

ANTONI PASCUAL

PABLO CHAPUR

VIVIR PELIGROSAMENTE

ANOREXIA Y BULIMIA

M&M Euroeditors

Título original: **VIVIR PELIGROSAMENTE: (Anorexia y Bulimia)**

Primera edición castellana: enero de 2002

© Antoni Pascual y Pablo Chapur

© M&M Euroeditors, S. L.

Editado por M&M Euroeditors, S. L.

Domicilio fiscal: Ctra. C-149, Km. 1

08619 Borredà (Barcelona)

Dirección comercial y administrativa:

Av. de l'Ajuntament, n. 45

08520 Les Franqueses del Vallès (Barcelona)

Tel.: 93 846.56.56

Distribución: La Formiga d'Or, S. L.

Av. Portal de l'Àngel, 5

Tel.: 933.023.942

ISBN: 84-923238-X-X

Depósito legal: B-XX.XXX-2002

Diseño de la portada: José Luis Ojeda Dorado

Impreso en Catalunya

GRAFISMAR, S.A.:

c/ Ramon Turró, n. 100, 3º, puertas 6 y 7

Tel.: 932.250.889

08005 BARCELONA

Impreso con papel ecológico sin destrucción forestal

ÍNDICE

PRÓLOGO	1
INTRODUCCIÓN	5

PRIMERA PARTE

Introducción a la prevención de la *Anorexia* y *Bulimia*.

1. Hablemos de la experiencia, la libertad y otras cosas	13
2. La utilización de los prontuarios	14
3. Vamos a prevenir	18
4. Los valores familiares	21
5. Principios educativos	24
6. ¡Se abre el juego, señores padres!	32
7. ¿La familia es como una empresa?	34
8. Reflexión.....	37
9. Vamos a decir “que no”	38
10. Sobre la vida, la juventud y Lucas	39

SEGUNDA PARTE

Importancia de la *autoestima* en el tema de la *Anorexia* y *Bulimia*

11. Pinceladas sobre la autoestima	47
12. Cómo conseguir la autoestima.....	57
13. ¿Cómo podemos los padres conocer la baja autoestima de nuestros hijos?	58
14. Sobre las normas y los límites	61
15. Preparación para la felicidad	63

TERCERA PARTE

Diagnóstico y tratamiento de las enfermedades *Anorexia* y *Bulimia*

16. ¿Qué es, en realidad, la <i>Anorexia</i> ? Y, ¿la <i>Bulimia</i> ?.....	69
17. ¿Cómo prevenir la <i>Anorexia</i> y la <i>Bulimia</i> ?.....	74
18. Especificaciones sobre la <i>Anorexia</i> y la <i>Bulimia</i> nerviosas	76
19. <i>Anorexia</i> y <i>Bulimia</i> , dos caras de la misma moneda	86
20. ¿Tenemos en casa una anoréxica o una bulímica?	86
 EPÍLOGO: TESTIMONIOS	 89
 BIBLIOGRAFÍA	 103

PRÓLOGO

Los autores de este libro se proponen confeccionar un recetario educativo para ti, que tienes una relación más o menos directa con la educación.

Si este libro ha caído en tus manos puedes sentirte implicado en el gran reto de la *prevención* que te propone el autor. O, ¿acaso piensas que no tienes a tu lado un hijo, un familiar, un colega, un alumno, un paciente, un hermano a quien ayudar a desarrollar una personalidad firme y madura?

Cuando hablamos de la personalidad de alguien, tenemos en cuenta los dos “condimentos” fundamentales de la misma: *temperamento* y *carácter*.

Si bien el primero comporta los ingredientes de las tendencias, los instintos y los sentimientos vitales, en el carácter experimentamos los sentimientos psíquicos, las actitudes ante uno mismo, ante los demás y ante los valores.

Con la presente obra, los autores se han propuesto a través de una colección de recetas sencillas, acercarte a un conocimiento propio y al de las personas —que por tu

responsabilidad como educador— debes ayudar a crecer y madurar en una armonía vital, física y psíquica.

El punto de partida de este libro es la *Prevención*: cómo conseguir que una persona no llegue a ciertas adicciones en una edad temprana —o más tardía— por falta de una buena educación desde el seno materno. Éste es el motivo por el que el autor escribe sobre los valores en la familia, sobre el aprendizaje de un niño a ciertas edades, teniendo en cuenta que cada momento tiene su importancia. Si avanzas en el libro, encontrarás otras recetas que debes aplicar para una buena prevención.

Anorexia y Bulimia (Vivir peligrosamente) habla —precisamente— de *Anorexia y Bulimia*, adicciones —ambas dos— presentes en nuestra sociedad y, a lo mejor, en personas muy cercanas a ti, querido lector.

Podrás apreciar que el tema propiamente de la *Anorexia y Bulimia* no empieza a tener su relevancia hasta el **Capítulo 16**. Pero no dejes de leer los capítulos anteriores, ya que es donde se cuecen justamente las ideas madre de esta prevención que vengo anunciando.

Este libro no pretende dar unas recetas mágicas en las que —mezclando los ingredientes con la varita de hada madrina— quedaría todo arreglado. Pero sí que quiere proporcionarte aquellos ingredientes que hacen tu plato más agradable, “sano” y “alimenticio”, con sólo mirarlo.

Lo que te ofrece este libro es un conjunto de recetas que, escritas de manera sencilla, clara, con un lenguaje nada rebuscado, te ayuden —con un poco de esfuerzo por tu parte y con la ayuda de las personas más queridas que tienes a tu alrededor— formar personas íntegras, con una voluntad de hierro y un buen carácter.

A lo anterior hay que sumarle una buena educación de la autoestima y del autoconocimiento, para llegar a una

prevención completa de las adicciones de las que venimos hablando. Estos otros capítulos los desarrolla el autor con gran precisión y detalle.

Si *Anorexia y Bulimia (Vivir peligrosamente)* te ha pillado demasiado tarde y te encuentras con alguien muy cercano a ti que ya padece alguna de estas enfermedades, el autor te ayuda también a enfrentarte a ella y te da una explicación de cada caso para que puedas entender, querer, comprender y ayudar mejor a la persona que tienes enferma a tu lado.

Muchos psicólogos, psiquiatras y otros han escrito sobre este tema con unos objetivos más o menos parecidos. Este libro, de su parte, pretende conseguir el mejor “guiso” con los ingredientes personalizados y con la calidad final de quien adquiere una mente sana y una actitud firme.

Marta Pascual i Bancells
Pedagoga/Periodista

INTRODUCCIÓN

Empezamos este libro con la ansiedad de aquél a quien se le escapan las palabras: el tema es tan serio que no queda más remedio que escribirlo en clave de humor. Humor del bueno y, no por lo bueno que sea el autor, sino por la pulcritud de las ideas. Intento que sirva para reflexionar en positivo sobre la vida que, aunque a ratos nos pesa como una losa sobre las espaldas, en realidad...¡es tan hermosa!

Anorexia y Bulimia (Vivir peligrosamente) pretende ser el primero de una serie de textos en los que me propongo ir sugiriendo pautas para conseguir que — mediante la educación y formación personalizadas que deben transmitir los padres— nuestros hijos estén preparados para la vida, que es —en definitiva— quien nos aprueba o suspende.

Por tanto, en primer lugar, éste es un libro para los padres, a fin de que puedan adquirir conocimientos (de por sí muy sencillos) que van dirigidos a formar el sentido común de las personas. No es necesario poseer un gran bagaje cultural ni para aprenderlos ni para aplicarlos, sino que basta con la dedicación y el cariño, cosa que todos los padres pueden ofrecer.

En segundo lugar, *Anorexia y Bulimia (Vivir peligrosamente)* va dirigido a todos los hijos, que son los receptores indicados. Creo firmemente que, si educamos en libertad y responsabilidad, el éxito, ¡el “*master* en la vida”!, está aprobado. Y no quiero decir con ello que no hayan de presentarse problemas..., pero, ¡padres, vale la pena!

De todos es sabido que no existen recetas en educación. Pues bien, vamos a romper moldes y voy a atreverme a “generalizar”, a sabiendas del riesgo que se corre.

Es evidente que seguir la moda (en cantidad de cosas) es algo que está al día: muchas personas siguen sus dictados y “apechugan” con los resultados (¡qué remedio!, pues no todo es bueno, ni todo es malo, depende...).

Hay algunas cosas —la mayoría— buenas. Otras —aunque pocas— son intrínsecamente malas. Las cosas, de por sí, no suelen ser ni malas ni buenas: podemos llegar a un acuerdo de principio y considerarlas buenas. Lo malo suele ser la aplicación..., que puede ser adecuada o no.

Lo que sí está claro es que una cosa mala y, además, mal aplicada *es un desastre*.

En principio, y dicho esto, cada quien es cada cual. Quiero decir con ello que todos somos —gracias a Dios— diferentes, únicos e irrepetibles, pero..., hay un *pero*: muchos cometemos las mismas equivocaciones, y ahí precisamente me agarro yo para dar recetas, con la idea de ayudar a corregir los posibles errores, por si os sirve de apoyo.

Advertencia: las recetas no sirven para todo el mundo; cada persona tiene su *dignidad* (herencia universal adquirida simplemente por nacimiento) para ser tratada de modo personal y único. Sin embargo, creo que algunas de esas recetas pueden servir de forma

generalizada: a nadie le hace daño media aspirina... y, además, al que se encuentre “enfermo” grave, le aconsejo que no se automedique y que busque la ayuda apropiada.

Hace poco conocimos a Olga y Pablo. Ellos serán nuestros colaboradores, los expertos en la realización de este libro. Nos los presentó una amiga común, muy querida por mí, y con la cual llevamos muchas parrafadas echadas sobre temas espinosos de la vida. Ella sabe lo que son el dolor, los fracasos, etc. Este encuentro fue como algo esperado; curiosa y misteriosamente, la vida tiene estos buenos momentos, escasos eso sí, pero intensos y para siempre.

A mí me encanta la definición de que el amor consiste en estar contento de que alguien exista. Y pienso en mis amigos, en todas las personas que he conocido en el transcurso de mi vida y las que voy conociendo. Algunas, ya se han ido para siempre y, a la vez que ocupando algún sitio en el Cielo, siguen en mi memoria. Creo que a ellos debemos dedicar este intento literario y a todos los que padecen, han padecido y padecerán con la *Anorexia*, la *Bulimia* y otras muchas adicciones.

Nuestra principal idea y esperanza es la de *prevenir*. Nos proponemos nada menos que ser una ayuda para los enfermos y sus familias, que sufren con tan espinoso tema. Intentaremos que este dolor provocado por la enfermedad no sea en vano, sino que ayude a crecer a las personas afectadas, por dentro y por fuera. Queremos solidarizarnos con todos los que sufren, lanzando este canto a la vida con todo nuestro amor, con todo nuestro saber y con toda nuestra voluntad, deseando acabar con la *Anorexia* o cualquier tipo de dependencia. Si estas páginas contribuyen a ello en lo más mínimo, estaremos contentos de haber aportado nuestro “granito de arena”.

PRIMERA PARTE

**INTRODUCCIÓN A LA PREVENCIÓN DE LA
*ANOREXIA Y BULIMIA***

1. Hablemos de experiencia, libertad y de otras cosas

Padres, ¡vuestros hijos han nacido libres! Y alguno preguntará: «¿Qué quiere usted decir con esto?» O bien: «¡Eso ya lo sabemos!». Entonces —y me dirijo sobre todo a las madres: ¿por qué os gusta tanto sobreproteger a vuestros queridos hijos? ¿Creéis que les ayudáis con esta postura, o estamos —con o sin darnos cuenta del todo— creando personas inseguras?

La vida es dura y, en ocasiones, muy dura. Pero los niños no se rompen

Madres, los niños pueden pegarse algún batacazo, pero no pasa nada, no se rompen del todo y tiran para adelante. Eso es la experiencia, *su experiencia*, que es la que les hará vivir; con errores, que en muchas ocasiones serán inevitables, pero en paz con ellos mismos, y les ayudará a madurar.

No podemos traspasar —sin más— nuestra experiencia a nuestros hijos: ellos tienen que vivir la suya.

Padres: nuestro deber y nuestra obligación, es traerlos al mundo, cuidarlos, mantenerlos y sobre todo

La vida es dura y, en ocasiones, muy dura. Pero los niños no se rompen

No podemos traspasar nuestra experiencia a nuestros hijos: ellos tienen que vivir la suya

quererlos. Su vida la tienen que vivir ellos mismos, y — nos guste o no— son libres para hacerlo.

Con el término *libres*, queremos indicar que nacen libres; la libertad no la proporcionamos los padres, sino que nuestros hijos nacen con ella.

La libertad es la *capacidad de escoger bien*, con acierto y responsabilidad, para lo cual es necesaria una buena educación. Sin ella no conseguiremos que nuestros hijos sean libres, sino libertinos, que consiste en hacer lo que a uno le da la real gana, sin límites, con lo cual —más que probablemente— no se respetará la libertad de los demás, que también son libres.

En este sentido, si pudiéramos marcar un límite físico, mi libertad acaba donde empieza la de los demás.

2. La utilización de los prontuarios

¿Saben ustedes lo que es un prontuario? Me imagino que sí, pero voy a intentar explicarlo de forma sencilla, como para los niños, que nunca han oído hablar de estos artilugios, pero que tienen una curiosidad enorme por todo lo que observan... Por cierto, he aquí —como entre paréntesis— una receta: ¡Padres!, aprovechemos esta sana curiosidad de nuestros hijos, y recordemos que ¡vale más llegar un año antes que un segundo tarde!

Bien, sigo con los prontuarios. Existen sobre cantidad de temas, ¡a cuál más interesante!, cuya utilidad inmediata es la de proporcionarnos todos los datos necesarios para desarrollar una labor complicada con éxito. Un prontuario no nos da soluciones, pero

¡Padres!, aprovechemos la sana curiosidad de nuestros hijos, y recordemos que ¡vale más llegar un año antes que un segundo tarde!

intrínsecamente las contiene todas; sólo es necesaria una cosa: *saber utilizarlo*.

Con las personas, pasa lo mismo, pero tenemos un pequeño problema: cualquier máquina viene con unos papeles especializados que contienen las instrucciones de manejo...; en cambio, las personas no, pues venimos al mundo desnudos y sin libro de instrucciones. En fin, ¿que no hay por dónde cogernos!

Además, en las personas, el libro de instrucciones está dentro de su mismo ser; forma parte de cada uno. Por otra parte, no existen dos personas iguales, con lo cual la cosa se complica aún más.

Quiero decir con ello que habrá tantos libros de instrucciones como personas, y que existe algo tan importante como la conciencia. Ésta es como un registrador automático de nuestros desvíos, que no se cansa de avisar. Pero ya hemos dicho que somos libres y, para colmo, el registrador viene un poco averiado, nos ha salido un poco defectuoso.

Entonces, ¿qué haremos? Pues no nos queda más remedio que irlo ajustando: esto se llama *educación y formación*. Y, como nacemos con poquita cosa puesta por dentro y por fuera —quiero decir, desnudos de cuerpo y con todo por aprender y experimentar en nuestra mente—, pues, *¡señores padres, menudo trabajo nos espera!*

Pero, eso es lo que hay. O, como dicen los simpáticos y filosóficos “galleguillos”, ¿qué quiere usted que le diga?, ¿qué le voy a decir? Para educar necesitamos tiempo, dedicación y —ya lo hemos dicho— *saber hacerlo*: he aquí la necesidad del aprendizaje. De ahí otra receta: «*No es suficiente con querer hacer bien las cosas; hay que saber hacerlas bien*».

Os puedo asegurar que quien suscribe estas palabras tiene bastantes experiencias personales dolorosas sobre

No basta con querer hacer bien las cosas; hay que saber hacerlas bien

Hemos de aprender a rectificar y, muchas veces, tendremos que pedir que nos perdonen

Para educar necesitamos tiempo, dedicación y hay que saber hacerlo. De ahí, la necesidad del aprendizaje.

este tema. Por lo cual aprovecho para decirles que *hemos de aprender a rectificar* y, muchas veces, *tendremos que pedir que nos perdonen*. Y, ¡ánimo!, a empezar de nuevo como si no hubiera pasado nada. Al final aprenderemos.

