicio sin que me diera cuenta de su valor en ese momento. Yo creía que nomás era cosa de los veteranos que querían poner a los recién llegados a organizar las reuniones. El primer trabajo que me dieron es uno que ya no existe: limpiar los ceniceros. Luego hice café, arreglé las sillas y eventualmente comencé a hacer otros

servicios. Hoy me doy cuenta que el servicio me sirvió para salirme de mí mismo. En retrospectiva, veo el beneficio de salirme de mí mismo, ya que esto después se tradujo en poder abandonar la prisión de mí mismo. Otro beneficio del servicio es que rompe el aislamiento que envuelve a muchos comedores compulsivos cuando apenas comienzan el programa.

Muchos servicios requieren que interactúes con otros miembros del grupo. Si esto da un poco de miedo al principio por haber estado contigo mismo por tanto tiempo, éste es precisamente uno de los pequeños pasos que se dan en el camino hacia la recuperación.

En cuanto a subir a otros niveles de servicio más allá del grupo, le recomiendo a mis ahijados que lo hagan una vez que hayan hecho los primeros once Pasos. Llevar el mensaje y hacer otro trabajo correspondiente al Doceavo Paso está basado en el supuesto que los otros Pasos ya se hicieron. La razón principal de esto, y puedo dar fe de ello, es que el trabajo en otros niveles de servicio puede hacer que afloren muchos defectos de carácter. Es por esto que muchos de estos servicios intergrupales tienen requerimientos de abstinencia, con el supuesto de que la gente ya llevó a cabo un Cuarto y Quinto Paso. Para que te sea más fácil trabajar con otros, es necesario que ya hayas trabajado contigo mismo.

Apadrinamiento

Al tratar el Segundo Paso, hablé del padrinazgo, pero desde la perspectiva de encontrar un padrino y usarlo, ¿pero qué tal de la experiencia de SER un padrino? Esta es un área en que considero que muchos programas de comida han dejado caer la pelota. Cada programa de 12 Pasos requiere de una “cadena” robusta de padrinazgo. Sin embargo, suelo ir a reuniones con una asistencia de 50 personas y cuando se solicita que los posibles padrinos se identifiquen, solamente uno o dos miembros se levantan. Un programa puede gastar muchos miles de dólares (a nivel mundial) en publicidad y pasando el mensaje, pero si los nuevos miembros que llegan no pueden encontrar un padrino, entonces todo ese dinero y esfuerzo se va a ir a la basura.

Creo que hay un par de razones por la carencia de posibles padrinos. Antes que nada, creo que no existe una cultura donde los padrinos les insistan a sus ahijados que ellos tienen que apadrinar a su vez (y que éstos luego le insistan lo mismo a sus ahijados y así sucesivamente). Quizá esto se deba a un exceso de precaución de no ser muy controlador, pero creo que se le puede explicar a los ahijados porqué convertirse en padrinos los ayudará a recuperarse.

Como padrino, me gusta que mis ahijados se involucren en apadrinar relativamente pronto en su proceso. Mis ahijados casi nunca se resisten a mis pedidos, hasta que les digo: “me gustaría que empezaras a apadrinar”. Entonces escucho el bip bip bip con el que empiezan a echarse en reversa. “No estoy listo para apadrinar”, insisten. Lee el Libro Grande, había gente que ayudaba a

otros cuando apenas tenían unos cuantos días de estar sobrios. Si llevas tres días de abstinencia, puedes ayudar a alguien que no puede estar abstinentemente dos días seguidos.

“No sé qué decir, temo amolar más a la gente dándole malos consejos”. Pues ahí mero está el problema. No tienes por qué dar consejos. No des consejos, solamente comparte tu experiencia, tu fortaleza y tu esperanza con tus ahijados, nada más. Como mencioné en el capítulo del Segundo Paso, mis padrinos nunca tuvieron reservas en decirme que no tenían experiencia en el problema que yo estaba teniendo y los admiré por tener la disposición de hacer eso. No había ego ahí, solamente un deseo sincero de ayudar.

Si tienes un problema con un ahijado que no puedes resolver, mándalo hacia arriba en la cadena. Pídele a tu padrino que te ayude con eso. Si tu padrino tampoco puede ayudar, se lo pedirá a su propio padrino y así sucesivamente. Aquí en Los Ángeles, el final de la cadena es generalmente un(a) veteranazo(a) que se las sabe de todas y si no puede con eso, entonces le pedirá a Dios y él tomará la llamada.

No puedo decirte cuantas veces colgué el teléfono después de hablar con un ahijado y me dije a mí mismo en voz alta: “OK, ¿escuchaste bien que le sugeriste hacer? Quizá deberías considerar seriamente hacerlo tú mismo también”. Este es uno de los grandes beneficios de ser padrino.

El hecho es que nadie debería estar en una de las orillas de la cadena de padrinazgo. La gente sin padrino, no importa cuánto tiempo lleve en el programa, me preocupa. Sin duda existen razones por las cuales alguien podría estar en el programa durante algún tiempo sin tener un padrino, pero estar mucho tiempo sin uno me parece que tiene que ver de nuevo con el ego. Después de estar un buen tiempo en el programa, tampoco deberías estar ahí sin ahijados. Se supone que todos somos adultos aquí y no estar dispuesto a apadrinar es como decir: “quiero tomar y tomar, pero no quiero dar”. Es un signo de querer estar como un niño en el programa durante largo tiempo y esto no es una buena señal.

La cosa más difícil de ser padrino es encontrar la línea fina concerniente al control. Me doy cuenta que continuamente tengo que pellizcarme para saber si mi ego se está involucrando en una relación con un ahijado. Esto me pasaba mucho cuando era más joven. Mis problemas con el control no mejoraron hasta que comencé a leer la literatura de Al Anon. De esas enseñanzas entendí que yo era solamente una guía, no un jefe ni un dictador. Tenía que aprender a no juzgar, pero estar ahí, ayudar y hacer servicio. Si tenía el derecho, sin embargo, de poner límites, especialmente acerca de mi tiempo. Tuve un ahijado que me contaba todos sus problemas hasta que yo le decía que me tenía que ir. Hicimos esto por todo un año, hasta que el abandonó el programa. Tuve que aprender esa frase: “lleva el mensaje, no cargues a la persona”. Aprendía por experiencia propia que no era un psicólogo amateur y que sólo tenía que trabajar en ser un buen

padrino de 12 Pasos. Ahora hago preguntas como esta: “¿qué defecto de carácter consideras que esta situación está revelando?” La clave del apadrinamiento, como la de un terapeuta, es ser objetivo. Tú y tu ahijado son compañeros en la recuperación, tanto la tuya como la de él. La responsabilidad está siempre en el ahijado, no en el padrino. De nuevo: “Lleva el mensaje, no cargues a la persona”.

Llevándole el mensaje a aquellos que aún no están en programa

Cuando llegué a mi primer programa, rápidamente aprendí que los exhortos a llevar a cabo el Doceavo Paso se toman muy en serio. Cuando alguien contacta una organización de Doce Pasos, la primera impresión que se llevan, literalmente puede ser la diferencia entre la vida y la muerte. Lo que aprendí, es mantener la discusión exclusivamente en lo concerniente a mi persona. Lo que menos quiere escuchar una persona con una personalidad que lo llevó a tener una adicción es “esto es lo que tienes que hacer”.

Cuando recibo llamadas de alguien que no está en el programa, explico lo que es el programa y lo que no es, como trabaja y lo que se espera o no se espera de él. Les cuento un poco de mi historia, como el programa me ayudó a perder una cantidad importante de kilos y a mantener un peso saludable y como esa pérdida de peso es menos importante que la paz y la serenidad que he obtenido en el programa. Luego paro de hablar y escucho. En muchas ocasiones, para muchos, esta es la primera vez que pueden hablar del tema con alguien que escucha y que no les dice “lo que tienen que hacer”.

En ocasiones, me contactan parientes que desean ayudar a alguno de sus seres queridos. Entonces les proporciono una lista de las reuniones y mi teléfono y les digo que si su ser querido quiere ayuda, ahí están las reuniones y aquí estoy yo. Muchas veces responden suplicándome que visite a la persona. Sé por experiencia que esto no funciona. A veces en AA le pueden decir a un veterano: “¡mi esposo bebe y no quiere parar!”. El les responde: “pues entonces prepárele un trago!” La verdad es que si alguien pesa más de 150 kilos y está contento, eso no es de mi incumbencia. Los pesos que vemos en los recién llegados a los grupos no suceden solamente porque a la gente le gusta comer, aunque estas personas puedan engañarse con esta mentira.

Lo que sí recomiendo, sin embargo, a los que han venido a pedir consejo sobre un familiar o amigo cercano, es que consideren asistir a reuniones de Al Anon, ya que la adicción de esa persona les está obviamente molestando. Aunque Al Anon está dirigido a familiares de alcohólicos, muchas familias de cualquier adicto pueden identificarse con lo que ahí se dice.

La razón principal por la cual debemos mantener una actitud de “fuera manos” cuando nos acercamos a adictos activos es que debemos tener cuidado en no “contaminar las aguas”. Puedes

acabar dándole a alguien una MALA impresión del programa tratando de imponer tus ideas cuando ellos no lo quieren y no están listos para empezar. Lo peor es que, como resultado de esa mala impresión, quizá nunca quieran acercarse más al programa. Recientemente ocurrió un ejemplo muy sonado de un actor que tenía dos productores que estaban en un programa de recuperación. Trataron de aproximarse agresivamente a la persona con resultados desastrosos. No sólo les explotó todo en sus propias caras, sino que además, la mala publicidad que generaron (principalmente por parte del actor) le dio tan mala fama al programa que pudo haber alejado a otros miembros potenciales.

Todo se trata de rendirse....y las gentes tienen que haber realmente tocado fondo para tener la habilidad de escuchar el mensaje. Francamente, quizá tengan que seguir comiendo más tiempo. Desafortunadamente, se trata de una enfermedad mortal y a veces el fondo de las personas ya está muy cerca de la línea de la muerte y quizá no logren sobrevivir. Es triste, pero también muy poderoso para aquellos que podemos entender esto. Después de una experiencia muy desmoralizadora con un amigo que nunca llegó al programa (y que luego murió) un padrino me dijo: “Algunas personas aparecen en tu vida para ser malos ejemplos”. No trataba de hacerse el chistoso. Cuando se trata de el Doceavo Paso, la parte “Trabajando con Otros” del Libro Grande, es la guía. Dice así: “Encontramos que es una pérdida de tiempo perseguir a alguien que no quiere o no puede trabajar contigo”.

A diferencia de otras adicciones, es obvio identificar a los que sufren del comer compulsivamente. Como lo dijo Orson Wells: “la glotonería no puede ser un vicio secreto”. Cuando estamos en un lugar público y vemos a alguien con decenas de kilos de más, podemos tener la tentación de acercarnos a ellos y contarles acerca del alivio que nosotros encontramos. Desafortunadamente, esto generalmente rebota en contra de uno, ya que pueden interpretar un comentario no solicitado sobre los programas de 12 Pasos como una crítica velada sobre su peso.

Lo que hago, si parece apropiado dadas las circunstancias, es simplemente mencionar que yo pesaba 50 kilos más de los que peso ahora. Esto es como echar un anzuelo en el agua y que muchas veces pesca algo. Lo sé porque cuando yo luchaba con mi peso, siempre tenía el radar prendido identificando a las personas que habían perdido peso, buscando “la solución mágica”. Si el prospecto decide preguntarte sobre ello, entonces menciono mi programa de alimentos y lo que ha hecho por mí, pero procuro mantenerlo simple. Luego espero que pregunten más. Si lo hacen, que bueno, si no, ni modo; por lo menos ya planté una semilla. Nunca sabes lo que germinará de una de las semillas que plantaste. Al fin y al cabo, la recuperación no es para aquellos que la quieren ni para aquellos que la necesitan, la recuperación es para aquellos que la trabajan.

Más importante que cualquier otra cosa, la mejor manera de “llevar el mensaje” de tu programa es haberte recuperado físicamente. Tener o estarte dirigiendo hacia un peso corporal saludable, como lo dice la definición de abstinencia de CCA, es la forma más importante de llevar el mensaje. Es obvio que hay mucho más en los Programas de 12 Pasos que solamente perder peso, pero es un hecho que las personas que necesitan el programa juzgarán a la persona que presume su programa con base en su peso. En L.A., teníamos que “aceptar las cosas que no podemos cambiar” y tener gente con un peso corporal saludable en las Ferias de Salud. De otra manera, la presencia de una persona con sobrepeso ahí, aunque ya hubiese perdido 50 kilos, sería contraproducente. No nos gusta esto, pero vivir la Oración de la Serenidad quiere decir aceptar que hay cosas que no podemos cambiar, como el prejuicio de la gente y tener a representantes con un peso corporal saludable como aquello que sí podemos cambiar. Puede ser que algún día cambie la forma en la que la sociedad percibe los problemas alimenticios, pero mientras tanto, las cosas son como son.

Practicando estos principios

Doceavo Paso, Segunda Parte: Y de practicar estos principios en todos nuestros Asuntos

Todo lo que hemos dicho y hemos aprendido acerca del programa no significará nada si salimos al mundo y actuamos como idiotas. Vivir de acuerdo a los 12 pasos significa mantenernos en un estándar superior, sin importar cómo se comportan los demás. No hacemos esto porque tratamos de ser santos, sino porque sabemos que vivir de otra manera nos pondría de nuevo en camino a una recaída. Uno de mis ejemplos favoritos acerca de esto fue una vez que estaba tratando de encontrar oradores para una de mis reuniones locales. Estábamos tratando de encontrar veteranos porque la reunión se iba a transmitir en podcast y quería tener oradores que “hubieran caminado el camino”. Una de mis personas favoritas del programa era un tipo que tenía una recuperación que yo admiraba. Es un abogado de altos vuelos, pero nunca te darías cuenta de ello en las reuniones. Le gusta pasar desapercibido y aunque lleva una vida muy llena y muy agitada, hacia mucho servicio en el programa. Cuando le pedí que hablara en mi reunión, me contestó: “Lo lamento John, pero tu reunión es los sábados en la noche y le prometí a mi mujer que los sábados en la noche es “nuestra noche”. Para mí, este es el ejemplo perfecto de la segunda parte del Doceavo Paso. Él le había hecho una promesa a su mujer y eso era todo. La alternativa era decirle que la reunión era más importante que su compromiso con ella. Así que en lugar de decirle a la gente

que bien trabajaba los Pasos, le mostraba a la gente (bueno, a mí en particular) como trabajaba los Pasos en todos sus asuntos.

Como hijo de alcohólicos, el peor crimen que yo podía cometer era dejar que alguien se aprovechara de mí. Iba por la vida con sospechas y sin confiar en la gente. “Tránsame una vez y avergüénzate” decía el dicho y yo me aseguraría que no volviese a suceder. Como resultado de esto, iba por la vida siempre a la defensiva. Aún así, la gente me hacía cosas malas de vez en cuando. Vivir de esa manera hace que se cumpla la profecía. Si te pasas la vida esperando lo peor de las personas, tenderás a sacar lo peor de ellas. Lo que es seguro, no ganarás ningún concurso de simpatía.

Hoy, ya no quiero vivir de esa manera. Ir por la vida defendiéndose de todos y de todo y estar siempre al acecho mirando el horizonte para que no te ataquen y esto toma demasiado esfuerzo. Cuando hice mi inventario y comprendí este comportamiento, encontré lo que estaba en el fondo de todo esto: miedo. Así que ahora tengo un estilo menos defensivo. ¿Quiere esto decir que la gente se aprovecha más de mí? Puede ser, pero ese el precio que estoy dispuesto a pagar, porque me permite vivir en paz y más serenamente. Vivir en recuperación significa también mantener el espejo apuntando hacia mí mismo. En el pasado, era rápido para ver todas tus acciones y tus faltas, pero siempre justificando las mías. Hoy en día, si tengo un conflicto con alguien, soy capaz de preguntarme más rápidamente que parte tuve yo en ello.

El resultado de todo este mejoramiento es una vida más feliz. Al estar más feliz y más satisfecho encuentras que la gente te quiere más. Ya no tengo esos defectos de carácter que hacían que la gente no quisiese estar alrededor mío. Ya no necesito ser el centro de atención y no tengo que corregir a la gente cuando dicen cosas fuera de lugar. Simplemente, puedo estar con los otros.

