

La Abstinencia y Cómo Comemos en Recuperación

Buenos días soy **Joni Berman** recuperada de comer compulsivamente, estoy en Maryland en los EE. UU, y hoy vamos a hablar acerca de la definición de abstinencia, que es y no es estar abstinentes y que es la recuperación de comer compulsivamente y como puedo saber si estoy abstinentes o no.

Para saber si estoy abstinentes o no debo saber de qué me estoy absteniendo.

Y para saber de qué me estoy absteniendo tengo que saber cuál es el problema.

Mi problema es que como compulsivamente y comer compulsivamente es comer en cualquier otra dirección que no sea para nutrir mi cuerpo, eso puede ser también para entretenerme, porque estoy aburrida, porque no puedo dejar de comer y en general mi problema entonces es comer compulsivamente y mi solución es no comer compulsivamente.

A menos que esté recuperada no tengo poder para poder abstenerme de comer compulsivamente sola, la única manera en la que me puedo abstener de comer compulsivamente es recuperándome a través del trabajo de los pasos del programa.

A través de tener un despertar espiritual trabajando estos pasos, entonces en ese momento la obsesión mental es removida, es removida siempre que continúe trabajando en mi programa espiritual un día a la vez (cada día) continúa estando removida la obsesión.

Y cuando me he recuperado o durante mi recuperación he tomado la decisión de pedir a mi Poder Superior o a Dios que me guíe en como hacer Su Voluntad en todas las áreas de mi vida, como por ejemplo que combustible le pongo a mi cuerpo, es decir que voy a comer, para eso también tengo que pasar por mi Poder Superior.

Si cuando le voy a poner gasolina a mi coche nunca se me ocurriría ponerle jugo de naranja porque mi coche no funciona bien con jugo de naranja, mi coche necesita gasolina, entonces nunca le pondría jugo de naranja.

Cuando le pongo gasolina a mi cuerpo, bueno esto va a verse de forma diferente en cada persona, pero esto no es lo que significa la abstinencia, lo que significa la abstinencia **no** es como nutrir mi cuerpo.

Entonces si pensamos en el azúcar, que muchas personas me preguntan al respecto o en la harina que también muchas personas preguntan y preguntaran también por otras sustancias dependiendo de que plan de comida hayan estado usando o de que plan de comida hayan venido, esto no es la abstinencia, no es de una sustancia, es de la forma en la que yo como y de la razón por la que yo estoy comiendo.

Y muchos o casi todos estarían de acuerdo en que como comimos comida procesada o comida rápida lo estamos haciendo por entretenimiento o por diversión, no lo estamos haciendo como una forma de nutrir nuestro cuerpo.

Y cualquier persona podría decirme y estaría de acuerdo en comer azúcar y comida procesada no es para nutrir nuestro cuerpo.

Un ejemplo muy personal es que para mí McDonald's no sería una buena forma de nutrirme en este momento, yo tendría que tener alguna otra razón para estar yendo a McDonald's a comer, para alguna otra persona McDonald's quizá esté bien y estén en otro momento de su recuperación o de su forma de comida de lo que su Poder Superior les dice que necesitan comer, pero lo que tenemos que saber es que lo que tenemos que comer depende de nuestro Poder Superior nos dice que debemos comer.

Vamos a volver a la pregunta inicial, y puedo decir que cuando hago una decisión para comer lo que sea: azúcar, comida procesada o sea McDonald's si decido comerlo para el almuerzo y si eso no es lo que mi Poder Superior quiere que yo coma entonces estoy comiendo porque yo quiero y eso es ser egoísta y cuando soy egoísta me estoy apartando de lo que mi Poder Superior quiere.

Lo que ocurre es que este egoísmo me bloquea de mi Poder Superior, de Dios, y yo no sé cuanto egoísmo pueda tener antes de que necesite volver a lo que era mi respuesta que era comer compulsivamente.

Entonces si decido comer lo que yo quiero y no lo que mi cuerpo necesita o lo que mi Poder Superior me dice que coma, entonces estoy actuando egoístamente, estoy haciendo lo que yo quiero y en este caso sería lo mismo que por ejemplo no ir al trabajo y quedarme todo el día en mi casa en la cama porque yo quiero o ir al centro comercial y gastarme todo el dinero comprando ropa o en general gastando la plata porque sería un acto egoísta igual que estos.

Y me gusta tener la analogía de estar caminando por el suelo en una embarcación de un pirata, tengo los ojos vendados y estoy dando pasos al vacío con los ojos vendados y no se de verdad cuantos pasos puedo seguir dando hasta que ya no haya más espacio y caiga al agua, es lo mismo cuando estoy siendo egoísta.

Y al final de todo tengo que responderme la pregunta ¿estoy comiendo compulsivamente o en este momento he sido egoísta cuando estoy comiendo o he comido lo que yo quería?

Cuando decido comer torta de chocolate al almuerzo es mucho más fácil decir que la culpa la tiene la enfermedad de comer compulsivamente a aceptar que yo lo hice porque era egoísta y quería comerme la torta, es mucho más fácil decir que lo hice porque estaba enferma.