Los padres tenemos que aprender a ser un poco “camaleones”, para cambiar de “color” según las circunstancias y el hijo que tengamos delante. Tenemos que aprender a ser padres de todos nuestros hijos, y digo padres porque...

Había un padre que había decidido a toda costa ser amigo de su hijo, el mejor amigo. Con lo cual, el buen hombre —lleno de una buena fe extraordinaria y convencido de lo que debía hacer— empezó a vestirse como su hijo y los amigos de su hijo, frecuentaba los lugares adonde se dirigía su hijo, imitaba en los gustos a su hijo, comía lo que comía su hijo.

Y..., ¿sabéis lo que pasó al poco tiempo? «Papá —dijo el hijo— a los amigos los escojo yo, en cambio estoy verdaderamente necesitado de consultar con un padre. Tú, ¿estarías dispuesto a echarme una mano?, porque amigos tengo un montón, pero padre...».

Y que quede muy claro que no pretendemos decir —de ningún modo— que los padres no deben ser amigos de sus hijos. De ninguna manera puede ser esto, pues deben ser amigos y de los buenos, de los mejores..., *¡pero, en primer lugar, han de ser padres!*, con todas las consecuencias que ello comporta.

Querido lector, voy a permitirme preguntarle alguna cosa. ¿Cuánto tiempo ha dedicado usted en su vida a prepararse para su profesión? ¡Seguro que mucho!

Sigamos. ¿Cuánto tiempo empleó usted para intentar conocer algún método para que la vida no le suspenda? Y, ¿cuánto para prepararse para su matrimonio y educar después a sus hijos? ¿Se ha preocupado de profundizar en

el conocimiento del ambiente que nos rodea *hoy*, a nosotros y a nuestros queridos hijos? Y no es que me preocupe que el ambiente sea mejor o peor. Eso no importa demasiado, lo que sí es seguro es que es diferente.

¿Creen ustedes, padres, que los sistemas educativos de “antes” sirven para hoy?, o, más bien, ¿tendremos que ir poniéndonos al día, “estar al loro”, como dicen ahora?

¿Qué opina usted sobre las llamadas enfermedades sociales? Le voy a enumerar algunas muy actuales, vamos, que están “de moda”: drogadicción, ludopatía, alcoholismo, *Anorexia, Bulimia*.

¿Cree que son enfermedades verdaderas o manías de mujeres? Y que conste que no le culpo, si no lo sabe; hay muchísima gente que tampoco lo sabe y, evidentemente, a lo que no conocemos, no podemos ponerle apaño.

No quiero atosigarle con más preguntas. Creo que ya son suficientes. Analicemos la situación y vamos a intentar dar alguna respuesta, evidentemente positiva.

Nos hemos descuidado en temas de educación y formación. No nos hemos reciclado

Con el corazón en la mano creo que nos hemos descuidado en temas de educación y de formación, por lo menos —vamos a decir— *un poquito*. No nos hemos “reciclado”.

Bien, pues vamos a rectificar, siempre estamos a tiempo: «*Padres, no tiréis jamás la toalla*».

3. Vamos a prevenir

¿Sabéis que cada edad de vuestro hijo es un reto diferente, y que hay que aprovechar cada período para educar en lo más adecuado para ese momento, con lo cual

los resultados serán —sin duda— mucho mejores? ¿No lo sabíais? Me estoy refiriendo a la *prevención*.

Voy a explicarlo. ¿Verdad que no se nos ocurriría dar de comer a un bebé un buen chuletón? Y, ¿darle un buen biberón a un mocetón de ochenta kilos, ya con barba, y que calza un cuarenta y cuatro? Pues no pretendamos hacer una cosa por el estilo en el terreno de la *educación*.

Cada edad necesita su tratamiento adecuado. Vamos a ver. ¿Conocéis de qué trata la *teoría del teatro*? Voy a comparar tu hijo —perdóname que te tutee, querido lector, a estas alturas ya nos hemos hecho amigos— con un teatro vacío; mejor dicho, el cerebro de tu chaval con un teatro sin espectadores, y vamos a contemplar qué pasa, situándonos en la entrada del teatro para observar lo que explicaré a continuación.

Cuando empiezan a venir los asistentes, y quieren entrar, podemos acomodarlos de muy diferentes maneras. Por ejemplo, podemos abrir las puertas de par en par y dejar que pasen y se vayan colocando donde les venga en gana (¡barra libre!). Otra posibilidad: vender entradas numeradas, con lo cual estamos creando una localización de asientos. Pero, ¿y, si una vez dentro, los espectadores no respetan el número de la entrada, ni la fila, y se van sentando a discreción sin mirar nada?

También podemos hacer que los acompañe un acomodador, que es una manera de poner orden. Pero, ¡atentos!, a la que nos descuidemos, y aunque sea en plan de broma, pueden cambiarse de sitio. Y podemos imaginarnos lo que queramos.

Pasemos ahora al cerebro de tu hijo. Cuando nace está preparado como un disquete de ordenador —perdona la burda comparación—, es decir, está limpio, brillante y

lleno de surcos que hay que llenar. ¿Cómo los llenamos? Volvamos al teatro.

Si abrimos las puertas de par en par, y que la gente haga lo que quiera (que es el peor de los casos), nos pueden entrar hasta los que no tienen entrada, con lo cual —cuando vengan los que sí la tienen— tendremos un trabajo enorme para quitar a unos y colocar a otros. Es muy posible que esa noche nos la pasemos muy ajetreados, sin conseguir absolutamente nada y, al final, casi seguro que nos quedamos sin función.

Si vendemos entradas numeradas, con fila y número de asiento, pero después no vigilamos, cada cual se sienta donde quiere, de modo que podemos tener problemas y —seguro— que perderemos mucho tiempo intentando recolocar a cada uno en su sitio. Estamos casi igual que en el caso anterior.

Y si entramos con orden y con acomodador, es posible que alguno se equivoque, pero es más difícil. Nueva receta: «*El acomodador has de ser tú mismo*». Evidentemente, no en el teatro, sino con tus hijos.

Vayamos otra vez al cerebro de tu hijo. Para educar correctamente y sin sobresaltos —los problemas ya llegan solos—, tenemos que estar preparados siempre, tenemos que saber lo que hacemos, seguir un orden, adelantarnos a los acontecimientos, etc. Porque, si dejamos que los demás vayan colocando cosas desordenadamente en tu hijo (*en su cabeza*), ¿cómo lo harás para quitarlas después y, en su lugar, colocar las que deben estar, y estar en su sitio y a su hora? Debemos llegar a la hora que empieza la función, o mejor un poco antes, porque si llegamos tarde al teatro, aunque tengamos entradas, nos quedamos sin función.

¿No?. Y la función es la vida de tu propio hijo. La función consiste precisamente en educar y formar. Y ten

en cuenta que o formamos nosotros o forma el llamado “ambiente” que nos rodea. ¡Caramba!, ya ha salido el ambiente. ¿Qué te parece la *palabreja*? Parece como si no fuera con nosotros, como si no nos afectara.

Retomemos el hilo de la cuestión, y más adelante seguiremos con lo del ambiente. Definamos el trabajo del acomodador. Partimos de la base de que queremos lo mejor para nuestros hijos, lo más adecuado, y además pretendemos que sea duradero, de buena calidad. Ningún padre pretende dar nada malo a sus hijos y, menos aún, a sabiendas o intencionadamente.

Los padres debemos proporcionar conocimientos, dar la comida adecuada, el vestido, los zapatos y todo lo que necesiten nuestros hijos. Pero no olvidéis dar lo más importante: *daos vosotros mismos*, vuestro tiempo, vuestra dedicación personal. No podemos delegar ni en el colegio ni en nadie. «*Los primeros educadores y formadores de nuestros hijos somos los padres: éste es un deber irrenunciable, que no podemos delegar en nadie*».

Los primeros educadores y formadores de nuestros hijos somos los padres: éste es un deber irrenunciable, que no podemos delegar en nadie

Todo el tiempo que les dediquemos a nuestros hijos, les parecerá poco. Y a nosotros también.

Además, y casi sin daros cuenta, estáis transmitiendo —mediante el ejemplo— vivencias reales de vuestra propia vida, de vuestro trato con los demás miembros de la familia, amigos, conocidos. Y, eso, continuamente. En una palabra: estáis transmitiendo valores, formas de vida, la vuestra, la de vuestra familia en particular. Entonces padres...

4. Los valores y virtudes familiares

Receta: «*Necesitamos un proyecto de vida común de los dos esposos*». Estamos transmitiendo valores para siempre.

Los esposos han de emprender un proyecto de vida común, con el cual transmitirán valores para siempre.

Los valores no se improvisan ni se puede transmitirlos si no son vividos en primera persona: los padres deben involucrarse

Los valores no se improvisan, no se puede, su asentamiento es un trabajo arduo: se requiere su tiempo para empezar a inculcarlos y se necesita mucho tiempo para asimilarlos y vivirlos. Además, es muy difícil transmitirlos si no se viven en primera persona o se lucha por conseguirlos; una vez entrados en la batalla con uno mismo, podemos emprender la “lucha” con nuestros hijos. En fin: ¡padres, hay que involucrarse!

La diferencia entre *participar* e *involucrarse* es la siguiente. Imaginaos un convite en el que nos sirven para comer un espléndido entrecot de ternera. El camarero y el invitado participan; la ternera se involucra. Esa es la diferencia: participar puede ser agradable, pero involucrarse (de por sí) entraña riesgo, representa sacrificio y puede llegar a que te juegues la vida en ello.

¿Te parece exagerado? Pregunta a los padres con algún problema con sus hijos, por ejemplo, referente a *Anorexia* o *Bulimia*, o enganchados a las *drogas*, o a lo que tu puedas imaginar... y aprenderás lo que es sufrimiento.

Son temas sociales que afectan a una buena parte de la población y —vuelvo a repetir, no me cansaré nunca— que con una buena formación, por lo menos, estaríamos más preparados para afrontarlos. Me estoy dando cuenta de que, ante situaciones de riesgo, con este tipo de problemas hay muy pocos padres (e incluso profesionales) que sepan cómo actuar.

Entonces padres, vamos a poner todo nuestro interés en la *prevención* para que no se produzcan los problemas. ¿No os parece inteligente esta postura? «*Es preferible y más barato prevenir que curar*».

Y, ¿hay edades adecuadas para eso? Mira, amigo, ¿sabes que tienes que empezar con la educación de tu familia, por ejemplo en el aspecto del *orden*, cuando tu

*Los padres hemos de poner todo nuestro interés en la **prevención**: es preferible y más barato prevenir que curar*

hijo cumpla un año?, ¿y que, si no consigues ordenarlo cuando está entre uno y tres años, después quizá también podrás conseguirlo, pero te va a costar horrores? Por tanto, «*para conseguir un hijo ordenado, comienza cuando él cumpla un año*».

Preguntarás: ¿tan pequeño?; ¡orden!, ¿en qué? Vamos a ver, ¿tu hijo juega? Pues, ¡que se ordene los juguetes!

Evidentemente, para ello tendrás que haberle marcado *un sitio para guardar los juguetes*, en una estantería, en un cajón, donde quieras, pero a su altura y en una habitación, por ejemplo la suya. Naturalmente, te va a costar trabajo. Lo que no debes permitir es que los deje en medio del comedor. Ni recogerlos tú; puedes ayudar, pero cada vez menos, porque si lo haces estás negándole la posibilidad de que sea ordenado, estás consintiendo en que sea un irresponsable (naturalmente “pequeño irres-ponsable”), le estás quitando la posibilidad de realizarse, ¡con lo que hoy en día está de moda eso de realizarse!

Tu labor de padre es vigilar que lo haga, animarlo, felicitarlo cuando lo haya colocado todo —a su manera, como es lógico—, poco a poco, verás cómo lo hará perfectamente y estará contento por los logros que vaya obteniendo, *contento* de él mismo y de sus padres.

Una vez que haya adquirido el hábito de hacerlo con los juguetes, lo hará con todo y, a medida que vaya creciendo, cada vez será *más* ordenado, se habrá convertido en un hábito adquirido y lo ejecutará casi sin darse cuenta, ¡*casi* sin esfuerzo!...

Y me dirás: —«¿El orden y la responsabilidad de mis hijos depende de estas tonterías?»—. Pues *sí*, mi amigo, de esas tonterías, de las pequeñas cosas hechas bien —con afán de mejorar día a día— dependen las cosas grandes.

Te voy a relatar una anécdota que me contaron hace tiempo. Un matrimonio amigo, que todavía no había leído mi *recetario*, pero ya sabía mucho, decidió repartirse el trabajo de la responsabilidad en la realización de los problemas pendientes. Acordaron actuar de la manera siguiente: de lo pequeño, de lo diario —vamos a decir, lo de poca importancia—, se encargaría la señora, y lo verdaderamente importante sería realizado por el marido.

Al cabo de bastante tiempo me tropecé con el marido y, movido por mi curiosidad, le pregunté a bocajarro: —«¡Oye!, ¿cómo va el tema del reparto de poderes que me contaste?» Me respondió: —«¡Chico!, no te lo vas a creer: llevamos cinco años sin que haya sucedido nada realmente importante, ¡no me estreno!».

¡Tan contento que estaba el padre porque pensaba que no iba a dar abasto! Y no se estrenaba. Receta: *«Haz importantes las tareas cotidianas o, de lo contrario, nunca harás nada de importancia»*.

Con los niños pequeños, hay que hacer cosas pequeñas, pero constantes. Fijaos en la preocupación de una madre para conseguir, en cuanto nace su hijo, que coma a unas horas determinadas, que duerma lo que necesita, que llore cuando le apetezca... (¡esto último es broma!), en fin, conseguir que haya un *orden* en su vida y crear unos hábitos de conducta.

Cuando los niños vayan creciendo tenemos que seguir igual. Aunque nos adelantemos al orden de exposición de las ideas, vamos a poner un pequeño ejemplo. Supongamos la vuelta del colegio de un crío de seis años. Es invierno. El chaval viene contento como unas pascuas porque el día le ha salido “redondo”, y entra en casa como un basilisco saltando y riendo. —«¡Hola mamá!», y suelta la maleta en medio del pasillo. —«Te tengo que contar...», y suelta la gorra y la bufanda encima

Conviene que hagamos importantes las tareas cotidianas o, de lo contrario, nunca haremos nada importante

del sofá. Continúa un poco más y se quita el abrigo y..., ¡plas!, encima de la mesa del comedor...

La madre empieza a ponerse nerviosa y va detrás recogiendo y ordenando. ¡Atención!: tenemos que conseguir que este chaval entre ordenadamente, dé un beso a su mamá, cuelgue la gorra, la bufanda y el abrigo en el perchero y que la maleta la lleve al armario de su cuarto. Claro está, esto no viene intuitivamente ni a la cabeza ni a la voluntad del muchacho: hay que enseñárselo, hay que inculcarlo.

¿Cómo? Y ahí va la receta: «*Hacerlo cada día y siempre por el mismo orden*». Así se acostumbrará, adquirirá el hábito de hacerlo —y de hacerlo bien— y acabará ejecutando estas acciones de una manera rutinaria, casi sin darse cuenta. Además, estará satisfecho porque se habrán terminado las regañinas de mamá.

5. Principios educativos

A partir de los siete años podemos empezar a formar nuestros hijos en el tema de la *responsabilidad*. Pero no esperemos a los siete años..., antes ya podemos empezar a responsabilizarlos en pequeñas tareas (¡ya estamos en lo de siempre!).

Que no nos preocupe que nuestro pequeño pueda “romper un plato”, o dos. Es muy importante para él sentirse útil. ¿En qué? En cualquier cosa, por ejemplo, ayudando a mamá en la cocina, o trasladando vajilla de la cocina al comedor, ayudando a poner la mesa, colaborando a hacer la cama o haciéndosela él solo (aunque la haga mal al comienzo), etc. Fijaos que estamos hablando de pequeñeces, pero pequeñeces muy

importantes para él: nuestro hijo no es un “hombre enano”, sino un niño.

Cuando no dejamos que lo hagan —por ejemplo, por miedo a que rompan algo o a que lo hagan mal— es señal de comodidad nuestra. Así ni educaremos, ni conseguiremos niños, ni, después, adultos responsables: tendrán miedo de todo, pues de pequeños ya se vuelven inseguros, sin aprender cuál es su papel en casa. Receta: *«¡Padres!: guerra a la inseguridad, dad trabajos a vuestros hijos. ¡Ellos saben y quieren!»*.

