



El testimonio aquí expresado es el de un miembro individual de OA y no representa a OA en su conjunto

Mi historia con la comida

Durante mi niñez íbamos todos los veranos al pueblo de mis padres. Allí, para los vecinos de mis tíos, los niños con los que nos íbamos nuestros primos y mi hermano y yo, siempre fui el gordo. Ellos eran muchos, debía de ser una familia con 8 o 9 hermanos y para todos yo era el gordo. En las fotos más antiguas con mis primos en la piscina ya se me veía tripa.

En casa de mis abuelos paternos siempre nos recibían con mucha comida. Allí todos eran gordos. Mi tía era enorme, y su hija, mi prima también. Recuerdo que comían con mucha ansia. Mi abuelo también era muy grande y siempre estaba malo. Muchas veces no se podía mover. En aquella casa siempre había mucha comida. Mi tío si era delgado pero era inestable mentalmente. Supe que todos mis tíos por parte de padre, habían tenido problemas mentales en la juventud o adolescencia, incluso mi tía había estado ingresada en un psiquiátrico y llegué a escuchar que literalmente, "se arrancaba los pelos a tirones y chillaba".

Mi abuelo sintiéndose muy mayor y con su salud física amenazada, fue quien encontró un guru de la nutrición al que llamaban "el moro". Mi abuelo caminaba se iba al centro de mayores caminando, y luego hacia dieta. Pero además tomaba pastillas que creo eran como diuréticos, por que les hacían mear. Se las tomaban justo después de comer.

Nos llevo a todos. Aquel guru de la nutrición decía que teníamos un problema de tiroides y nos vendía las pastillas que nos hacían mear. Recuerdo un viaje del pueblo a la playa, que había comido una manzana, y con las pastillas, y tuvieron que parar lo menos tres veces por que no podía parar de mear.

Durante mi época escolar primaria desayunaba en casa. Pero luego mi madre después de desayunar, camino del colegio, siempre nos compraba un bollo, o donuts o cuernos, en la misma tienda. Creo que era por la prisa con la que salíamos de casa que no nos daba tiempo de desayunar bien.

De otros niños recibí palizas y abusos. Sufrí marginación de otros niños a causa de ser diferente, por ser gordo. Desde pequeños yo y mi hermano tuvimos un mote referente a nuestro sobrepeso. Éramos señalados con el dedo y acosados, por ser diferentes.

Tuve muchos motes. A mí, ser excluido, ser tratado diferente me dolía mucho. Ahora me doy cuenta de que era muy sensible, todo me dolía. Era tímido, asustadizo, y rellenito. Huía de otros niños. Solo salía a la calle para ir y volver al del colegio / instituto a casa. Aun así me las apañé para tener algunos amigos, pero me llegaron a decir que yo era culpable de mi situación, por ser tan sensible y por ser gordo, aunque no con estas palabras.

Los veranos solo salía a partir de las ocho de la tarde con mi bicicleta. Yo era muy malo en todos los deportes por mi físico y siempre se reían de mí. Incluso mi profesor de karate se reía de mí y deje de ir. Durante una época me refugié en la soledad de la bicicleta. Atacaba mi gordura así, me movía por la ciudad, y era por que podía ir rápido con ella y no me cogerían, era un elemento de huida. De huir de otros niños, mis enemigos, de luchar contra mi cuerpo. Aun hoy que estoy de nuevo en la ciudad en la que crecí no he vuelto al viejo barrio ni buscado a aquella gente de mi pasado. Todo lo que recuerdo de aquella época era comida y dolor. Se que en el fondo le tengo como mínimo respeto (si no algo de miedo) a dejarme ver por allí.

Durante toda mi adolescencia seguía comiendo y engordando inconsciente, y machacándome con la bicicleta. Recuerdo esperar con ansia el recreo para comprarme bocadillos de tortilla en el instituto. Mi madre sabía que yo era de comer mucho y por eso escondía la comida. Lo hacía para que mi hermano y yo no la encontráramos. Sobre todo los dulces pequeños. Ella los llamaba "nidos". Era experto en rebuscar por toda la casa buscando la comida escondida, y luego mi madre decía "ya habéis dao con el nio", "a esta casa no se puede traer nada, to os lo coméis", y cosas así. Aun hoy día mi hermano y mi madre siguen con ese tira y afloja, y sigue escondiéndose la comida.