Carol pide a Joni: Si puede hablar un poco más sobre cuando acabamos de recuperarnos o durante nuestra recuperación ¿cómo podemos saber lo que está diciéndonos Dios como debemos de nutrir nuestro propio cuerpo mejor?

Joni responde: Cuando estamos recién recuperados y trabajando los pasos 10 al 12, lo 1º que vamos a hacer es ponerle atención al miedo, resentimiento, deshonestidad y el egoísmo.

Cuando comienzo la oración diciendo “yo quiero” tendría que estar pensando que quizá es egoísmo porque si no sé qué es lo que debo de comer en el momento yo no debería empezar la oración diciendo “yo quiero” sino pidiendo a mi Poder Superior: “Poder Superior muéstrame lo que tú quieres que yo coma, muéstrame que debo de comer o hacer, no con lo que yo quiero.

Durante la mañana una de las cosas que me gusta hacer en la oración inicial cuando me despierto es que cuando le pido a mi Poder Superior que me guíe en todo lo que voy a hacer en el día, también Le digo que por favor separe mis pensamientos sobre la comida de deshonestidad, miedo, de motivos egoístas.

Cuando durante el día tengo hambre y necesito comer o cuando voy a comer, lo que necesito es pausar, hablar con mi Poder Superior y pedirle que me muestre que comer pues para los recién llegados y los recién recuperados o al menos para mi al principio de la recuperación la única forma que conocía de comer era comer compulsivamente, entonces realmente no sabía que era lo que mi cuerpo necesitaba entonces necesitaba preguntarle a mi Poder Superior que sabía El que mi cuerpo necesitaba para nutrirse.

Lo que mi padrino/madrina me enseñó es que cuando no sabía lo que debía hacer debía pausar, orar, pedir Su guía y después tomar acción, sino se que voy a comer en la siguiente comida: pauso, oro y pido Su guía y después preparo mi comida.

El Libro Grande nos dice que nuestras acciones no serán inspiradas todo el tiempo pero que con el tiempo vamos a aprender a estar en el plano de lo que el Poder Superior quiere que yo coma es decir cuando al inicio estaba intentando puede que algunos días coma muy poco otros coma mucho en una de las comidas, pero todavía estoy intentando ver que es lo que mi Poder Superior quiere que yo coma y como nutrir mi cuerpo. Esta es mi razón de comer lo que como.

Pero en mi experiencia la mayoría de los comedores compulsivos, nosotros sabemos lo que es una comida nutritiva y lo que no es. Sabemos la diferencia nutricional entre comer una ensalada o comernos una torta de chocolate. El problema es que va a llevar tiempo que cada uno de nosotros aprenda como es nutrir a su cuerpo según sus necesidades y como una comida nutritiva le sienta bien a su cuerpo.

A medida que nuestro cuerpo sana y que nos empezamos a sentir mas seguros de nuestra forma de comer según lo que dice nuestro Poder Superior, entonces puede ser o puede ser que no, esa forma de comida va a cambiar según nuestras necesidades.

Carolina pregunta a Joni: También me ha pasado con muchas de mis ahijadas tienen el problema contrario que empiezan a pensar como comer según lo que quiere su Poder Superior y acaban solo comiendo ensaladas y no sabe como guiarlas para que no sea tampoco que se pasen solo comiendo ensalada pues eso tampoco es lo que su cuerpo necesita.

Joni responde: Puedo pensar en un par de razones para eso:

La 1ª razón es que las personas usualmente van a una mentalidad de dieta, cuando terminan de trabajar los pasos incluso si han entendido que ese no es el problema, normalmente empiezan a pensar de nuevo que lo que vinieron a hacer es a perder kilos y entonces su mentalidad se vuelve a hacer una dieta.

Otra razón por la que puede pasar esto es por miedo de que no harán las cosas como se necesita y **Carol dice** que es perfeccionismo, quieren comer perfecto y tienen temor de equivocarse.

Comenta Joni: Y la última cosa que se me ocurre es que las personas vuelven a tomar el control en lugar de confiar en su Poder Superior.

Y todo es lo mismo EGOÍSMO = tratar de controlar, tratar de controlar el miedo, y todo se reduce a lo mismo a EGOÍSMO.

Y no importa si es miedo, si es deshonestidad o cualquier otra forma de egoísmo que se este acumulando en mi cabeza, debo hacer un paso 10 para que eso no sea un bloqueo para estar pendiente de lo que mi Poder Superior quiere que yo haga, si sigo bloqueada de mi contacto con mi Poder Superior no voy a poder ver que quiere que yo haga.

Carol quiere añadir: que también no solamente se regresa a la mentalidad de dieta para bajar de peso porque quiere o necesita bajar de peso porque es la única cosa que sabe de nutrición y piensa que aprende en su carrera de dieta lo que es nutrición en vez de reconocer que nutrición es como nutrir su cuerpo y poner energía y gasolina en su cuerpo y no es igual a los planes de dieta que dicen que es nutrición, no es necesariamente igual y necesitamos estar listos y humildes a abrir nuestras mentes que tal vez es una manera diferente de la dieta.

