

EL CASO DE MAR Y JULIO

“Nuestra hija Ana, de dieciséis años, la mayor de dos hermanas –nos contaban Mar y Julio–, llegaba a casa después del Instituto, comía y subía a su habitación a estudiar y a conectarse con las amigas. Permanecía sola en casa hasta que llegaba la ruta del colegio de su hermana.

[...] Sobre las nueve de la noche llegábamos nosotros, después de trabajar [...], cenábamos y ella volvía a su cuarto.

Esto era lo que mi marido y yo pensábamos que ocurría diariamente en casa. Estábamos ajenos al trastorno de alimentación que Ana padecía desde hace ya dos años aproximadamente.

Mi hija fue adelgazando poco a poco, pero entendíamos que era una cosa de la edad. Observamos cambios en sus preferencias de ingesta de alimentos, [...] comía menos.

Al principio, le comentábamos que al perder unos kilos se la veía más guapa. Se vestía con ropa ancha y no nos dimos cuenta de su físico.

[...] Su estado de ánimo cambió, más callada, más tristonera. Dejó de salir con sus amigas y siempre les daba excusas de que tenía cosas que hacer.

Todo se destapó cuando una mañana se desmayó en el salón cuando se disponía a salir al instituto. La llevamos a urgencias y [...] quedó ingresada porque tenía una desnutrición importante, un índice de masa corporal de 17, y la dejaron en el servicio de psiquiatría.

Cuando le dieron el alta, nos recomendaron que no podía estar sola y decidimos que yo dejara de trabajar para estar con ella y cuidarla.

Nos sentíamos angustiados por el sentimiento de culpabilidad, por no haber dedicado más tiempo a nuestras hijas, al estar tan centrados en el trabajo. [...] ¿Dónde estuvimos mientras adelgazaba, mientras vomitaba, escondía comida o hacía ejercicio físico? ¿Cómo no me di cuenta de que no tenía la regla con regularidad? ¿Qué hemos hecho mal?”

Empezamos a plantear la situación de cuidar a su hija como una oportunidad para mejorar la comunicación con ella, para conocerse mejor entre ellos, para aprender a convivir con el problema **y, sobre todo, para aprender a cuidar sin juzgarse ni juzgar.**

Ellos son responsables de sus actos y con la dedicación al trabajo para sacar su negocio adelante no tenían la intención de perjudicar a Ana y, por tanto, **tenían que abordar ese sentimiento de culpabilidad, racionalizarlo y eliminarlo.**

Además, los psicólogos sabemos que **cuando confluyen varios factores se producen este tipo de trastornos** y no es únicamente el tipo de relación que establecen los padres con los hijos.

Por otra parte, los trastornos de la conducta alimentaria en general y la anorexia en particular **son trastornos que la paciente oculta y a veces es difícil darse cuenta** y descubrirlos a tiempo.

El sentimiento de culpabilidad se fue transformando en responsabilidad, pero no por lo ocurrido, sino por lo que tendrían que hacer a partir de ahora. **No era el momento de buscar culpables, sino de hallar soluciones.**

Cuidar es centrar la atención en las soluciones y no en buscar culpables de lo sucedido. Describamos los comportamientos que tenemos que cambiar, mantener o fortalecer, pero no los juzguemos.

El trastorno que padecía su hija y la tarea diaria de cuidarla **generaba ansiedad en los padres y mucha preocupación**, sobre todo a Mar, que estaba más tiempo con su hija.

La comunicación era difícil, y **la irritabilidad de todos era lo habitual.** Sin darse cuenta, estaban atendiendo más a los comportamientos problemáticos de Ana y **todo giraba en torno a ella, descuidando otras cosas importantes de la familia.**

“Estoy a punto de tirar la toalla –nos confesaba Mar–; solamente vivo para ella y no me lo agradece. Mi otra hija también nos necesita y no le dedico tiempo. Mi marido llega muy cansado e intento mantenerle un poco al margen de todo esto. Les contesto de mala manera por cosas que no tienen importancia y luego me arrepiento. Me siento nerviosa y apática, no tengo ganas de hacer nada”.

Durante el tratamiento psicológico les proporcioné mucha información sobre el trastorno que padecía su hija. **Tenían que saber a lo que se enfrentaban.**

Aprendieron a describir los comportamientos de Ana, sin juzgarla. Comprendieron que **tenían que administrar consecuencias para cada una de las conductas;** a veces, ignorando las manipulaciones; otras veces, privándola de cosas que deseaba hacer o tener, y, sobre todo, en la mayoría de las ocasiones, **reforzándola y felicitándola cuando la veían haciendo algo útil para la consecución de los objetivos de estar bien, de volver a estar sana.**

Entendieron que cuidar a su hija era una oportunidad de mejorar la comunicación y se volcaron para fortalecer la forma de decir las cosas, de elegir el momento adecuado para hablar, de expresar con claridad lo que sentían pero sin molestar a su hija; **en definitiva, descubrieron la asertividad.**

Empezaron a planificar actividades de ocio individualmente, en pareja, en familia, no solo para disfrutar, sino también para reducir el nerviosismo. Aprendieron a desconectar, a sonreír.

Si nos agobian las dificultades es porque hemos dejado de mirar hacia el objetivo, hacia la meta a la que nos dirigimos.

Mar y Julio no se dieron cuenta de lo que estaba pasando, pero **cuando fueron conscientes de la situación de su hija, no dudaron en ponerse en marcha,** dejaron de lamentarse e iniciaron el camino de cuidarse **para cuidar dando lo mejor de cada uno para llegar a la solución del problema.**