Otra parte de mi recuperación es que hoy soy real. La persona que ves es la persona que soy. El crecimiento permitió que esté satisfecho conmigo mismo, no necesito pretender que soy otro para estar contigo. Hoy, no me da miedo decir que no estoy de acuerdo contigo, porque lo puedo decir de una forma pacífica y sin confrontar. No necesito ser visto como que tengo la razón y tú no, simplemente podemos estar en desacuerdo. Los dos encontramos algo que funciona para cada quién pero que no funciona para el otro. En ese caso, puede ser que los dos tengamos la razón.

La característica más importante que me faltaba antes de la recuperación era la compasión. Ahora tengo compasión hacia otros y hacia mí mismo. Una vez escuché decir en una reunión: “Nunca te hables a ti mismo peor que lo que le hablarías a un niño por el cual sientas afecto”. Parte de mi crecimiento ha sido darme cuenta que me puede llevar toda una vida olvidar lo que aprendí al crecer con tantos problemas y todas las malas enseñanzas que recibí.

Una vez que fui capaz de sentir compasión por mí mismo, pude también sentir compasión por otros. Es fácil sentir compasión por otros si simplemente los observas o si interactúas con ellos de una forma favorable, pero ¿qué sucede cuando alguien te agrede? De mi familia disfuncional aprendí que en una confrontación tenía que dar lo mismo o más de lo que estaba recibiendo. Si me atacabas de alguna manera, tenía que darte en serio, para que nunca más volvieras a hacerlo. Como dije antes: “las personas dolidas hieren a las demás”. Además, sé que soy una buena persona y que no merezco burlas o faltas de respeto. Hoy, si alguien me agrede, puedo ver a esa persona con compasión y comprender que algo debe dolerles en su interior. No tengo que comprarles de inmediato lo que piensan de mí. Si alguien te empieza a gritar acerca de tu feo cabello verde, no te molestarás mucho, ya que sabes que no tienes el cabello verde. Es lo mismo cuando tienes una buena autoestima, lo que te diga la gente rebotará igual que si te dijeran algo sobre tu pelo verde. Al final del cuento, somos como niños pequeños corriendo por todas partes vestidos en trajes de adulto, sin que nadie nos hubiera dado instrucciones de cómo ser un adulto. La buena noticia es que sí existe un manual, o más bien, una serie de manuales. Éstos comprenden la literatura del programa: El Libro Grande, los 12 más 12 de AA, los 12 más 12 de CCA. Seguir los lineamientos de estos libros te ayudará a crecer. Hoy por hoy, no necesito entrar en contacto con mi niño interior, sólo necesito entrar en contacto con mi adulto interior.

Capítulo 12 – El elefante en la sala: la sexualidad

Viendo hacia atrás después de más de treinta años en el programa, veo la causa principal que “dirige” mucha de la enfermedad de la gente, y más importante aún, la razón por la cual recaen: la sexualidad. Por sexualidad, no me refiero a una sola cosa, sino a varios componentes. Puede tratarse de sexo (el acto físico como tal), pero también comprende muchas otras cosas, como concertar una cita, la imagen corporal, ser atractivo, tener amor propio, intimidad (no necesariamente del tipo sexual), relaciones en general y claro está, el amor. Cada uno de estos temas tiene diferentes niveles, igual que la comida. Son la causa de muchas recaídas y muchas veces son el centro mismo del miedo que lleva a ciertas personas a tener recaídas crónicamente. Mientras que una parte del que recae crónicamente quiere recuperarse, otra parte de él o ella siente un gran terror de hacerlo. Para esa parte de su mente, la recuperación puede llevarlo hacia la sexualidad y la intimidad y eso resulta temido.

Toda la “danza del apareamiento” involucra muchas facetas, incluyendo temas como el rechazo, la imagen corporal y el amor propio. Las cuestiones relativas a la imagen corporal tienen que ver con una infancia donde la familia y otros niños nos juzgaban por nuestra apariencia. En la escuela, teníamos que sufrir los momentos en que nos escogían para formar parte de un equipo (o a veces que no nos escogieran, o que nos escogieran hasta el final). Esta era la prueba principal de cómo nos aceptaban los otros. Recuerdo ese sentimiento y el de años más tarde cuando ya estaba en edad de buscar novia, que era pensar que sería de mí cuando me rechazara alguien que me gustaba. Esas heridas psíquicas a veces afectan nuestro comportamiento durante toda la vida, a menos que tengamos un programa que nos ayude a cambiar.

En este capítulo, usaré de vez en cuando la frase el “sexo opuesto” cuando toque varios temas. Obviamente, como mi propia perspectiva es heterosexual, eso es lo que conozco. Para no hacer las cosas gramáticamente difíciles y confusas, voy a usar siempre esa terminología. Si tú eres gay, vas a tener que ajustar un poco las palabras, pero no va a ser más difícil que cuando cambias la palabra “alcohol” por “comida” cuando lees la literatura del programa. Al final del cuento, no hay ninguna diferencia en los sentimientos involucrados, solamente el género del “otro” en todas estas situaciones.

Ser atractivo

Hasta que llegué al programa, cargué sobrepeso casi toda mi vida. Cuando empecé a recuperarme y a perder peso, fabriqué una gran fantasía en mi cabeza de lo que sería estar en mi “peso meta”. Cuando pienso en la frase “peso meta” ésta está acompañada de un coro de ángeles en mi cabecita

loca. Esto era lo que pensaba: una vez que alcanzase el número mágico, tendría confianza en mí mismo. Sería capaz de hablarles suavemente a las mujeres (probablemente con un acento británico tipo James Bond) y las mujeres probablemente caerían arrodilladas a mis pies arrastrándose agarrados a ellos mientras yo caminaba por la calle. La realidad de llegar a ese peso mágico fue la siguiente: llegué a mi peso meta, punto. Nada se sintió distinto dentro de mí. Seguía siendo terriblemente penoso con las mujeres, no me gustaba yo mismo ni un ápice más y seguía pensando que era feo y gordo. Me enfocaba en las imperfecciones de mi cuerpo al verme en el espejo y los magnificaba.

Como resultado de estos sentimientos, decidí que aún no estaba en mi peso correcto. Así que perdí más peso. Cuando llegué al nuevo peso meta, me di cuenta que ni así me gustaba yo mismo, así que pensé que aún debía perder más peso. Durante ese tiempo de mi vida y sólo entonces, pasé por una fase anoréxica. Había gente en el programa que se me acercaba y me recomendaba que subiera de peso. Dentro de mí, sentía un placer perverso de que me dijeran eso.

Lo que todo esto finalmente me enseñó, era que todas aquellas cosas que deseaba cambiar dentro de mí no estaban relacionadas con un número en la balanza. Creo que esto es similar a cuando dicen que ser rico no te hará más feliz. La respuesta universal a esto es: “probablemente tengas razón, pero déjame ser rico para ver si es cierto”. Creo que tuve que llegar a varios pesos meta para darme cuenta que mi autoestima no está relacionada con mi peso. En ese momento de mi vida era un ejemplo de que “estar flaco no era estar sano”. Si, gracias a ese metabolismo de un tipo de 26 años me había quitado de encima los efectos físicos nocivos de la enfermedad, pero aún estaba hundido en el pantano de los defectos mentales y espirituales de la enfermedad.

Suena un poco apapachador cuando digo esto en un taller o en un retiro, pero lo creo sinceramente: “las mujeres la pasan peor que los hombres en lo relativo a la sexualidad y a perder peso”. Recordando mi primera pérdida de peso significativa cuando tenía 20 años, creo que no tenía ni una pista de si le atraía o no a las mujeres. Yo no tenía hermanas y no fui criado alrededor de mujeres con las que pudiera hablar, así que no conocía nada sobre la comunicación no verbal que sucede entre hombres y mujeres. Ahora lo entiendo un poco mejor que cuando era más joven, pero aún es un camino desconcertante para mí, así que gracias a Dios que estoy casado y que no necesito pensar mucho en eso estos días.

Por otro lado, las mujeres no son tan afortunadas. Si alcanzan un rango de peso normal, se vuelven el centro de atención, lo quieran o no, casi de inmediato. Ya no son invisibles para los hombres. Para algunas mujeres esta atención puede ser muy estresante. Al convertirnos en personas atractivas, una de las cosas que no adquirimos es un filtro que impida que se nos acerquen aquellos a los que no deseamos atraer. ¿No sería padrísimo tener este filtro que nos

permitiera atraer solamente aquellos que deseamos atraer? Pero como no existe, la gente dice: déjame estar sola.

Autoestima

La cosa que verdaderamente atrae a las personas hacia ti es que tengas una buena autoestima. La persona que se siente a gusto dentro de su piel, exuda algo que la gente encuentra atractiva. Yo tenía un amigo que conocí de otro programa de alimentos. Siempre había tenido sobrepeso y había llegado al programa para poder bajar de su peso máximo de 220 kilos, lo cual pudo hacer. Creo que nunca pudo bajar más allá de 130 kilos, sin embargo, era un imán para las chicas. Era un comediante y cantor y era muy simpático, encantador y siempre tenía una novia. Esto me volvía loco de envidia, porque a pesar de estar muchos años en el programa y mantener un peso saludable, seguía siendo terriblemente tímido con las mujeres. Yo creo que la razón por la cual a él le iba tan bien con las mujeres es que fue criado por padres que nunca le dieron mucha importancia al peso. Como resultado de esto, él estaba equipado con una autoestima normal que yo no tenía. También él me demostraba que la cuestión del peso no es una situación determinante en las relaciones sexuales y románticas.

Cuando viví en Connecticut, me gustaba mucho una mujer que asistía a las reuniones. Todo lo relativo de ella me encantaba. Una noche contó su historia, hablando en particular de porqué ella creía que no era atractiva. Recuerdo que en mi camino a casa yo iba pensando como parece que todos somos incapaces de vernos como los otros nos ven. Eso me hizo pensar en que era exactamente lo que yo encontraba atractiva en ella. Tenía una gran sonrisa y una bonita risa, era simpática, inteligente y sí, también pensaba que era bonita. Luego pensé en lo que ella probablemente pensaba cuando se veía en el espejo por las mañanas. Ninguna de las cosas que yo veía de ella las podía ver en ese espejo, porque no iba a pararse ahí y sonreír o decir algo simpático. Me cayó el veinte que eso probablemente era lo que me pasaba a mí también. Me di cuenta que tenía que dejar la decisión a otros de si yo era atractivo o no. No es un asunto mío.

Recuerdo que le conté a un padrino que yo no me sentía atractivo y él me preguntó “¿eres heterosexual o gay?” Cuando le dije que heterosexual, me dijo “así que, como heterosexual, en realidad no puedes saber que hay de atractivo en los hombres, ya que no te atraen los hombres, ¿verdad?”. Sé que me estaba tomando el pelo, pero entendí su punto. En realidad, la apariencia de la gente es completamente subjetiva. Yo desarrollé mi propia “teoría del 98%”. Dicha teoría dice que la gran mayoría de nosotros nos encontramos en el 98% de las personas. La humanidad se puede dividir en tres secciones: el 1% de ellos está hasta arriba, dioses y diosas absolutas en los que todos estás de acuerdo que son hermosos. 1% está hasta abajo, aquellos que de alguna manera

tienen una deformación física, pero el resto de nosotros está en el medio en el 98%, lo que significa que algunas personas nos encontrarán atractivos y otras no.

Puedo simplemente revisar mis propios gustos para darme cuenta de ello. Hay una modelo que mucha gente piensa que es el paradigma de la belleza. Yo no lo creo. No creo que sea fea, pero de ninguna manera se me enciende la atracción sexual cuando la veo. Por el contrario, hay una mujer cómica famosa que mucha gente cree que no es atractiva. Yo creo que tiene una sonrisa fantástica y que es simpática, inteligente y que tiene “ese algo” que me encanta.

El punto aquí es que cuando examiné mis propios gustos, entendí que solamente puedo adivinar lo que otras personas encuentran atractivo en mí. Creo que en ese momento pude dejar ir esos pensamientos y simplemente vivir la vida sin preocuparme de cómo me veo y a quien soy capaz de atraer y a quién no. Verdaderamente tiene que ver con lo que traemos adentro más que con cualquier otra cosa. Habiendo vivido en Los Ángeles los últimos 15 años, entendí algo de la belleza que utilice un día en una actuación: “algunas de las mujeres más feas con las que me topé en LA eran unos cueros increíbles”.

Mucha gente en el programa está haciendo lo que yo hice en alguna época: ponen sus vidas en pausa hasta que estén “perfectos”. La perfección, como el “mañana”, nunca llega. Cuando luego exploré más a fondo esa fase de mi vida, la emoción subyacente que encontré, como sucede a menudo, fue el miedo. Si podía convencerme a mí mismo que no era perfecto y que por lo tanto no estaba preparado para mostrarme, no tenía que lidiar con todo lo que trae consigo salir al mundo del ligue y de las citas. Algunas veces no deseo admitir esos miedos a mí mismo, así que me engaño diciéndome que tengo que esperar a ser perfecto y así evito tomar acción.

Antes del programa, cuando me acercaba a alguna mujer en la cual estaba interesado, nunca se me ocurría que ella pudiera estar interesada en mí también. Yo era como Oliver Twist caminando con una charolita preguntándole a la gente: “¿por favor Señor, podría darme un poco más?” Me sentía como un vendedor de carros usados que trataba de vender una carcacha esperando que el comprador lo sacara del lote antes de que se le descompusiera en el camino. Después de todo, una vez una mujer vio lo malo de mí (igual de malo como yo me veía) y no quiso saber nada de mí. Así llegué a lo más profundo de mi odio hacia mí mismo y ninguna bajada de peso me iba a evitar sentirme así. Ahí es donde los Pasos entran en juego.

Uno de mis terapeutas me dijo una vez: “¿que buscas en una mujer?” y yo respondí, “con tal que muestre el más mínimo interés en mí es suficiente”. Se rió y me dijo que era momento de subir los estándares un poco. Yo también tenía derecho a decidir lo que quiero de una pareja también.

Una de las razones por las cuales tenía dificultades en contestar la pregunta de qué era lo que buscaba en una mujer, es que no había mucho en mí mismo para empezar. ¿Quién era yo? Lo que

tú quieras que sea. ¿Te gusta la ópera china? ¡Wow! A mí también. ¿Te gusta ver torneos de golf de viejitos en la tele? ¡A mí también! Yo era lo que tú quisieras que fuera, me gustaba cualquier cosa que te gustara a ti. Todo esto era porque estaba desesperado de que me quisieran y muy temeroso de que cualquier desacuerdo contigo me alejaría de ti. No tenía ninguna autoestima interna. Era triste.

Lo verdaderamente penoso es que siempre me acerqué a mujeres hacia las que no sentía una gran atracción. La presión adicional de acercarme a una mujer con la que sintiera gran atracción era demasiado para mí. Hay algo muy triste en esto.

La razón por la cual me pude llevar bien con una de mis novias es que ella fue la primera mujer junto a la cual me sentí razonablemente a gusto. Era chistosa como yo y de muchas maneras éramos buenos compañeros. Pero nunca tuve una verdadera habilidad para acercarme a mujeres verdaderamente atractivas.

Hace algunos años, hice una buena amistad con una mujer de L.A. que era muy atractiva. Había sido miembro de la porra de un equipo de la NFL. Se quejaba siempre de las relaciones que había establecido con tipos tontos. Yo le dije que creía que eso había sucedido porque ella era maravillosa y que cuando se arreglaba un poco, era simplemente apabullante. Yo creo que la mayoría de los hombres tienen una escala interna de saber a quién del sexo opuesto puedes conquistar y a quién no. Como resultado de esto, había muchas mujeres “fuera de mi división” y ella era una de éstas. Así que, en su caso, ella acababa saliendo con egomaniacos que se creían la gran cosa y que luego actuaban como estúpidos porque creían que le hacían un favor a las mujeres que salían con ellos.

La otra cosa es que mis defensas estaban muy desarrolladas. Yo era terriblemente tímido, pero de una forma torcida. De alguna manera yo sabía que a la gente muy tímida se le suelen acercar personas en reuniones sociales en un esfuerzo de hacerlos participar más. Lo que hacía era salir a buscarte a ti, para establecer las fronteras. Yo era un maestro en parecer desinhibido y social aunque en realidad mis interacciones eran cortitas y superficiales. Que Dios no permita, ni a ti ni a nadie más, que penetre más allá de mi armadura.