Animad siempre en positivo, aprovechad lo que de bueno tienen todos vuestros hijos y potenciadlo al máximo.

Vamos con un ejemplo pequeño. Ana, ayudando a su madre, rompe un par de platos que llevaba hacia el comedor. La madre se pone... El padre: —«¡Ya te lo decía yo!, esta niña no tiene edad para eso. Tendremos que reponer la vajilla... Esto no puede ser...».

¡Padres!, ya aprenderá, tened paciencia. De momento diremos que hemos reaccionado *incorrectamente*. Analicemos: ¿por qué nos alteramos? Veamos. ¿Por los platos?, ¿por la comida en el suelo?, ¿por el trabajo que representa recoger los despojos de la batalla infantil?, ¿porque nos ha manchado la alfombra?, ¿porque se ha manchado ella y su vestido, y tenemos que lavar y estamos hartos de lavar y fregar y aguantarnos, y..., y..., y?

¡Señores!, estamos educando. Seguro que sería más cómodo que no hubiera pasado nada. Pero, si seguimos por este camino, acabaremos preguntándonos al final para qué nos habremos casado (¡con lo bien que estaba yo de soltero!). Ya se ve que éste no es el camino. Nos hemos metido en una verdadera y apasionante aventura y hemos

de llegar hasta el final. O ¿es que nosotros no hemos roto nunca ningún plato?

Podemos pensar, después del desaguado: —«¡La próxima vez, lo haré yo!», pensando que así será más fácil y evitaremos problemas. *¡Incorrecto otra vez!*

Y podemos contar hasta cincuenta y decir amablemente a la niña (con cara de papás, pero que muy buenos): —«Ana, haz el favor de recogerlo, le das un beso a mamá y volvemos a empezar». Eso es educar en positivo y ésa es la *receta* (que ya está explicada): «*¡Padres!: muchísima paciencia, que nos hará falta*».

Hablemos ahora de *autoridad*. Para ello me voy a basar en dos pilares fundamentales: la *seguridad* y la *responsabilidad*. Estamos hablando de transmitir seguridad y de enseñar a ser responsables. Si —desde la tierna edad— se cumplen las dos premisas, el éxito en la educación está asegurado (eso, sin descartar otras muchas facetas importantes en temas educativos).

De todas formas, nunca es tarde para empezar, y recordemos que para formar a cualquier edad hemos de luchar con esas dos facetas: *seguridad* y *responsabilidad*. Sin ellas es imposible avanzar en la educación. Para afianzar estos dos aspectos educativos es necesaria una buena comunicación entre padre y madre, y paternofilial.

Para que la *autoridad* realmente sea efectiva, hemos de basarnos en: 1. Un prestigio ganado; 2. Una clara, concreta y concisa transmisión de la información; 3. La conciencia de que se trata de un servicio prestado, “con ida y vuelta”.

En resumen, vamos a hablar de autoridad, enfocándola desde el punto de vista de autoridad *conseguida con prestigio*; autoridad *basada en la comunicación* y, por tanto, en el mutuo conocimiento; y autoridad *servicio*, porque el “servicio prestado” es toda

acción que realicemos para mejorar la educación de nuestros hijos.

El “mandar”, en sí, es otra cosa. Se puede mandar sin autoridad o sin tener el prestigio adecuado para mandar, o sin conocer a nadie. De ser así, el mandado cumplirá si no le queda más remedio, debido a las amenazas que provocan miedos; actuará por temor y de forma irreflexiva. Pero no estamos hablando aquí de este tipo de autoridad, que más bien sería *autoritarismo* por sistema. ¡No!, no nos interesa en absoluto.

Cuando hablamos de autoridad en educación, siempre tenemos presentes un educador y un educando, aunque esto no quiere decir que uno siempre enseñe y que el otro siempre aprenda. En la educación integral se entiende que, con una comunicación adecuada, las dos partes (en este caso, las dos personas) siempre acaban mejorando y enriqueciéndose mutuamente.

Estamos intentando hablar de autoridad responsable, y educadora, que pretende comunicar ideas y lo que se debe realizar, de modo que el educando —brindándole nuestra ayuda, “si la necesita”— lo entienda, lo acepte, lo haga suyo, lo incorpore a sí mismo o haga de la mejor manera posible lo comunicado. Pongo lo de *si la necesita* entre comillas, porque considero que hay que dejar hacer al educando, aunque se equivoque y, al principio, no lo haga bien del todo. Si ayudamos cuando no es necesario, no le estamos haciendo ningún favor: curiosamente le estamos privando de adquirir responsabilidad y seguridad; en definitiva, nos estamos equivocando.

Hablo de “comunicar” y no de “mandar”, porque el comunicar implica un principio de confianza mutua. Para ello es preciso conocer las posibilidades que tiene la persona (o personas) a quien nos dirigimos, saber si es capaz o no de entender o realizar lo que le estamos comunicando. Por otro lado, debemos conocer sus

actitudes para sopesar hasta dónde podemos llegar —él y nosotros—. No es lo mismo encargar algo a una persona adulta de veinte años que a un niño de tres. Debemos adecuarnos a la capacidad de cada cual; de lo contrario, no conseguiremos el efecto pretendido.

El prestigio se consigue con el tiempo. Tratamos con personas, y éstas son volubles, tan complicadas como nosotros mismos y, a veces, nos parecen aún más complicadas. ¡Bueno!, simplemente somos diferentes, todos diferentes a Dios gracias. De lo contrario, la vida sería muy aburrida.

No se trata de saber mucho, sino de intentar hacerlo bien, repitiendo una y otra vez, rectificando cuando sea necesario, aprendiendo y estudiando cuando lo necesitemos, solicitando ayudas, y —sobre todo— practicando. No se equivoca nunca el que jamás hace nada.

Los padres, aunque no lo pensemos, tenemos vocación de padres: es algo inherente al cargo y, por tanto, tenemos autoridad —yo diría— innata. Pero, claro, hay que ejercerla para que sea efectiva. Debemos ser exigentes en los resultados (a corto y a largo plazo), pero suaves en la forma, elegantes en los modales y compostura. Fuertes pero —a la vez— finos y delicados. No olvidemos que estamos tratando con personas independientes, que no son de nuestra propiedad.

Además, esta autoridad es un servicio grato, que no significa que sea una gozada, pues —a veces— es todo lo contrario. Pero no podemos renunciar: tenemos la obligación física y moral de enseñar, de transmitir, de hacer crecer a nuestros hijos y, si somos pedagogos, a nuestros alumnos. Todo lo que estamos comentando es una prestación de servicios, y si los realizamos a gusto, a

pesar de las complicaciones que puedan proporcionarnos, seremos felices o estaremos en camino de conseguirlo.

El trato inteligente. Para quererse hay que cuidar las pequeñas cosas entre padres e hijos. Pongo esto porque partiendo de esta base, si nuestros hijos saben que no mandamos para fastidiarles, sino porque lo necesitan, y ven que lo hacemos porque les queremos y a su vez ellos nos quieren a nosotros, las cosas son mucho más fáciles.

El enseñar, el transmitir conocimientos es básico. Para ello es necesario poseerlos. Es imposible saber de todo, pero, hoy día contamos con infinidad de medios y colegios para que nos ayuden. Sólo tenemos que cooperar y ocuparnos del seguimiento. Para ello se han creado las tutorías, que son reuniones del tutor con los padres, con los dos padres al unísono (ha de ser un trabajo compartido). En ellas nos informarán de la buena o mala marcha de nuestro hijo en el colegio, y nosotros aportaremos la parte que nos toca, que es su comportamiento en casa y lo que sepamos de fuera de casa (puede ser mucho con un buen “seguimiento a distancia”).

Lo de “seguimiento a distancia” no es broma: no podemos ser guardianes de nuestros hijos, pero sí saber lo que hacen, cómo y dónde se mueven, y quiénes son sus amigos. En cuanto al resto, ¡imaginación y a actuar discretamente!

Marcar *normas* y la forma de cumplirlas, es imprescindible. Nuestros hijos deben conocer las “reglas del juego”. Poco a poco debemos transmitir las para su conocimiento, adecuado a cada edad: conviene que sepan que hay unas normas, que existen unos límites, que hay un principio y un final en todo, y que traspasar estas reglas tiene su peligro y su castigo, y no precisamente impuestos

por nosotros (frecuentemente, la propia naturaleza o la sociedad —a través de su autoridad— se encargarán de corregirlos, y a veces muy duramente). Naturalmente, para transmitir normas básicas, primero las debemos cumplir nosotros.

La *exigencia* debe ser la apropiada en cada caso. Exigir es hacer cumplir lo mejor posible aquellas cosas que vemos que nuestros hijos ya saben hacer. Se puede exigir en todos los órdenes de la vida: la urbanidad, la educación, los estudios, el comportamiento con los demás, el juego, la amistad, el trato personal o social. Pero, para hacerlo con eficacia, es conveniente conocer a nuestros hijos, cómo son, “de qué pie cojean”, cuáles son sus posibilidades reales, su autoestima, su disposición, su estado de ánimo, sus actitudes y aptitudes, con la idea de adaptar a cada cual lo que puede hacer.

Primero hemos de enseñar a hacer y después exigir. No podemos pedir imposibles a nadie; sólo podemos pedir lo que sabemos que son capaces de hacer y, si además lo hacen bien, motivarlos para que lo hagan con cariño, con ilusión, con lo cual ya se empieza a rozar la perfección.

La medida en la exigencia es importante: generalmente, «lo mejor es enemigo de lo bueno», pues ese “mejor”, en muchas ocasiones, es imposible de conseguir y podemos crear frustración en nuestros hijos si nos pasamos en exigencia, intentando aquello que no son capaces de hacer. La exigencia también tiene sus límites: los propios de las personas que deben realizar una acción determinada.

Es necesario hacerlos *responsables* para su propio crecimiento. La responsabilidad ante una acción equivale a hacerse cargo de ella y de su resultado, que puede ser bueno, regular o malo. Eso supone aceptar que podemos quedar bien o quedar mal. Prescindiendo del resultado,

esta aceptación ya es buena en sí misma, pues supone que conozco mis propios límites y, a pesar de ellos, lo intento y lo asumo. Esto implica voluntad, ganas de hacer y aceptación de rectificar o de intentarlo otra vez si las cosas no van como habíamos proyectado.

Todas las facetas mencionadas son buenas. Sólo conseguiremos las virtudes y valores mediante la consecución de hábitos, y éstos los conseguiremos realizando la misma acción una y otra vez, poniendo el ingrediente de la seguridad en la realización.

La *confianza* es indispensable siempre. Las personas transmitimos a nuestros hijos lo que llevamos dentro, de una forma impensada, sin proponérselo previamente. Nuestros hijos sabrán perfectamente si nos fiamos de ellos o no, aunque intuyan que pueden equivocarse en la acción. Confiar en alguien representa ya una seguridad que se transmite, tanto en el que la da como en el que la recibe, y predispone a actuar con responsabilidad y con el “orgullo” propio y bueno de haber sido elegido para realizar algo que sirve para el bien común familiar e, incluso, social.

La confianza representa riesgo, ineludible en el plan de educación familiar. Tenemos que arriesgarnos con nuestros hijos si queremos conseguir que crezcan por dentro y por fuera: no hay otra manera de hacerlos personas seguras y responsables.

6. ¡Se abre el juego, señores padres!

Los niños pequeños juegan siempre; es su trabajo. Pueden jugar solos desde uno a tres o cuatro años; a partir de esa edad ya pueden jugar con compañeros de una forma —vamos a decir— educada. Antes también podían

jugar, pero no podremos evitar que se empujen, se peleen, se griten, se peguen y todo lo que queráis (tienen un sentido de la propiedad muy acusado y peculiar).

A partir de los cuatro años podemos empezar a inculcar normas, hábitos¹ para el juego y valores (por ejemplo, la sinceridad, a partir de esta edad los niños la entienden perfectamente).

La pregunta es: ¿estamos dispuestos los padres?, ¿queremos?, ¿sabemos? Yo creo que sí. Cuando queremos inculcar² en una persona un valor³, nos valemos de la repetición de un acto hasta su dominio. *Hábito*, por tanto, sería realizar una acción buena de forma natural, porque tenemos la costumbre de hacerla. Cuando este acto sea malo no es un valor, sino un defecto (se llamaría *vicio*).

Antes ya hablé de la “teoría del teatro”. Ella pretende cultivar valores, inculcarlos de manera sencilla y natural, pues, donde se ha instalado un valor positivo difícilmente se instaurará un vicio negativo y viceversa.

Nuestros hijos entienden desde muy pequeños todo lo que hacemos. A veces da la sensación de que no están atentos, o que —sencillamente— no están: parecen distraídos, jugando con su peluche preferido. Pero, ¡ojo padres!, se están enterando de todo; tienen las antenas bien desplegadas en todas las direcciones y no pierden detalle. Estáis en su punto de mira, sois su objetivo, no os quitan ojo de encima, sois lo más importante para ellos, no existe nada más importante que vosotros. Probad despistaros y veréis como inmediatamente reaccionan y preguntan directamente por lo que acontecía y que, en apariencia, no les interesaba en absoluto.

¹ Hábito es igual a *valor adquirido*.

² Transmitir a una persona valores positivos o negativos.

³ Algo que, de por sí, vale la pena conseguir. Equivale a virtud.

Naturalmente, con el bebé de cuatro meses de edad, poca cosa podemos hacer, aparte de cuidarlo, acariciarlo, alimentarlo, asearlo, y lo que queráis. Pero ya podemos hablarle, cantarle, etc.: no nos entenderá, pero empieza ya a vivir en el ambiente familiar, que marcará toda su vida. Empezará a distinguir voces, a seguir a sus familiares, padres, hermanos y personas más asiduas; comenzará a instalarse en su ambiente y, en cuanto lo saquemos de él, mostrará curiosidad o llorará porque se encontrará extraño.

Al avanzar en edad, esta relación familiar es muy importante. El niño tiene que verse a sí mismo colocado en su sitio, factor que marca positivamente su conducta y sentimientos. Si se siente desplazado, extraño o a disgusto donde se encuentre o en la relación con sus padres, o percibe que la relación padre-madre no es correcta, su conducta quedará determinada negativamente.

Es tan importante que se encuentre a gusto y que se vea en su sitio, que de ello depende su comportamiento actual y futuro, y, por tanto, su felicidad. Receta: «*Padres, nunca discutáis delante de los hijos*».

La *felicidad* siempre procede de un buen estado interior del individuo. Es un bien supremo deseado por todos, digno de ser conseguido en el transcurso de la vida. La felicidad completa no la alcanzaremos nunca en este mundo: consiste en la búsqueda constante del bien, es el fin último del hombre, es intangible, intocable, no tiene medida, es una aspiración universal, está dentro de nosotros y no podemos prescindir de ella

El que no es feliz, o se considera infeliz, es desgraciado, le falta todo, no le interesa la vida ni la aprecia en lo que vale.

7. La familia, ¿es como una empresa?

¡Hombre!, ¡así de golpe! Maticemos. La “Familia” no es una empresa. La escribo con mayúscula porque *es más que una empresa*. Prueba evidente: tengas o no una empresa o empresas, perteneces a una familia. Por tanto, evidente que no es una empresa sin más.

Además, la familia fue primero: sin gente no hay empresa que valga. Pero todas las cosas buenas que sirven para la buena marcha de una empresa valen también para el funcionamiento familiar.

Me atrevo a decir aún más: la familia es el primer educador, formador de personas, natural, sin aditivos extraños, y estas personas son las que hacen funcionar las empresas. Por tanto, receta: *«Educar bien hasta es rentable»*.

Lo mismo que las empresas investigan y gastan su buen dinerito en la llamada “Calidad Total” (basada en la mejora continua y sostenida sobre algunos pilares sólidos) para que la cosa no falle, imaginad lo importante que ha ser para nosotros implantar la “Calidad Total” en nuestra familia. En la empresa sólo se juegan “los cuartos”, pero en la familia nos jugamos los cuartos y las personas, que son mucho más importantes.

Voy a enumerarte unos cuantos pilares sobre los cuales basan las empresas sus éxitos y su continuidad en el tiempo:

— *Atención al cliente*: ¿Tienes clientes más importantes que tus propios hijos? Si los tienes dímelo, y te explicaré que andas equivocado.

