

Apêndice A de comedores compulsivos anônimos

Apêndice A

Uma doença da mente

Há vários anos, sendo psiquiatra e trabalhando em programas que tratam de abuso de drogas e de alcoolismo, fui levado pela experiência de um membro da equipe a analisar o comer compulsivo como um processo de doença idêntico ao alcoolismo. Começamos a aplicar, de modo limitado, ao comer compulsivo os mesmos princípios que estávamos usando no nosso programa de tratamento para alcoolismo, e descobrimos que eles obtinham muito sucesso. Quanto mais eu examinava o fenômeno, mais claro se tornava que o comer compulsivo é uma doença. No curso de medicina nada foi ensinado a nós, médicos, a respeito do ato de comer demais, e certamente não como sendo uma doença. Comedores Compulsivos Anônimos têm muito sucesso em casos que não responderam às formas de tratamento convencionais. Comedores Compulsivos Anônimos 228 Esse sucesso é frequentemente ameaçador para os profissionais porque é difícil para nós ver que alguém que não teve anos de estudo e de experiência poderia obter mais sucesso com pessoas que tentamos tratar, sem sucesso, por tanto tempo. O fato mais marcante do sucesso de CCA é que o programa leva as pessoas a funcionarem muito melhor do que antes. Tendo outras doenças, você tem sorte se voltar ao estado anterior. Se você sofre um enfarto, por exemplo, será afortunado se o seu coração voltar a funcionar tão bem como antes do enfarto. Em relação ao comer compulsivo, entretanto, não apenas você volta ao peso normal, mas, o que é mais importante, sua vida está mudada no sentido de que você está além de onde estava antes de se tornar um comedor compulsivo. Agora, você tem instrumentos para sentir, tocar, interessar-se, amar, compartilhar, ser honesto com sua família, e olhar a vida de um modo compreensivo, não lutando contra ela, mas acompanhando-a. Tendo tratado da doença, você tem potencial para ser uma pessoa mais íntegra do que era. Portanto, é estimulante para os médicos e outros que ignoraram o problema ou expressaram profundo pessimismo em relação a ele, pensar no comer compulsivo como uma doença e perceber que pode ser tratada com tanto sucesso. Um dos preconceitos ligados ao comer compulsivo, é que a sociedade vê o comedor compulsivo como alguém que é obeso. Mas, de fato, a pessoa que come demais pode estar com apenas um quilo acima do peso, ou mesmo abaixo do peso, como na anorexia nervosa e ainda assim ser um comedor compulsivo. A doença não tem nada que ver com o peso. É por isso que é tolo entrar em dietas ou se pesar constantemente. O problema está no controle da comida. A pessoa está preocupada com o controle da ingestão de alimentos a ponto de que esse fato está interferindo em sua vida? Assim como ser um alcoólico não está 229 relacionado com a quantidade que a pessoa bebe, ser um comedor compulsivo não está relacionado com a quantidade de peso que a pessoa mostra. O problema de quem come demais é não ser capaz de controlar seu comportamento alimentar, como as outras pessoas podem, e sua necessidade é de um sistema para controlar esse comportamento. É claro que o mais eficaz é um sistema de apoio como o de Comedores Compulsivos Anônimos. O que o comedor compulsivo tem que fazer é entregar o controle a um Poder Superior. Uma vez entregue, o comportamento estará sob controle. O que nos confunde, em medicina, é que temos a crença errônea de que o comer compulsivo é resultado de problemas fisiológicos, psicológicos e ambientais. Tentamos tratar os comedores compulsivos psiquiatricamente ou fisicamente por meio de remédios ou de estruturas de sua vida, e

não funciona. O motivo pelo qual essa conduta falha é que estamos agindo de modo contrário. O que precisa ser tratado é o comer compulsivo. Quando isso acontece, os problemas fisiológicos e psiquiátricos parecem cuidar de si mesmos. Há algumas pessoas, na mesma percentagem que no resto da população, que, depois de colocar a comida de volta em seu lugar apropriado, acham que precisam de cuidados psiquiátricos tradicionais, porque têm um problema que acalmam com comida. Mas isso é a exceção. O que é, provavelmente, verdade, na maioria dos casos, é que a pessoa desenvolve o mecanismo do comer compulsivo para lidar com a vida em tenra idade e então começa a acalmar os problemas com comida. Quando a pessoa se torna comedora compulsiva, todos os aspectos de sua vida são afetados. Agora entram nos problemas psicológicos, físicos e ambientais; começam a mudar sua vida, seus amigos e sua estrutura social. Todas essas mudanças são realmente provocadas pelo comer compulsivo. A maioria dos comedores compulsivos, através de um programa como o de CCA, vão perder todas essas síndromes e não necessitam de qualquer tipo de cuidado psiquiátrico. Nós, na comunidade médica, temos que assumir a responsabilidade por falhar em compreender o verdadeiro problema. O comer compulsivo é uma doença grave, e está devastando este país. É a causa básica de desordens que a medicina vê como doenças primárias, tais como hipertensão e diabetes. Mas os médicos não olham a compulsão por comida, olham para o processo da doença secundária que vem da compulsão. Ignoram o comer compulsivo e tratam rigorosamente os sintomas das doenças secundárias. Obviamente, não é esse o modo de tratá-las. Se um paciente está com pneumonia, o médico não trata a febre e depois manda o paciente para casa quando a temperatura chega ao normal, dizendo: “A febre baixou; agora cuide dessa pneumonia”. Mas nós certamente fazemos isso com o comedor compulsivo. Tratamos os sintomas da doença secundária e dizemos ao paciente: “Seu peso (ou pressão sanguínea, ou taxa de açúcar no sangue) está normal; agora cuide deste comer compulsivo”. É responsabilidade da comunidade médica entender o que significa realmente o comer compulsivo e reconhecer que Comedores Compulsivos Anônimos vem lidando com essa doença e obtém sucesso. Precisamos trabalhar juntos com o CCA, tê-lo como a base ou a estrutura, e somente então poderemos oferecer o que nós, como profissionais, estamos capacitados para contribuir. O paciente deveria ir para CCA, e então o médico serviria como sistema de apoio para ele. O CCA deveria ser o tratamento e o profissional deveria ser o adjunto, e não o contrário. Isto é muito difícil de aceitar para um médico ou um profissional de saúde mental. Enquanto CCA continuar a manter os princípios que tem agora, será nosso mais valioso meio de tratamento da doença do comer compulsivo. Os princípios de CCA asseguram que nenhum indivíduo tem poder. Em essência, é uma organização sem líder, tornando o processo mais forte do que qualquer membro ou grupo. CCA é um sistema de pessoas que estão tentando ajudarem-se umas às outras, e como tal, tem grande sucesso. William Rader, M.D.

O Dr. Rader é um psiquiatra engajado no trabalho clínico que envolve álcool, vício de drogas e comer compulsivo. Recebeu “appreciation award of Overeaters Anonymous” em 1977, transmitiu a mensagem de CCA tanto em seus programas de tratamento como em inúmeros documentários para emissoras de TV, locais e nacionais. É atualmente coordenador da Junta do Medra, um programa multinacional para o avanço da medicina alternativa. Uma doença da mente Comedores Compulsivos Anônimos 232

Fonte : <https://lifeline.oa.org/tag/appendices-to-overeaters-anonymous-third-edition/>