He leído durante años que las mujeres encuentran que el humor y la inteligencia son las cualidades más atractivas en un hombre. Bueno, yo he sido un comediante profesional y tengo un IQ muy alto y he concursado en programas de televisión. Además, tenía y aún tengo muchas otras cualidades que los miembros del otro sexo desean. Lo que verdaderamente no tenía eran buenos sentimientos conmigo mismo. Mi confianza y mis niveles de aceptación hacia mí mismo eran poco más que nada.

Después de algunos años en recuperación, aún sufría de baja estima de mi propio cuerpo y dismorfia. Perdí muchos kilos antes de poder perderlos también en mi mente. Para mí, seguía siendo el tipo gordo. También, si el peso ha sido un problema para ti durante toda tu vida, vas a tener tu propio concepto de que es ser atractivo demasiado elevado. Es interesante que el único peso que me preocupó en mi vida fuera el mío. Muchas de las mujeres con las que me relacioné no estaban satisfechas con su peso. Mi mujer podría tener 50 kilos de sobrepeso (no los tiene) y no me importaría. Cuando salimos ella tiene la necesidad de maquillarse. Como hombre, no puedo entender esto exactamente, pero he aprendido que se siente mejor haciéndolo y como me importa lo que ella siente, estoy de acuerdo en que lo haga.

Lo importante es lo que sentimos de nosotros mismos y dejar solamente de comer no va a cambiar mucho las cosas. Necesitamos empezar a sentirnos mejor con nosotros mismos y es ahí donde los Pasos se vuelven importantes. Cuando empiezas a sentirte bien de ser la persona que eres, inmediatamente te conviertes en alguien atractivo. La autoestima y el respeto a uno mismo aparecen cuando uno lleva a cabo actos que tienden a aumentar la autoestima. Uno de estos actos es tratarte bien a ti mismo, en esencia, manteniéndote alejado de la comida y cuidando el único cuerpo que tendrás jamás.

Irónicamente, la forma en que empecé a sentirme a gusto cerca de las mujeres en general fue gracias a que estuve en varios programas de alimentos donde el 90% de los integrantes eran del sexo opuesto. Para los hombres tímidos, esto es un curso intensivo sobre las interacciones mujer-hombre, a un nivel emocional mucho más profundo que lo que sucede en los lugares comunes donde las personas suelen encontrarse.

El miedo al éxito y a la atención

Como lo dije antes, cuando hablamos de la recuperación del comer compulsivo, las mujeres tienden a pasarla más difícil que los hombres. A diferencia de muchas adicciones, la recuperación trae consigo sus propios problemas, algo que no se ve en la mayoría de los otros programas de 12 Pasos.

Cuando yo era joven, mis amigos y yo nos encontrábamos con una mujer hermosa y nos parecía presumida. Lo que entendí más adelante era que probablemente solamente eran mujeres atractivas que no habían aprendido a manejar la atención que generaban. El resultado es que construían una pared de “déjame sola” que les daba una apariencia poco amigable. Por otro lado, otras muchachas bonitas habían aprendido a lidiar con el asunto de la atención de una forma más graciosa. Esto probablemente se debía a que habían tenido mamás, hermanas o amigas que le habían enseñado como manejar la atención que generaban de una manera más amigable.

Otro problema con algunas personas (incluso para mí en algunas ocasiones) es que después de toda una vida de haber sido la parte rechazada en los encuentros amorosos, ahora en ocasiones tengo que ser el que rechaza. En mi caso, a veces no sabía cómo decirle a alguien que no era la persona apropiada para mí. Como resultado de ello, andaba con esa persona durante un tiempo demasiado largo, cuando ya sabía desde el momento de haber tomado nuestro primer café, que no funcionaría. Al final, llegué a entender que si no sentía las cosas bien, continuaba las cosas con tal de no ponerle a la otra persona un hasta aquí. Quizá porque pensaba que eso es lo que yo hubiera querido si las cosas hubieran sido al revés.

Todas estas relaciones de amor y odio con el asunto de la atracción son, desafortunadamente, una de las mayores causas de abandono y de recaída en los programas para comedores compulsivos. No solo la atención no solicitada es difícil de aceptar si no que a veces la atención si deseada también trae consigo problemas. En los casos de atención si deseada, trae consigo la presión adicional de salir juntos, lidiar con la posibilidad de rechazo una vez que verdaderamente empiezas a querer a alguien y muchas otras cosas. Como resultado de esto, muchas veces la persona que profesa que quiere ser flaco y atractivo, subconscientemente empieza a decirse a sí mismo que “la vida era mucho más fácil y simple cuando me sentaba con mis golosinas viendo a solas una película los sábados por la noche”.

Me tocó ver otro caso de recaída hace algunos años con otra mujer a quien yo apadrinaba. Había sido “una estrella” en el programa por algunos años y después perdió su abstinencia y fue incapaz de retomarla por más de un mes o dos. No fue sino hasta que me contó su historia que las cosas se aclararon. Era una mujer de 50 años que había sido gorda durante toda su vida adulta. Había tratado constantemente de hacer dietas pero sin éxito alguno, es decir, la clásica historia de alguien antes de tener programa. Finalmente, encontró el programa, se enamoró de él, perdió todo el peso que tenía de más y se mantuvo sin subir de peso durante todos los años en que estuvo abstinentes. Luego sucedió algo que la sacudió fuera de su abstinencia de una manera casi inexplicable. ¿Qué fue lo que le sucedió? La respuesta es que la realidad comenzó a meterse poco a poco en su vida. Como yo, ella tenía muchas fantasías de cómo sería su vida cuando perdiese peso. Durante toda su vida, esa panacea, o más bien esa fantasía, de cómo sería la vida una vez que perdiera peso, estaba constantemente en su mente. Ahora había llegado a “su peso meta” y se había quedado ahí por un buen rato. Sin embargo, no estaba recibiendo mucha atención por parte de los hombres.....¿porqué? Vivía en Los Ángeles, estaba flaca, pero tenía 50 años. Los Ángeles no es una ciudad particularmente amable con las mujeres de 50 años que son solteras. Los hombres de 50 años tienden más a salir con mujeres de 40. Así que ahí estaba, tan flaca como nunca lo había estado en toda su edad adulta y su peor pesadilla se había vuelto una realidad:

estaba flaca y aún no conseguí atención por parte de los hombres. Aunque podía perder kilos, no podía perder años. Así que ahora estaba en una situación donde no podía llamar la atención del sexo opuesto ¡pero tampoco podía comer todo lo que le gustaba! Como resultado de todo esto, recayó. Mientras intenté trabajar con ella, nunca fue capaz de mantener más que algunas pocas semanas de recuperación al hilo, aún cuando empezamos a trabajar los Pasos. Eventualmente se fue alejando del programa y después perdí contacto con ella.

El meollo de esta última historia es que aquí hay otro motivo de recaída o de miedo al éxito. Para algunos, sería mejor nunca llegar a su peso meta y nunca tener que lidiar con esa posibilidad que acaba dando miedo. Esas personas quizá escojan inconscientemente vivir en la fantasía de “algún día” en lugar de lidiar con la realidad del hoy por hoy.

Recuerdo cuando era nuevo en el Programa y era joven y arrogante. Escuchaba a las mujeres hablar de sus problemas lidiando con la pérdida de peso y de si eran o no atractivas. Muchas de ellas hablaban de las recaídas que habían tenido como resultado de ello. Como un hombre de 26 años de edad (un chico, en realidad) yo solía decir: “¡éstas mujeres nunca están contentas! ¡Se quejan cuando están gordas y se quejan cuando están flacas!”.

Años después, estaba casado y trabajaba viajando como cómico haciendo actuaciones. Esta fue precisamente la época en que mi comer estuvo fuera de control. Me llevó un buen tiempo y también dejar de viajar, para volver a poner mi alimentación en orden. No fue sino hasta mucho después que me di cuenta que estaba lidiando con el mismo síndrome contra el cual habían luchado esas mujeres a las que criticaba. Estando casado, quería ser fiel. Pero por otra parte, estando viajando por períodos largos y era el centro de atención durante y después de los espectáculos, por lo que tenía muchísimas oportunidades para ser infiel. Como resultado, empecé a comer subconscientemente, en parte para ser menos atractivo y tener menos riesgos con “el asunto de la infidelidad”. Ten cuidado cuando te burlas de los otros, porque ¡hay muchas posibilidades de que tengas que lidiar con exactamente el mismo problema algún día!

El miedo al éxito empieza a disolverse cuando verdaderamente crees en un Poder Superior que no te va a acompañar todo el camino para luego abandonarte cuando llegue el éxito. La clave es trabajar el programa a través de todos los Pasos, no solamente aquellos que te ayuden a bajar de peso. Mi ahijada que recayó, aunque había podido trabajar el aspecto físico de su enfermedad, nunca había, en mi opinión, trabajado seriamente los Pasos. Como resultado de esto, no tenía ni la habilidad ni el apoyo para tener un panorama más amplio, excepto el de sus necesidades y deseos inmediatos. Es muy posible que el hombre de sus sueños estuviera por aparecer unas cuantas semanas después de que tiró la toalla. Como dicen: “No te vayas antes de que suceda el milagro”.

Otro problema para algunas personas es el miedo al poder que puede tener nuestra sexualidad. Cuando los sentimientos y las urgencias sexuales se despiertan en nosotros, a veces parece que tienen mucho poder y que éste podría ser superior a nuestra habilidad de controlarlo. A veces podría incluso parecer demasiado y para algunos, parece una forma de locura. Pero no lo es. La sexualidad y la excitación son parte de la vida, de hecho, son parte de nuestra biología.

Woody Allen, en un artículo en el New Yorker, una vez preguntó: “¿es el sexo cochino?” La respuesta, de acuerdo con él mismo fue “solamente si lo haces bien”. Esta frase es del autor de la película “Todo lo que siempre quisiste saber del sexo pero tenías miedo de preguntar”. En ese film, en un momento dado, se mostraba lo que sucede dentro del cerebro de un hombre antes del sexo. Era un grupo de personas, que actuaban como si fueran partes de su cerebro, llevando a cabo distintas funciones. El hombre presentaba problemas funcionales y descubre el porqué: tenía a un cura escondido en una zona de su cerebro. El punto aquí (y la broma) es que cuando se trata de sexo, siempre hay cierta cantidad de culpa que fue inducida por la sociedad.

Ya sea por las reticencias que tuvieron nuestros padres para hablarnos de sexo o por los tabúes de la sociedad de mostrar la sexualidad explícita, todo ello nos lleva a la creencia inconsciente de que la sexualidad es mala y/o sucia. También influye la orientación sexual de cada quién. Durante casi toda la historia, cualquier cosa que no fuera heterosexualidad estricta se consideraba mala, incluso era un pecado. Como resultado de esto, despreciamos el regalo de Dios que es nuestra sexualidad, debido a estas crudas morales que heredamos. El Libro Grande habla del sexo de una manera iluminada. Habla del sexo como un impulso o un instinto natural, ya que sin él, ya habríamos desaparecido como especie. Muy frecuentemente, como dice el Libro Grande, simplemente estamos lidiando con “instintos que se agriaron”.

Para muchos de nosotros, la iniciación al sexo fue de “sexo para uno”, es decir, la masturbación. De nuevo, también ha habido restricciones de la sociedad y de la religión sobre esto. Hay dobles estándares injustos de este tema entre los dos sexos. La masturbación es algo esperado para los hombres jóvenes pero no para las mujeres. Este doble estándar continúa incluso cuando la gente se vuelve sexualmente activa. No se piensa en forma negativa de los hombres que han tenido muchas parejas sexuales. Este punto de vista, sin embargo, no está compartido por todos cuando de mujeres se trata. La palabra “promiscuo” casi nunca se utiliza en referencia a un hombre. ¿Por qué? Estas viejas ideas siguen propagándose por la reticencia de ambos sexos de hablar sobre el tema. No hace mucho que las sociedades seguían siendo dominadas por los varones. El resultado de ello fue que esta inequidad de género dio lugar a estos dobles estándares, probablemente concebidos por hombres inseguros. Sin embargo, ahora estamos en el siglo 21 y todos somos libres de redefinir nuestros estándares sobre el tema. La única cosa que no debemos hacer es algo

que después tengamos que poner en nuestro siguiente Cuarto Paso. Cuando se trata de este tema, escucha a la “pequeña voz” dentro de ti y recuerda que ahora tratamos de llevar nuevas y diferentes vidas.

Luego está el acto sexual en sí mismo. No voy a ponerme explícito aquí, más bien hablemos acerca de algunos de los asuntos espinosos con los que debemos lidiar cuando uno se convierte en alguien sexualmente activo. Muchos de nosotros con problemas actuales o pasados con el peso nos sentimos a disgusto con nuestro cuerpo. Si vamos a ser sexualmente activos, vamos a tener que desnudarnos enfrente de otro ser humano. Después de todo, hay un límite a las cosas que puedes hacer en la obscuridad. Puede que también tengamos cicatrices físicas en nuestro cuerpo que deseamos esconder. En un momento dado vas a tener que hablar de ello con tu pareja y si las cosas son como deberían ser, no habrá problema. Casi siempre somos nuestros peores críticos cuando se trata de la apariencia.

Más adelante, para ambos sexos, viene el asunto de que tan bien lo haces y muchas veces, la ansiedad asociada al hacerlo. Para los hombres, si existe una cuestión física y es uno de los pocos momentos en donde los hombres pueden pasar tiempos más difíciles que las mujeres. Algunas veces, la imposibilidad de hacerlo puede deberse a causas psicológicas o a problemas de salud con diferentes grados de seriedad. En muchas ocasiones, estas limitaciones fisiológicas son simplemente un asunto de circulación de la sangre. Para esos malos momentos, sin embargo, actualmente existen medicamentos.

¿Seremos tan buenos como sus amantes anteriores? Quizá lo que tengamos es inseguridad acerca de nuestra habilidad para satisfacer a la otra persona. A veces nos involucramos tanto en asegurarnos que la otra persona esté satisfecha con el sexo, que éste se convierte más en una obligación que en la experiencia placentera que debiera ser.

También hay miedos legítimos relacionados con el sexo. Para aquellos que están en edad de procrear, existe la posibilidad de un embarazo no deseado. En esta época, también puede haber temor de contraer una enfermedad de transmisión sexual. Todos estos miedos se añaden a los que ya traemos en nuestro subconsciente.

Para los comedores compulsivos, también pueden aparecer los horribles fantasmas de nuestro pasado. Quizá algunos sufrieron abusos sexuales o llamaron la atención sexual de otros sin desearlo. También está el caso de aquellas mujeres que se desarrollaron sexualmente antes que sus compañeras y que tuvieron que soportar la atención sexual de los otros antes de tiempo. Esto frecuentemente fomenta que muchas jóvenes suban de peso. El miedo a atraer la atención sexual de otros es muy difícil para algunas personas.

Subir de peso es como ponerse una armadura para no atraer, de tal manera que algunos se hacen “invisibles” al sexo opuesto. Hay una escuela de pensamiento que cree que el peso da una apariencia más formidable, que tiende a disuadir la atención de los otros. En el otro lado del espectro se encuentran las mujeres anoréxicas, que enflacan y se asemejan más a un niño en su afán de lograr una invisibilidad sexual.

Es fácil darse cuenta que entrar en el reino de la sexualidad es como pisar un campo minado. La diferencia, sin embargo, es que ahora entramos en esta arena con los ojos abiertos y manteniendo nuestras cabezas erguidas. También hacemos esto teniendo un contacto consiente con nuestro Poder Superior y creyendo que podremos trabajar bien todo esto. También es importante saber que vivimos en una época donde “no, quiere decir no”. Tú y solamente tú decides que vas a hacer y que no vas a hacer y cuando.

Luego está la cuestión del sexo contra el amor. Esto puede resultar un shock para ti, pero los hombres y las mujeres experimentan el sexo de una manera distinta. Para la mayoría de las mujeres, el sexo está relacionado con la intimidad. Para los hombres esto también puede ser cierto, pero para algunos hombres, el sexo puede ser simplemente un acto físico. Como escuché a alguien decir: “frecuentemente, el sexo puede ser lo menos íntimo de una relación”. Otros hombres pueden ver al sexo como algo más íntimo, pero en general no es la intimidad tan especial que viven las mujeres. Muchos hombres no entienden porque no puedes jugar tenis con una mujer, tener sexo después y regresar a seguir jugando.