— *Compromiso Total*: Formamos al máximo nuestros colaboradores y, a continuación, nos fiamos de ellos. ¿Vas a confiar más en tus empleados o compañeros de trabajo que en tus propios hijos?

— *Seguimiento de la calidad en lo que tratamos:* Para unos padres, seguir de cerca a su familia debe ser lo más importante del mundo. Si no estás de acuerdo, te remito al punto primero.

— *Apoyo continuo a tus colaboradores:* No hace falta ni comentarlo (¿qué padre no ayuda en todo lo que puede a sus hijos?).

— *Deseo de mejora continuada:* ¡Eso es lo que quieren todos los padres para todos sus retoños! Y yo lo apoyo, ¡faltaría más!

Los empresarios que están buscando hoy la tan apreciada “Calidad Total” —que significa conseguir el mejor producto con la máxima calidad, en el menor tiempo posible y con el costo más adecuado para el mercado— deberán agradecer a los educadores (esto es, a la familia), su cooperación en “poner en el mercado” individuos de calidad total. Sin ellos no hay negocio posible.

¡Sí, señores; eso no es ninguna tontería! En una familia, cuando sufre uno de sus miembros, sufre toda la familia. Y en una empresa, cuando alguien está preocupado, baja el rendimiento, porque las personas acuden al trabajo con su bagaje personal —bueno o malo— y según como se encuentren son incapaces de trabajar bien. En realidad, no es sólo ese empleado el que se resiente, sino toda la empresa. Imaginaos, pues, en el caso de la familia que es más, mucho más.

En una familia, cuando un hijo se siente no querido, o no deseado, con baja autoestima, inseguro, triste, sin hábitos adquiridos porque no ha habido preocupación suficiente (o mejor dicho, *ocupación* para que los tenga), falta de autoridad y mimado en exceso (quiere ello decir, con caprichos consentidos a tope), para colmo el niño se

siente solo y no sabe a donde acudir. O cuando acude, lo intentamos arreglar con dinero.

¡Señores padres!, hasta los empresarios se han dado cuenta de que los problemas de sus empresas no se centran en el dinero, sino en su personal, en cada uno de sus empleados, con nombre y apellidos, y con su carga (soportable o insoportable) familiar.

Pero, ¡si tiene de todo!; ¡no le falta nada! Por tener de todo este individuo, ¿es o puede ser más feliz? ¿Vamos a basar la seguridad de nuestra familia en *tenerlo todo*? ¿No hará falta más cariño y menos pesetas?, ¿más dedicación a nuestro mejor negocio, nuestra familia?

Pues, hoy día, hay un montón de personas así. Receta: «*Padres, hay que formar la personalidad; necesitamos varones y mujeres recios, fuertes, formados, alegres, audaces y decididos*». Y, no os quepa duda, *es posible conseguirlo*, y más fácil aún si es con austeridad.

8. Reflexión

El lector que haya llegado a esta página, si reflexiona un poco, puede preguntar: —«Y esto, ¿qué tiene que ver con las adicciones, con la droga, con la *Anorexia*, con la *Bulimia*?». Y yo te contesto: —«Tiene que ver *todo*».

Los problemas que padecemos hoy día vienen arrastrados desde hace muchos años. Entre todos hemos permitido llegar a esta situación, que marca a muchas familias y que las seguirá marcando por mucho tiempo. Las cosas no se arreglan solas; necesitan de la cooperación de todos.

¿Sabes, querido lector, la cantidad de gente joven que muere o —quizá peor— quedan “aparcados” (en sillas de ruedas o con lesiones cerebrales para siempre)? Y, todo ello por *accidentes de tráfico* (desconsideración de los peligros de la velocidad), *drogas* (desconocimiento de los estupefacientes), *sida* (ignorancia acerca de la sexualidad *humana*, y te pongo “humana” porque comportarse como un animal sabe hacerlo cualquiera), *Anorexia* (desconocimiento del propio *yo*, del propio cuerpo, además de carencia total de autoestima), *Bulimia* (más de lo mismo). En fin, *suma total*: falta de conocimiento, de información, de formación y de cariño. Lo más decisivo: *falta de amor*.

En definitiva, campea un grave desconocimiento de lo que es el *ser humano* y de lo que es capaz. Y es una lástima, porque todo eso tendría arreglo si quisiéramos. Porque, poder, lo que se llama poder, podemos si nos empeñamos en ello. ¡Podemos!

9. Vamos a decir “que no”

Padres, si vuestro crío es un mal educado que pide las cosas pataleando, gritando y chillando, etc., ¿sabéis lo que tenéis que hacer? *Ni caso*, como si oyeráis llover, como si no os interesara en absoluto. Probadlo y veréis los resultados. Y, eso, desde muy pequeños; si no, ¿cuando empezaréis a decir *no*? O, ¿es que pensáis decir a todo que *sí*?, y así os ahorráis berrinches (¡vuestros, claro!). Receta: «*Hay que aprender a decir que no*».

Porque sabemos más que ellos, tenemos más experiencia, sabemos lo que les conviene y lo que no les conviene, y lo que les perjudica. Y hay que hacérselo entender, en el tiempo que haga falta, con la dedicación

necesaria, una y otra vez. Pero lo que no podemos es consentir y caer en la trampa del «todo el mundo lo hace; es normal; no vamos a ser diferentes».

¡Claro que tenemos que ser diferentes!, ¡únicos e irrepetibles! ¿Nosotros del montón? ¡Ni hablar!, no queremos. Tenemos que formar líderes, o, por lo menos, intentarlo. Debemos poner el listón alto, muy alto, que ya lo bajarán el tiempo y nuestras deficiencias. Pero, cada mañana, cuando salgamos de casa, ¡listón arriba!, y a volver a empezar, aunque el día anterior haya sido un completo fracaso. El ayer ya pasó; hoy es todo lo que tenemos; mañana no lo sabemos..., ya llegará. Vivamos el hoy a tope, intentemos ser personas de bien durante todo el día.

Quizás no tenemos claro que *el hombre es social por naturaleza*, que nos necesitamos unos a otros y para eso estamos en el mundo. ¿Os imagináis, por un momento, que estáis solos? No se puede vivir así, no estamos “diseñados” para ello. La persona necesita compañía, necesita hablar, comentar, compartir, fiarse de..., amarse a sí misma y a los demás. Si no lo hace, es un fracaso como persona y, además, lo nota: el que no ama lo sabe; el que no ama no sirve para nada y, además, está triste (que es de las peores cosas que nos puede pasar).

Nuestros hijos, aunque sean buenas personas —lo damos por supuesto— tienen su personalidad y una innata rebeldía hacia sus padres, ya desde pequeñitos. Evidentemente, unos más que otros, y las formas de manifestación de estas rebeldías son de lo más variado. Y, además, ¡ni ellos mismos saben lo que les pasa! Receta: «*Necesitan ayuda: ¡la están pidiendo a gritos!*».

10. Sobre la vida, la juventud y Lucas

En la vida nada es tan sencillo como nos parece a primera vista, ni tan complicado como lo volvemos nosotros al tocarlo. Pero las cosas hay que afrontarlas, y, para hacerlo, necesitamos conocimientos, valor, estrategia, voluntad, aptitudes, actitudes y muchas cosas más, según la dificultad que presente lo que abordamos.

Vamos viendo claro que esforzarse es consustancial a la persona, varón o mujer. Ellas dan ejemplo al traernos al mundo, al alumbrarnos o —si os gusta más— al parirnos. Todos nacemos igual o parecido: tu madre y la mía un buen día decidieron que, como ya estaban hartas de estar “gordas” de nosotros, había que buscar una solución y, sencillamente, nos parieron, cosa —por otro lado— de lo más natural... Y ahí, fuera ya de nuestra primera y maravillosa vivienda, ¡hala, a enfrentarse solo con la vida! Bueno, ¡solo no!, no exageremos, pero como no lo sabíamos y no nos lo esperábamos, empezamos a llorar, a llamar, a reclamar la atención sobre nosotros, en fin, a hacernos notar.

Y empezaron a hacernos caso, a preguntarse el porqué de los lloros y todo el mundo daba su opinión: que si le duele el estómago; que, ¡claro!, la diferencia de temperatura entre dentro y fuera; la abuela apunta que tiene frío, ¡pobrecito!, es tan guapo... ¡Ya lo hemos conseguido!, empiezan a mimarnos, a contemplarnos, a “besuquearnos” y... estamos tan satisfechos que dormimos como angelitos.

Pero, en fin, todo lo bueno se acaba y nos vamos haciendo mayores; poco a poco, pero mayores. Y detrás nuestro vienen otros apretando, me refiero a otros hermanitos más pequeños que nosotros, y que a codazos sutiles —¡pero codazos!— también quieren participar en nuestra vida y de nuestra familia (todo de lo más natural).

Nadie te pidió si querías nacer y vivir; pero estás aquí y, si te lo miras bien, no se está mal, sino todo lo contrario. Pero hay que aprender..., ¡aprender a vivir! Y, pregunto, ¿hay una causa más justa y noble que enseñar a vivir como personas?

Lo primero que tenemos que emplear para formarnos e informarnos en cualquier tema es *tiempo*. Hoy día disponemos de mucha información y, simultáneamente, de muy poca formación. Existen errores graves en la concepción contemporánea de la persona y su naturaleza: estos errores llevan a los *contravalores*, enseñanzas y actuaciones que empobrecen los lazos comunes de comunicación entre las personas: asistimos al empobrecimiento de las relaciones entre padres e hijos, entre generaciones y, por tanto, en algunos entornos estamos llegando a una conciencia colectiva de frustración.

Ante esta situación debemos reaccionar, hemos de colocar los conceptos claros en su sitio. La sociedad está aceptando —con tolerancia excesiva y equivocada— costumbres antisociales y perjudiciales para nuestros hijos, sobre todo para los adolescentes. Vamos observando cómo, poco a poco, cada día es más difícil educar, todo se cuestiona, todo se pone en tela de juicio, todo es relativo...

La educación, la formación de una persona requiere tiempo, dedicación, conocimientos, búsqueda de valores, aplicarlos. La educación ha de ser veraz, integral, completa, coherente, eficaz. ¡Tenemos que empezar cuanto antes o lo vamos a tener cada vez más difícil!

Ahora voy a dirigirme a los jóvenes, nuestra esperanza y nuestro futuro. No es verdad que sois unos “pasotas”. No se puede pasar de nada y..., si lo hacéis, la

vida se encargará de enseñaros lo contrario: cuando se pasa de todo se acaba enfermo, del todo y de todo.

Creo que vale la pena, joven, mantener intacto el sentido común: conserva la capacidad de discernimiento para distinguir lo que está bien de lo que está mal. Es posible que cometas muchos errores, pero, si mantienes el sentido ético y moral, siempre sabrás rectificar. Y esto es lo más importante que quiero transmitirte: *sin moral no hay futuro*. Y me atrevería a decir que ni presente: sólo se llega —se ha llegado ya en algunas zonas— a las “culturas de muerte”. ¿Qué son, si no, el sida, la droga, la *Anorexia*, la *Bulimia* y otras? Piensa un poco y verás.

Baltasar Gracián hacía decir al *Discreto* de su obra —ahí van unas cuantas recetas— que «la Filosofía Moral le hizo prudente, la Natural le hizo sabio, la Historia le hizo avisado, la Poesía ingenioso, la Retórica elocuente, las Humanidades discreto y lo Sagrado lo convirtió en piadoso». Éste es el secreto de la educación integral o completa, no hay otro.

Ahora te voy a presentar a Lucas (yo lo conocí por Internet). En este momento su historia está dando vueltas por el mundo, y... ¡tiene gracia! Lucas es el tipo de persona del cual te gustaría ser amigo. Siempre está de buen humor y siempre tiene en sus labios algo positivo que decir.

Cuando alguien le preguntaba cómo le iba, el respondía: —«Si pudiera estar mejor, tendría un hermano gemelo».

Era un gerente del ramo de la restauración. Realmente, era único: cuando cambiaba de lugar de trabajo (cosa que le gustaba hacer a menudo), le seguían unas cuantas camareras, de restaurante en restaurante.

Seguían a Lucas por su actitud. Era un motivador natural. Si un empleado tenía un mal día, Lucas estaba ahí

cerca, para decirle cómo ver el lado positivo de la situación.

A mí, ver este estilo —realmente— me causó curiosidad. Así que, un buen día, me fui a buscar a Lucas y le pregunté: —«No lo entiendo..., no es posible ser una persona positiva todo el tiempo. ¿Cómo lo haces?».

Lucas respondió: —«Cada mañana me despierto y me digo a mí mismo: ‘Lucas, hoy tienes dos opciones: puedes escoger entre estar de buen humor o de mal humor’. Y elijo estar de buen humor. Cada vez que sucede algo malo, puedo escoger entre considerarme como una víctima o aprender de la situación. Elijo aprender de ello. Cada vez que alguien viene a mí para expresar una queja, puedo quedarme con la queja o enseñarle el lado positivo de la vida. Prefiero enseñarle el lado positivo de la vida».

—«Sí, claro, pero eso no es tan fácil», protesté...

—«Sí lo es», dijo Lucas. «Todo en la vida es cuestión de elecciones. Cuando dejas todo lo demás, cada situación es una elección. Tu eliges cómo reaccionar ante cada situación, tu eliges cómo la gente afectará a tu estado de ánimo, tu escoges si estás hoy de buen o mal humor. En resumen: “*Tú eliges cómo vivir tu vida*”».

Reflexioné en lo que Lucas me dijo.

Poco tiempo después, dejé el sector de la restauración para iniciar mi propio negocio. Perdimos contacto, pero —con frecuencia— pensaba en Lucas, sobre todo cuando tenía que elegir ante algo en la vida.

Varios años más tarde, me enteré de que Lucas hizo algo que nunca debe hacerse en un negocio de restauración: dejó la puerta trasera abierta, y una mañana fue asaltado por tres ladrones armados. Mientras trataba de abrir la caja fuerte, su mano —temblando por el

nerviosismo— resbaló de la combinación. Los asaltantes sintieron pánico y le dispararon.

Lucas fue encontrado relativamente pronto y llevado de emergencia a una clínica. Después de ocho horas de cirugía y semanas de terapia intensiva, fue dado de alta, aunque con fragmentos de bala en su cuerpo.

Me encontré con él seis meses después del accidente y, al preguntarle cómo estaba, me dijo: —«Si pudiera estar mejor, tendría un hermano gemelo».

Le pregunté qué pasó por su mente en el momento del asalto. Contestó: —«Lo primero que vino a mi mente es que tenía que haber cerrado con llave la puerta de atrás. Cuando estaba tirado en el suelo, recordé que tenía dos opciones: podía escoger entre vivir o morir. Elegí vivir».

—«¿No sentiste miedo?», le pregunté.

—«Los médicos fueron geniales. No dejaban de animarme, diciéndome que iba a estar bien. Pero cuando me llevaron al quirófano y vi las expresiones de las caras de médicos y enfermeras, realmente me asusté... Podía leer en sus ojos: ‘Es hombre muerto’. Supe entonces que debía tomar una decisión».

—«¿Qué hiciste?», pregunté.

—«Bueno, uno de los médicos me preguntó si era alérgico a algo y, respirando con dificultad le grité: ‘Sí, a las balas’».

Mientras reían, les dije: —«Estoy escogiendo vivir, o sea, que operen como si estuviera vivo, no muerto».

Lucas vivió por la maestría de los médicos, pero — ¡sobre todo!— por su asombrosa actitud ante la VIDA.

Este escrito acababa afirmando que “*sólo se frustran aquellos que dejan de ver la parte positiva de su vida*”.

SEGUNDA PARTE

IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN LA *ANOREXIA* y *LA BULIMIA*

11. Pinceladas sobre la autoestima

La autoestima se desarrolla, sobre todo, en el ámbito familiar, donde los padres educan y quieren a sus hijos.

Los “problemas” de nuestros hijos —pequeños para nosotros y grandes para ellos— debemos cuidarlos con exquisitez, si es que queremos que cuenten con nosotros para contárnoslos y, después, para solucionarlos conjuntamente. Nuestros hijos, nuestros adolescentes, no son personas maduras y son movidos a “funcionar” por la vida por sentimientos, ejemplos, actitudes, emociones, etc. Nosotros debemos enseñarles lo que es moverse por ideales, por convicciones, con voluntad, con fortaleza, pensando lo que se hace, tomando decisiones, aceptando los errores que acarrearán las decisiones, etc. Así se forma una persona.

