

OA との関わりについて

大学受験の失敗をしてしまい、志望大学と違う大学に行く事になりました。その一方で、恋人がいながら、

私の志望の大学に合格をしていく人に対して、嫉妬が生まれ、落ち込む事が多くなりました。

「何で、恋人もできなく、自分が目指していた大学も受からない」だと。その時に覚えたのが、食べたものを

吐いて、快感を得るという事でした。自分自身の体重が落ちていくことには全く興味がなく、ただ快感を得たいが為に、嘔吐を繰り返しました。次第にエスカレートしていきちょっとした失敗があると、トイレに駆け込んで、水を大量に飲んで、吐く。それがたとえ、大学の授業の途中でであろうと。

OAに関わり合いを持ったのは、フリーペーパーに「あなたは食べ物に固執をしていますか」というキャッチがビビットし、そこに書かれている連絡先に電話をしたのが始まりでした。そこで、自分のやっていることの無意味さを発見し、このプログラムの基、回復をしようかと決心しました。

OA の 1 2 STEP を全部読み切っても、頭では理解ができて、体が動かない。とりあえずは、ステップ 1 からステップ 3 までを毎日繰り返すことから始めました。このころから、同性のスポンサーを求め、NY に住んでいる人と、メールのやりとりをしながら、ステップのわからないところ等を相談しながら、ステップを進めていきました。

この中で痛切に思ったのは、「他人はコントロールできない」って事でした。「他人に・・・して欲しいという願望は当然としてある。それは絶対的なものではなく、私が選んだ、一つの選択肢でしかないのだ。それを相手が選ぶか選ばないかは、私にはどうしようもなく、ただ、HP にまかせるしかない」と。

OAに通って数年経った時に、役割をやらないかと誘われました。昔の自分なら「面倒なことが自分に押しつけようとしている」と感じたでしょう。しかし、何度も言いますが、他人はコントロールできません。これは、HP が与えてくれたチャンスなんだと。

OAの中で、性差を感じなかったといったら、嘘になります。女性が多く、男性はほとんど見かけません。しかし、それは仕方がないことで、乗り越えられると思って、神から与えられたハードルなんだと。男性の摂食障害者も政府の発表によると、増える傾向があるといわれています。私の家には、頼みもしないのに、化粧品が送られてきます。男性も美意識を持ちましょうとフレーズをつけて。とあるファッションブランドのCEOが「結局は人間は外見で判断される」と言われました。誤解を恐れずいうと、それはあったっていると思います。私たち、人間は、外見しかみれないのです。内面なんかは、人間みられる能力はないのです。「あの人は優しい」というのは内面の評価ではなく、優しいことをされたという外的要因からきているものなのです。

しかし、コップ1杯の水でも、「たった、一杯しかないのか」と思う人もいれば、「一杯もらえるなんてありがたい」と思う人もいます。同じ外見なのに、思われる事は全く逆のことを思われるのです。否定的な自分に対する評価の裏には肯定的な自分への評価もあることを忘れず、このプログラムを進めていきたいと思います。

My Experience in OA

When I failed the entrance examination to my university of choice, I ended up having to go elsewhere. I became jealous of others who had not only got into to my university of choice, but did so whilst having a girlfriend the whole time. I started feeling down a lot of the time, “Whats wrong with me, I can’t get a girlfriend, and I can’t even get into a good university”. It was around that time that I started to vomit up whatever I ate, in order to get release from those feelings. I wasn’t interested in the fact that my weight continued to drop, I just wanted the release, so I continued to purge, over and over. My disease gradually escalated, to the point where if I made even a small mistake, I would rush to the toilet, drink large amounts of water and throw up. It got to the point where I would leave class in the middle of a lecture to go and purge.

I first came to OA after reading an ad. in a free paper that said “Are you addicted to food?” That phrase grabbed me, and I called the phone number listed in the ad. It was here that I realised the futility of what I had been doing, and made the decision to try and recover, based on the OA program.

Even after reading through all 12 of the OA steps, while I could understand the program intellectually, I couldn’t get my body to take the actions. So I started by repeating steps 1-3 on a

daily basis. It was around this time that I sought a sponsor of the same sex, and began working the steps, emailing an OA member who lived in New York, and seeking his guidance on those parts that I didn't understand. What I found most difficult in this process was the realisation that I can't control other people. Its common that people might think "I wish Mr. X would.....". It was a big step for me to realise that what I wished Mr. X would do was not an absolute, but rather only one option, that I had chosen. And that whether the other person chose to take that action or not was something over which I have no control, something I could only leave to a Higher Power.

After being in OA for a few years, I was asked if I would do some service. The old me probably would have felt like I was being forced into doing something tiresome. But, as I've said, you can't control others. I accepted it as a chance offered by my HP.

I'd be lying if I said I never felt different being a male in OA. There are a lot of women, and its not often I meet another man. But there's not much I can do about that, and I realised it was a hurdle put before me by god, and something that I could overcome. According to government statements, eating disorders among men are on the increase. These days, cosmetics get delivered to my house without me ever having ordered them – with the catch phrase "For the man with a sense of aesthetic beauty". As one CEO of a large fashion brand name put it "People are judged based upon the way they look". If I give my honest opinion, without fear of being taken the wrong way, I think he's right. People can only see what's on the outside, we don't have the ability to see internally. "That person is really nice" is not a statement evaluating someone's insides - its based on an external factor or cause – the fact that that person was nice to you.

But even with the same glass of water, while there are those who might say "What, only a glass of water?" there are others who are grateful to be given a glassful. Even with the same outward appearance, its possible that two different people might see that same appearance in an entirely different light. I hope to continue working this program, remembering always that on the flip side of being judged negatively is the possibility that someone might be seeing me in a positive light.