Para la mayoría de las mujeres el sexo es el río Rubicón, que una vez que se cruza, hace que la relación sea diferente. Aún cuando tanto los hombres como las mujeres tienen la hormona oxitocina, las mujeres la tienen en mayor abundancia. Como resultado, funciona como “la hormona de la unión” en las mujeres y se secreta durante el acto sexual. Esto explica porqué las mujeres quieren pasar tiempo con su pareja después del sexo, mientras que los hombres están dispuestos a hacer otras cosas o simplemente dormirse. Esta reacción física después se traduce en una reacción emocional. Esta también es la razón del porqué los hombres se asombran cuando las mujeres viven la infidelidad de su pareja como una traición más fuerte que lo que ellos consideran. Esto no quiere decir que los hombres no consideren la infidelidad como una traición, pero su reacción hacia ella es a veces mucho muy diferente.

Cuando completé mi inventario sobre el sexo, una de las cosas que salió a flote fueron los tiempos, especialmente durante mis años mozos al principio de mis veintes, cuando lastimaba a alguien abandonando una relación después de un corto tiempo, generalmente después de haber tenido relaciones sexuales. Al ver hacia atrás, esto estaba relacionado con mi baja autoestima. Nunca se me ocurrió que alguien se sintiera herido porque yo la abandonara. Como yo no me

quería mucho a mí mismo, no pensaba que dejar a otra persona la afectara demasiado. Puede ser que esto sea una racionalización de mi parte, pero nunca estaré completamente seguro.

Intimidad y Amor

La cosa más difícil que los hombres entiendan es la diferencia entre sexualidad e intimidad. El sexo puede ser un obstáculo para la intimidad. La verdadera intimidad significa que estoy dispuesto a ser vulnerable y a dejar que “alguien entre”. Estar desnudo físicamente puede ser una cosa difícil, pero estar desnudo emocionalmente es aún más difícil.

Hace algunos años escuché una gran metáfora acerca de la intimidad, la historia de la langosta. En la naturaleza, la langosta tiene una sola defensa contra los depredadores, su caparazón. Sin embargo, cada año debe deshacerse de ella para poder crecer. El caparazón es su mayor defensa, pero a la vez es un obstáculo para su crecimiento. Lo mismo sucede con la intimidad. Podemos pasarnos toda la vida cuidándonos de no ser heridos, pero ¿con qué propósito? Para lograr eso, significa que nunca nos involucraremos en serio con otra persona o que estableceremos todas nuestras relaciones con una actitud defensiva. Casi siempre, esta actitud va a promover que seamos lastimados más frecuentemente, porque ¿quién quiere estar con alguien que desde el principio está planeando como terminar la relación?

Otra de mis metáforas favoritas para permitirnos encontrar el amor y sobreponernos al temor de exponernos a esa experiencia fue expresada muy bien en la película llamada “Ciudad de los ángeles”. En ella un ángel que llega a la tierra, invita a un humano a tirarse de un edificio con él. Al principio ella duda, ya que generalmente no terminan las cosas bien cuando alguien se tira de un edificio, pero luego lo hace, manteniéndose a flote gracias al ángel. Para mí, este es el equivalente de enamorarse. Tienes que lidiar con el temor a estrellarte cuando te tiras de un edificio.

Entender el programa y tener un concepto de un Poder Superior que te cuida es la clave para confiar. En ningún lado dice que trabajar el programa te garantiza que nunca saldrás lastimado. Solamente te asegura que podrás soportar esa herida y lograrás llegar al otro lado y que serás una mejor persona después de haber vivido esa experiencia.

A veces el rechazo es en realidad una protección de Dios. Como con otras muchas cosas en mi vida, a veces soy el peor juez acerca de lo que está bien para mí o no. Tengo que tener fe en un Poder Superior, llámalo destino si quieres, que te protege. La persona adecuada para mí puede estar ahí para mí, gracias a que no me involucré con aquella persona que me rechazó.

Me he considerado, de vez en cuando, un anti-acosador. He desarrollado un mecanismo de defensa muy afilado que funcionó para protegerme de salir lastimado de un rechazo y también

para protegerme de que se me hiera de cualquier otra forma. Si me interesaba una mujer y la invitaba a salir, ella podía decir: “no puedo salir hoy en la noche, pero me encantaría salir contigo otro día”. El problema es que cuando llegaba a decir la palabra “no”, yo ya me estaba echando para atrás diciéndole: “no te preocupes yo solo pensaba que saliéramos como amigos”.

Irónicamente, este tipo de personalidad parecería ser el polo opuesto del acosador, pero de muchas maneras estos dos polos se encuentran. Ni mi personalidad, ni la de un acosador, pueden soportar el rechazo. La diferencia era y es como lo manejamos. El acosador “no acepta un no como respuesta”, mientras que mi personalidad, intensamente deseosa de evitar el rechazo, niega haber estado verdaderamente interesado. Algunas veces hasta me convencía a mí mismo de que ese era el caso. Como ya lo he dicho: “mientras más inteligente seas, más complicados serán los juegos que te hará tu mente”.

Mi miedo al rechazo quería decir que tenía que estar 100% seguro de que alguien sentía afecto por mí antes de siquiera considerar sentir afecto por ella. No podía permitirme sentir amor y afecto hasta sentirme seguro.

Hay una gran escena en la película “Adaptación” de Charlie Kaufman, donde un hermano se burla del otro porque está enamorado de una chica de la secundaria llamada Sara. El primer hermano dice: “Yo amaba a Sara, era mía, me pertenecía”. Ni siquiera Sara tenía el derecho de quitárselo. Puedo amar a quien yo quiera”. El otro hermano le decía: “¡pero si ella pensaba que eras patético!” El otro le contesta: “Ese era su problema, no el mío. Tú eres quien amas, no lo que te ama, eso es lo que decidí hace mucho tiempo”. Este tipo de valor emocional es sorprendente. Continuar amando aún ante el rechazo es algo que yo ciertamente no podría hacer, por lo menos hasta antes de empezar a trabajar el programa.

Algunas personas dicen que quieren encontrar a alguien, pero nunca parecen tener el tiempo o la habilidad para salir y exponerse. Yo tenía una amiga que siempre se quejaba de su pobre vida social, pero al mismo tiempo era una trabajadora que nunca tenía tiempo para incluir una cita en su agenda cuando alguien la invitaba. En cierto punto, la persona tiene que estar dispuesta a abrir un espacio para una relación. Uno también tiene que estar dispuesto a auto-examinar su estilo de vida y preguntarse si eso es algo del cual la otra persona le gustaría ser parte.

Mi ex-novia era una terapeuta. Cuando alguna de sus pacientes jóvenes se quejaba de que no era capaz de establecer una relación, ella aplicaba una regla dura y rápida: les prohibía tener una mascota. Su razonamiento es que una mascota apaga la necesidad de buscar a alguien, dirige nuestro amor y nuestro afecto a algo sobre lo cual podemos proyectar nuestros sentimientos y recibir reciprocidad. Yo amo a mi perra, pero en realidad me doy cuenta que ella me ve como un proveedor de comida, aunque esto no me detiene de ser cariñoso con ella. Algunos tomamos a los

gatos como objetos sustitutos, pero ese también es un camino para sentirse bien y no hacer el esfuerzo de dejar atrás la soledad. Es semejante a dejar la bebida o la comida, a veces necesitas cierto grado de dolor para motivarte a tomar acciones.

Durante muchos años, tuve un intenso temor a sufrir el dolor emocional. Muchos años de terapia me sirvieron para darme cuenta que esto era el resultado de una infancia desordenada. En ese entonces, yo sufría de dolor emocional cuando la gente a la cual quería más en la vida me abandonaba, me rechazaba o me lastimaba. El dolor era casi insoportable. Durante muchos años me empeñé en hacer esfuerzos inútiles para evitar el dolor emocional. Lo que necesitaba era desarrollar un sentimiento de confianza hacia los otros. Si no podía confiar, ¿cómo iba a comprometerme de lleno en una relación? Teniendo un mecanismo de confianza tan dañado, todo quedaba prendido de alfileres mientras esperaba que la relación se terminara.

Un terapeuta me enseñó a ver que yo seguía experimentando emociones desde el lugar de un niño pequeño. Cuando era niño, las emociones eran grandes comparadas conmigo y por supuesto parecían enormes. Ahora soy un adulto y esas emociones ya no son enormes, son de tamaño normal. El sentir que esas emociones me abrumarían hasta sentirme en peligro mortal ya ha desaparecido. Si, quizá aún me podía sentir lastimado, pero esa sensación desaparecería con el tiempo. Todo es una cuestión de proporciones.

Algunas personas toman continuamente malas decisiones cuando tratan de relacionarse. He escuchado a mujeres decir “soy mala para escoger a las personas”. Muchas veces les sugiero que quizá están pensando en el asunto de manera equivocada. En lugar de “escoger mal”, quizá lo que tienen es un filtro roto. Cuando se encuentran con una pareja potencial ¿no pueden anticipar un poco lo que sucederá después? Muchas personas filtran a posibles parejas, muchas veces por razones que son fáciles de entender. Muchos de nosotros tendemos a filtrar a personas que son mucho más jóvenes o mucho más viejas que nosotros. En otros casos las razones para ignorar a otras parejas potenciales pueden ser más sutiles o inconscientes. Algunas veces las personas pueden tomar una decisión repentina al ver que la otra persona es simplemente aburrida. Frecuentemente la atracción se basa en un “no sé qué” que despierta cierta emoción fuerte hacia el otro. Muchas mujeres confiesan que les gustan los “muchachos malos”, pero éstos las lastiman una y otra vez. Cuando las mujeres me cuentan estas historias, les recuerdo que los llaman “chicos malos” por una razón. Cuando las mujeres continuamente buscan este tipo de “emociones fuertes”, muchas veces las cosas terminan en una mala relación. ¿Quién realmente requiere de esas “emociones fuertes”?

En el pasado, mi mala imagen corporal me hacía que fuera difícil aceptar cumplidos. Cuando alguien me hacía un cumplido, yo rápidamente contestaba con algunas palabras con las que me

menospreciaba. ¿De qué se trataba esto? Las raíces de esto eran muy probablemente odio a mí mismo. Yo si conozco la verdad sobre mí, pensaba. Así que antes de que me halagues demasiado, déjame quitarte esa idea de que efectivamente merezco ese cumplido. Hoy, he aprendido a contestar un halago con un simple “gracias”.

El sexo en el matrimonio

Coordino un cierto número de retiros cada año y la sesión de los sábados en la noche está dedicada a la sexualidad y a la imagen corporal. Durante esas sesiones, circulo una canasta donde la gente pone sus preguntas de manera anónima. Una de las preguntas que se hace frecuentemente es el de la sexualidad en un matrimonio de largo tiempo.

En un matrimonio a largo plazo, la actividad sexual disminuye con el tiempo, no importa cuán “caliente y frecuente” pudo haber sido al principio. Esto no tiene que ver con la pérdida del deseo por parte de la pareja, es simplemente parte de la naturaleza humana. Sin embargo, para los comedores compulsivos, muchos de los cuales lidiaron con el sentimiento de no ser deseados durante un largo tiempo, esto puede ser especialmente difícil y puede vivirse como un rechazo. La clave es “salirse de la rutina”. Como alguien que ha estado en situaciones matrimoniales, sé un poco de eso. La rutina incluye ciertas cosas como el inicio del acto sexual y lo que haces una vez en él. A veces el acto mismo se vuelve tan rutinario que puedes hacer una coreografía de los movimientos que se van a realizar con anterioridad. Cada una de las personas en la relación necesita ser más creativo en esto. Si una persona u otra en el matrimonio no está interesada en mejorar esta área de la vida, la siguiente pregunta es “¿por qué no?”. Esto puede ser una razón para buscar consejo externo.

No siempre es fácil hacer espacio para la intimidad sexual en el matrimonio. Nuestras vidas están muy ocupadas entre el trabajo y la familia y frecuentemente el tiempo que queda disponible es al final del día cuando ya estamos exhaustos. Como cualquier otra cosa en la vida, si hay un problema que requiere resolverse, resolverlo debe convertirse en una prioridad. Todo el mundo debería abrir un espacio para la intimidad y el sexo y esto debería ser una prioridad, no un pensamiento secundario.

También puede existir el problema de sentirse insatisfecho con el sexo mismo. Esto se debe frecuentemente a que un miembro de la pareja no está dispuesto a pedir que sus necesidades se satisfagan. El miedo que al pedir abiertamente las cosas de alguna manera insulte al otro, se convierte en un dilema. En una relación donde exista el amor, cada miembro debería estar ansioso de hacer al otro feliz. Una vez que has trabajado los Pasos y has llegado a comprender que vale la

pena hablar por ti mismo, de una manera amorosa, puedes abrir nuevos caminos para obtener lo que deseas.

También está otro concepto del Programa que consiste en ponerse en lugar del otro en estos casos. ¿Te sientes no deseado en la relación después de un largo tiempo juntos? ¿Cuándo fue la última vez que le dijiste a tu pareja que la deseas? Siempre es bueno saber que eres deseado por alguien más.

Por otro lado, el rechazo es rechazo. Cuando me acerco a mi mujer y ella me dice que está cansada y que tiene que levantarse temprano la mañana siguiente, como adulto puedo aceptar esa excusa como viable. Sin embargo, a cierto nivel aún lo tomo de forma personal, porque todavía hay un niño gordo dentro de mí. Como lo he aprendido en el programa, dejo que el niño haga berrinche un ratito dentro de mi cabeza, luego lo reconforto diciéndole que mañana será otro día, apago la luz y me duermo.

También solía encontrarme sintiéndome culpable acerca de varios pensamientos sexuales. Habiendo sido criado en un hogar reprimido, sentirme culpable acerca del sexo y de pensamientos sexuales es algo con lo que todavía me identifico. A veces me siento culpable de tener pensamientos carnales acerca de alguien que no es mi esposa. Tengo que recordar que esos son simplemente pensamientos. Había una pareja sensacional en el programa que recuerdo de mis días en que vivía en Connecticut. Ella era una mujer de mediana edad que frecuentemente hacía comentarios acerca de los hombres guapos que veía en la calle. Cuando yo le mencionaba que ella estaba casada, ella me contestaba: “sólo porque estás a dieta no quiere decir que no puedas ojear el menú”. Tengo que recordar que mis fantasías solamente son fantasías y que está bien, siempre y cuando no las actúe y luego tenga algo nuevo que agregar a mi siguiente Cuarto Paso.

A lo largo de estos años, me di cuenta que existen otras correlaciones entre el peso y las relaciones.. Una de ellas es que la gente aumenta de peso para poner a prueba el amor de su pareja. De muchas maneras esto es absurdo, pero la gente lo hace. Trabajar el programa y buscar los motivos de todos nuestros asuntos debería sacar esto a la luz, si la gente se da cuenta de ello. Muchas veces, sin embargo, el subconsciente es el que manda.

Otra de las cosas que veo en ocasiones, son personas que trabajaron muy duro en su abstinencia y en cuidar su peso cuando estaban solteras. Sin embargo, una vez que encontraban una pareja y se casaban, de alguna manera ya no pudieron mantener su abstinencia, o decidieron ya no hacerlo. La razón de esto tiene que ver más por las causas por las cuales se volvieron abstinentes y no por la fuerza de su abstinencia. Tienes que trabajar en llegar a la abstinencia y quedarte ahí por ti mismo. Esto quiere decir trabajar la parte del programa involucrada con examinarse a sí mismo y

no solamente tu relación con el peso. Una vez que empiezas a conocer los beneficios de llevar una vida abstinentes, vas a querer hacerlo por tu propio bien.

Frecuentemente los comedores compulsivos encuentran a otros comedores como parejas, ya sea antes o después de llegar al programa. Esto puede volverse problemático si solamente uno de los dos está interesado en una recuperación a largo plazo. Si de repente un compañero de comilonas desaparece, es fácil que la persona que no se está recuperando se resienta. También es importante para aquel que está en recuperación cuidar su comida y no juzgar lo que el otro está haciendo. Al mismo tiempo, sin embargo, no hay nada malo en hacerle saber, de manera amorosa, que lo mismo es cierto por parte del otro.