La implicación de los padres es decisiva para fomentar la autoestima de los hijos. Hay posturas muy sencillas que ayudan mucho, como por ejemplo no permitir la comida familiar bajo la “dirección” de la televisión (este aparato debe estar apagado para que la familia se comunique y hable en casa de lo que ha pasado durante la jornada).

Hoy día, debido al trabajo intenso y las distancias a recorrer, la cena suele ser la reunión familiar más

importante: ¡aprovechemos este momento a tope!, con naturalidad. Nos sorprenderemos de los resultados. Receta: «*Condimentar la cena familiar con la conversación animada*».

Con el intercambio de experiencias vividas durante la jornada, vamos enriqueciendo la vida familiar y todos nos sentimos participantes de algo que es “nuestro”, de todos. Así, vamos descubriendo —por poco observadores que seamos— lo que le gusta al uno y al otro. En definitiva, nos conocemos mejor y vamos haciendo planes diferentes para cada cual, pues a las personas hay que tratarlas una a una, buscando dar a cada quien lo que más necesita. «*¡Familia!: decíos a menudo unos a otros que os queréis mucho, ¡y que se note!*».

Todo comportamiento humano se basa en su autoestima. De aquí se puede deducir fácilmente la importancia que la *baja autoestima* tiene en la *Anorexia-Bulimia*. Consultado este tema con pacientes, todas coincidieron en comentar que, en los peores momentos de su enfermedad, no es que tuvieran una baja autoestima, sino que carecían absolutamente de ella.

Cuando se consiguió subir (casi de forma imperceptible) la autoestima en algunas de ellas, una comentó: —«Me consideraba menos que nada», y largando una expresión (que no me atrevo a transcribir por lo mal oliente del tema), añadió, «y así no vale la pena vivir». ¡Es fuerte!, como dicen ahora. Receta: «*Sin autoestima es imposible solucionar la Anorexia, Bulimia*».

La educación de nuestros jóvenes no acaba nunca: por tanto, cuanto más la cuidemos, cuanto más nos dediquemos, mejor. Pero para ello debemos conocernos a nosotros mismos, pues —sin darnos cuenta— transmitimos nuestros miedos y nuestras deficiencias.

Dada la complejidad de la sociedad actual, debemos prepararnos concienzudamente, siendo conscientes de que los hijos imitan a los padres (cuanto más pequeños, más lo hacen). Si no les transmitimos nada (o solamente muy poco), sufrirán deficiencias, inseguridades. El no saber, el no estar al día, hace imposible la formación adecuada de nuestros hijos. «¡Padres!, si no llegamos a nuestros hijos debemos asesorarnos. Y, asesores, haberlos, haylos».

Voy a realizar una serie de afirmaciones más, y después comentaremos a fondo el tema de la autoestima, pues considero que es básico para enfocar con éxito la prevención de cualquier dependencia, y, en especial, del tema que tocamos con la *Anorexia* y *Bulimia*.

«*La autoestima siempre se refleja en el comportamiento; son inseparables*». Por consiguiente, hemos de evitar la baja autoestima en nuestros hijos, pues los aboca a enfermedades y vicios, de tal manera que pueden destruirlos.

La infancia vivida influye sobremanera en el futuro de los niños, es como un sello para toda la vida. Receta: «*En todo aprendizaje debe haber coherencia y buena relación entre el transmisor y el receptor*». Para ello, nueva receta: «*Debemos transmitir normas muy claras y concretas para que se entiendan fácilmente y se puedan cumplir*», ya que los valores sólo se obtienen y se aumentan con el esfuerzo personal, y son necesarios para vivir con dignidad.

Vamos a partir de los términos “autoconocimiento” y “autoconcepto” para estudiar y definir lo que es la “autoestima”.

Si te conoces bien a ti mismo, puedes definirte bien, tienes un concepto real, verdadero de tu propia persona. A partir de aquí vamos a ver lo que es el “autoconcepto”: *es el conjunto de percepciones, creencias y actitudes que una*

persona tiene de sí misma y que forman una estructura cognitiva estable.

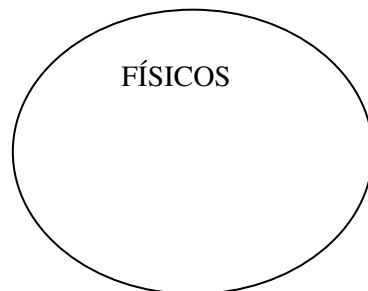
Y de lo dicho anteriormente deduciremos que “autoestima” es *la valoración que hacemos de la propia estructura cognitiva estable, o sea, la valoración que hago de mí mismo, y que expresamos a través de nuestros sentimientos.* Por “Estructura” entendemos “el conjunto que soporta”, siendo los conocimientos lo soportado. Y lo de “estable” viene del hecho de ser adquiridos y considerados como míos.

O sea que, según la valoración que nos damos a nosotros mismos (me apruebo o me suspendo de acuerdo con los conocimientos que he adquirido o me han transmitido) así será nuestra actuación: no podemos hacerlo de otra manera; nadie puede hacer más de lo que sabe.

Vemos, pues, que la autoestima es *un sentimiento propio*, y según la valoración que nos hemos otorgado a nosotros mismos, actuamos y reflejamos nuestro sentido positivo o negativo de la vida (actuamos con seguridad o con inseguridad, con alegría o con tristeza, con valentía o con cobardía, nos arrugamos ante los acontecimientos o nos crecemos con las dificultades y así en todo). De ahí la importancia de la educación transmitida y de cómo se haya transmitido.

La persona humana se mueve por tres conceptos principales, que vamos a llamar “motores”:

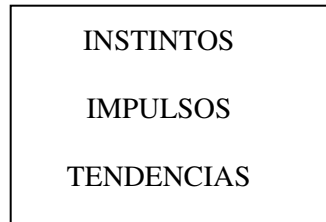
Tipos de “motores” que mueven a las personas:



PSICOLÓGICOS

PSÍQUICOS

Siendo los “*motores físicos*” los:



Existe un dicho en ingeniería que dice lo siguiente: «Si alguna máquina funciona y funciona bien, ¡no la toques! Si esta máquina funciona mal, ¡no la toques!, ve corriendo a buscar un especialista que entienda y la arregle».

Es una postura inteligente. En los *problemas* con la educación de los niños este dicho es aplicable: «Si tu hijo tiene problemas y te ves desbordado, ve corriendo a buscar un especialista que entienda y te ayude a arreglarlo. ¡Seguro que tu hijo y toda tu familia te lo agradecerán!».

Los *motores físicos* son los más fáciles de comprender. El *instinto* es innato, gracias a él nacemos con una especie de “pre-aprendizaje” para enfrentarnos con la vida. Por ejemplo, el bebé nos viene al mundo llorando, y nadie se lo ha enseñado; o con el instinto de succión, sin el cual moriría, pues no sabría cómo comer, y

así otros muchos que espontáneamente irán saliendo durante la vida (también a título de ejemplo, a su tiempo aparecerá en cada individuo el instinto sexual y sus impulsos naturales).

Vamos a dar unas definiciones “serias” de los términos “Instinto”, “Impulso” y “Tendencia”, que siempre nos irán bien para introducirnos en el apasionante mundo de la educación, propia o de los demás.

El término *instinto* —y nos referimos al del hombre/mujer, o sea a la persona humana (los animales tienen para cada especie sus propios instintos, pero nosotros no entraremos en absoluto en este tema)— podemos definirlo como «el conjunto de reacciones exteriores determinadas, heredadas y comunes a todas las personas, y que entran en juego espontáneamente sin que sean el resultado ni de la experiencia ni de la educación».

El término *impulso* nos viene de “impeler”, que representa dar empuje, estimular, incitar. Referido al comportamiento humano, lo definiremos como «la acción o el actuar, con la característica de que su desencadenamiento es independiente de la voluntad; es decir, que el impulso tiene un proceso de funcionamiento automático». Los actos impulsivos responden a necesidades de los instintos o necesidades fisiológicas.

En los individuos normalmente constituidos y bien educados los instintos están canalizados y el control de la persona pertenece a la razón.

Ciertos condicionamientos fisiopatológicos, por ejemplo, el hambre, el miedo, situaciones familiares graves o complejas, fatiga, cólera, embarazo en la mujer y muchos otros pueden llevar a un individuo que, por lo demás consideraremos normal, a conductas impulsivas, o sea independientes de su voluntad. De aquí podemos sacar las conclusiones que queramos...

Vamos a definir ahora el término *tendencia* como «la inclinación natural que sienten las personas hacia ciertas cosas, hacia otras personas o hacia situaciones determinadas y concretas». Nos sentimos atraídos o repelidos por algo o hacia alguien, y exactamente no sabemos el porqué nos acercamos o nos alejamos, como si hubiera una fuerza invisible exterior a nosotros.

Los *motores psicológicos* son estados de ánimo, sentimientos, emociones, afectos y pasiones.

Los *estados de ánimo* no me atrevo a definirlos; solamente apuntar que pueden ser tan variados como las personas que los soportan y tan variables como las circunstancias que los acompañen.

Cuanto más formada integralmente esté una persona, más mecanismos de defensa posee para que su estado de ánimo positivo permanezca inalterable. Pero todas las personas tienen un límite: sometidas a reveses importantes y seguidos, pueden acabar con un estado de ánimo negativo hacia los acontecimientos exteriores, aunque según el temple de cada cual, la duración de este estado será mayor o menor. El éxito estará en mantener el estado de ánimo positivo, el mayor tiempo posible; en definitiva, ver la vida en su cara optimista.

Cuando hablo de *formación integral* de una persona, me refiero a la formación que da la vida, sumada a la formación en el mayor número de —vamos a decir— asignaturas posibles, entendiendo por asignaturas los deportes, las ciencias, las letras, las humanidades, las sanas diversiones, la ética, la moral, la religión, etc.

El aprendizaje humano dura siempre, nunca sabremos bastante; los conocimientos son inabarcables, pero cuanto más empeño pongamos en aprender, más *persona* seremos, para nosotros mismos y para el conjunto de la sociedad con la cual convivimos.

Los *estados de ánimo* son aspectos de nuestra vida sentimental. Se caracterizan porque sobre un fondo común aparecen “crestas” variables y cambiantes.

Ahora intentaremos describir los “sentimientos”: el *sentimiento* es un estado afectivo de ánimo; es la percepción de alguna sensación por medio de los sentidos. En lenguaje popular, el vocablo sentimiento se emplea para indicar un estado de ánimo provocado por un suceso exterior a nosotros. Así, para verlo con ejemplos sencillos, decimos que sentimos alegría o tristeza; que nos sentimos cansados o eufóricos o abatidos o sorprendidos, etc.

Continuemos con las *emociones*. “Emoción” es un estado afectivo que transforma de modo momentáneo y brusco el equilibrio de la estructura psicofísica de una persona. Veamos un ejemplo para entendernos: ponemos la radio y suena aquella canción antigua que hicimos “nuestra” con nuestra esposa ya en tiempos de noviazgo y sentimos algo especial que nos transporta de golpe y momentáneamente a situaciones pasadas.

En personas normales una emoción sería un esfuerzo o intento del organismo para adaptarse a una situación. Las modificaciones físicas y psíquicas que acompañan al estado emotivo son en general de breve duración. Si la emoción se mezcla con el sentimiento, la intensidad es menor, pero la duración es mayor.

Y en personas con algún desequilibrio del sistema nervioso las reacciones emotivas pueden tener una intensidad y duración desproporcionada respecto al hecho causante (ello se debe, muy probablemente, a una falta de control personal o a una personalidad inmadura).

Sigamos hablando de los *afectos*. El “afecto” es una cualidad del ser psíquico, que se revela por la capacidad de experimentar íntimamente las realidades exteriores o de convertir en experiencia interna cualquier contenido de

conciencia. Por ejemplo, el enamorado siente un “no sé qué” nuevo e interior en lo más íntimo de su ser, *afecto*, que le remueve de arriba a abajo y no sabe lo que le pasa cuando ve —o, simplemente, piensa en— su enamorada.

Acabemos esta parte con las *pasiones*. Se denomina “pasión” a todo movimiento nacido del apetito sensitivo. En la psicología moderna se define la pasión como el conjunto de tendencias, emociones, impulsos y estados de ánimo que desequilibran a la persona. Es un fenómeno de intensidad afectiva brusca, y se puede centrar en personas, cosas o ambientes. En este proceso domina la fuerza afectiva y pasa a segundo plano el orden cognoscitivo.

Los *motores psíquicos* son la inteligencia y la voluntad. La *inteligencia* es cierta función del entendimiento contrapuesta al conocimiento intelectual de lo evidente (lo que es evidente no hace falta razonarlo, ni demostrarlo, lo aceptamos sin más).

Ejemplo: vemos una hermosa manzana y, evidentemente, no hace falta que la cabeza dé muchas vueltas razonando sobre ello, ya que nuestro entendimiento “ve” que se trata de una fruta, que —en concreto— es una manzana; lo acepta la inteligencia y se acabó el problema.

Vamos, ahora, a suponer que lo que vemos es una fruta tropical exótica, que además no conocemos. Entonces sí que nuestro entendimiento tiende a buscar razón de lo que es, porque nos atrae. ¿Qué haremos? Pues preguntar, cómo se llama, a qué sabe, etc. Afirmamos: —«Qué bien huele, parece apetitosa». Y así, poco a poco, nos vamos informando, la vamos conociendo y la vamos incorporando a nuestros conocimientos. Y, si la probamos y nos gusta, también la añadimos a nuestra “dieta”. La próxima vez que la veamos, ya no preguntaremos: habrá pasado a formar parte de lo que nos es evidente.

Vemos, pues, que el “intelecto” conoce de modo súbito, inmediato. Por contraste, la razón necesita de una serie de pasos intermedios para conocer.

En la naturaleza humana existe —tanto en el aspecto especulativo como en el práctico— un “conocimiento” de la verdad (teórica y/o práctica) que no ha sido buscado, sino dado. Se trata del conjunto de los *hábitos de los primeros principios* (teóricos y/o prácticos). Son hábitos estables y firmes, como corresponde a unos principios mediante los cuales la persona humana ha de crecer como persona humana.

Y vamos a acabar este capítulo hablando de la *voluntad*. El estudio de la voluntad humana interesa a múltiples ciencias y, de un modo especial, a la psicología, la moral, el derecho, la pedagogía y la teología. Nosotros vamos a mirar este tema desde el punto de vista psicopedagógico.

Desde este ángulo, la voluntad es una potencia, una facultad del alma, con sus actos y propiedades, tal como son y se manifiestan. Podemos describirla como la potencia del querer. Los actos de la voluntad tienen siempre por objeto el bien, pues el mal en sí nunca es querido.

En todo acto de la voluntad intervienen la *elección* y el *consentimiento*. Cuando algo agradable nos atrae y lo deseamos o lo queremos, primero hay que elegirlo, y, para conseguir lo que deseamos, hay que consentir y mover la voluntad en ese sentido. Si no hay movimiento de la voluntad no conseguimos nada.

Veamos un ejemplo sencillo: deseo ir al cine (porque me han hablado de una película estupenda). Deseo ir, pienso que voy a ir, pero sigo en la cama durmiendo la siesta: no tomo la decisión firme de levantarme, y sigo pensando que me gustaría ver la película. Si no elijo

levantarme y ponerme en movimiento para salir de casa y dirigirme al cine, ya puedo darle vueltas a la cabeza: si mi voluntad no actúa decididamente en este sentido, seguiré durmiendo y jamás iré al cine (ni a ningún otro sitio, ¡claro!).

12. ¿Cómo conseguir la autoestima?

Veamos ahora algunas claves para conseguir una buena autoestima.

1. Tras la propia autoevaluación y autoaceptación, conviene cambiar aquellas cosas cuya modificación está a nuestro alcance y aceptar aquellas que no se pueden cambiar. ¡Asumamos nuestras limitaciones!

2. Decir no a la autoexigencia exagerada; no al “diez” en todo; no al “ser perfecto”: somos seres humanos, no ordenadores. No a la hipercrítica consigo mismo. ¡Concédete pequeñas licencias!

3. No a la comparación constante con otras personas: todos los seres humanos somos distintos, cada cual con sus peculiaridades.