La compulsión siempre estuvo ahí. Recuerdo que una vez vino una visita y pusieron una tapa de chorizo de mi pueblo. Se fue la visita y yo me la quise terminar, ya que había sobrado medio plato. Me encabezone. Aquella clase de embutido grasiento me gustaba mucho. Mi madre me lo negó. No, no y no. Era todo su freno ante mi compulsión, como a muchas otras cosas. Ella no quiso, y yo revente un cenicero contra el suelo de rabia. El cenicero se rompió y me cortó la mano. Cinco puntos y veinte minutos de hemorragia. Todo por medio plato de chorizo. Y aquel año por que no podía escribir por tener el canto de la mano lleno de puntos, no me pude presentar a los exámenes de mis estudios. Todo por medio plato de chorizo, un curso al traste. Ahora veo que era muy compulsivo.

Por aquel entonces intentaba vivir a pesar de mí sobre peso, hacia hasta deporte. Tuve épocas de gimnasio. Me destrocé las muñecas. Tuve épocas de escalada deportiva, y nunca me paso nada. Incluso me divertía. Yo vivía en una constante depresión, sobre todo por la falta de pareja debido a que no me gustaba mi físico, no me gustaba a mí



mismo. Así que no salía de fiesta, no ligaba, no iba a la piscina ni a la playa, por que me odiaba. Yo me auto engañaba diciendo que yo hacía otras cosas. Iba a los bares de tapas de Málaga y pedía lo más grande, y me lo comía con placer y orgullo. Cuando mi madre me decía que no comiera yo me daba sonoras palmadas en la barriga y decía en voz alta mira que bien criada la tengo. Ella también se reía de mí preguntándome de cuantos meses estaba embarazado. A mi hermano el novio de una prima mía le decía que le hacía falta sujetador.

Yo en el fondo por aquel entonces odiaba mi cuerpo y lo disociaba de mí. Me daba asco a mí mismo, pero seguía comiendo sin plantearme nada. Eso sí, beber ni fumar no, que yo sabía que me jugaba un infarto, y le tenía mucho cariño a la vida, siempre esperando una época en la que fueran mejor las cosas.

Cuando se divorciaron mis padres, no recuerdo si comía mas o no, si se que estaba hecho polvo, y que por aquel entonces sí estaba engordando mucho.

Termine de estudiar y empecé a trabajar. En un trabajo que tuve, en un cibercafe, me daban la cena gratis. Yo siempre esperaba la hora de la cena con alegría. Era el momento del día. Me hice amigo de las camareras que me hacían la comida. Trabaje también en una tienda de informática donde me tenía que llevar la comida a medio día. Comprábamos en supermercados, en tiendas de comida para llevar o nos llevábamos comida para casa. Un día un compañero de trabajo se trajo algo muy rico hecho por su madre. Yo había comprado mi comida en un supermercado y me la comí. Mi comida ya de por sí era mucha. Luego lo que le sobro a mi amigo, me lo comí también. Y me dio un dolor muy fuerte en el costado. Fue un cólico por un atracón. No vomite, pero no se lo que paso. Termine en el hospital con un gotero, haciéndome toda clase de pruebas para saber que me pasaba. Y no me daban una respuesta clara los médicos. Pero yo lo se. Fue por una sentada de mucho comer. Mi madre no fue al hospital a verme, pero tampoco se lo tengo en cuenta. Y mi jefe se enfado por que al día siguiente no fui a trabajar y tampoco fui al medico. Yo sabía que lo que necesitaba era tiempo en cama para digerir todo aquello. El dolor pasó y nunca más lo he vuelto a sentir con igual intensidad, pero creo que pudo ser una piedra en la vesícula. Cuando me vi rodeado de médicos por haberme pasado con la comida fue la primera vez que pensé que quizás estaba haciendo algo mal, pero el tiempo paso, y no le di importancia.