En ocasiones el poder del ejemplo puede ayudar a la pareja que no está en recuperación a encontrar dicha recuperación. Desafortunadamente, a veces funciona en sentido contrario, y la persona en recuperación a veces encuentra muy difícil seguir con alguien que sigue comiendo. Si el abstinentes tiende a ser un codependiente, puede ser muy difícil para el mantener su abstinencia sabiendo que su pareja no lo hace. En ocasiones, debido a los sentimientos de culpa con su propia forma de comer, de manera consciente o inconsciente, el no abstinentes puede intentar sabotear la recuperación del otro. Aquí es donde es vital desarrollar relaciones en el programa con los que puedas hablar cuando este tipo de problemas surgen. Algunas veces tenemos que pedir apoyo cuando las presiones familiares se vuelven difíciles de resistir. Si te encuentras en una de esas situaciones, te recomiendo asistir a cuantas juntas puedas.

Para finalizar con esto, voy a decir algo sobre los enredos dentro del programa. Como se habla en el Libro Grande, a veces se da la historia del “chico que encuentra a la chica en el campus de AA”, o de cualquier otro Programa en el que te encuentres. Aunque esto no es necesariamente algo malo, una regla básica es no establecer relaciones románticas con alguien que lleve menos de un año en el programa. Deja que el programa actúe sobre ellos sin la complejidad extra que significa una relación sentimental.

Las relaciones dentro del programa también están plagadas de posibles bombas de tiempo. Primero que nada, está la cuestión de poder iniciar la relación cuando ambos están abstinentes y luego que uno o el otro pierda la abstinencia. Es importante que la abstinencia nuestra sea lo suficientemente fuerte para resistir este desarrollo de las situaciones. Ya que ambas personas entraron al programa por razones diferentes, es importante que la relación no interfiera con que ambos se sigan sintiendo libres de seguir asistiendo a reuniones buscando la recuperación. No hay nada peor que una ruptura fea donde las personas en dicha relación deban dividirse las juntas como lo hacen con sus posesiones materiales. Otra vez, la recomendación aquí es “camina con cuidado”.

Las relaciones

En Al Anon, existe una lista que se puede seguir para explorar posibles situaciones problemáticas en las relaciones:

- ¿Confundes la compasión con el amor, así como lo hiciste con el bebedor problemático?
- ¿Atraes o buscas a personas que tienden a ser compulsivas y abusivas?
- ¿Te aferras a las relaciones porque tienes miedo de quedarte sola?

Uno de nuestros principales problemas se menciona en la página 53 (Cuarto Paso) de los 12 y 12 de AA: El hecho más importante que no solemos reconocer es nuestra total ineptitud para establecer una verdadera relación de pares con otro ser humano”. Establecer una relación no significa solamente compartir tu vida con alguien, sino también compartir tus defectos de carácter. Como suelo decir, mi primera mujer recibió a John versión 1.0. La siguiente persona con la que mantuve una relación de largo plazo entre ambos matrimonios recibió a John 2.0. Afortunadamente mi mujer ahora tiene a John 3.0, que es inmensamente mejor que la primera versión John 1.0. Gracias al Programa, la versión John 4.0 se encuentra actualmente en fase experimental.

Aquí en Los Ángeles, un veterano de AA y su mujer coordinaban talleres tratando de integrar el programa a las relaciones de pareja. En estos talleres, hablaban de la idea de utilizar algunas de las Tradiciones en lugar de los Pasos. Su principal tema era la Primera Tradición: “nuestro beneficio común deberá ser nuestra prioridad”. Esto, en términos de las relaciones, significa que la relación debería estar por arriba de los deseos y las necesidades individuales. Después, hablaban de cómo tanto en una relación como en el programa, no debería existir una “autoridad” y que esta reside únicamente en nuestro Poder Superior y que por tanto deberíamos llegar a consensos para resolver nuestros problemas y disputas (Segunda Tradición). Después mencionaban la Cuarta Tradición, referente a la autonomía, la cual nos permite quedarnos al margen de los asuntos del otro a menos que afecte directamente la relación. Claro está, también estaba la Séptima Tradición, en la cual cada persona es responsable de su parte de las finanzas mutuas, la cual en ocasiones es un asunto espinoso en algunas relaciones.

Creo que las parejas que la hacen y que son las más felices, son aquellas que no sienten la necesidad de cambiar a su pareja. Aprender a decir: “esta persona tiene un 90% de lo que yo quiero y por eso soy feliz” es la llave al éxito, en lugar de “esta persona tiene el 90% de lo que yo quiero y ahora que tengo una relación con ella, voy a solicitarle continuamente el otro 10%, para que se conviertan exactamente en lo que yo quiero”. Es como ese viejo chiste de la chica que se casa con un tipo y le hace cambiar su guardarropa, su trabajo, como actúa y luego solicita el

divorcio. Cuando él le pregunta por qué, ella le contesta: “¡ porque ya no eres la persona con la que me casé!”

Otra parte de la relación que tiene que ver el programa es el de aceptar al otro como nos gustaría que el otro nos aceptara a nosotros. Necesitamos pensar en nuestras debilidades y rarezas y luego pensar como nuestra pareja nos acepta aún con ellas. Es por eso que deberíamos aceptar a nuestra pareja tal y como es. Escuché la historia de un hombre de más de 60 años aquí en Los Ángeles que le preguntaron cómo trabajaba su matrimonio de más de 40 años. Él contestó: “me levanto todas las mañanas, me miro al espejo y me digo a mí mismo: ella tampoco se sacó el gran premio contigo!” Chistoso, pero es la verdad para muchos de nosotros.

Con similitudes a la idea de “desarrollar y definir un Dios de nuestro entendimiento”, también deberíamos trabajar en desarrollar y definir una relación de nuestro entendimiento. Esto significa que no debemos tratar de amoldarnos a los roles que la sociedad considera que son tradicionales en una relación. Si quieres tener una relación tradicional, eso está excelente, pero debes estar consciente que esto no es un prerrequisito para poder tener una relación. El punto es que los papeles que jugamos en la sociedad son sólo eso, roles que definió otra persona que no fuiste tú. Podemos ser los hombres y mujeres que Dios quiso que fuéramos, no aquellos que otras personas quieren que seamos. Yo trabajo en casa y mi mujer sale a trabajar. Yo bromeo diciendo que soy el esposo amo de llaves. En realidad no es una broma, porque esto me facilita mucho las cosas, como a cualquiera que está en su casa, de hacer trabajos ahí y de salir a comprar cosas durante el día. Es mucho más fácil que intentar hacerlo durante las horas pico en Los Ángeles (de hecho, cualquier cosa es mejor que tratar de hacer cosas en las horas pico de Los Ángeles). ¿Quién dice que las cosas no pueden ser así? Probablemente mucha gente de la generación de mis padres podrán sentir de esa manera, pero no importa, el arreglo que tenemos funciona para nosotros.

Las mismas definiciones artificiales no deberían aplicarse a los papeles que jugamos nosotros mismos. Cuando era más joven, tenía tendencia a establecer relaciones con mujeres que no eran la femineidad andando. Cuando analizo eso, me doy cuenta que yo tampoco me sentía un modelo de masculinidad. Yo no participaba en juegos de fútbol y en lugar de ello me gustaban las artes, etc. Así que si tenía una mujer que no era de libro de texto, yo no tenía que preocuparme mucho por ser un hombre de libro de texto. Todo esto surgía de mi miedo a no cumplir con las nociones sociales preconcebidas acerca de la masculinidad. De nuevo, el programa me ha ayudado a entender y creer que soy exactamente la persona que mi Poder Superior quiere que sea.

Relaciones amistosas

Entre las relaciones, también existen las relaciones entre el mismo sexo. Por “mismo sexo”, no me refiero a las relaciones gay, si no a hombres relacionándose con otros hombres y a mujeres relacionándose con otras mujeres en situaciones de amistad. Para algunos de nosotros, a veces lidiar con miembros del propio sexo es más difícil que con los del opuesto. Frecuentemente me encuentro sintiéndome de esta forma. Conozco a muchas mujeres que prefieren estar alrededor de hombres, no de una forma sexual, que estando con “las muchachas”. ¿Por qué? Para muchos de nosotros, como ya lo mencioné, es porque sentimos que “no encajamos” con las normas sociales que dicen como las “chicas” (las mujeres) y los “chavos” (los hombres) se supone deben ser, de que les gusta hablar, etc. Cuando veo esto, creo que todo viene de una época más temprana, formativa, por ahí de la secundaria. En ese momento, los adolescentes empiezan a abrirse su camino hacia la adultez y las inseguridades acerca de ellos mismos los hacen volcarse hacia afuera y volverse más críticos de los otros. Esto es especialmente cierto para aquellos cuyos comportamientos los hace parecer “diferentes”. Sé que yo caí en esa categoría mientras crecí. Creo que algunas de las burlas que recibí me llevaron a sentirme “inferior a”, especialmente en mi papel como hombre, durante muchos años. Me han dicho que las chicas de mi edad también fueron blanco de este tipo de burlas.

Si algunas de tus principales experiencias formativas fueron negativas e infligidas por miembros de tu propio sexo, ¿porqué ibas a querer tener mucho que ver con ellos, en particular cuando varios de ellos están reunidos? En algunas reuniones donde todos son hombres o mujeres, hay una buena cantidad de comparaciones y competencia sutil bajo la superficie. Lo hacemos con respecto a otros, pero sobretodo con nosotros mismos y como nos comparamos con los otros. En el pasado, muchas veces me comparé de manera desfavorable con mis compañeros varones. En muchas de esas situaciones, quizá me hubiera comparado favorablemente con 9 de cada diez de mis compañeros, ¿pero podía yo ver eso claramente? Por supuesto que no. Invariablemente, terminaba comparándome con el resto como el único que tenía algún defecto. ¿Por qué? Porque de esta manera, cumplía con el papel negativo que se me había metido en la cabeza desde niño. La realidad es que todos nosotros podemos compararnos favorablemente con las personas en algunas áreas y desfavorablemente en otras. Casi nadie de nosotros puede compararse desfavorablemente con alguien en todas las áreas de la vida.

Como lo dice uno de mis oradores favoritos en el Programa: “La ruta más corta a la locura es a través de estarse comparando”. Y lo importante de esto viene en mi frase favorita del Libro Grande: “cuando me critico a mí mismo, o critico al otro, estoy criticando la obra de Dios, estoy

diciendo que conozco las cosas mejor que Él”. Así como el Programa me enseña a aceptar la vida en sus propios términos, tengo que aceptarme a mi mismo en los términos de Dios. He aprendido a quitarme el pie que estaba encima de mi propio cuello y aceptar que soy un ser humano. En otras palabras, he dejado escuchar el chismorreo mental sobre mí persona y seguir viviendo mi vida para mí, no para los otros.

Capítulo 13 – Evitando tu próxima recaída o ¿ya estás en ella?

El comer compulsivamente es una enfermedad astuta, poderosa y desconcertante, porque nos ataca con nuestros propios engaños, justificaciones y racionalizaciones. Parte del problema de tratar de recuperarnos es que nada pasará con la mayoría de nuestros defectos de carácter que necesitamos perder o reprogramar hasta que dejemos de comer y empecemos a trabajar los Pasos. Mientras tanto, los mismísimos defectos nos gritan que no dejemos de comer como antes.

A veces la enfermedad, a través de estos defectos y sin importar lo que dice el programa, nos convence que allá afuera hay una forma más fácil y cómoda de hacer las cosas, que simplemente no la hemos encontrado. En otras ocasiones nos convence de que sí tenemos control y que si podemos ejercer ese control sobre la comida, pero quizá mañana. Por supuesto, este es el principal trabajo de la enfermedad, hacer que sigamos comiendo compulsivamente, aunque sea un día más. Poner este tipo de pensamientos en nuestra mente son los mismos que utiliza la enfermedad para que dejemos la abstinencia y recaigamos. Si eres nuevo en el Programa, estos pensamientos pueden incluso aparecer día con día.

Cualquier adicto es susceptible a recaer, si las circunstancias son las adecuadas. Mientras más te hayas recuperado, estás más “asegurado” contra las recaídas, pero igual no está garantizado que no las tengas. Cualquier adicto, expuesto a cierto grado de presión, puede dejar y de hecho deja la abstinencia. He escuchado decir que por cada año de recuperación obtienes un segundo para reconsiderar tomar ese primer bocado. No estoy seguro si las cantidades son exactas, pero estoy de acuerdo con la intención de esa frase, un mayor tiempo en el programa te permite ver tus opciones más claramente.

Si ya estás en un programa de Doce Pasos de alimentación y estás en medio de un resbalón, lo puedo entender. Yo también estuve ahí. Sin embargo, en retrospectiva, ahora tiendo a llamarlo recaída, no resbalón. Hay algo muy pasivo en la palabra resbalón. Da la idea de que nada te llevó a ello, que simplemente ¡ooooops! El pastel terminó en mi boca. Esto difícilmente sucede, seguramente existieron señales de alarma antes de la recaída.

Si estas en un programa de Doce Pasos y estás empezando a sentir que tu comer se está saliendo de control ¡sorpresa! Quizá ya estés en lo que puede considerarse un resbalón. Si tu plan de alimentos es muy flexible, es muy fácil que los kilos vayan aumentando lentamente mientras te sigues diciendo a ti mismo que estás abstinento y que estás trabajando bien el programa. Claro, no es que tú mismo te estés diciendo esto, es tu enfermedad la que te asegura que en realidad no tienes un problema.

Es una realidad lamentable que todos queremos creer, que en este preciso momento, somos lo más inteligentes que jamás hemos sido, pero la realidad es que en ocasiones retrocedemos sin darnos ni siquiera cuenta. Esta enfermedad es insidiosa y puede encontrar nuevos caminos para entrar en nuestras vidas de una manera disfrazada. Mientras más tiempo llevemos en el programa, más camuflajeada ha de ser esta entrada para que nosotros no nos demos cuenta de lo que está pasando.

Abundan los resbaladores crónicos en varios programas de alimentos. La gente llega al programa, tiene éxito al inicio y luego pierde su abstinencia; después pasan años tratando de recuperarla sin resultado alguno. Esto es lo que me pasó a mí a principios de mi recuperación.

Como lo mencioné al contar mi historia, cuando llegué al programa la abstinencia me llegó de golpe. Me encontraba en una nube rosa y perdí todo mi exceso de peso, aunque a mis 26 años eso era una cosa relativamente fácil de hacer. Luego perdí mi abstinencia y me pasé varios años en resbalones hasta que pude recuperar el camino. Esta es una historia clásica de alguien en el programa. Me pasó algo semejante a lo que me había sucedido con todas las dietas que alguna vez funcionaron para mí (y que luego dejaron de funcionar) antes del programa. Esto sucedió porque yo consideré el programa como una dieta más y aunque funcionó por un tiempo, igual que las dietas, estaba destinado eventualmente a fracasar. Todo lo que había hecho era una dieta y esta es una historia clásica en el programa. Si solo hacemos dieta sin trabajar el resto del programa, no hay esperanza para una recuperación a largo plazo.

Para aquellos que se encuentran atrapados en el círculo de los resbalones constantes, volverse y mantenerse abstinentes parece una tarea imposible. Posiblemente parece tan difícil por la forma en que encaramos la recuperación. Una de las cosas que tenemos que admitir es que no importa cuánto tiempo lo hayamos hecho, no lo hemos hecho de la manera correcta, por lo menos no en este momento. También es posible que nunca lo hicimos correctamente y que simplemente fuimos afortunados antes de que la recaída empezara. A veces tenemos que tirar todo lo previamente construido y comenzar de nuevo.

Obtener la abstinencia es en ocasiones mucho muy difícil, especialmente después de una recaída prolongada. La abstinencia se va volviendo más fácil, si te mantienes en ella. El proceso es semejante a empujar un coche parado. Si alguna vez empujaste un coche parado, sabes que se requiere un gran esfuerzo para empezar a moverlo. Pero después de vencer la inercia, requiere menos esfuerzo seguir moviéndolo. El problema con el estar resbalando continuamente se convierte en algo semejante a empezar a mover el carro parado, lo mueves tantito y luego dejas de moverlo justo cuando ya ibas a llegar al momento en donde se iba a requerir menos esfuerzo para

moverlo. Cuando estás continuamente haciendo la parte más difícil de la abstinencia una y otra vez, es fácil descorazonarse.

