



El testimonio aquí expresado es el de un profesional de la psicología ajeno a OA y no representa a OA en su conjunto

### La opinión de un profesional

La semana pasada asistí a una reunión abierta de uno de los muchos grupos de **Comedores Compulsivos Anónimos (Overeaters Anonymous, OA)**. Adjunto el link a la página de [OA en España](#). A grandes rasgos, tiene un funcionamiento similar a la de [Alcohólicos Anónimos](#). Se apoya también en los [12 pasos](#).



En cada testimonio puedes verte reflejado. Se puede sentir el sufrimiento, pero también un rayo de esperanza. La sensación de **impotencia**, y el **poder de cambiar las cosas**. Nada de lo humano nos es ajeno.

Pero por encima de lo individual, destaca el **grupo**. Estos grupos acogen, son empáticos, comprenden, ofrecen un **apoyo incondicional**. Un espejo al que mirarse. Una sabiduría extraordinaria.

En mi opinión, **las adicciones son un síntoma de algo más profundo** (ver post siguiente). Pero hay síntomas y síntomas. Y determinadas **adicciones pueden llevarnos a nuestra autodestrucción**. Y la de nuestro entorno. Y la de las personas que nos quieren. Por eso también es absolutamente necesario manejar el síntoma, es decir, la adicción. ¿Crees que estos grupos pueden ser útiles para ti?

Algunos **testimonios** que se escucharon en el grupo fueron:

- "Yo después de cada atracón estaba dos días que no podía ni moverme del dolor"
- "Yo he vomitado y tomado laxantes, y me estropeé los dientes, la nariz, y el intestino"
- "Yo he perdido el trabajo por mi adicción"
- "Yo no tengo un botón de apagado con la comida. No tengo límite como las demás personas".
- "Yo me encerraba en casa con las persianas bajadas, y dejé de tener relaciones sociales"
- "Engordé tanto que no podía ni moverme casi. Tenía el colesterol y el azúcar y la tensión por las nubes".
- "Después de los atracones, me sentía tan rabiosa que machacaba a mi pareja"

Igual te has visto identificado/a en alguno de estos testimonios.

**¿Qué hacer?** Uno de los métodos que le ha servido a mucha gente son los grupos similares a Alcohólicos Anónimos, o Comedores Compulsivos Anónimos (OA). En este método no se busca tanto el porqué, sino el apoyo para romper con el hábito. Evidentemente hay un montón de métodos, y sólo probando puedes encontrar tu método. La página de [OA de Madrid](#) puede darte una idea si este grupo puede ser para ti. Y siempre puedes ir a una reunión abierta y observar. Es gratis, y es anónima, nadie te va a preguntar nada.

Como aplicación práctica, transcribo uno de sus lemas: **Evita los 4 "demasiados": no permitas sentirte demasiado hambriento, ni demasiado enojado, ni demasiado cansado, ni demasiado solo.**

*"El cuidar de mí es una prioridad. Antes me daba igual como me encontraba por que todo era dolor que mitigaba con comida. No me importaba como estuviera ni lo mal que encontrara, siempre había comida a mano para tapar el vacío que sentía. Ahora que ya no recurro a la comida para anestesiarme ante el dolor de la vida, necesito cuidar de mí, de mis emociones, de mis necesidades, para así no encontrarme tan mal que ante un bajón o depresión la opción de un*



*atracción se convierta en atractiva. Tampoco puedo permitirme el lujo de pasar hambre por que a la próxima vez que coma, mi ansia por comer puede llevarme al atracón. He de comer lo justo y necesario para vivir, ni más ni menos."*

Está demostrado científicamente que la comida puede ser un fantástico ansiolítico (calma y reduce la ansiedad). Y también hay alimentos que pueden tener efectos antidepresivos (ej: chocolate). Hay teorías psicológicas que proponen que el vacío interior, al llenarlo con comida, se alivia en parte. O que la comida nos recuerda a cuando nuestra madre nos alimentaba, y cómo nos sentíamos queridos en ese momento. O que se ha establecido un hábito muy fuerte que ha convertido nuestra conducta de comer en automática debido al placer obtenido. O que hay determinadas creencias que nos impulsan irremediablemente a comer.