Tiempo después y en otras circunstancias se cruzo una mujer en mi vida. Ella era la hermana de mi mejor amigo y estaba separada. Tenía un hijo de su anterior matrimonio. Yo no me acerque a ella, fue ella la que vino a mí. Buscaba un padre para su hijo y ella se acerco a mí con la intención de usarme. Yo era buena persona, pero a nivel de pareja ella se iba con otros. Aun así yo era tan inocente y estaba tan deslumbrado que no me di cuenta. Yo hasta entonces había pensado que siempre estaría solo por que no me gustaba mi cuerpo y pensaba que jamás iba a ser capa de gustarle físicamente a nadie. Y efectivamente así fue, ella quería mi mente y mis sentimientos, pero no mi cuerpo. Me vieron sus amigas y le dijeron algo parecido a "como te puedes ir con el gordo ese". Fue muy cruel.

Cai en una depresión. Me odie a mí mismo y a mi cuerpo. Me torture por haber perdido lo que mas quería. Hasta aquel día mi físico, y la comida, nunca habían sido para mí un problema en mi vida. Fue un punto y a parte. Me cambie el chip en la cabeza de comer a no comer. Quería estar delgado. No por ella. Si no por mí. Para que la próxima vez que se me cruzara una mujer no estuviera por medio el problema de mi físico. Aprendí a modificar mi físico con mi manera de comer. Creía que mis problemas se solucionarían cuando encontrara pareja y que eso no pasaría hasta que adelgazara. Pensaba que el hambre era mi amiga, que mientras tuviera hambre era que estaba gastando mis abundantes reservas. Me hice vegetariano. Me lo tome como vivir a dieta. Pensaba que si mi cuerpo estaba en mi contra y quería guerra, tendría guerra. Comí una vez al día durante mucho tiempo, no se cuanto, un año dos, tres. Funciono, adelgacé. Mucho, y rápido. 40 kg en un año.

Así fue como volví a nacer. Pero adelgazar no fue la panacea. Ya no era un comedor normal como las demás personas. Me volví superdelicado con la comida. Conocí lo que era la culpabilidad por comer algo que sabía que me podía hacer engordar. Me tacharon de anoréxico, y puede que rozara la anorexia en algún momento. Y por ello perdí amigos. Adelgazar para mí no fue el paraíso como esperaba, pero sí fue bueno. Durante un tiempo fui feliz. Estaba contento con mi nuevo físico. Conocí mujeres a las que quise, y ellas parecían quererme. Soporte un primer desengaño pero no se reflejo en mi manera de comer. Pero la comida se estaba colando poco a poco por que había relajado mis hábitos. Estaba ganando peso lentamente.

Entonces, un verano, que estaba trabajando en una empresa dedicada al espectáculo, la música, y el mundo de la noche, me tope con alguien que era una persona muy adicta a las drogas. Esta persona, además, tenía poder sobre mí, por que era mi jefe. Veía que mi vida, mi sueldo, mi sustento, estaba en manos de alguien que me usaba como una herramienta, y que gastaba mucho dinero en drogas. Pase mucho miedo y angustia. Esto también se me junto con un fuerte desengaño amoroso, otra vez. Aposte por una relación en la que ella me estaba usando para vengarse de una relación previa. Todo esto se mezclo en mi cabeza y mis sentimientos y estalle.

Empecé a comer de manera destructiva. Empezaron los atracones.

Sentía mucha culpabilidad por darme un atracón. Y luego dejaba de comer varios días para compensarlo. Mi manera de comer una vez al día se convirtió en el atracón diario. Estaba dialogando con la comida, luchando con ella, intentando controlarla. Estaba desesperado por que no podía controlar lo que comía cuando tiempo atrás sí había podido. Subí peso rápido. Al final tuve que dejar el trabajo por que no pude soportar más el maltrato que me estaban causando.



Encontré oa buscando ayuda por Internet, desesperado. Había comprado un par de libros de dietas, para intentar controlarlo, pero no me funcionaron, todo lo contrario. Eso sí, yo tenía claro que lo mío era adicción, compulsión por la comida. La idea de ser adicto a la comida ya se me había pasado por la cabeza muchos años antes. Encontré oa cuando aun estaba trabajando. Me costo tres meses decidirme a ir a una reunión presencial. En este intervalo me puse ultimátum, me prometí a mi mismo, hice de todo. Pero nada funciona. Antes había buscado el apoyo en otros vegetarianos que necesitaba, y buscando lo encontré en oa. Empecé en las reuniones por Internet, (comencé un diario donde relataba mi experiencia, que aun hoy día sigo con el), y en cuanto pude fui a mi primera reunión presencial, donde quede con un compañero de mi ciudad al que había conocido en el Chat de oa.