El otro problema con los resbalones constantes es que nunca llegas a un punto donde podrías empezar a cambiar aquellas cosas que te conducen hacia el siguiente resbalón. Si toda tu vida en recuperación se basa en simplemente mantenerte abstinentes, sin trabajar las causas subyacentes, solo es cuestión de tiempo antes de que salgas de nuevo a comer como antes.

Es difícil identificar las características secundarias que mueven a la “maquinaria de la recaída”. Si todo lo que has hecho es dejar de comer, es como tomar un auto que está ahogado, ponerlo en neutral y manejarlo a toda velocidad de bajada. Lo que tienes es un carro que no es tan peligroso, por el momento. Un coche con un motor que si funciona, sin embargo, al mover la transmisión, está cerca de ser un objeto volador muy peligroso. Las otras cosas que hay que hacer (además de dejar de comer compulsivamente) son la clave para apagar el motor y trabajar para desmantelar el motor tanto como se pueda. Ahí es donde entran los Pasos.

Un resbalador crónico que se encuentra abstinentes en este momento tiene que preguntarse a sí mismo algo muy importante: ¿cómo es que va a ser diferente este nuevo momento en el programa? ¿Va a ser verdaderamente distinto de todas las ocasiones en que intenté estar abstinentes antes? o ¿va a ser simplemente una fase en donde esté “adentro”, asistiendo a mis juntas? Una vez escuché a alguien decir de un resbalador crónico: “se va muchas veces porque también regresa cada vez”.

Si eres un resbalador crónico y te encuentras en este momento recaído, si viste el índice y saltaste a leer este capítulo, entiendo porqué lo hiciste. Ese comportamiento es exactamente parte del problema. Es siempre estar buscando el atajo que te permita llegar rápido a la abstinencia. Pero lamentablemente decirte, no existe tal camino más corto. He escrito extensamente en este libro los detalles para tratar de salir de una recaída y permanecer abstinentes de forma permanente, pero para esto necesitas empezar a leer este libro desde el principio. Como le dije una vez a un ahogado que era un resbalador crónico: “tú no quieres volverte abstinentes, tu quieres estar abstinentes, pero sin hacer el trabajo que el resto de la gente tiene que hacer para estar abstinentes”. Yo entiendo, porque eso también es parte de la enfermedad, es precisamente lo que la enfermedad nos dice que hagamos. La enfermedad siempre te va a tratar de convencer que existe un camino más cómodo y más fácil que el camino de la verdadera recuperación, o que por lo menos existe un camino más corto. Sin embargo la verdad es que la enfermedad nos dice eso no porque en verdad exista un camino más fácil y cómodo. La enfermedad en realidad no quiere que el adicto a la comida se ponga mejor y sabe muy bien que tomar los atajos hace que el camino a la meta sea aún más largo.

Cuando el agua llega a los aparejos: qué hacer cuando la urgencia de comer llega de improviso

Escuché a alguien decir en una reunión lo siguiente: “en el momento en que recaí, mi abstinencia había degenerado a ser una abstinencia “de puños cerrados”, así que era más fácil simplemente salir a comer de nuevo. Recuerdo que pensé que aunque una abstinencia “de puños cerrados” no es la forma de vivir óptima, sigue siendo mejor que salir a comer. La realidad es que si uno regresa a comer compulsivamente, eventualmente la persona deseará volver a estar abstinentes y en algún momento de esos días en el futuro, tendrá que lidiar con una abstinencia de “puños cerrados” al menos por un periodo de tiempo.

A pesar de todo nuestro intelecto y de todo lo que se habla en el programa, me sorprende que la gente no entienda algo que escuché cuando iniciaba el programa: “No comemos no importa lo que suceda”. Conozco una versión más pueril de esa frase: “no comemos aunque se nos caigan las nalgas”. No entiendo cómo puede suceder eso, pero entiendo de qué se trata.

El problema que yo tenía cuando empecé a lidiar con los resbalones después de mi primer periodo de abstinencia de “nube rosa”, es que no sabía cómo lidiar con el poderosísimo y urgente deseo de comer. Mi primera abstinencia había sido una abstinencia que se me concedió sin que yo hiciera grandes esfuerzos y jamás imaginé que podrían venir tiempos en que tendría que lidiar con mi enfermedad gritándome al oído. Como resultado de esto, comía cada vez que aparecía la obsesión. Esto trajo consigo la pregunta ¿qué tan honesto había sido cuando dije que haría todo aquello que fuera necesario con respecto a mi enfermedad?

Lo que he llegado a sentir, gracias a experimentar apagar las urgencias constantes de mi enfermedad con respecto a la comida, es que aunque resista un rato, una vez que la obsesión empezaba, solamente era cuestión de tiempo antes de que volviera a comer. Era esa, después de todo, la única manera de hacer que esa urgencia desapareciera. Esta conclusión estaba basada en datos de un solo lado, ya que hasta entonces mi experiencia había sido siempre ceder ante la enfermedad. Nunca exploré otras alternativas, principalmente porque mi enfermedad me convenció de que ni siquiera lo intentara. Más tarde aprendí que existen otras formas más sanas de abatir esas urgencias. Estas implicaban, sin embargo, estar dispuesto a utilizar las herramientas del programa. Hablé de esto con mucho detalle en la sección “El Plan de Acción” cuando describí las diferentes herramientas del programa.

Yo necesité tener una lista de números telefónicos a los cuales podía hablar en cualquier momento del día o de la noche (algunas personas están despiertas hasta tarde y otras se levantan temprano). Más importante aún, sin embargo, era estar dispuesto a hablarle a esa gente aún cuando mi

enfermedad me implorara que no lo hiciera. Mi enfermedad utilizaba la excusa de que iba a molestar a los compañeros, cuando la verdad era que esta era la única forma de convencerme de salir a comer. Además, si llegaba a contactar a alguien con el teléfono, podía ser que me convenciera de no comer y eso era la última cosa que mi enfermedad quería que yo hiciera. El compromiso de hacer todo lo que sea necesario para no tomar ese primer bocado es crucial. Si puedes llegar a creer en esto en lo profundo de tu alma, va a servirte mucho para que la urgencia ni siquiera se presente, o bien que se presente significativamente debilitada. Si de verdad me he comprometido, parte de la fuerza que mueve el deseo avasallador se disipará cuando el pensamiento de la enfermedad se convierta en “para que me molesto, si igual él o ella va a empezar a hablarle a la gente y va a hacer que el deseo se desvanezca”.

Como lo dije antes, yo creo que la abstinencia es un regalo de nuestro Poder Superior, pero que nosotros, como comedores compulsivos que somos, elegimos perderla. Una vez perdida, nunca podremos estar seguros cuando volveremos a recuperarla. Tal es la verdadera naturaleza de la impotencia. La realidad de la impotencia, sin embargo, es lo que la enfermedad menos quiere que pensemos cuando se encuentra cortejándonos para volver a comer. Nos quiere hacer creer la mentira “mañana puede volver a empezar”.

Para aquellos que aún siguen siendo más que nada agnósticos, yo les ofrecería la siguiente sugerencia si les llegara la necesidad imperiosa de comer: ora. No es necesario que digas una oración formal que hayas aprendido durante tu infancia o alguna que hayas leído. Podría ser algo tan sencillo como “En este momento quiero verdaderamente comer y necesito algún tipo de ayuda contra esta enfermedad avasalladora”. Y si crees que esto es una idiotez, ¿qué tienes que perder? Quizá la forma de pedir es la manera de combatir la enfermedad. Y si te llega a funcionar (y de hecho si funciona si lo pides sinceramente) podría darte la pequeña semilla de mostaza de la fe que te lleve a creer en un Poder Superior que te ayude a combatir tu enfermedad, un día a la vez.

Lidiando con las recaídas, el Doceavo paso interno

Dentro de CCA y otros programas de comida, existe el concepto del “Doceavo Paso Interno”. Esto quiere decir contactar a aquellos compañeros que han recaído estando en el programa y estar dispuesto a ofrecerles ayuda.

Durante una recaída fea, cuando estaba recuperando peso como loco enfrente de mis compañeros de grupo, nadie se acercó a hablar de ello. Como dice un miembro de un grupo en L.A.: “a veces nos apapachamos tanto que acabamos matándonos”. Para todos nosotros el peso y/o la ganancia de peso siempre fue una fuente de vergüenza en nuestras vidas. Por este motivo, pocos

compañeros en el programa están dispuestos a acercarse a un compañero y decirles: “Oye....me parece que has subido de peso, ¿va todo bien contigo?” Déjenme por favor explicar porqué deberíamos hacer esto.

En los programas de alimentos, no se trata del peso, así como en A.A. no se trata de tu aliento. Lo que quiero decir con esta frase críptica es que si alguien entrara a una junta de AA oliendo a alcohol, la cosa importante sería su aliento. Nuestro exceso de peso es como el alcohol en el aliento de los alcohólicos. El hecho es que en la situación de AA nadie señalaría a esta persona, ni la avergonzaría, simplemente alguien se acercaría y le diría: “no pude evitar oler alcohol en tu aliento, hay algo que pueda hacer para ayudarte?” Sin embargo, en la comunidad de CCA, confrontar a algún miembro por su aumento de peso es algo que no se ve nunca. Creo que esto sucede porque muchos miembros de CCA decimos que el comer compulsivamente es una enfermedad, pero en algún nivel, seguimos considerándolo como un defecto de tipo moral. Si verdaderamente lo consideráramos una enfermedad, estaríamos más dispuestos a acercarnos a la persona para ofrecerle nuestra ayuda.

Si hubiera estado hablando con un amigo y al voltearse para irse yo notara un lunar feo en la parte trasera de su cuello, en un lugar donde el no puede verlo, ¿no debería decirle algo al respecto? Sin embargo en el programa vemos a la gente ganar 20 o 25 kilos frente a nuestros propios ojos y ¡no decimos nada! De alguna manera, nos estamos coludiendo con el mecanismo de negación que tiene la enfermedad. Digo esto a sabiendas que son tan culpables en este asunto como los demás. El concepto del “Doceavo Paso Interno” es estar dispuesto a acercarse a los recaídos y ofrecerles nuestra ayuda.

Para este fin, muchos intergrupales han formado comités de “12 Pasos internos” para ofrecer talleres y ofrecerle ayuda a aquellos que están luchando con el programa. Hace algunos años el programa más grande de alimentos, CCA, cambió su definición de abstinencia en un esfuerzo en hacer pensar a la gente sobre su comportamiento en el programa. La definición de abstinencia de CCA ahora dice: “la abstinencia en CCA es el acto de evitar comer compulsivamente y de evitar comportamientos compulsivos en torno a la comida, mientras nos esforzamos en lograr o mantener un peso corporal saludable. La recuperación espiritual, emocional y física es el resultado de vivir el programa de 12 Pasos de CCA. La razón principal de este cambio, pienso yo, era el de disuadir a aquellos que están aumentando fuertemente de peso a considerarse ellos mismos abstinentes. Mientras que la recuperación no es únicamente perder peso y mantenerse en un peso saludable, tampoco sería realista negar este aspecto de la recuperación. La continua existencia de un programa de 12 Pasos depende en atraer nuevos miembros que puedan ver la recuperación en acción. Si la gente nueva observa un grupo de personas obesas que no están

perdiendo peso para nada, será difícil convencerlos que podrán encontrar una verdadera recuperación en ese programa. Como ya lo señalé en el capítulo del Doceavo Paso, una de las principales formas de “llevar el mensaje a aquellos que aún sufren” es ser ejemplo nosotros mismos y esto significa tener o dirigirse hacia un peso corporal saludable.

La parte más importante de lidiar con el asunto de la recaída dentro del programa es nuestra habilidad de tratar de alejar la enfermedad de esa persona. Así como las religiones dicen “odia el pecado, pero ama al pecador”, así deberíamos estar dispuestos a combatir a la enfermedad, pero no a la persona que sufre la enfermedad. Para lograr este fin, no deberíamos detenernos en ayudar a un compañero comedor compulsivo por miedo a ponerlo en una situación embarazosa. Aunque quizá se sienta a disgusto un momento, existe la posibilidad de que le estemos salvando la vida.

Capítulo 14 – Para terminar, otros dos temas importantes

Buscando ayuda externa

Para muchos de nosotros, recibir ayuda externa de un profesional de la salud mental es un complemento perfecto para nuestro programa de recuperación. En muchos lugares en la literatura de AA, al recién llegado se le recuerda constantemente que “no somos profesionales”. Tampoco debe esperarse que funcionemos como profesionales. Solamente estamos aquí para compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza.

Lo que se escucha en los salones del programa en general pone énfasis en los aspectos físicos y espirituales del programa, pero frecuentemente se dejan a un lado los aspectos emocionales (mentales). Este aspecto es particularmente importante de abordar, ya que muchos de nosotros comenzamos a comer compulsivamente para evitar emociones que sentíamos abrumadoras. Es importante darnos cuenta que las leyes de la psicología no dejan de funcionar cuando nosotros cruzamos la puerta de un programa de Doce Pasos. Como resultado de esto, algunos de nosotros requerimos ayuda que el programa, los Doce Pasos y nuestro padrino o madrina, no nos pueden proporcionar.

Bill Wilson, el fundador de AA, sufrió de depresión durante toda su vida. Buscó ayuda externa y se la recomendó de corazón a muchos otros miembros de AA. Incluso mantuvo correspondencia con el famoso psiquiatra Carl Jung. Puedo decirte por experiencia propia que los terapeutas me han ayudado inmensamente, una vez que dejé de beber y de utilizar la comida como un medicamento. Aunque las madrinas pueden ayudarnos muchísimo con nuestros problemas del día con día, un profesional entrenado puede ver cosas que están escondidas y que una persona cualquiera no puede darse cuenta. La clave, claro está, es no estar en ese momento activo en tu adicción. Tengo un buen amigo que es un orador en los circuitos de AA y que constantemente se burla de las terapias. El dice: “gasté miles de dólares en terapeutas y ninguno de ellos fue capaz de volverme sobrio”. Yo siempre respondo “¡por supuesto! Tú estabas bebiendo activamente y hay muchas posibilidades de que te encontrabas en esas sesiones con una capacidad disminuida o mintiendo acerca de que tanto bebías”. Después de todo, esto es lo que nosotros los adictos hacemos.

Aquellos que piensan que el Libro Grande y los 12 Pasos son el Alfa y el Omega de la existencia, tienen una visión muy corta. Existen numerosos grupos tradicionales en varios programas de 12 Pasos que tienden a burlarse tanto de la terapia como de las medicinas que ayudan con los problemas mentales. Aunque no estoy en desacuerdo con las ideas generales que expresan, para

ellos no hay nada que el Libro Grande no pueda curar. He dicho la broma que una persona puede entrar a una reunión con una fractura compuesta en la pierna, con el hueso saliéndose por una parte y que alguien podría leerle la “página 66 del Libro Grande”. ¡Por supuesto que no! ¡Tienes que irte a Urgencias!

He escuchado numerosas historias de personas fundamentalistas en el programa diciéndole a sus ahijados que dejen de tomar sus medicinas para la bipolaridad ocasionando que la persona acabe suicidándose. Cuando hablamos de fármacos que afectan los aspectos fisiológicos de problemas de comportamiento como la depresión, lo que trata de hacer la ciencia es llevar al paciente hasta el nivel basal que el resto de las personas tienen. De por sí, es difícil lidiar con la adicción y peor aún si tienes que empezar desde más abajo aún.

Lo que aprendí con la terapia es que mientras que fui bendecido con una gran mente que me permite solucionar una serie de problemas complejos, hay algunas áreas que están fuera del ámbito del pensamiento lógico. Usé de más mis capacidades intelectuales cuando era incapaz de manejar mis sentimientos. Ponerme en contacto con mis sentimientos fue algo que no me enseñó mi familia de origen, de hecho, todos los sentimientos eran reprimidos activamente. De niño, cuando tenía sentimientos que no eran del todo lógicos, se me decía: “es tonto pensar de esa manera”. Cuando abandoné mi hogar, me llevé conmigo al mundo exterior esa mentalidad de “el razonamiento le gana a los sentimientos”. Como resultado de ello, ni entendía bien mis sentimientos ni estaba en contacto con ellos. Muchas veces, notaba que estaba de malas hasta que me daba cuenta que estaba actuando de una manera rara. Lo que me doy cuenta hoy es que mis sentimientos son mis sentimientos y que en muchas ocasiones pueden estar divorciados de la lógica.