Sea como fuere, o sea la explicación que más te sirva a ti, la adicción se ha instalado. Y quizá nos demos cuenta de que no podemos manejarla. El primer paso de los 12 pasos del método de OA es:

1. **Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.**

Es decir, yo solo no puedo, y ahora mismo no soy capaz de manejar esto. No se trata de fuerza de voluntad. No. Tampoco de conocimiento intelectual. No. Se trata de que en esa situación, tú solo no puedes. Por eso mi consejo es pide ayuda. A tus familiares. A tus amigos. A un profesional. A un grupo. Y prueba. Sí, hay salida. Mucha gente supera sus adicciones. Se puede tener una vida más digna.

Investiguemos un poco, ¿Por qué caemos en una adicción/compulsión? **¿Qué nos hace adictos? ¿Se puede salir?**

Hay tantas causas como personas. Y tantas explicaciones como corrientes psicológicas enfoquen el problema. ¿Tú qué piensas? ¿Cuál es tu experiencia?

Para mí, cualquier **adicción**, ya sea a la comida, al alcohol, a las drogas, a las personas, al sexo, al juego, a internet, al móvil, a las compras... u otras más aceptadas por la sociedad como el trabajo, el dinero, el éxito, el saber... **refleja carencias interiores no resueltas.**

Carencias interiores que no aceptamos. Y nos equivocamos al intentar compensarlas buscando fuera lo que sentimos que nos falta dentro. Puede que me sienta feo, tonto, poco querido, pobre, tímido, inseguro... y al no poder soportarlo, busco una compensación externa en el dinero, la comida, el trabajo, el sexo, el alcohol, las drogas, otras personas... Evidentemente no es sencillo averiguar qué carencia estamos intentando compensar, claro.

Esta **compensación** externa **alivia, pero no resuelve**. Como momentáneamente nos alivia, y nos tranquiliza, y nos da cierta sensación de control, se genera el enganche (físico, mental o emocional). Y como no resuelve nada, y nuestra carencia sigue ahí, volveremos a repetir el ciclo.

Las carencias personales, la falta de aceptación de ellas, no saber o no poder vivir con ellas, no poder traspasarlas, hacen que nos perdamos en adicciones externas, que al final no pueden darnos la plenitud y satisfacción que buscamos. Es en la aceptación real y profunda de **lo que llamamos carencias** (que lo son para nosotros, e igual para otros no son carencias), donde está la clave para no ser un adicto.

Esto lo podemos saber intelectualmente, pero ese conocimiento no lo es todo. Porque de repente la vida nos pone en un aprieto. No ocurre lo que esperábamos, alguien nos grita, se nos presenta un problema desbordante, tenemos un fracaso... Y es en los momentos, cuando nuestras **emociones se ponen al rojo vivo**, cuando la ansiedad está desbocada, cuando nos sentimos profundamente tristes o desvalidos, cuando no somos conscientes de que vamos a sobrepasar nuestro límite, entonces, caemos en el **consumo o la actividad compulsiva y sin control**.

Evidentemente hay que trabajar psicológicamente para que estas situaciones no nos pongan al rojo vivo. Pero mientras, también hay que trabajar que cuando estemos al rojo vivo, no optemos por la actividad compulsiva.



Oa / Cca (comedores compulsivos anónimos)  
Intergrupo de Madrid  
[www.comedorescompulsivosanonimosmadrid.com](http://www.comedorescompulsivosanonimosmadrid.com)  
[madridoa@gmail.com](mailto:madridoa@gmail.com)  
686 75 48 03 (Ayuda al comedor compulsivo)  
696 98 32 78 (Prensa y profesionales de la salud)

Las adicciones son un síntoma, pero hay síntomas y síntomas. Y determinadas **adicciones pueden llevarnos a nuestra autodestrucción**. Y la de nuestro entorno. Y la de las personas que nos quieren. Por eso también es absolutamente necesario manejar el síntoma, es decir, la adicción.

Uno de los métodos que le ha servido a mucha gente son grupos como Alcohólicos Anónimos, o Comedores Compulsivos Anónimos (OA). En este método no se busca tanto el porqué, sino el apoyo para romper con el hábito. Hay un montón de métodos, y sólo probando puedes encontrar el que mejor te va a ti. La página de [OA de Madrid](#) puedes observar cómo trabajan, y si puede serte útil su metodología. Y siempre puedes ir a una reunión abierta y observar. Es gratis, y es anónima, nadie te va a preguntar nada ni pedir nada.

Yo además también apuesto por reconocer, aceptar y traspasar las carencias personales que causan las adicciones, para avanzar hacia el desarrollo personal y la integración como seres humanos. Para ser **libres de las adicciones**.