En mi primer año en oa logre tener periodos de abstinencia. Al principio de llegar pensaba que esto no era para mí, que yo solo necesitaba que me refrescaran la memoria. Darme miedo viendo a los que estaban mal para yo poder recuperar el control con la comida que tuve. Pero seguía recayendo y levantándome.

Mi relación con la comida fue cambiando a medida que iba aprendiendo más sobre la enfermedad, y sobre como la adicción actúa en mí para paliar el dolor. Llego un momento, al perder el primer mes de abstinencia, que fui consciente de que mi vida tenía que cambiar si quería estar abstinentemente de forma permanente. Además perdí la abstinencia de un mes de la manera más tonta posible, durante una comida de trabajo. Como no podía arreglar, ni controlar ni mitigar ni paliar la principal fuente de dolor en mi vida en aquel momento, hui de ella. Una compañera me comento que ella no había logrado estar abstinentemente hasta que se independizo.

Yo lo había pensado muchas veces, pero nunca me había atrevido por miedo a no tener el suficiente dinero. Pero necesitaba salir de aquella cocina por que el volver de juerga a altas horas de la mañana y pasar por delante de la cocina, con la barra americana, era superior a mis fuerzas. Comer a puerta de nevera abierta viendo la tele y de pie, como la disposición de aquella cocina me incitaba, me estaba destruyendo.

Por aquel entonces después de dejar el trabajo, trabajaba en casa en formato freelance, por libre, sin horarios, sin tener que ir a la oficina. Así que estaba todo el día en casa. Me podía separar poco del ordenador. Al levantarme tarde no desayunaba. Bajaba de mi cuarto a comer y mi madre aprovechaba para hablar conmigo y hablarme como es ella, de dinero y de sus problemas, con lo que yo me agobiaba. La hora de comer siempre era para mí una fuente de conflicto y dolor, que yo por supuesto mitigaba comiendo. Y por la noche no cenaba por que me pillaba trabajando.

Fue mi peor época junto con la de antes de entrar a oa. Estuve una época de unos 15 o 20 días de la cocina a la cama y de la cama a la cocina. Seguía yendo a oa. A veces iba a las reuniones con muchas ganas de llorar, por que aquel día solo había parado de comer para ir a la reunión. Pero ahora se que no lo estaba haciendo bien, no estaba trabajando el programa como se debe.

Al estar la comida apoderándose de mí, fallaba en el trabajo y me llamaron a las oficinas de la empresa en la capital, en Madrid. Me dijeron que no estaba funcionando como trabajador por libre y me pusieron sobre la mesa trabajar en la oficina. Me agarre a esa oportunidad como un clavo ardiendo. Di el paso. Me fui sin mirar atrás. Me vine en parte por la fama de buena recuperación que tienen los grupos de oa de Madrid.

El salir de aquella cocina que tantos atracones me ha visto darme fue una liberación. Tener lejos la influencia negativa de mi familia, que para mí es toxica, fue muy positivo en mi desarrollo hacia la recuperación en oa. El saber que solo tengo que comer mi comida, por que la otra que veo en casa no es mía, es de mis compañeros de piso, me ayudo también. Empecé a trabajar el programa mas en serio, yendo a reuniones tres veces por semana. Logre encadenar casi 6 meses de abstinencia. Perdí todo el peso que me sobraba que había ganado en mi época de recaída. Pero era una abstinencia por inercia. Por que había salido del ambiente que me llevaba a comer, y se que realmente no me lo estaba trabajando como se debe. Así pues, al siguiente palo de la vida volví a recaer.

Para mí la combinación de mujeres, trabajo o familia, con comida a la vez, es un cóctel explosivo. Llevaba un verano teniendo resbalones por que no me iba bien en el trabajo y estaba intranquilo. No estaba de atracones, y doy gracias por ello, por que solo estaba teniendo resbalones, pero ahora veo que eso era estar en recaída, solo que no quería verlo. No podía evitar comer alimentos compulsivos, solo que lograba parar y no darme atracones. Y interiormente no tenía paz ni serenidad.