4. No debemos buscar la aprobación constante de otras personas en todo.

5. Aprender de los propios errores, tolerando y valorando positivamente las situaciones o cosas que nos salen mal.

6. Es imposible complacer a todos en todo. Por tanto, no vale la pena ni intentarlo.

7. Ensayemos la confrontación de los problemas de cara, sin aplazamientos ni agobios, probando nuevas soluciones y comportamientos.

8. Esfuérzate en aceptar el propio cuerpo y cuídalo (higiene, alimentación, ejercicio moderado, descanso).

9. Busca ser autónomo y controla tu vida.

10. Atiende y cuida tus propias necesidades reales, físicas, sociales, lúdicas, intelectuales, psicológicas y espirituales. ¡No te abandones!

13. ¿Cómo podemos los padres conocer la baja autoestima de nuestros hijos?

1. Por la falta de confianza en sí mismo (el niño pregunta constantemente si realiza bien esto o aquello).

2. Alardea o cuenta mentiras para quedar por encima de sus hermanos o compañeros. Hace esto para compensar las propias deficiencias.

3. Observemos cómo se enfrenta al fracaso. La falta de sentimientos en competencia o autoevaluación, lleva al niño a evitar las situaciones que pueden confirmar sus expectativas de fracaso. Ante un problema de inseguridad, fingirá estar enfermo, intentará no ir a clase, evitará el juego con sus compañeros y los compromisos sociales.

4. Si no acepta, teme o rechaza las experiencias nuevas. El niño indeciso e inseguro teme fracasar y se aparta de ellas.

5. Si necesita confirmarse en su seguridad de continuo o siente la necesidad de un “toma y daca” constante, está expresando su falta de confianza en sí mismo.

6. ¿Le gusta y busca la independencia? El deseo de responsabilizarse de su propia vida indica confianza en su

propia valoración y confianza en sí mismo; si la rechaza, es síntoma claro de inseguridad.

7. ¿Qué opina de su imagen física? Si no se acepta, si evita conductas sociales y no se comunica, está actuando claramente de forma negativa.

A continuación, expongo algunas recetas para favorecer la autoestima de sus hijos:

1. Damos por supuesto y sabido que con frecuencia los padres —padre y madre— trabajan los dos. Por tanto, razón de más, falta tiempo para todo. ¡Padres!, «deben implicarse activamente con sus hijos; importa más la calidad del tiempo que la cantidad».

2. «Cenen todos juntos, sin televisión, y conversen alrededor de la mesa».

3. «Salgan todos juntos, toda la familia los fines de semana».

4. «No confundamos motivar a los hijos con exigir que sean los mejores en todo».

5. «No exijamos por encima de sus posibilidades» (solo conseguiremos frustración, miedo e inseguridad). Los padres debemos aceptar incondicionalmente a nuestros hijos, conociendo sus debilidades y sus logros, sus virtudes, sus limitaciones y sus capacidades.

6^a «No olvidemos establecer normas claras y firmes (pero no rígidas)». Colocar en su lugar los límites o normativas, forma parte del cariño; el no establecer normas genera conductas negativas como la impulsividad y la agresividad.

7. Las normas hacen saber al niño que ciertas formas de conducta son deseables y buenas: por tanto, debe esforzarse en lograrlas. «Hemos de guardarnos de la

sobreprotección de nuestros hijos, puesto que genera inseguridad, violencia y delincuencia».

8. «Aceptemos el crecimiento de nuestros hijos, favorezcamos sus relaciones sociales, no los coloquemos encerrados en una caja de cristal, no solucionemos siempre sus problemas».

9. «Atendamos a la coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos».

10. «Padre y madre deben actuar de mutuo acuerdo: si existe desacuerdo, hay que hablarlo primero a solas». Los padres deben crear un frente común respecto al hijo. ¡No a los mensajes dobles! ¡Datos cortos, claros y concretos!

14. Sobre las normas y los límites

¡Qué palabra!, ¿no? Muchos padres opinan que, de este tema, ni hablar. ¿Por qué colocar límites?, ¿no son libres? —«¡Yo no quiero ser malo con mi hijo, no quiero “limitarlo”!».

Padres, ¡mucho cuidado!; no nos equivoquemos: la educación integral forma parte del amor, y —junto con la paciencia y la ternura— también incluye la ubicación adecuada de los límites y de las normas de conducta. La observancia de esas normas hace a las personas más personas, más libres y, a la vez, más independientes y responsables.

¿Por qué debe haber límites? Muchos padres tienen miedo a decir NO por temor a parecer autoritarios. Como

consecuencia de esta actitud, sus hijos consiguen lo que quieren y más... En el fondo, tienen miedo de perder la simpatía de sus hijos y su cariño. Pero el resultado es la aparición de hijos maleducados, irrespetuosos y egoístas, que no muestran el más mínimo respeto por los demás; personas que cuando alcancen la edad adulta van a vivir cada “no” que les dé la vida como si fuera para ellos un rechazo personal... Y, ¡seguro!, que encontrarán muchos “noes” en su vida.

No es raro que los padres actúen en oposición a como actuaron sus progenitores, con lo cual nos vamos de un extremo al otro y no se reflexiona. No se pone límites a nada, se les da todo a los hijos con la idea de evitarles todo sufrimiento. A veces, incluso están tentados de colocar alguna que otra norma, pero..., al final, se echan atrás, pues les da miedo complicar la vida al hijo y que sufra. En resumen, en muchos casos el resultado será un chico insolente, inseguro y poco o nada feliz.

En otras ocasiones ponen a los hijos unas normas tan apretadas que no se pueden cumplir. Pretenden ayudar a su hijo en todo, evitarles todo daño, y lo que consiguen es personas dependientes, inseguras y muy miedosas. Cuando esto sucede, los padres reaccionan volviéndose todavía más sobreprotectores. Se crea, así, un círculo cerrado y vicioso que cada vez cuesta más cortar.

Otros se mantienen al margen de lo que es la educación de sus hijos y “delegan”, por ejemplo, en el colegio. Tienen poco tiempo... Sólo desean pasar con sus retoños unos ratos placenteros, agradables, en fin, mantener una relación más de amigo que de padre. Así se obtiene una persona sin modelo a seguir, sin nadie que le oriente.

Algunos no osan prohibir nada, ya que piensan que los niños deben ser libres e independientes. De este modo,

nos encontramos con chicos tomando decisiones a edades que no les corresponde y que, además, no saben.

Los hijos necesitan la compañía, el seguimiento cercano y el modelo de padre y de madre que guíe y aconseje en su crecimiento, para —poco a poco— ir pasando de una dependencia total (cuando son bebés) a una independencia total, una autonomía al cien por cien cuando lleguen a la mayoría de edad. Desgraciadamente, hoy día en muchos casos no ocurre así.

¡Señores padres!, uno de los grandes culpables de las enfermedades de adicción son la falta de normas y la ausencia de fijación de límites: nuestros hijos se encuentran con que no saben qué hacer... ¿Nos ponemos en marcha?

15. Preparación para la felicidad

La búsqueda de la felicidad nace con la persona, es el fin último y primero, es una necesidad de siempre, nos pasamos la vida suspirando por conseguirla.

¿En qué consiste la felicidad? ¡No!, no tengan miedo, que no les voy a repetir la fábula del hombre feliz que no tenía ni camisa... La felicidad es un estado interior; no la encontraremos nunca fuera de nosotros, sino en nuestro interior. Es como estar en paz con uno mismo, satisfechos de nuestras acciones. Es una búsqueda, un esfuerzo constante. El intento de lucha por conseguir la felicidad ya es felicidad. Es como el amor: si pones amor donde no hay amor, acabarás encontrando amor. No olvidemos que todo lo interior es misterioso y, quizás por eso, sea tan hermoso.

Para llegar a ser alguien, para conseguir algo, hay que esforzarse, hay que ponerse en camino, hay que buscar pistas para no equivocarse, hay que luchar, hay que sufrir. No existe nada que dé una gran satisfacción sin esfuerzo, y lo que se consigue sin él no se valora.

Entonces, para buscar la felicidad, ¿tenemos que pasar por todos estos tragos? Pues me temo que sí. De momento no se ha inventado nada mejor... ni peor: «Si quieres ser feliz, ¡ponte en marcha!».

¿Hacia dónde? Pues no lo sé, amigo mío, pero vamos a buscar. ¿Estará en tener mucho dinero?, ¿o en el poder? ¿Tú crees? ¿Estará en ser mas guapo, o más alto, o más, más...? Creo que no. ¿Estará en el amor?

Y, ¿qué es el amor? Dicen que no hay nada tan natural como el amor, pero que —al mismo tiempo— tampoco hay nada que necesite cultivarse tanto como el amor (sí queremos que dure, ¡claro!). Para cultivar algo hace falta dedicación, trabajo, conocimientos...

¡Vaya por Dios!..., ya estamos otra vez con el esfuerzo, ¡con lo que cansa! Que conste que he comenzado diciendo que a mí me gusta la definición de que amar es *ser feliz porque tú existes*. Pero..., ¿y si ese “tú” tiene un mal genio que ya, ya...? Pues aún así, aunque lo tenga peor..., pero cuando está dulce... qué maravilla. Ya se sabe: el amor es ciego y se lo traga todo.

Amar de verdad es cultivar ese sentimiento que no sabemos cómo nació, pero que para conservarlo hay que poner toda la voluntad de que uno es capaz: todos los mimos, todos los cuidados, todos los riegos necesarios, pasar todos los momentos —los buenos y los malos, los alegres y los tristes, los de prosperidad y los de pobreza, juntos y unidos—. Hay que tenerlo muy claro, hay que ser muy fuerte para aguantarlo. Eso sí es amor. Y quizás por ahí, por ahí empiece la felicidad.

¿Ves?, ya vamos encontrando pistas.

Por el amor, ¿encontraremos la felicidad? Lo que sí está claro es que, ¡sin amor no lo conseguiremos!

Sólo tenemos un corazón para amar, no tenemos varios. Pero sí que existe muchas clases de “amores”: no es lo mismo el amor paterno filial que el amor de esposos; no es lo mismo el amor de amistad que amar los animales o la naturaleza, el trabajo, los deportes, etc. Cuando esto no se tiene claro, muy claro, se producen trastornos importantes, no conseguimos ser felices, nos falta el aire que alegra nuestra vida, nos ahogamos de angustia en nuestro propio “YO”.

Cuando nos enamoramos, vivimos en “tránsito” y parece que los pies no tocan el suelo, no sabemos exactamente lo que nos pasa, estamos extasiados, con el corazón en la mano para darlo al ser amado. Esto puede ser el principio del descubrimiento del amor conyugal, aunque de momento no pensemos en ello.

Poco a poco, y si este enamoramiento es compartido, empezamos a amar, con el corazón y con la cabeza; deseamos *estar* con el ser querido, un poco más y deseamos estar *solos* con el amado, y... un poco más y queremos estar *siempre* con esta persona “objeto” de nuestro amor.

Es un proceso natural que nos va marcando el camino hacia la *exclusividad*, la *fidelidad* y el amor *para siempre*. Esto es el vínculo matrimonial, el *compromiso* por el cual dos personas se prometen amor eterno, y *se lo deben para siempre*. ¡El amor *nunca muere*, si acaso lo matamos!

No hay duda de que el amor conyugal es diferente del amor paterno-filial (cuando besamos a nuestra madre no flotamos; cuando besamos al enamorado/a, sí).

En cada corazón cabe todo tipo de amores: el corazón se ensancha y se va haciendo cada vez mayor, sin ningún tipo de problema. A medida que vamos conociendo personas dignas de nuestro querer, les vamos haciendo sitio. Todos pueden caber en un corazón enamorado. *¡El amor no tiene límite, siempre podremos querer más!*

TERCERA PARTE

**DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE
LAS ENFERMEDADES
*ANOREXIA Y BULIMIA***

16. ¿Qué es, en realidad, la *Anorexia*? Y, ¿la *Bulimia*?

Parece ser que son dos caras de la misma problemática. Vamos a intentar explicarlo de la forma más sencilla y clara posible. Enfocaremos el tema desde el punto de vista de la *prevención*, ya que éste es el objetivo de nuestro libro.

La *prevención* consiste en estar alerta, “ojo avizor”, preparados para detectar cualquier anomalía lo más rápidamente posible. Esto nos evitará sorpresas y complicaciones. Prever es adelantarse, es evitar, es curarse en salud.

Afirmo que la *Anorexia* y la *Bulimia* son *una enfermedad*, no algo pasajero ni, mucho menos, “manías de mujeres” (como dicen algunos). Esta afirmación, que parece tan sencilla, no es aceptada con facilidad por algunos, sobre todo por los padres. A los “padres” en masculino (varones) y —a veces— también a las madres —femeninas ellas— también les cuesta admitirlo (al principio, después ya no). Pero muchas veces ya es demasiado tarde y las cosas se han complicado muchísimo. Receta: «*Para una buena prevención, es muy importante la aceptación de la realidad*».

La *Anorexia*, que se nos convierte en *Bulimia* a poco que nos descuidemos (ya hemos dicho anteriormente que son como las dos caras de una misma moneda, donde una actúa como desencadenante de la otra), es una *enfermedad* definida y concreta.

Vamos a intentar explicarlo desde un punto de vista basado simplemente en el sentido común, y después iremos profundizando en el tema.

Imaginemos una niña retraída, propensa a pequeños o grandes problemas de aceptación, adaptación, cariño,

autoestima, consentida por alguno de sus progenitores o por los dos, sobreprotegida (y todo lo que queráis añadir o podáis imaginar). Llega un momento en el que la suma de algunos de estos factores puede provocar frustración o alteración del sistema normalmente establecido (por supuesto, establecido no por nosotros, sino por la misma naturaleza), con lo cual la persona pone en movimiento su sentido de autodefensa (existente, pero no educado correctamente).

Esta reacción interna, en principio, provoca unas actitudes exteriores. La niña, que —poco a poco— se nos va convirtiendo en adolescente, reacciona. Pero, ¿cómo reacciona?, ¿hacia dónde? Es imprevisible.

Los adolescentes, como su nombre indica, “adolescén”, no están formados, les falta algo, están en formación, en período de aprendizaje, son muy inestables, muy sensibles, fácilmente alterables, muy motivables (o todo lo contrario, pues depende del momento en que se encuentren, que puede ser de lo más variado dentro de un lapsus de tiempo muy corto).

Esta reacción interna ha de tener una respuesta exterior tangible. Por ejemplo, puede pasar que se proponga ser “la más bella del mundo” (hablo de niñas porque por cada diez niñas sólo hay un niño con esta enfermedad). Pero el concepto de belleza es de lo más variable: hoy en día puede consistir en estar “de lo más delgadita y esbelta” (en otras épocas era todo lo contrario). También puede haber un deseo o una decisión de llamar la atención como sea, o de pasar absolutamente inadvertida.

La cuestión desencadenante da igual; el problema comienza cuando una voluntad todavía no formada no domina la situación: toma una decisión importante — muchas veces equivocada porque no tiene en cuenta todos

los datos del problema— y entonces resulta muy difícil enfrentarse con algo desconocido con verdaderas posibilidades de éxito. Empiezan en ese momento las complicaciones.

Por otro lado, estas niñas adolescentes son listas, tienden a ser perfeccionistas, ordenadas, se creen voluntariosas, no conocen todavía lo que cuesta llevar adelante una resolución seria y comprometedora. También, y al mismo tiempo, son inseguras, inconstantes, ignorantes de muchas cosas que irán conformando poco a poco su carácter, desconfiadas incluso de sí mismas; pretenden hacer algo original y, además, *solas* (no solicitan ayuda). Y si piden ayuda, la buscan en amigas o amigos de su edad, que están en las mismas condiciones que ellas (nadie da lo que no tiene; nadie puede ayudar si no sabe).

El saber —la sabiduría— nos hace fuertes, nos ilumina la inteligencia y nos ayuda en la voluntad: es muy importante la formación integral de una persona (¡cuanto más completa, mejor!).

La sabiduría no depende sólo del grado de inteligencia (éste es solamente un componente); depende también del sentido común, de la formación y de la educación recibida. Distingo entre *formación* y *educación* porque son dos términos que se complementan, pero la diferencia está en que la educación se transmite por la palabra y la formación se da y transmite con el ejemplo vivido: sin ejemplo propio no hay formación, aunque sí pueda haber educación (en el mismo orden de cosas, decimos que las palabras convencen, los ejemplos arrastran).