Algunas veces mis sentimientos surgen del niño de 5 años que llevo dentro. Puedo ver esos sentimientos con los ojos de un adulto y tratar de negarlos, sin embargo, siguen siendo válidos. Si no aprendo a aceptarlos en lugar de adornarlos con pensamientos intelectuales, me estoy perdiendo de algo. Es como cerrar una herida sin limpiarla antes. Al principio puede ser que se vea mejor, pero a la larga va a estar mucho peor. Esto es especialmente cierto cuando te suceden cosas emocionalmente muy fuertes. Necesito hacer un alto y en lugar de analizarlo con razonamientos, debo preguntarme a mí mismo: “¿qué estoy sintiendo?” Ahí es donde los terapeutas han sido de gran valor para mí, ayudar al niño producto de padres reprimidos a aprender como adulto lo que otros niños, producto de padres bien ajustados, aprendieron a una edad más temprana.

Muy frecuentemente, cosas que te pasan en el presente tienen lazos a través del tiempo con sucesos que ocurrieron hace mucho tiempo. Esta conexión hace que los sentimientos sean más

fuertes y en muchas ocasiones nuestra reacción a un incidente sea desproporcionada con respecto al incidente mismo. Es como la frase del programa que dice: “si tienes una reacción histérica, probablemente se deba a un suceso histórico”. Esta es otra área donde un profesional entrenado y objetivo puede ayudarte muchísimo a poner esos acontecimientos en perspectiva y en un contexto histórico.

Todos nosotros tenemos “puntos calientes”, es decir, cosas que nos molestan más intensamente que lo que le pueden molestar a otros. Para mí, por ejemplo, es que no me tomen en cuenta. Si tengo oportunidad de expresar mis pensamientos y tú estas completamente en desacuerdo con ellos, no tengo ningún problema con eso, siempre y cuando tenga la oportunidad de decir mi parte. Pero si no me das la oportunidad de decir lo que tengo que decir y consideras mis opiniones irrelevantes, mi sangre empieza a hervir. Examinando esto con un terapeuta, me di cuenta que esta reacción explosiva es común en aquellos que vivieron su infancia como hijos de alcohólicos. Con padres que estaban inmersos solamente en sí mismos y los cuales no tomaban mucho en cuenta mis necesidades y mis opiniones, hace que cuando no me toman en cuenta hoy en día, broten los sentimientos de las frustraciones de antaño.

¿Te ha sucedido que de inmediato te puede caer bien o mal alguna persona? Si es así, es que probablemente te recuerda a alguien de tu pasado. Yo experimenté esto de primera mano en una ocasión, cuando me presentaron a alguien en el programa y de inmediato tuve una reacción visceral de desagrado hacia él. Una vez que me alejé, gracias al programa traté de examinar mi parte en el asunto. Por lo que podía ver, no podía encontrar una explicación lógica del porqué me había caído tan gordo. Gracias a un terapeuta, me di cuenta que aunque esa persona no se parecía físicamente a mi padre, tenía muchas actitudes semejantes a las de mi padre, por lo que me recordaba a él, lo cual explicaba mi reacción. Tuve que sonreír cuando me di cuenta de ésto y desde entonces, ese compadre de programa y yo nos hemos convertido en buenos amigos. Este es otro ejemplo de que aún con todo el programa y toda mi inteligencia, yo no podía ver algunas cosas y que la ayuda externa que recibí fue de enorme beneficio.

Intercambiando adicciones

He observado muchas veces dentro de los programas de 12 Pasos que hay personas que dejan una substancia sólo para tomar otra substancia o adquirir otro comportamiento adictivo. La comida suele ser la segunda substancia para aquellos que están dejando atrás el alcohol o las drogas. Para nosotros los comedores compulsivos, una segunda adicción puede ser gastar dinero, el sexo o múltiples otras substancias o procesos de adicción. Todas estas adicciones son raíces del mismo árbol: una enfermedad espiritual solamente puede curarse al aplicar los 12 Pasos de recuperación.

Si decides únicamente tratar el síntoma y no las causas subyacentes de la adicción, te estás preparando para una recaída inevitable o a adquirir una adicción diferente. Si solamente cortas las ramas del árbol, este inmediatamente empezará a crecer unas nuevas, puesto que requiere “alimentarse”. Lo mismo es cierto para las adicciones. Si no llevas a cabo el trabajo con Los Pasos, la adicción buscará otros caminos para “alimentarse”. Si la presión aumenta suficientemente en un adicto, la enfermedad encontrará otro camino para disiparla, a menos que trabajes sobre tu yo interno.

En el fondo de las adicciones de muchos de nosotros se encuentra lo que yo llamo “miedo al aire muerto”. En el negocio de la radio, “el aire muerto” significa silencio, especialmente es un silencio largo. Para los que hemos estado unidos a nuestros “demonios”, lo que menos queremos estar solos con nuestros pensamientos. Frecuentemente, esto se convierte en una urgencia para llenar el vacío que se forma. Esto puede ser otra sustancia u otra actividad adictiva, o simplemente una urgencia permanente de estar constantemente activo y nunca llevar las cosas con calma.

Si ya estás involucrado en una segunda adicción, necesitas recibir ayuda de inmediato, o todo el trabajo que haz realizado en tu primer programa está en peligro. Recuerdo a un veterano que no tenía pelos en la boca decirle a un grupo de personas de CCA, algunos de los cuales eran miembros de largo tiempo en AA, una verdad muy incómoda: “si eres un comedor compulsivo y un alcohólico y has dejado de beber pero no has dejado de comer compulsivamente, entonces no estás sobrio, solamente estás seco”. La sobriedad no tiene que ver con que tanto alcohol traes en tu torrente sanguíneo.

Lee lo que dice el Libro Grande. El Libro Grande dice que la sobriedad es “tener claridad mental”. ¿Cómo vas a tener claridad mental si estás actuando y medicándote con otra sustancia?” Me gusta la frase “auto-medicarse”, porque describe perfectamente la relación que la mayoría de los comedores compulsivos tenemos con la comida. Los comedores normales, aún aquellos a quienes les gusta comer, comen por el gusto de la comida y para detener el hambre. Los comedores compulsivos, sin embargo, utilizamos la comida como un fármaco, para aliviar sentimientos desagradables.

Una de las preguntas más fuertes que tenemos que hacernos a nosotros mismos es “¿He intercambiado adicciones?” Al principio, la respuesta podría ser “no”, pero entonces podría valer la pena hacerse la siguiente pregunta: “¿Hay algo en mi vida que estoy haciendo inmoderadamente?” Para algunos puede ser comprar, para otros el sexo, el juego, o para aquellos que antes no tomaban, tomar. Yo tenía una amiga que no pertenecía al programa de 12 Pasos, pero era una comedora compulsiva a quién le hicieron una cirugía para disminuir el tamaño de su

estómago. Para mí, esto simplemente trata el síntoma, el cual se transforma en uno diferente. En su caso, a los 50 años de edad, se transformó de una bebedora moderada a una alcohólica en serio. Probablemente tu respuesta a la pregunta de arriba fue “¡No! ¡De ninguna manera me pasará a mí!” Bueno, pues exploremos algunos otros comportamientos benignos, que no siempre se consideran adicciones, pero que empiezan a ser identificados como “comportamientos adictivos”. Algunos de nosotros nos clavamos totalmente en el trabajo, quedándonos hasta muy tarde, en lugar de vivir una vida plena. De nuevo, recordar lo que dice la literatura: “no vivimos para recuperarnos, nos recuperamos para vivir”.

¿Te quedas navegando en el internet durante horas y horas? ¿O qué me dices de quedarte viendo la tele todo el día? Cuando mi padre dejó de tomar, no porque quisiera, si no porque tuvo una leve embolia, su vida se transformó en solamente fumar y leer libros de ciencia ficción. Conozco a alguien que empezó a masticar tanto chicle que acabó enferma. Si cualquiera de estos comportamientos describe una parte de tu vida, podrías considerar que probablemente no estés del todo limpio y sobrio. Aunque este libro está dedicado a trabajar el comer compulsivo, asume que otros comportamientos adictivos también han sido encarados. Si no vivimos libres de todas las sustancias y de todos los comportamientos adictivos, nunca viviremos el efecto completo de trabajar los Pasos. Esto puede eventualmente acabar en una recaída.

La realidad es que para algunos de nosotros, la vida es difícil de vivir sin algo que nos proteja. Al soltar una sustancia o un comportamiento a través del cual actuamos, tenemos que enfrentar la vida tal cual es. Esto se convierte más fácil durante la recuperación, pero al principio puede ser mucho muy difícil, y la tentación de encontrar otra cosa que nos libere de la presión interna es mucho muy tentador. Es importante recordar que una incomodidad emocional es el precio que debemos pagar por la recuperación. Además no se trata de evitar el dolor, solamente de retardarlo. De muchas maneras, cuando continuamos actuando compulsivamente solamente le añadimos al dolor existente más cosas de las cuales sentirnos mal. Un veterano del programa decía: “pelea por tu derecho a sentirte incómodo”. Si sigues adelante, tu trabajo será recompensado.

Capítulo 15 – El regalo final (¿y yo, que voy a obtener de todo esto?)

La razón principal por la cual la gente llega a un programa de 12 Pasos de comida es para perder peso. Además de solamente perder el exceso de peso que tenías en tu cuerpo en ese momento, también querías dejar atrás los ciclos de bajadas y subidas y deshacerte de la constante obsesión con la comida. Aún durante mis veintes, yo ya estaba cansado de luchar durante toda mi vida contra el peso y de mi relación con una sustancia que la mayoría de las personas olvidan en el momento en que se paran de la mesa después de cenar. Hoy tengo una relación con la comida que se asemeja un poco a la que tienen con ella las personas “normales”. Me gustaría decir que los deseos de la comida nunca entran a mi cabeza, pero eso sería una mentira. Gracias a que he trabajado el programa, le he dado el lugar adecuado a la comida en mi vida y hoy ocupa mucho menos espacio en mi mente de lo que antes hacía.

El efecto colateral que vino al abandonar la obsesión por la comida fue, me atrevo a decir, llegar a un peso “normal” saludable. Camino por la calle sin que la gente volteé a verme como si fuera un rarito. Tengo relaciones con personas, no solamente con la tele y con el refrigerador. Estoy casado, estoy contento y vivo mi vida bastante satisfactoriamente. Aunque ocasionalmente me hartan las cosas de la vida cotidiana, ya no se quedan a vivir en mí durante semanas como sucedía antes. En general, las promesas del programa se han vuelto una realidad para mí.

Creo que todo esto fue un regalo de mi Poder Superior, pero también creo que era mi deber encontrarme con Él o Ella a medio camino. Tuve que estar dispuesto a hacer lo que fuera necesario no solamente para no comer, sino también para hacer las otras cosas que se me dijo que hiciera para poder recuperarme. Esto hace que a veces las cosas se pongan difíciles. Tiempo después, continuando con Los Pasos, especialmente el Cuarto y el Noveno fueron momentos difíciles. Pero ahora me doy cuenta que todo valió la pena. Hoy soy una mejor persona. No me paso los días en la prisión en la que antes vivía constantemente y todo esto se lo debo al programa, a los Pasos y al Libro Grande de Alcohólicos Anónimos.

Es importante darse cuenta que salirse de nosotros mismos y tener más interés en el bienestar de los otros no es algo que sea natural en los seres humanos. Somos descendientes de aquellos que, en el pasado, sobrevivieron gracias a cuidarse ellos mismos mejor que lo que lo hicieron otros. Es posible que pudiésemos rastrear nuestros ancestros hasta llegar a un hombre de las cavernas que empujó a su compañero para que el dientes de sable se comiera a su compañero y no a él. La auto-preservación es la fuerza principal que ha llevado a nuestra especie a sobrevivir y a crecer.

Pero ahora los 12 Pasos nos dicen que nos olvidemos de todo esto por el beneficio que representa poder obtener serenidad. Mientras tanto, el resto del mundo no tiene porqué seguir esas mismas

reglas. Así que de alguna manera, estamos comprometiéndonos a mantener un estándar más alto. Tenemos que recordar que hacemos esto para que se nos libere de nuestros síntomas de la enfermedad, un día a la vez.

Déjame hablar ahora de como se eliminó la obsesión de mi persona. Siempre pensé que yo era especial y que me merecía cosas mejores que todos los demás. Me sentía merecedor de ello para que se me dieran todas las cosas que no había tenido en mi vida. Recuerdo un comercial donde aparecía un tipo que iba manejando por una carretera completamente vacía. Arriba de él, apareció un cartel luminoso que decía: “Carretera de Bob”. Eso es lo que yo esperaba de la vida. Quería al tráfico fuera de mi vida y que me tocaran todos los semáforos en siga. Una de las cosas que me hizo cambiar fue un folleto de Al Anon titulado “Una lista para comprobar tu madurez emocional”. En él aparecía la siguiente frase: “algunos ajustes son necesarios para la conveniencia de todos”. ¡Qué concepto!.....hasta ahora lo entiendo bien. Como resultado de esto soy más filosófico cuando el semáforo marca un alto y otras personas pueden pasar. Irónicamente yo sentía que siempre me tocaban a mí los altos, pero ahora simplemente lo acepto. El resultado es que vivo una vida mucho más serena.

Otro de los problemas de encontrarte dentro de tu propio torbellino emocional, es que tiendes a tomar todo de manera personal. Si alguien se me mete en el camino, me está haciendo una afrenta personal. ¡Claro que no! Quizá ni siquiera se dio cuenta. Como lo dije antes: “Nunca le atribuyas a la malicia un acto que muy probablemente fue por simple despiste”. Lo traduzco de otra manera: muchas veces la gente es mensa y desconsiderada, pero no se trata de ti, se trata de ellos. Sólo se convierte en tu problema si no te das cuenta de ello.

Una recuperación continua y trabajar los Pasos tiene múltiples recompensas. Te ayuda en tantas áreas de tu vida más de lo que imaginaste cuando cruzaste por primera vez la puerta de tu grupo. Cuando yo llegué por primera vez, leí algo llamado “las 20 preguntas” en el directorio de juntas en Connecticut. Te preguntaban cosas para que pudieras averiguar si tienes un problema con la bebida. Muchas de ellas eran obvias, como “¿Alguna vez el alcohol te ha ocasionado algún problema en tu vida?”. Pero una de estas preguntas me llamó la atención más que otras: “¿Haz comenzado proyectos que nunca terminaste?”. Esta me intrigó lo suficiente como para ir a ver a mi padrino y preguntarle que tenía que ver eso con el alcoholismo. El me dijo: “nosotros los adictos somos gente inmadura y queremos gratificaciones inmediatas, si no podemos obtenerlas, entonces abandonamos las cosas. El problema es que muchas de las cosas en la vida requieren de tiempo y esfuerzo y nos cuesta aguantar esos períodos largos de tiempo que nos permiten completar las cosas”. Esa respuesta me pegó como si me hubieran caído encima una tonelada de ladrillos.

Fue cierto lo que me dijeron: “si trabajas Los Pasos, te ayudarán en muchas más áreas de tu vida que lo que te imaginas”. Me gustaría haber trabajado Los Pasos en un período de mi vida con más juventud. Es cierto que estaba ya sobrio, pero seguía siendo mi peor enemigo en muchas áreas de mi vida aún estando sobrio. Mis defectos de carácter, actitudes que me permitieron sobrevivir en otros momentos, actuaban en mi contra y me mantenían sin desarrollarme plenamente de muchas maneras. Cuando tenía confrontaciones durante mis primeras carreras, tenía forzosamente que ganar cada argumento, aún cuando haber dejado que la otra persona ganara hubiera favorecido mi causa más efectivamente. Cuando me encuentro hoy en día en desacuerdo o en confrontación, siento compasión por el otro. Puedo comprender sus argumentos, aún cuando piense que están equivocados. Cuando alguien actúa agresivamente en mi contra, me puedo dar cuenta que están enojados y me puedo preocupar por ellos. Como resultado de esto, no necesito responder de la misma manera y escalar la situación. Las palabras que le escuché a un veterano cuando empezaba a estar sobrio siempre vuelven hacia mí: “si tienes razón, no tienes porqué enojarte, si estás equivocado, no tienes ningún derecho de enojarte”.