Y se me junto algo muy peligroso. Tenía problemas en mi trabajo. Y en la oficina había una chica que me gustaba, que estaba siendo acosada por un antiguo jefe que me debía un mes de sueldo. En una cena con todos los de mi anterior empresa. No pude soportar la combinación de amor+trabajo, y la angustia me supero. Recaí. Lo vi venir. Las recaídas, al menos las mías yo las veo venir. Llame a mi padrino, e intente no recaer. Pero caí.

Recuerdo el atracón claramente. Se me cerró la mente, me llene de miedo y terror. No veía a los lados literalmente, solo de frente. Me temblaban las manos y tenía el pulso acelerado. No podía articular dos pensamientos seguidos. Estaba hecho polvo mental y emocionalmente. Las manos se me iban y solo quería comer. Me vi otra vez registrando armarios, robando comida que no era mía. Estuve una mañana entera en la oficina que no podía parar de



comer. Ahora se que la recaída esta ahí a un solo bocado de distancia y que no quiero estar así por que pierdo mi propio yo. Pero me siento feliz por haber recaído, por que me hizo ver muchas cosas. Como cuales son las cosas que me originan dolor y que me pueden llevar a comer. Me hizo ver que necesito el programa por que estoy enfermo. Me hizo ver que no lo estaba trabajando bien. Y fue tocar fondo otra vez. Un toque de atención de la enfermedad.

Así que agache la cabeza, me trague mi orgullo, y empecé, por fin, a hacer caso de lo que me decían, que tan bien les ha funcionando a otras personas que viven en recuperación. Empecé a escribir agradecimientos y a hacer un plan de comidas. Empecé a meditar / rezar de vez en cuando, según me lo pedía mi estado emocional. Escuche a los que llevaban mas tiempo en oa que yo y que su recuperación me gustaba.

Y fui consciente que el cambio tenía que ser profundo a todos los niveles, a todas horas del día. Comencé una reprogramación mental. Comencé a comer tres veces al día, no siendo solo fruta una de las comidas. En el camino de salir de esta ultima recaída, creo que halle mi manera de trabajar el programa. Y mi abstinencia para no perder más peso. Perdí el miedo a engordar si comía más de una vez al día. Me di cuenta que la báscula y el peso pueden ser tan dañinos para mí como un alimento compulsivo por que montarme en la báscula cuando no debo y según el resultado me puedo venir abajo nada mas bajarme. Y también vi como las relaciones afectan mis emociones, y empecé a pensar que por ahora no quería una relación por que me puede destruir. Tome consciencia de que debía aprenderlo todo de cero como un niño vuelto a nacer, empezando por comer, como relacionarme sanamente con otras personas, etc etc.

Sentí lo que en Oa llamamos un despertar espiritual. Alegre de seguir viviendo en recuperación. Aprendiendo todo de nuevo, a vivir de una manera que no me haga daño. Por que para mí estar bien emocional, mental y espiritualmente, es cuestión de supervivencia. Sentí una tranquilidad, una alegría por vivir, una serenidad, que me ayudo, o fue consecuencia, de estar casi seis meses totalmente limpio con la comida.

Pero estoy enfermo. Sufro una enfermedad crónica, degenerativa e incurable. Que se puede detener, ralentizar y vivir con ella con una calidad de vida cercana a la normal, pero que nunca se puede curar por completo. La enfermedad estuvo hay otros casi 6 meses esperando a que yo le abriera la puerta, a que le diera una oportunidad y se desatara mi adicción a la comida. En mi cabeza esta la adicción y la obsesión, hablándome continuamente, para que coma. Cuando estoy abstinentes, en sintonía con todo lo que es Oa (los compañeros y compañeras, mi poder superior, etc) la voz de la comida se calla, por que la voz de oa es más fuerte. Así pues como voy a tener que seguir comiendo el resto de mis días, a día de hoy, creo que voy a necesitar el resto de mi vida a Oa para que acalle la voz de la comida, la voz de mi enfermedad por la adicción a la comida.

