

## VIVIR EL DÍA A DÍA CON EL TRASTORNO DE LA ALIMENTACIÓN

### Pautas para padres y personas allegadas

Una vez que se haya desarrollado un trastorno de la alimentación, es fundamental que la familia y las personas queridas aprendan a estar atentas a los pensamientos y sentimientos más profundos de la persona afectada. No significa, sin embargo, que los padres, hermanos, amigos y compañeros deban ceder a todas las exigencias o deseos, sino que sepan escuchar y buscar la causa de estas exigencias y o que significan para la persona afectada. Hay que afrontar cada situación con más tacto y sensibilidad. Debemos escuchar para comprender lo que la persona quiere decir realmente, no sólo oír lo que está diciendo. Significa que hay que estar atento para captar mensajes “ocultos”, los que quedan sin expresarse en palabras. Esta atención incluye captar mensajes no verbales, fijándose en las pistas que del comportamiento. Esta forma de escuchar será nuestra manera de mostrarle a la persona que la queremos, y que nos importa también lo que quiere comunicarnos, sus ideas, opiniones y sentimientos. Exponemos una lista de puntos importantes sobre la comunicación con una persona que padece un trastorno de la alimentación.

#### 1. SER SINCERO

Trate de no abrumarse por querer decir siempre “lo más indicado”, porque de todas formas es probable que en algún momento meta la pata. Ser sincero/honesto/franco sería la meta. Habrá muchas ocasiones en las que a la persona afectada no le guste escuchar la verdad ni nuestra franqueza, pero aún así, siempre es mejor. Hay que evitar la falta de honestidad. Es fundamental que nuestra sinceridad quede patente y que pueda funcionar como un modelo para un comportamiento sin mentiras.

#### 2. PADRES Y AMIGOS DEBEN ESTAR UNIDOS

Esto no significa que vamos a unir fuerzas para presionar a la persona afectada. Si existe una diferencia de opiniones entre padres, hay que discutirlo y resolverlo en privado. No dejemos que la enfermedad abra una brecha entre la pareja, dividiendo así el núcleo familiar. Si los padres no están de acuerdo sobre algo, es preferible razonar y discutir el tema con cariño, para llegar a una solución o un compromiso. Las diferencias menores pueden dejarse en el tintero.

### **3. CUMPLIR LO PROMETIDO**

Las personas que pasan hambre hasta la desnutrición y las que se dan atracones no confían en su propia capacidad para controlar sus impulsos ni para dirigir sus propias vidas. Por eso necesitan aprender a fiarse de los demás para así poder confiar en ellas mismas. Tienen que sentir que su confianza en las personas cercanas es justificada. Esta confianza se confirma cuando uno cumple con las promesas y compromisos. No haga nunca una promesa que no se pueda cumplir.

### **4. EVITAR LOS ENFRENTAMIENTOS**

Aunque no hay que aceptar indiscriminadamente todo lo que diga la persona afectada, no se debe discutir sobre la expresión de un sentimiento o sensación, ni tratar de modificar un sentimiento con nuestra opinión. Una manera de evitar enfrentamientos es acordar que reconocemos las necesidades de la persona afectada, a la vez que ella reconoce que todos los demás también tienen sentimientos y necesidades.

### **5. EVITAR ACCIONES Y PALABRAS QUE FOMENTEN EL EGOCENTRISMO**

Una persona que padece un trastorno de la alimentación tiene que cumplir con las reglas como una más, tanto en el lugar de trabajo como en casa. No hay que olvidar las necesidades de la persona afectada, ni dar a éstas una importancia menor que las necesidades de los demás, pero sus necesidades no deben infringir los derechos de los demás.

### **6. HACER TODO LO POSIBLE PARA QUE LA PERSONA DESCUBRA E UTILICE SUS PROPIOS RECURSOS.**

Ayudémosla a identificar y aceptar su propia capacidad de sentir, tener criterio y tomar decisiones. Debe tener algunas responsabilidades y no sentirse marginada de la familia o del entorno.

### **7. TRATAR DE MANTENER LA NORMALIDAD**

Evitar desviaciones de la vida normal a causa de la enfermedad (por ejemplo, ir a comprar un alimento especial a horas intempestivas para que lo tenga a mano en caso de que le apeteciera). La persona tiene que recibir amor y respeto y además sus necesidades emocionales deben encontrar respuesta, pero no en base de un trato diferenciado. Necesita

recordar que cada uno tiene su propia vida y que es gratificante y positivo estar sano.

## **8. NO PREMIAR A LA PERSONA POR SU ENFERMEDAD**

Es normal preocuparse por una persona enferma, pero no hay que dejar que la enfermedad se haga más importante que la persona. Si creamos unas reglas especiales para la afectada y le prestamos una atención especial, fomentamos su visión enfermiza de la vida, limitando su capacidad para enfrentarse a los problemas. Una cosa es preocuparse, y otra es premiar una disfunción de la capacidad de enfrentarse con el día a día.

## **9. NO CASTIGAR A LA PERSONA POR SU ENFERMEDAD**

No inmiscuirse en los morales o manera de ser de la persona. Puede que no nos guste su comportamiento, pero no debemos aumentar su sentimiento de culpabilidad criticándola como persona.

## **10. NO TRASTOCAR LOS PAPELES (especialmente para los padres)**

No hay que dejarse agotar por su comportamiento hasta el punto de que la obliguemos a asumir nuestro papel como padre o madre. Una persona con un trastorno de la alimentación estará dispuesta a asumir este papel si la dejamos. Los límites entre padres/hijos/amigos etc., deben mantenerse bien definidos, y no hay que abrumar a la enferma/o con nuestra confusión o sentimientos de insuficiencia.

## **11. ADMITIR ERRORES PROPIOS, HABLAR DE LOS FALLOS, PERDONAR ACCIONES O PALABRAS HIRIENTES**

Es importante que personas con un trastorno de la alimentación comprendan que no tienen que ser perfectas. Esto se puede comunicar si admitimos que hemos cometido errores en el pasado. Es un área que requiere sensibilidad en el trato, y conviene no hacer juicios de valor o “moralizar” sobre sus comportamientos, su mal humor... etc. Siempre que sea posible, esto es aplicable a todo lo relacionado con la comida.

## **12. TRATAR DE MANTENER LA NORMALIDAD EN LOS ESTUDIOS Y OTRAS ACTIVIDADES**

Son los puntos de contacto con el mundo real y pueden ser una fuerza estabilizadora difícil de sustituir. Por supuesto, no será posible mantener esta continuidad en algunos casos.

### **13. TENER PACIENCIA**

Para la persona con un trastorno de la alimentación mucho gira alrededor del control, y es probable que no esté dispuesta a soltar éste tan fácilmente, especialmente si la situación conlleva ciertos privilegios o atenciones. Los pasos hacia la recuperación son pasos cortos, y hay que darlos de uno en uno. Es un proceso de avance con retrocesos frecuentes y normales.

### **14. TENER SENTIDO DEL HUMOR**

Busquemos la sonrisa, abramos una “válvula de escape” siempre que sea posible. No quiere decir que tomemos a la ligera a la persona o a su enfermedad, pero si conviene que estemos dispuestos para relajar y aliviar la tensión que se acumule.

*Traducción de un artículo de ANAD, (otoño 1996) adaptado de “A Parents’ Guide to Anorexia and Bulimia” de Katherine Byrne, resumido por Leslie Truitt, traducción Marina Lange.*