Debemos tener muy en cuenta que, o formamos bien o formamos mal, y cuando formamos mal *deformamos*.

Pensemos en lo que hemos hablado a propósito de la *teoría del teatro*: acomodar de nuevo a la gente, es decir, arreglar los errores es mucho más difícil que educar, sobre todo si hemos dejado —voluntaria o involuntariamente— que estos errores se instalen en nuestros hijos.

Pero volvamos a la caracterización de la *Anorexia-Bulimia*. Desde el punto de vista de la psicología dinámica, se ha descrito como una forma de rechazo a la vocación de mujer, como una regresión a la infancia, como angustia frente a lo femenino (esto último puede cuestionarse con las reservas adecuadas, pues empiezan a parecer anoréxicos masculinos), como un proyecto vital roto, como reacción a problemas que parecen insuperables o que no se entienden o no se aceptan.

La *Anorexia-Bulimia* se manifiesta simultáneamente en los planos somático y psíquico. Se trata de una patología multicausal, es decir, posiblemente inducida por diversos factores y de distinta índole: sociales, heredados genéticamente, psicológicos a nivel personal, familiares a nivel de estructura y de relación, etc. Algunos de ellos se nos escapan (se salen de nuestro control), aparte de que cada persona es diferente con la dificultad que ello entraña. No obstante, podemos enumerar los siguientes (son repetidamente identificables en los individuos enfermos):

1. Como en toda forma de *adicción*, aparecen problemas en la comunicación (de hecho, “a-dicción” equivale a “sin-palabra”).
2. Falta de autoridad paterna.
3. Dificultad en la fijación de límites y normas.
4. Sobreprotección.

5. Familias muy exigentes (o todo lo contrario, muy tolerantes).
6. Predisposición del individuo a estas patologías (con todo lo que ello conlleva).
7. Baja autoestima.
8. Inseguridad.
9. Dificultad en la tolerancia del estrés.
10. Tendencia a la frustración.
11. Comportamientos perfeccionistas.
12. Autoexigencia desmesurada.
13. Compararse con otras personas.
14. Dependencia y utilización de distorsiones cognitivas negativas.

En cada enfermo encontraremos, al menos, algunas de estas causas. Y éstas que acabamos de enumerar sí que son relativamente fáciles de observar y detectar. Por ahí debemos empezar. Si así lo hacemos, estaremos a un paso de la prevención eficaz de estas enfermedades.

17. ¿Cómo prevenir la *Anorexia* y la *Bulimia*?

Observo cierto miedo en la sociedad española actual a aceptar los problemas de cualquier índole entre generaciones y, sobre todo, entre padres e hijos. Hay profesionales de la pedagogía que piensan que muchos padres tienen miedo a educar, a enfrentarse con sus hijos, con lo cual los que mandan en la familia son los propios hijos.

En el ámbito de las escuelas también nos llegan datos de que los profesores, acosados por padres y alumnos, se defienden como pueden, tienen miedo a lo que pueda pasar. Antes los padres daban siempre la razón a los profesores, y ahora siempre a los alumnos.

¡Fijaos qué curioso!, *miedo*. La *Anorexia* y la *Bulimia* también se basan en los miedos. Por tanto, ¿podemos decir que los problemas de la sociedad actual son creados por los miedos? No todos, pero en muchos casos creo que podemos responder que sí. Y, por otro lado, podemos añadir que los miedos son en muchísimas ocasiones hijos de la ignorancia, de la falta de preparación adecuada.

Muchos padres tienen miedo a lo desconocido y, como no saben el modo de conocer a sus hijos y de tratarlos, prefieren esconder los problemas, no hablar de ellos, ignorando su existencia. Y *lo que no existe* no molesta... ¡Bueno!, eso es lo que pensamos, porque en realidad sí molesta: los problemas no resueltos se pudren, y lo podrido huele muy mal y, al final, son muy difíciles de ocultar y de solucionar.

Como queremos ser muy positivos, empiezo diciendo a los padres y a los hijos que pierdan el miedo a hablar: «*Empezar a comentar un problema es el primer paso hacia su solución, y, cuanto antes lo hagamos, mejor*».

Además —y no nos cansaremos de repetirlo— el que presenta un problema de *Anorexia* o *Bulimia* necesita *tratamiento*: eso es imprescindible.

¡Padres y enfermos!, convenceos de que solos no saldréis del trance (ni en poco ni en mucho tiempo). Son enfermedades importantes —no son tonterías— y necesitan el trato de entendidos y de especialistas. Por otra

parte, el apoyo familiar de amigos, novios, familiares, es fundamental.

¿Por qué? Porque la persona que padece esta enfermedad —como ya dijimos anteriormente— no pide ayuda. La *anoréxica* —podríamos decir— no tiene conciencia de estar enferma: —«¿Enferma? ¿De qué?», preguntará si se lo insinuamos. —«Pero si yo como de todo, estoy bien de peso, ... ¿Enferma? ¡Todo lo contrario!: estoy eufórica y soy una excelente alumna...».

La *bulímica*, en cambio, ya perdió el control, empezó con sus atracones y a sentirse culpable porque comió demasiado. Entonces viene el desespero y, tal vez, pedirá ayuda. Pero como todo adicto, metafóricamente hablando, está dividida en dos partes: la parte sana y la parte enferma.

¿Qué queremos insinuar con esta división? Pues que un día se levanta y su parte sana le dice «Me quiero curar, necesito ayuda» y, al día siguiente, la parte enferma puede que le indique «Ayuda para qué, si yo puedo, si yo me controlo». De ahí la importancia del apoyo de familiares y amigos para sostenerla en los momentos en que en su estado interior domine la parte enferma.

En definitiva, si esperamos que la persona que padece *Anorexia* o *Bulimia* se decida a hacer un tratamiento por su cuenta, puede pasar mucho tiempo y, tal vez, sea ya demasiado tarde. Es necesario detectar lo que hemos mencionado para cambiar los “proyectos” de *enfermedad* y *muerte* por “proyectos” de *felicidad* y *vida*.

18. Especificaciones sobre la *Anorexia* y *Bulimia* nerviosas

En apartado **18.** nos proponemos analizar los siguientes puntos: **A4.** Diagnóstico y tipos de *Anorexia* y de *Bulimia*; **B.** Descripción clínica; **C.** Perfil psicológico; **D.** Factores que predisponen; **E.** Factores precipitantes o desencadenantes; **F.** Señales de alarma en la *Anorexia* y en la *Bulimia*.

Empezamos hablando del *diagnóstico*: es fundamental. Para ello —como ya se ha dicho— es necesario acudir a quien sepa de *Anorexia-Bulimia*; necesitamos la opinión de un especialista, de alguien que conozca el tema. Existen centros oficiales, O.N.G. con especialistas o en contacto directo con ellos, Orientadores y Mediadores Familiares especializados (en Cataluña, particularmente, el *Departament de Benestar Social*).

Cualquiera de los citados nos dará, por lo menos, una información adecuada sobre el tema.

⁴ Para la redacción de esta parte seguimos básicamente , *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders (DSMIV)*. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION , American Psychiatric Press, Washington DC, 1994.

Veamos, en primer lugar, **(A)** los **criterios para el diagnóstico** de la *Anorexia nerviosa*:

1. Rechazo a mantener el peso corporal correcto, que sería el mínimo considerado como normal. Alerta cuando

este peso desciende al 85% (o sea pérdida del 15%). No daremos valores concretos acerca del peso que hay que tener y tan sólo indicaremos que el peso siempre ha de ser el adecuado en relación a la estatura y la edad de la persona.

2. Miedo intenso a ganar peso o a convertirse en persona obesa, incluso teniendo un peso menor al mínimo.

3. Alteración en la percepción del peso o de la silueta, exagerando su importancia en la autoevaluación, o negación del peligro que comporta tener un peso corporal bajo.

4. En las mujeres, la presencia de amenorrea (ausencia, por ejemplo, de tres ciclos menstruales consecutivos). Se considera que una mujer presenta amenorrea cuando sus menstruaciones aparecen únicamente con tratamientos hormonales (administración de estrógenos, etc.).

A continuación, especificamos los *tipos* de *Anorexia nerviosa*:

1. *Tipo restrictivo*: durante el episodio de *Anorexia nerviosa*, el individuo no recurre regularmente a atracones o a purgas. O sea, no se provoca vómitos por costumbre ni usa excesivamente laxantes, diuréticos o enemas.

2. *Tipo compulsivo-purgativo*: durante el episodio de *Anorexia nerviosa*, la persona recurre habitualmente a atracones o purgas. Vómitos provocados y uso indiscriminado de laxantes, diuréticos o enemas.

Criterios para el diagnóstico de la ***Bulimia nerviosa***:

1. Presencia de atracones recurrentes. Por “atración” entendemos la ingestión exagerada de alimentos en corto espacio de tiempo (mucho mayor de lo que una persona

comería en condiciones normales), con la sensación de pérdida de control sobre la toma de alimentos (no poder parar de comer o no poder controlar la cantidad ingerida).

2. Conductas compensatorias inapropiadas y de forma repetida, con el fin de no aumentar peso (provocación de vómitos, uso excesivo de laxantes, diuréticos, uso de enemas u otros fármacos, ayunos, ejercicios desproporcionados, etc.).

3. Los atracones y las conductas compensatorias inapropiadas tienen lugar, como promedio, al menos dos veces por semana y durante un periodo de tiempo de tres meses.

4. La autoestima está influenciada por el peso y la silueta corporal.

5. La alteración no aparece exclusivamente en el transcurso de la Anorexia nerviosa.

Especificación de los *tipos* de *Bulimia nerviosa*:

1. *Tipo purgativo*: durante el episodio de *Bulimia nerviosa*, la persona se provoca regularmente vómitos o usa laxantes, diuréticos o enemas.

2. *Tipo no purgativo*: durante el episodio de *Bulimia nerviosa*, el individuo emplea conductas compensatorias inapropiadas, como el ayuno excesivo, ejercicio incontrolado e intenso, etc. No recurre regularmente a los vómitos ni emplea laxantes, diuréticos o enemas.

Trastornos de las conductas alimentarias no especificados: comprenden aquellos casos de pacientes en que no se cumplen todos los criterios enumerados. Veamos algunos ejemplos:

1. En mujeres : se cumplen todos los requisitos de los criterios diagnósticos para la *Anorexia nerviosa*, y, sin embargo, las menstruaciones siguen siendo regulares.

2. Se dan todos los criterios de diagnóstico para clasificar a una persona como *Anoréxica nerviosa*, pero, a pesar de que ha perdido peso, se encuentra dentro de los límites de normalidad.

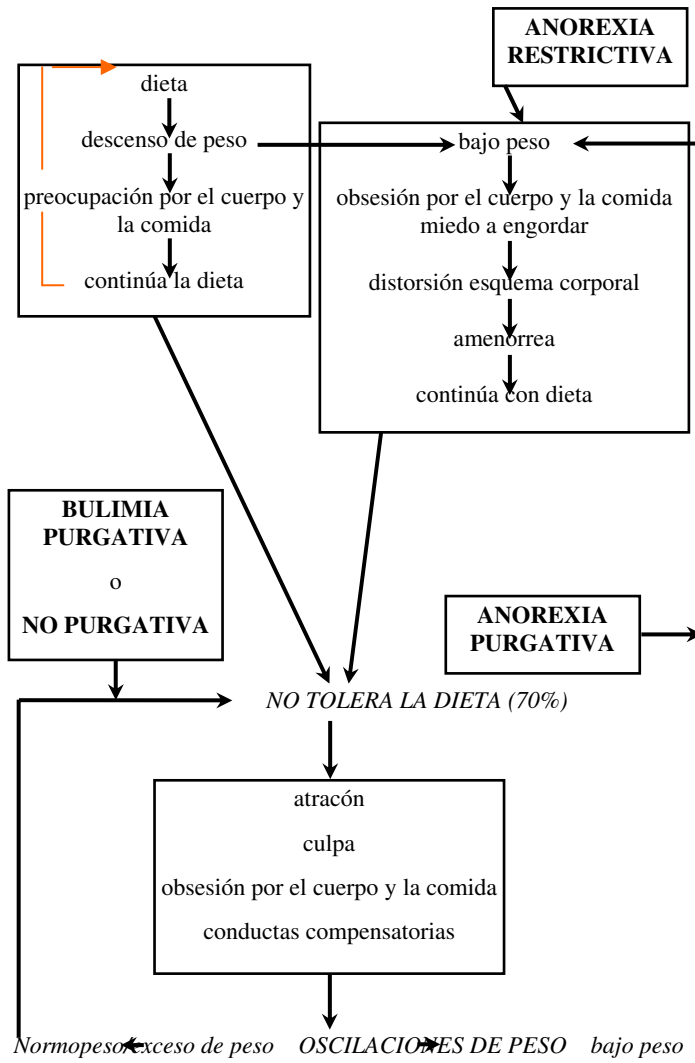
3. Se cumple con el diagnóstico de *bulimia nerviosa*, pero las conductas compensatorias aparecen menos de dos veces a la semana o por periodos menores a los tres meses.

4. El empleo regular de conductas compensatorias inapropiadas (por ejemplo, vómitos), pero desproporcionadas para la cantidad de alimento ingerido, (por ejemplo, después de haber comido dos galletas).

5. Masticar y expulsar, sin tragar, cantidades importantes de la comida.

6. Trastornos compulsivos: se caracterizan por los atracones recurrentes, pero sin conductas compensatorias inapropiadas, típicas de la *Bulimia Nerviosa*.

Para (B) la **Descripción clínica** de estas enfermedades nos serviremos del esquema de la siguiente página:



Explicación del esquema de la página anterior. Partimos de una persona que comienza con una dieta, está preocupada por su cuerpo y pretende bajar peso. Al poco tiempo empieza a obsesionarse con su cuerpo y con la comida y, así, continúa la dieta, que pasa a ser cada vez más restrictiva (va eliminando paulatinamente los dulces, las pastas, las carnes, etc.).

Algunas personas toleran bien esta restricción en las comidas y llegan a tener un peso menor al necesario por edad y estatura, pero empiezan a perder la menstruación, padecen la caída del cabello, se vuelen pálidos de tez, tienen mareos, cansancio, etc.

Nos podemos preguntar: si presentan todas estas anomalías o algunas de ellas, ¿cómo es que no vuelven a la normalidad en las comidas?

Cabe dos respuestas. La primera apunta a una distorsión del esquema corporal, en el sentido de que alguna parte de su cuerpo —en general, el estómago y las caderas— la ven gorda, más de lo que en realidad es. La segunda respuesta es que padecen un pánico intenso a engordar.

Erróneamente se cree que los pacientes anoréxicos no tienen apetito y esto no es cierto: soportan el hambre y sus problemas por el temor a aumentar de peso al ingerir alimentos.

Pero muchas personas no toleran las restricciones alimenticias (yo diría que casi un setenta por ciento) y entonces actúan “atracándose” de comida, tras lo cual aparece un sentimiento de culpabilidad grande por no ser capaz de aguantar una dieta..., y buscan conductas compensatorias, como puede ser volver a las dietas, hacer ejercicio físico desmesurado, abusar de los laxantes o diuréticos y, a veces, el uso alternativo de todos los sistemas enumerados.

Hasta aquí hemos descrito las características físicas de las patologías alimentarias: *Anorexia* y *Bulimia*. Ahora hablaremos de la parte psíquica, ya que ambas enfermedades son dos desórdenes mentales, son adicciones. “Adicción”, como ya se ha avanzado, significa falta de comunicación y, por tanto, aislamiento.

Analicemos qué es lo que ocurre. La vida en general presenta a menudo problemas, dificultades que debemos solventar. Nos encontramos con jóvenes de personalidad acusadamente débil, con muchos miedos, muy autoexigentes, con autoestima muy baja y que no admiten ni toleran frustraciones. En la alternativa de enfrentarse con el problema o de evitarlo, cuando ya no pueden ellos solos, entonces aparecen las drogas, el alcohol o se refugian en el cuerpo y la comida. La persona con una patología alimenticia, frente a un problema, se verá gorda o no querrá comer o intentará comer en demasía. Podemos decir, entonces, que huye del problema y se refugia en sí misma. Con esto queremos indicar que el problema es mental, aunque refugiado en algo tan físico y material como la comida o el cuerpo.