Por que ya lo tengo comprobado, que según los vaivenes de mi vida, hay momentos en los que la voz de la comida se hace más fuerte y es en esos momentos cuando me juego perder mi abstinencia y recaer. He recaído varias veces desde que entre a Oa. Al principio mucho. Ahora menos. He visto una evolución. Al principio solo lograba estar libre de la compulsión por la comida durante días, luego semanas, y ahora meses. Poco a poco las recaídas se van espaciando, y tengo la esperanza de que con mi trabajo, esfuerzo, buena voluntad y fe, llegue el día que ya no recaiga más.

Actualmente, este año, si miro hacia atrás puedo decir que he estado abstinentes la mayoría del tiempo que he vivido. Valoro cada segundo que vivo libre de los atracones como si fuera el último. Yo no soy como otros compañeros o compañeras de oa que están abstinentes desde el primer día que llegan a oa, hasta el fin de su vida. Ojala. A mí esas personas me dan mucha envidia. Yo simplemente lo hago lo mejor que puedo y se. Además que no soy perfecto, lo hago lo mejor posible, por que la perfección no existe. Es una fantasía enferma, igual que la búsqueda del físico perfecto a través del control de mi comida, como tantas veces me ha hecho creer mi enfermedad.

Además he aprendido que si recaigo, eso no significa que lo tenga que tirar todo por la borda y abandonarme a la comida. No. Si recaigo y como lo que no debo, me levanto y sigo adelante. Vuelvo a oa, y sigo trabajando. Por que el tiempo que haya estado abstinentes antes cuenta.

Esta semana santa de 2007 he recaído. Y que. No pasa nada. No me culpo por ello. Estoy enfermo. Sigo viniendo. Sigo adelante. Aprendo de mis errores. Analizo por que he recaído y pongo medios para que la próxima vez no me vuelva a pasar.

Unas amigas me propusieron viajar conmigo en las vacaciones de semana santa a mi ciudad, por que tenían ganas de echarse unos días de playa. Yo dude inicialmente, pero al final dije que si inconscientemente. En parte echaba de menos mi ciudad, mi tierra. Me prepare espiritualmente lo mejor que se. Me lleve mis libros, medite. Avise a mis compañeros o compañeras a donde iba. Pero como ya he dicho antes, recaí.

Ya me ha pasado antes en las mismas circunstancias. Casi 6 meses de abstinencia. Finalizando el 4 paso de oa. Viajo a mi ciudad y recaigo. Parece una ecuación, una circunstancia mística en la que se dan estos factores. Pero irónicamente parece que dios me esta diciendo que si voy allí me la juego y recaigo, es como si una voz murmurara, no vayas, no vayas.



El primer día que estaba en casa de mi madre otra vez. Me encontré con comida especialmente preparada para mí, y una pequeña ración de un alimento dudoso que había pasado a compulsivo. Me lo comí por no llevarle la contraria a mi madre. Pero ya se sembró de nuevo en mi interior la semillita de la compulsión.

El segundo día de estar allí, tuve un compromiso social, el rodaje de una película. Me lleve mi comida, me Salí del rodaje para comer. Pero me saltó a la torera uno de los lemas de oa: "ni demasiado hambriento, ni demasiado cansado". La noche antes del rodaje había dormido 4 horas por que tuve que llevar a mis amigas de juerga como buen anfitrión. Con solo 4 horas de sueño en el cuerpo y un desayuno abstinentemente me fui para el rodaje. Estaba cansado. Me pusieron el disfraz y bueno estuve todo el día haciendo ejercicio. Que si corre para acá, que si rueda para allá. En fin es lo que tiene hacer de extra en una película (aunque la película sea no comercial y hecha por unos amigos). Normalmente, mi plan de comidas está ajustado para poca actividad física, ya que mi trabajo es muy sedentario. Trabajo sentado y sin apenas moverme delante de un ordenador. El sueño y todo el ejercicio acentuaron mi cansancio. Y además, me abrieron mucho el apetito. Me comí mi comida abstinentemente que llevaba conmigo pero apenas me tapó el hambre. Me sentía muy hambriento, hambre física, no emocional.

