



## 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

El primer recuerdo que tengo de mi vida es acerca de un alimento compulsivo, yo aun no iba al colegio y estaba reservado para mi hermana que si iba, me causó tanto dolor que se quedó grabado en mi memoria a los tres años como primer recuerdo.

Recuerdo tener hambre toda la vida, me regañaban porque me comía la comida de mis hermanos, me daban envidia las meriendas de mis amigas, nunca tenía suficiente.

Pronto comencé a comer a escondidas lo que podía, en mi casa había un clima de mucha violencia y la comida y las fantasías fueron mis muletas para sobrevivir.

Tenía muchos complejos de inferioridad y de gorda, era una lucha tremenda por comer y no comer, creo que ya tenía depresión de niña. En la adolescencia empecé a hacer dietas, que me causaban un gran sufrimiento y casi siempre terminaba comiendo a escondidas, una vez hice una en la que el primer día no se tomaba ni agua, el segundo día agua, el tercer día zumos ..., una tortura, pero el dolor que me causaban mis complejos me daba fuerza.

Esa fuerza duró poco. Me proponía no comer, pero después pasaba por mi mente la idea de "solo una galleta", que no me quitaba el hambre para nada, por lo que pensaba "bueno otras dos mas " el último pensamiento era "bueno mañana empiezo otra vez y no las comeré mas", esto se repetía todos los días con la vergüenza de que me veía mi familia y sentía que me juzgaban. Siempre intentaba comer a escondidas, pero a veces no había manera.

Recuerdo tener una ira tremenda hacia mi madre porque yo necesitaba atracarme y ella no se iba de la cocina, mis emociones estaban completamente desbordadas.

Un día una amiga me dio la gran idea, podías comer hasta hartarte y vomitarlo después, y así no engordabas, por supuesto decidí probar y ahí empezó la carrera cuesta abajo hacia la adicción. En un principio era en fechas señaladas que hay comida especial o algún fin de semana, ya me sentía culpable desde el principio y me proponía no volver a hacerlo por todo el estrés que me suponía, esperar a encontrar la cocina vacía, comer de la olla vigilando que no me pillaran, después vomitar sin hacer ruido ni dejar señales, todo era demasiada tensión.

Pero cada vez los atracones empezaron a ser mas frecuentes, hasta ser diarios, empezó a no ser suficiente la comida que había en casa y salía a comprarla para luego en mi habitación aislada comérmela toda.

Mi vida siguió y me fui de casa, me hice adulta, con la esperanza de que se pasara con el tiempo, había leído que es una enfermedad de adolescentes, pero pasaban los años y cada vez estaba peor, los atracones empezaron a ser varios al día, me gastaba el dinero que no tenía, de vomitar tenía la garganta herida y sangraba, pero después de vomitar volvía a comer, no había nada que me parara, estaba desesperada, esto afectaba a mis relaciones, prefería la comida antes que las personas, robaba comida a mis compañeras de piso, creando desagradables tensiones. Sentía una tremenda culpa y me proponía no hacerlo pero era superior a mi. Si me iba a comprar ropa, nada me gustaba como me quedaba, me veía fatal en el espejo y pensaba que nunca nadie podría quererme como pareja con ese horrible cuerpo, esto me producía tal desesperación que seguidamente me daba un atracón.

No aprendí a encarar el dolor de ninguna otra manera "no puedo soportar pensar, de momento me doy el atracón y luego ya veremos"

Llegué a un estado de auto rechazo tal que no era capaz de sostener mi propia mirada en el espejo ni tampoco podía sostener la mirada de la gente, pues me empezaban a picar y a llorar los ojos de una manera tremenda, es impresionante pero esto solo me ocurría al mirar a los ojos, al desviar la mirada se pasaba inmediatamente, digno de un estudio psiquiátrico yo creo.

Casi pierdo a mi hermana por descargar en ella toda mi frustración, me llevará toda la vida repararla.

Bueno no quiero extenderme mucho pero simplemente mencionar que hice cursos de control mental, tratamientos en clínicas, anfetaminas que presuntamente quitaban el apetito (a mi no)....

Así es como llegué a OA, completamente derrotada y desesperada. Eso fue hacer catorce años y desde entonces no he dejado de ir jamás. No tuve una recuperación inmediata, tuve muchas recaídas, lo intentaba una y otra vez, nunca me faltó el apoyo o una palabra de ánimo, OA siempre estaba ahí incondicional a través de todos los altibajos. Me di cuenta de que ir a las reuniones no era suficiente, que si quería la abstinencia y la paz que otros tenían tendría que trabajar los pasos, así que estuve dispuesta, pues pensé que por difíciles que sean no iba a ser peor que seguir así. En realidad yo no siento que el trabajar los pasos haya sido mi elección, no podía hacer otra cosa, era eso o la completa destrucción.

Trabajé los pasos concienzudamente, mirando en mi interior y encarándome al monstruo invisible que tenía dentro, hice las reparaciones necesarias, me fui liberando de la culpa y del resentimiento en todo este proceso y estoy aprendiendo a vivir, a enfrentarme a los problemas centrándome en la solución con mi guía de vida (los pasos). Llevo varios años abstinentes y he encontrado un motivo para vivir, antes la vida no tenía sentido, ahora si lo tiene.

OA no sólo me ha liberado de la autodestrucción y la esclavitud con la comida sino que me ha hecho grandes regalos en forma de amistad, buenas relaciones con mi familia y paz espiritual. Ahora puedo estar a solas conmigo misma sin tener que escaparme.



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)

Ojala este regalo llegue a muchas personas, Merece la pena sumergirse en el mundo de los 12 pasos, son un proceso curativo indudable.

Anónima.