Carolina dice que le pregunto a Joni cual es un plan de comidas que muchas personas quieren tener un plan de comidas cuando entran en el programa, aunque ya estén trabajando los pasos y entiendan que el problema no es un tipo de comida o que es lo que como. LE PREGUNTA QUE COMO LOS ORIENTA ELLA, SI SERÍA MEJOR QUE DEJARAN DE HACER UN PLAN DE COMIDAS O SI ESTÁN BIEN QUE SIGAN HACIENDO UN PLAN DE COMIDAS.

Joni responde: Si alguien tiene o quiere hacer un plan de comidas para sentirse mas abstinente significa que están confiando en ellos mismos que no están confiando en su Poder Superior.

Un plan de comidas está diseñado para controlar cuanto estamos comiendo y nuestros cuerpos difieren mucho en el día a día, cuantas actividades hacemos y cuanta energía gastamos y si sigo todos los días un plan de comida, entonces estoy limitando a mi cuerpo y nunca voy a poder escuchar lo que mi cuerpo necesita comer.

Hay razones para necesitar seguir un plan de comidas, pero ninguna de esas está relacionada con comer compulsivamente.

Por ejemplo, una persona que tiene alergia a ciertos alimentos entonces va a tener que cambiarlo para no consumir esos alimentos, por otro lado, si una persona tiene diabetes va a tener que cambiar la forma de comer para no ingerir alimentos que la afecten y eso mismo si tiene por ejemplo hipertensión.

Un plan de comidas no es la solución al miedo de comer compulsivamente la siguiente vez y tampoco es la solución para que egoístamente querer comer lo que yo quiero comer como por ejemplo azúcar y para eso ya sabemos cual es la solución y la solución está en hablar con mi Poder Superior sobre lo que El quiere que yo coma.

¿Alguna otra pregunta Mariam, Carol?:

Carol pregunta: La gente pregunta frecuentemente ¿Cuándo no tenemos tiempo de preparar comida que hacemos?

Responde Joni: La 1ª cosa sería pausar y preguntar a mi Poder Superior por el pensamiento y la acción correcta en ese momento.

Ha habido tiempo en lo que para mi ha tenido sentido comer algo que no sería la mejor opción en otros casos.

También ha habido momentos en los que ha tenido sentido tomar agua y esperar hasta llegar el momento en el que pueda comer algo que necesito comer, o que sea lo que necesito comer.

Dependiendo de donde he estado también ha habido otros casos donde solo preguntar si había otra opción ha sido la mejor forma.

A través del tiempo lo que he aprendido es a estar preparada, llevar algo conmigo o quizá llamar antes de ir o alguna otra opción que sea para poder comer lo que mi cuerpo necesita.

Pregunta Carol a Joni: que hable un poco sobre algo que escuchó de ella hablar antes, que mucha gente tiene reglas sobre que debe comer o no con nuestra experiencia antes de recuperarnos, en la manera en la que debemos de comer no de pie, no haciendo otras cosas a la vez, de prisa etc.... le gustaría que hable un poco sobre esto, pues es una forma de control que no necesariamente sería egoísmo.

Joni contesta: Si tengo un montón de reglas que estoy siguiendo para poder vivir y son más para controlar y no son de mi Poder Superior y además si tengo un montón de reglas son un montón de reglas que puedo romper.

Continua Carol: Se me olvidó decir el ejemplo antes: Si estoy en el autobús y estoy comiendo de pie, sería contra la regla de no comer de pie, pero en realidad acabo de dar el asiento a una anciana para que ella se pueda sentar, eso no es egoísmo.

Continua Joni: Si dejo ir las reglas y empiezo a confiar en mi Poder Superior para cada situación para lo que el quiere que yo haga, voy a encontrar que hay mas paz y más tranquilidad que siguiendo todas esas reglas.

Si rompo alguna regla en mi cabeza lo que va a pasar es que voy a empezar a pensar que soy mal que ya lo dañé, si por el contrario empiezo a trabajar y confiar en Dios empiezo a buscarlo y a saber.

Una cosa que me pasaba mucho es que le pido a mi Poder Superior que me de el conocimiento para saber que quiere El que yo haga y empiezo a planear al respecto y luego vengo con la forma en la que yo lo quiero aplicar y lo que me decía mucho Cliff es que la respuesta de mi Poder Superior quiere que yo haga viene en el momento yo no estoy planeando, le estoy pidiendo al Poder Superior en el momento que me permita saber en el momento que es lo que El quiere que yo haga allí.

¿Hay alguna otra pregunta Mariam quizá?:

Dice Mariam: No hay preguntas estáis exponiendo todo super claro, gracias.

Dice Joni: Muchas gracias a todos y nos vemos en la siguiente grabación.

Dice Mariam: Gracias Joni, Gracias Carol, Gracias Carolina pues estas grabaciones son de gran ayuda para todos. Un besito.