Cuando llegue a casa de mi madre estaba solo. Mi familia no estaba. Aquella casa tiene una barra americana, es decir la cocina no tiene puerta y da al salón. Agotado físicamente, y hambriento, vi toda la cocina llena de alimentos compulsivos. No me tocaba cenar hasta unas horas después. Comí un poco. Intente parar. No pude. Seguí comiendo. Aquella cocina que tantos y tantos atracones me ha visto darme, volvió a ser escenario de un nuevo atracón. Extrañamente tenía la cabeza muy fría, por que ha sido una recaída desde el punto de vida físico. Puro hambre. No fue por usar la comida para tapar mis emociones, sino para tapar hambre y cansancio. Y esto creo que fue la primera vez que me ha pasado, por que hasta ahora yo siempre he usado la comida como anestesia ante mis emociones. Me entere de todo, podía pensar, sabía lo que estaba haciendo. Pero no podía parar.

Fueron 4 días de locura. No me sentía deprimido. Ni culpable. Pero ya no sentía la alegría ni la fe que tenía días antes de ir a mi ciudad de nuevo. Eso sí, comí alimentos que hacía mucho tiempo que no comía. Y me vi haciendo cosas que yo nunca antes había hecho. Planear atracones. Gastar mucho dinero en comida compulsiva en supermercado y tirarla luego a medio comer. Cuando tire toda esa comida, me decía: "hazte un favor, aleja toda esa comida tan dañina de ti."

Esta vez que fui a mi ciudad no me lleve mi coche. Con lo que tenía que moverme en transporte público. Por lo tanto tenía que llevar dinero suelto en el bolsillo. Por desgracia tampoco vendían allí abonos de transporte público. Yo con dinero suelto en el bolsillo soy muy peligroso para mí, por que puedo tener la idea de comprar cualquier cosa compulsiva para mí. Así que mi enfermedad aprovecho para salir a flote y querer yo gastar todo ese dinero de sobra en mi bolsillo para prepararme atracones.

En cuatro días de recaída engorde casi 5 kilos, a una velocidad pasmosa.

Pero fue irme de casa de mi madre, volver a donde vivo ahora, y coger de nuevo la abstinencia. Esta recaída me ha hecho ver muchas cosas. Muchas de ellas las había escuchado en el programa y las he visto cumplidas en mí. Como que la enfermedad sigue avanzando aun estando abstinentemente, por que esta recaída ha sido mucho más fuerte que la anterior, que solo fue un atracón, esta vez han sido 4 días de locura.

He aprendido que aun tengo muchas heridas abiertas que tengo que trabajar, y que si estoy lejos de ellas puedo mantenerme estable, pero volver a los lugares donde esas heridas vuelven a mi cabeza hacen tambalear mi abstinencia y mi recuperación. También he aprendido que allí la voz de la comida se hace más fuerte en mi cabeza, y que yo no puedo controlar ni decidir sobre viajar allí. Ha sido como si dios de una manera misteriosa me dijera que no viaje allí o recaigo. Si allí la voz de la enfermedad se hace más fuerte, necesito que cuando vaya allí la voz de oa sea más fuerte, por lo tanto solo podré viajar allí, no cuando ni como yo quiera, si no cuando dios quiera, es decir cuando en mi ciudad haya convenciones o eventos de oa. Y además he aprendido también que no debo alojarme más en casa de mi madre, por que soy impotente ante la comida que hay allí. Además allí la enfermedad se hace más fuerte, y la ingobernabilidad de mi vida se hace más fuerte, por que la vida se me acelera. Todos mis amigos quieren verme. Todos quieren quedar para ir a comer o cenar. Y el tiempo vuela.

Además he notado como la comida hace que vuelva poco a poco al estado mental en el que estaba antes de llegar a oa. Me desconecta de mi serenidad, de la tranquilidad, de la alegría de vivir que sentía. Así pues eso me convence que necesito estar con la cabeza conectada al programa, por que si no se me olvida de que soy comedor compulsivo y quiero vivir como antes. Y para eso necesito mis tres reuniones semanales, que cuando viajo me pierdo. Y necesito quien me apadrine con un estrecho contacto diario para estar en constante trabajo del programa y no dejar que la voz de mi cabeza gane terreno y de paso a la enfermedad.