Existen muchísimas cosas que pueden afectar mi serenidad. Mi responsabilidad es darme cuenta que está sucediendo y recordar como el programa me enseña a enfrentarlas. A veces no es fácil recordar esto en el mero momento, pero esta frase contiene una verdad al respecto: “tú no me haces enojar, yo soy el que me enojo”. Es muy paradójico que yo llegué al programa para perder peso y lo logré, pero el principal peso que perdí era el que traía cargando sobre mis hombros.

Otra parte que nos permite crecer al trabajar Los Pasos viene del concepto “moderación en todas las cosas”. Yo solía decir: “cualquier cosa que valga la pena hacer, vale la pena hacerla en exceso”. Esa es una frase graciosa, pero hoy me doy cuenta que proviene de una vida disfuncional. Hoy en día, me esfuerzo en lograr el ideal de moderarme en todo.

Es bueno estar en el programa y hacer servicio, pero no es bueno tener 16 ahijados. Nuestras vidas son para vivirlas. Las reuniones son para convertirnos en mejores personas cuando estamos afuera en el mundo. Nuestro objetivo no debería ser solamente ir a reuniones. Si no entiendes esto, habla con tu padrino acerca de ello.

Hoy entiendo que todo mundo tiene un Poder Superior y que no es mi tarea interferir en su vida con mi voluntad y mi afán de control. Tengo un trabajo de tiempo completo que es cuidarme a mí mismo. Cuando mi vida ya sea perfecta, entonces podré empezar a trabajar en tu vida.

Aceptarme a mí mismo es otra de las cosas importantes que he ganado a lo largo de los años. Soy un ser humano y todos mis estudios sobre los Pasos y el Libro Grande solamente han reforzado este hecho. Tenía que aprender a tener compasión hacia mí mismo porque soy un proyecto que está en desarrollo. Soy el producto de una infancia que nadie debería haber vivido. La compasión

hacia mí mismo viene de tener un ojo puesto sobre el niño temeroso que vivía hace tiempo. Ha crecido físicamente pero todavía tiene un tramo grande que recorrer antes de que su edad emocional alcance su edad biológica. Una cosa interesante me sucedió cuando aprendía a hacer eso: juzgarme menos a mí mismo me permitió juzgarte menos a ti. Una vez más, el camino hacia la serenidad.

Durante muchos años, me aterrorizaba poder perder mi singularidad. Sentía que era un rebelde y que la gran masa de la humanidad eran uniformes y unos borregos de los que yo no quería ser parte. Hoy en día, me doy cuenta que esa era una percepción distorsionada. Puede ser que a mí me parecía que la humanidad fuera uniforme, pero no lo era. Todos somos únicos y al fin me doy cuenta de ello. Durante un tiempo necesité aplastar mis sentimientos de sentirme inadecuado pensando que yo era el único que era diferente de la sociedad como un todo. Haciendo eso, no me tenía que comparar con los otros, porque de alguna manera, dentro de mí, sabía que era “menos que” y con muchos defectos. Hoy me doy cuenta que soy uno más entre muchos y eso me hace sentir muy bien.

Voy a reiterar algo que dije al comienzo de este libro: todo el trabajo, los 12 Pasos, el Libro Grande, las reuniones, y el programa, pueden reducirse en su forma más simple a la Oración de la Serenidad: *“Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que sí puedo y sabiduría para reconocer la diferencia”*.

También recuerdo las palabras de un viejo padrino que me enseñó: *“...todo lo que está de tu piel para afuera, no lo puedes cambiar; todo lo que está de tu piel para adentro, son cosas que sí puedes cambiar”*. Le tengo una deuda de gratitud por hacerme entender la diferencia de una forma tan sencilla.

Este libro trata de cómo integrar los ideales de los Pasos y del Libro Grande en nuestras vidas. La palabra clave aquí es “ideales”. Debemos de dejar de auto-flagelarnos si no podemos cumplir con los conceptos del programa que en realidad son ideales. En lugar de ello debemos tratar de aprender de nuestras experiencias cuando no alcanzamos dichos ideales y continuar esforzándonos en estar más cerca de cumplirlos.

Mi recuperación me ha dado la habilidad para ponerme en contacto con mis sentimientos. Para muchos de nosotros, especialmente para aquellos con una gran inteligencia, nos apoyamos en ella a expensas de nuestras emociones y de nuestros sentimientos. Yo deduzco de mis observaciones que esto es especialmente cierto en el caso de los hombres. Leí un libro excelente sobre los hombres y sus emociones que se titula: “No quiero hablar sobre ello”, un título perfecto para ese tema. A muchos de nosotros se nos enseñó a no llorar, a no sentir, a no mostrar emoción alguna.

Esto es negar la psicología humana, lo que está destinado al fracaso. Por fortuna, la recuperación a través de los 12 Pasos me guió lejos de ese pensamiento erróneo.

Trabajar los 12 Pasos no te promete una vida perfecta sin problemas y sin dolor. Lo que te garantiza es que sobrevivirás y seguirás adelante aún mejor y posiblemente que te des cuenta más adelante que todo lo que sucede puede ser beneficioso para ti en el largo plazo. Como lo dicen “Las Promesas”: “sabremos intuitivamente manejar cosas que antes nos confundían”. Aprenderemos a luchar contra nuestra tendencia a escapar cuando las cosas nos empiezan a dar miedo y en lugar de esto, confiar en un Poder Superior. Esto dará como resultado que podremos vivir diversas experiencias en lugar de evitarlas. Pasar por los problemas es frecuentemente una forma de entender como no volver a tenerlos de nuevo.

Cuando era nuevo en el Programa, toda mi vida era un drama. Sentía como si estuviera en un pequeño bote que era azotado por una tormenta en el océano. Todo lo que podía hacer era mantenerme ahí y no dejar que los problemas fueran inmanejables. Cuando veo a los veteranos del programa, veo a personas que pasaron por cosas aún peores que cualquier cosa que me este sucediendo a mí. Pasaron por todos sus problemas con enorme gracia. Yo quería lo que ellos tenían. Para mí, en lugar de verlos agitarse en sus lanchitas, los veía como grandes cruceros que cortaban las olas sin gran esfuerzo.

Cuando yo mismo me convertí en un veterano, hice un descubrimiento muy importante. No hay nada que venga del otro lado de la curva que me vaya a destruir. Puede ser que me incomode, puede que requiera que realice un esfuerzo mayor para salir adelante, pero nunca va a ser algo imposible. Como resultado de esto, nunca alcanzo los niveles de ansiedad y desesperación que me plagaban en mis tiempos tempranos en la recuperación. Me he dado cuenta que me convertí en uno de esos cruceros transoceánicos. Ahora que ya llegué ahí y estoy en la posición de ver las cosas de adentro hacia afuera y no de afuera hacia adentro, me doy cuenta de algo más: la razón por la que soy un crucero equilibrado es porque estoy hecho de material poroso. Como resultado de esto, a mí me parecía que los veteranos araban a través de las olas, lo opuesto es cierto: la razón por la que navego tan suavemente es que las olas pasan a través de nosotros.

Hace algunos años, escuché a una oradora decir algo que me ayudó mucho desde entonces. Ella dijo: “Si tienes un problema que se puede resolver firmando un cheque, entonces no tienes dicho problema”. Me doy cuenta que la clave es tener el dinero para cubrir la cantidad del cheque, pero después tengo que contestar lo siguiente: “¿Cuánto vale mi serenidad?” A nadie le gusta gastar dinero demás, pero si esto significa que puedo dejar de dedicar tiempo extra y esfuerzo, tanto físico como emocional, en un problema, ¿no vale la pena hacerlo? “Hemos dejado de pelearnos con todos y con todo”. Este es el principal regalo del programa, serenidad y felicidad.

Me llevó años de mirar para atrás para conocer que quería alcanzar la serenidad y la felicidad con comida, alcohol y cualquier otra sustancia que pudiese obtener que alterara mi conciencia.

El mejor regalo de la serenidad, además de no tener que cargar para todas partes 50 kilos de más todos los días, me hace regresar a mis juntas. También me doy cuenta que a mi edad, ya utilicé todas los comodines “para salir del infierno” que tenía. No hay nada peor para la salud física que estar bajando y subiendo de peso a cada rato. Pero lo más importante para mí es recordar esa sensación horrible que tenía cuando comía sin medida, sabiendo al mismo tiempo que debía existir un mejor camino. No podía haberme sentido peor conmigo mismo en ningún otro momento de mi vida como en ese. Sabía que la comida había tomado control de mi vida y que era quien mandaba y yo odiaba estar en esa situación.

Es importante para mí recordar los malos tiempos con la comida, porque cuando mi enfermedad me habla, trata de recordarme los momentos buenos. Un padrino le preguntó una vez a su ahijado: “¿cuál es la palabra más importante de esta frase del Libro Grande?: recuerda que luchamos contra una enfermedad, insidiosa, desconcertante y poderosa. El ahijado repuso: “¿poderosa?” “no”; “¿insidiosa?” “no”; entonces debe ser “desconcertante”, “no” dijo el padrino, “la palabra más importante es recuerda”.

Un mensaje más que puedo compartirte es que si ese cambio milagroso ocurrió conmigo, también puede sucederte a ti. Ninguno de nosotros que tenemos una abstinencia de largo plazo nacimos con una glándula especial de la abstinencia que nos mantiene alejados de la comida. No importa cuántos años hayamos hecho esto, lo seguimos haciendo de la misma manera, un día a la vez.

Recibí un regalo un día hace 20 años: un día y luego una semana de abstinencia después de meses y años de haberlo intentado infructuosamente. El regalo no fue dado por mí, fue un regalo de mi Poder Superior. También entiendo que Él nunca me lo quitaría, yo soy el que puede activamente deshacerme de él. No quiero hacer eso. No quiero comer de más el día de hoy y tampoco quiero querer comer de más el día de hoy. La clave para liberarse de la urgencia de comer es trabajar los Pasos. El deseo de mantenerse libre viene de mantener una abstinencia de largo plazo. Hoy entiendo algo que no entendía cuando estaba continuamente derrapando y resbalando y perdiendo mi abstinencia cada tantos meses. Ahora entiendo que la abstinencia de largo plazo está muchos años luz más adelante que la que tuve al principio. Me da una perspectiva diferente a la que tenía durante mis abstinencias incidentales previas.

El verdadero regalo que recibí en mi primera semana de abstinencia fue mantenerme alejado del deseo de comer que me gritaba y que ahora reconozco como la voz de mi enfermedad. La voz me gritaba “¡llevas unos días nada más, puedes volver a empezar mañana!” Cuando hoy volteo y veo un salón lleno de veteranos abstinentes, me doy cuenta de algo importante: ninguno de ellos

empezó a ser abstinente pensando “mañana comienzo”. Creo que si les preguntaras, casi todos ellos te responderían que durante su primera semana las voces en su cabeza también le gritaban que comiera y que volviera a empezar mañana. Por gracia de su Poder Superior fueron capaces de decir: “sólo por hoy, no comeré”.

Si todavía estás comiendo compulsivamente, debes contestarte una sencilla pregunta: “si no ahora, ¿cuándo?” La enfermedad siempre te va a aventar el mantra “¡mañana! ¡mañana!” Si en cierto punto te vuelves abstinente, tendrás que soportar la voz de tu enfermedad gritándote que vayas a comer. Si lo haces una y otra vez antes de volverte abstinente, habrás de alguna manera duplicado, triplicado o multiplicado el dolor. ¿Porqué no empezar hoy mismo? Hoy es un día tan bueno como cualquier otro. Además, el mañana nunca llega.....

La frase de película más profunda de un film filosófico clásico “La Película de los Muppets”: “La vida es una película, escribe tu propio final”.

Para finalizar, déjame robarme unas líneas de lo mejor que se ha escrito: “Nuestro libro tiene solamente sugerencias. Nos damos cuenta que nosotros mismos sabemos muy poco. Dios continuamente nos revelará más a nosotros y a ti. Pregúntale en tus meditaciones mañaneras que puedes hacer por aquel que aún sufre la enfermedad. Las respuestas llegarán si mantienes tu casa en orden. Pero es obvio que no podrás transmitir algo que no tienes. Asegúrate que tu relación con Él esté bien y grandes cosas te sucederán y muchas otras más. Esta es una Gran Verdad para nosotros. Abandónate tú mismo a Dios tal cual tú lo entiendas. Admite tus faltas ante Él y ante tus pares. Limpia el tiradero de tu pasado. Comparte lo que obtienes y únete a nosotros. Estaremos contigo en esta Hermandad Espiritual y te encontrarás con nosotros mientras recorres el Camino del Destino Feliz. Que Dios te bendiga y te mantenga, hasta entonces.

Apéndice I – algunas frases y lemas útiles

Como escritor, siempre traté de seguir los consejos de mi maestro de escritura: aléjate de los clichés como si fueran la plaga (aunque estoy seguro que encontrarás que este libro tiene muchísimos). Sin embargo, muchos lemas del programa contiene grandes verdades y aunque los he ido repartiendo a lo largo del libro, vale la pena repetirlos. He aquí algunos:

- No podemos dirigir nuestros pensamientos para actuar de la manera correcta, pero si podemos dirigir nuestros actos para llegar a pensar de la manera correcta.
- Las personas que han sido heridas tienden a su vez a herir.
- ¡No te quedes ahí haciendo algo! ¡Quédate quieto!
- Puedes comer lo que quieras o puedes obtener lo que quieres.
- Yo me juzgo a mí mismo por mis intenciones, mientras que los demás me juzgan por mis acciones.
- Lo que las otras personas piensen de mí no es de mi incumbencia.
- El cambio no es doloroso, lo que es doloroso es la resistencia al cambio.
- Si me enfoco en un problema, el problema se agranda. Si me enfoco en la solución, la solución se agranda.
- La fe sin trabajo está muerta, los planes sin acciones son mera fantasía.
- Si tú tienes la razón, no tienes porqué enojarte y si estás equivocado, no tienes derecho a enojarte.
- Nunca te hables a ti mismo peor que lo que le hablarías a un niño el cual te importa y quieres.

Dos de mis favoritos de un veterano de Orange County, California:

- “El camino más corto a la locura es a través de las comparaciones”.
- “Puede ser que yo no sea mucha cosa, pero soy en lo que más pienso”.

Apéndice II – Algunas otras cosas útiles

Me gustaría recomendarte algo más para leer, algunas son lecturas del programa y otras no están inspiradas en el programa. Desde que se publicó la primera edición de este libro en el 2014, he escrito varios ensayos sobre la recuperación del comer compulsivo.

Esos artículos, así como grabaciones de varias pláticas se pueden encontrar en mi sitio web: www.foodrelapse.com.

Otra lectura recomendable es el mejor folleto de 12 Pasos que se haya escrito jamás: “Un vistazo a AA por uno de sus miembros”, que puede conseguirse en las reuniones de AA y en su sitio de internet.

La historia del Dr. Paul en el Libro Grande: “Sobre la Aceptación”. Es un camino de vida. Y no leas nada más el párrafo sobre la aceptación, lee el capítulo entero, especialmente desde el párrafo de la aceptación hasta el final del capítulo.

“Liberándose de la esclavitud” también del Libro Grande (página 544).

“Un nuevo par de anteojos” por Chuck C.

Al Anon: Una lista de cosas que indican nuestra madurez.

Al Anon: Lo que se hace y lo que no.

Déjame mencionar de nuevo el Buró Virtual de los Ponentes del intergrupo de CCA de Los Ángeles. Fue el primer podcast de CCA. Hoy en día todavía funciona bien, con más de 400 grabaciones de todo tipo. Muchos de los que hablan en estos podcasts tienen más de 20 años de abstinencia.

Es bueno escuchar los podcasts si vives en un lugar donde no hay muchas juntas. También son padres si te las llevas cuando viajas o vas a algún lugar donde resulta imposible asistir a juntas. En algunos lugares se usa al orador del podcast como el orador principal de la reunión. Estos podcasts se encuentran en el sitio web del intergrupo: www.oalaig.org. También pueden encontrarse a través de iTunes. En cualquier caso, son gratis y pueden bajarse y escucharse después.

Otra fuente importante es un grupo telefónico “*A Vision for You*” (Una visión para tí) sobre el Libro Grande. Tienen reuniones diarias por teléfono así como juntas especiales los domingos. Todas sus reuniones y sus ediciones especiales se encuentran también en su página de internet: <http://www.avision4you.info>.