Pero en el fondo creo que debo sentirme afortunado, por que la recaída no ha logrado llevarme a la depresión. No ha hecho que abandonase OA. Y he podido vivir este año la mayoría del tiempo libre de la compulsión por la comida, cuando el año anterior estuve casi todo el año en recaída. Cada recaída me ha hecho acercarme más al programa, y ahora tengo mas ganas que nunca de seguir trabajando por mi recuperación.



Paso un mes. Se me presenta un viaje al que yo había dicho inicialmente que no iba a ir por tema de dinero, pero finalmente me invitaron y no pude decir que no. En este viaje me acompaña la que hoy día es mi pareja.

Los viajes me descolocan, hacen que los pilares de mi abstinencia se tambaleen, y además provocan en mí una serie de emociones que hacen que pierda la serenidad. También en la incertidumbre sobre lo que voy a comer y cuando lo que me lleva a la recaída.

Este fin de semana recaí también, y me di cuenta que no podía parar, que necesitaba un padrino, y que baso mi abstinencia en tener excusas, coartadas, motivos para no comer, por que yo siempre quieren comer si me dejo y me escucho a mi mismo.

Fue volver del viaje y el lunes ir a una reunión y gracias a dios volver a estar abstinencia.

Pero ya no era igual, me estaba desconectando del programa de oa. Había perdido la paz y la espiritualidad. Cierzo es que los atracones no me hicieron hundirme, pero los viví con la cabeza totalmente fría, dándome cuenta de todo lo que hacía, queriendo parar, y no poder, como si estuviera poseído

A la semana de este viaje, mi pareja vino a cenar a casa para estar conmigo. Ella sabe de mi enfermedad y de oa, pero es una comedora normal. Ella normalmente trae su comida, por que tiene otra forma de comer totalmente distinta que yo le respeto ya que ella me respeta y tolera a mí.

Pero aquel día, en un descuido ella olvido en mi cada un alimento compulsivo que cuando volví, yo me lo comí.

Me asuste de verdad, por que de 6 meses, había pasado a 1 mes y luego a 1 semana. Los tiempos de abstinencia iban a la inversa, ya que ese camino pero al revés lo había recorrido al principio de entrar en oa. Lo siguiente que me quedaba era la recaída total. Tenía que hacer algo, no podía dejarme llevar a la recaída total. Ya había estado allí y no quería volver a ese infierno. Medite y pensé en dios, y este me mostró la solución.

Hable con ella, y ya no se dejara nunca más alimentos olvidados en mi casa, pro que sabe el daño que me puede hacer. Ella puede traer lo que quiera y comérselo, a condición de que no me ofrezca y luego se lo lleve. Tengo un gran apoyo en ella por que me ayuda mucho ya que me comprende, aunque como dice en los libros muchas veces las parejas de alcohólicos piensan que con amor pueden curar la enfermedad y se que ella piensa eso. Yo se que no, por que soy adicto a la comida hoy, y mañana y a la otro día, pero ahora tengo un motivo mas para vivir. Uno muy importante.

He cogido un padrino y he empezado otra vez desde cero. He vuelto al punto de partida. Tengo tan asimilado que si recaigo sigo adelante, que la respuesta ante una recaída, ante comer algo compulsivo, me sale automática. Voy al grupo, llamo, escribo y no dejo de seguir adelante. Una recaída para mi es algo muy delicado, pero no es el fin. No tengo que hacerlo todo perfecto, pero no tengo que dejarme llevar, simplemente lo hago lo mejor que puedo.

Ahora llevo otra vez un tiempo abstinentes, y sigo trabajando por seguir viviendo lo mejor posible. Mi nuevo padrino me esta ayudando mucho con una nueva manera de trabajar el programa que desconocía, y también me he dado cuenta como soy muy sensible además de empatico y absorbo las emociones de los demás, sobre todo las que son negativas. Y por eso necesito tener mi mente conectada al programa mediante la fe en mi recuperación y mi poder superior. Las actitudes enfermas de personas que no saben relacionarse unos con otros y lo hacen haciéndose daño a mi me afectan y me duelen sobre manera y me llevan a recaer.

Eso es lo que me ha enseñado esta serie de recaídas, eso y que necesitaba apadrinamiento urgente. Y aquí estoy, trabajando otra vez con más ganas que nunca, y dando gracias por cada segundo de vida que he podido arrebatarme a la enfermedad.