El estado de ánimo de estas personas se derrumba, su autoestima la hacen pasar por un cuerpo que nunca conseguirán, pues el tema no es el cuerpo sino un problema psíquico. El cuerpo y la comida sólo sirven para tapar otros problemas. Al no conseguirlo se vuelvan tristes, se deprimen, aparecen crisis de llanto, ideas de muerte e intentos de suicidio. También nos podemos encontrar con agresividad verbal y/o física, una gran tendencia al aislamiento (preferirán no salir, ya que se ven gordos y no están conformes con su cuerpo), el estado de ánimo es variable en un periodo de tiempo muy corto (en un mismo día pueden cambiar varias veces).

(C) El **perfil psicológico**. Pasemos a ver someramente las *características psíquicas* de la *Anorexia*:

1. Irritabilidad.
2. Euforia (puede haber depresión).
3. Tendencia al aislamiento.
4. Autoexigencia; inestabilidad.
5. Pseudo autoestima.
6. Perfeccionismo (que no significa mejora personal).
7. Personalidad inmadura, miedo a crecer.
8. No conciencia de la enfermedad.
9. Malas relaciones familiares y sociales.
10. Justifican la falta de apetito con mentiras.
11. Fuman, comen chicles o toman mucho líquido para no comer o distraer las ansias que padecen.

En cuanto a las *características psíquicas* de la *Bulimia*:

1. Irritabilidad y cambios bruscos de carácter, tristeza, odio a sí mismo(a) y a las personas cercanas.
2. Inestabilidad afectiva, estados de depresión alternativos con estados de euforia.
3. Abandono de todo lo que emprenden, falta de constancia.
4. Desarrollan relaciones interpersonales de dependencia, necesidad de constante aprobación por los demás.
5. Tendencia al aislamiento.
6. Impulsividad, ansiedad, crisis de angustia.
7. Conciencia de la enfermedad.
8. Desarrollo de conductas antisociales (roban comida o dinero para comprarla).

9. Muy poca tolerancia a las frustraciones.

(D) Los factores que predisponen. En cuanto a los *factores de riesgo que pueden predisponer y/o abocar a una situación patológica:*

1. *Sociales:* presión social en la valoración de los éxitos por estar delgado.

2. *Familiares:* familias con antecedentes de trastornos afectivos, adicciones y patología alimentaria; preocupación familiar por la apariencias; ausencia de jerarquía en la familia (no se ejerce la autoridad paterna y materna); funcionamiento familiar por alianzas y pactos; familias sobreprotectoras; familias en las que hay un déficit de comunicación.

3. *Individuales:* sexo femenino; adolescencia; personalidad vulnerable a influencias externas; conflictos familiares; dificultad de adaptación al cambio; perfeccionismo; problemas anteriores no resueltos; inseguridades y miedos; *alexitimia*, incapacidad de expresar los sentimientos; poca tolerancia ante la frustración.

(E) Factores desencadenantes de la *Anorexia* y de la *Bulimia:*

1. Acontecimientos que hacen que las pacientes se sientan gordas y vean la necesidad urgente de adelgazarse.
2. Situaciones estresantes: cambio de colegio, problemas del matrimonio, separación de los padres, muerte de un familiar querido, ruptura con la pareja.

(F) Señales de alarma en la *Anorexia*. Veamos las señales de alarma en la *Anorexia* o de preocupación cuando presenten estas alteraciones:

1. La persona come como si estuviera a dieta, parece que vigila las calorías, se salta comidas, corta los alimentos en pequeños trozos y juguetea con ellos en el plato.
2. Usa ropa holgada para esconder su delgadez.
3. La pérdida de menstruación.
4. El centro de su vida es su figura.
5. Cambios profundos en la personalidad, se vuelven reservados, desconfiados y nada serviciales.
6. Presencia de vértigos, desmayos y dificultad para concentrarse.

En cuanto a las señales de alarma en la *Bulimia*:

1. Los atracones regulares.
2. Uso excesivo de laxantes o diuréticos.
3. Aumento o mantenimiento del peso a pesar de las dietas.
4. Robo de comida, robo de dinero para comprarla y consumo abusivo de alcohol o drogas.
5. Depresión frecuente.
6. Hinchazón de mejillas o glándulas del cuello, provocado por el vómito frecuente.
7. Cicatrices o ulceraciones en el dorso de las manos.

19. Anorexia y Bulimia, dos caras de una misma moneda

Tras leer detenidamente el capítulo anterior, vemos que la *Anorexia* y la *Bulimia* nerviosa comparten el miedo a engordar o convertirse en obesas, y una preocupación exagerada y obsesiva por su cuerpo y su imagen.

La persona anoréxica, en general, tiende a evitar el aumento de peso mediante dietas, restricciones alimenticias, vómitos y abusos de laxantes, llegando a perder la menstruación y alcanzando pesos alarmantemente bajos.

La bulímica no tolera realizar las dietas y pasa a tener compulsiones por comer, que luego compensará vomitando, abusando de los laxantes y/o intentando volver a la dieta.

Me atrevería a decir que hay un hilo muy fino que separa la *Anorexia* de la *Bulimia*.

20. ¿Tenemos en casa una anoréxica o una bulímica?

¿Tenemos alguien así en casa? ¿Cómo lo sabremos? Debemos tener en cuenta que son enfermedades que se esconden: la persona afectada hará todo lo posible para que no os enteréis y lo negará.

Si ha perdido mucho peso —*Anorexia*— es fácil detectarlo, pero como muchos pasan de las dietas a las compulsiones por comer y mantienen el peso —es el caso de la *Bulimia*— es más difícil detectarlo. Además, comerán a escondidas, vomitarán o tomarán laxantes sin

que lo advirtamos, buscarán excusas para decir que ya han comido o que los han invitado.

La mejor manera de detección, es la observación del estado de ánimo. Tengamos en cuenta que —al ser enfermedades mentales— tendremos cambios de carácter (se vuelven más tristes, más irritables, más agresivos, tienden a estar solos, a aislarse). Estas características, junto con la obsesión por el propio cuerpo y la comida, el estar pendiente de dietas, de su imagen, son motivo para realizar una consulta y cerciorarnos de si nos encontramos ante una patología alimentaria o no.

EPÍLOGO

TESTIMONIOS

Transcribimos a continuación dos historias recientes, expresadas por pacientes ya recuperados, que han querido cooperar de forma personal y voluntaria, con la clara intención de motivar a cualquier persona que pueda encontrarse en una situación semejante. Igualmente, mi deseo es apagar el sufrimiento innecesario que, a veces, nos provocamos nosotros mismos.

Los dos casos proceden del historial clínico del *Centro de Día para Anorexia y Bulimia de Uruguay y Argentina* centros coordinados en aquel momento por el psicólogo Pablo Chapur.

Primer relato. Mi nombre es L. L., tengo 32 años y no puedo precisar bien cuándo empezó todo. Pero sé que, de pequeña, era la hija perfecta, la mejor alumna, la mejor compañera, siempre al lado de mis padres y de la gente mayor. Pero también sé que rechazaba mi cuerpo por alguna cosa que me pasó cuando tenía cinco años.

Desde pequeña —tendría ocho o nueve años— comencé a tomar galletas y no podía parar hasta acabar el paquete. Las tomaba de escondidas en la cocina, en el baño. Además, desde esa edad yo ya cocinaba y hacía la comida para toda la familia.

Recuerdo que era la primera en levantarme de la mesa e iba a la cocina, comía de la bandeja de los pasteles, dulces... y, después, le decía a mi madre que no tenía hambre. No sabía que había comenzado con la *Bulimia*; sólo me acuerdo de que le pedía a mi madre que me guardara las cosas de comer cerradas con llave, porque una vez que comenzaba a comer ya no podía parar, y ella no lo entendía.

Hasta recuerdo bien que cuando tenía catorce años comencé con problemas hormonales, se me retiró la menstruación, tuve problemas de tiroides, prediabetes... Fui a una endocrinóloga que me mandó un régimen y ahí empezó mi calvario... Ya no pude parar; comencé a hacer la dieta: al principio la hacía bien, pero luego me quité más y más calorías, pues la única cosa que me importaba era bajar el peso, y quería hacerlo lo más rápido posible.

De ese modo llegué a la *Anorexia nerviosa*. Continué suprimiendo cosas de la dieta. Primero las galletas, después seguí con la carne y acabé haciéndome vegetariana y, finalmente, ya no podía comer casi nada. Decía que no me entraba nada. Me llevaron a gastroenterólogos, endocrinólogos, ginecólogos...: los mejores especialistas. A continuación, seguí con los homeópatas, psicólogos, psiquiatras, curanderos, astrólogos, parapsicólogos, espiritistas, etc.

Continuaba sin entender qué me pasaba, pero quería curarme. Iba por todas partes, allá donde me recomendaban; estaba desesperada. Agotaba todos los recursos, pero no veía ninguna esperanza. Tomaba todos los remedios que me recetaban, excepto las vitaminas, que las tiraba; hacía todo lo que me decían —por supuesto—, menos comer.

Me llevaron a nutricionistas y me mandaban un tipo de dieta que tampoco cumplía. Era terrible; cada día que

pasaba se convertía en un pozo cada vez más negro, cada vez más hondo. Mi depresión era cada vez más grande; aumentaba mi agresividad, comencé a no salir, me dediqué a cuidar a mi abuela enferma: lo hice durante cinco años completos, ya que ella estaba paralítica. Me dediqué de lleno a cuidarla de día y de noche; no dormía, ya que ella me llamaba en cada momento. Rezábamos, la cambiaba, etc...

Cuando ella murió, continué ocupándome de mi abuelo. Primero haciéndole compañía; luego, cuando enfermó de cáncer, le cuidé. ¡Cuánto me amaban! Murieron con la esperanza de que algún día yo me curara.

Comencé a encerrarme cada vez más. Ya desde pequeña, me encantaba leer. Tenía una biblioteca grandiosa, miraba la televisión, iba a la playa..., pero poco a poco perdí el interés por todo y ya no podía sentir ninguna alegría, ni sonreír.

En medio de todo ese panorama, seguía con la locura de no comer nada y, por supuesto, bajar de peso era ya una obsesión: era mi único objetivo, quería sentir los huesos de mi cadera, verme con el vientre hundido, que se me notaran las costillas.

No pude seguir la secundaria, perdí mis amigos, ya que no quería salir y, si me invitaban a una fiesta, no quería ir por no tener que comer. ¡Qué pena!: poco a poco me fui cerrando más y más dentro de mi propia burbuja. Es terrible decirlo, pero “vegeté”, no tuve adolescencia, pasé directamente de los catorce a los treinta y dos años que tengo ahora.

Lo peor de todo es que comencé a mentir a mi familia y a todas las personas que me conocían. Al pasar el tiempo, ya se notaba mucho mi pérdida de peso.

Traté de encontrar alguna cosa que me motivara para seguir viviendo: hice cursos, fui a hacer gimnasia,

conseguí un trabajo, pero aún fue peor: trabajaba con horario partido y, para no comer nada al mediodía, inventaba mil excusas y pretextos.

Comencé a ir a una psicóloga y me las ingenié para que me atendiera al mediodía y acudía casi cada día. Como no tenía tiempo de volver a casa, le decía a mi madre que comía fuera, pero en realidad iba de café en café y, por supuesto, no era café con azúcar, sino con edulcorante.

Me entretenía hasta la hora de volver al trabajo y, cuando regresaba a casa, por la noche, no comía porque me sentía muy hinchada. ¡Mi pobre madre!: ya estaba acostumbrada a que yo no comiera; ella comía sola y — muchas veces— ella tampoco comía. Lo único que yo tomaba era una taza de café con leche descremada y edulcorante al irme a dormir.

Me sentía denigrada y culpable, la peor persona del mundo por hacer sufrir tanto a mi familia. Y creía que no merecía el amor de Dios, me sentía sucia, llegué a creer que estaba partida en dos partes: una que quería comer y curarse y otra que no lo quería. Sentía como una voz que me decía que no podía comer: llegué a pensar que en mi interior había un demonio; no comprendía que si amaba a mi familia les hiciera sufrir tanto. Cada día les prometía que comería, y —de hecho— estaba segura de poder hacerlo. Siempre decía: «Mañana comienzo a hacerlo», pero llegaba el siguiente día y volvía a hacer lo mismo. Era horroroso: yo era como una máquina; no podía cambiar mis hábitos, era como un ritual.

Lo probé todo para mejorar, pero conforme transcurría el tiempo cada vez estaba más delgada. Era una obsesión: me pesaba varias veces al día, me compraba todos los laxantes o medicamentos que se anunciaban

como adelgazantes, para bajar más y más el peso, y no me daba cuenta de que cada vez estaba más delgada.

Me internaron varias veces en clínicas psiquiátricas, donde me daban tranquilizantes, antidepresivos, suero, sonda, pero yo seguía sin comer, me recuperaba un poco, pero en cuanto volvía a la vida normal y salía de la clínica volvía a perder el peso recuperado.

Día a día empeoraba. Comencé a tomar cada vez más líquidos: ya no toleraba ni una cucharadilla de yoghurt; de noche no podía dormir (me pasaba la noche despierta y llorando). Esperaba que mi madre se fuera a la cama y entonces me levantaba a las doce, a la una, a las tres, a las cinco... para tomar tazas y más tazas de café muy caliente, ya que siempre tenía mucho frío. Nada me hacía entrar en calor: en pleno verano me ponía jerseys gruesos, medias de lana, polos... Mi familia estaba cada vez más desesperada y creía que me había vuelto loca.

Comenzaron a controlarme cuando comía, pero yo me había vuelto tan hábil que no se daban cuenta de que escondía la comida en cualquier lugar, incluso en la ropa. Decía que iba a buscar alguna cosa a la cocina e iba con la boca llena y allá lo tiraba todo, y así todos los días. Mi única preocupación era cómo seguir tirando la comida sin que se percataran. Siempre pensaba cómo podía hacer trampas y siempre encontraba una solución o una excusa.

Llegó a ser un ritual espantoso, ya que durante el día no comía nada, sólo líquido y, cuando llegaba la noche, le pedía a mi madre que no me controlara, pues si me miraba no podía comer. De ese modo esperaba a que se marchara a la cama, y como no tenía ganas ni de tragarme ni un bocado, le pedía que me comprara queso muy graso. Todas las noches lo cortaba a trocitos, me los ponía en la boca, los chupaba y después los escupía en una taza y lo tiraba al water y tiraba de la cadena. Entonces me preparaba uno o dos litros de café con leche descremada,

me lo llevaba a la cama y me lo tomaba. Esto era igual cada día; quería cambiar, me lo prometía a mí misma todos los días, pero cada noche volvía a hacer lo mismo, fuera la hora que fuera.

A veces venía gente a casa o tenía que ir a una fiesta por obligación. De vuelta, tanto si era la uno o las tres o las cinco de la madrugada, yo cumplía con mi ritual. ¡Qué desgaste, Dios mío! Era un verdadero infierno. Yo estaba cada vez más agresiva y no podía creer que fuera la misma persona que cuando tenía catorce años.

Pasó el tiempo e iba a peor... Nada me llenaba; me sentía vacía, no podía ni sonreír. Continué yendo de médico en médico; me inyectaban suero casi cada día. Debido a mi desnutrición sufrí tuberculosis y estuve todo un año con medicación. Las medicinas las tomaba, pero no comía. Me decían y me repetían que si no comía moriría, pero ni eso me importaba.

Así seguí, viviendo un infierno, bebiendo sólo líquido durante años y años. Llegó un momento en el que, debido a mi estado físico, no podía trabajar más y tuve que dejarlo. No era capaz de andar ni de ir a tomar el autobús.

Lo que hizo que no muriera fue el hecho de conocer un grupo de chicos católicos que me enseñaron a “desnudar” mi alma de mentiras, a tener ganas de vivir. Me ayudaron mucho espiritualmente, y gracias a ellos seguí luchando, pero no pudieron ayudarme a comer.

Llegué a tal situación, que ya estaba desahuciada. Me pasaba todo el día en cama. Me inyectaban el suero en casa. Llegué a pesar veintidós kilos. Me daban unos potitos de alimento que contenían cuatrocientas calorías cada uno y tenía que tomarme ocho al día. Aun como estaba, me levantaba de noche como podía y los vaciaba, después los llenaba de agua y así nadie se daba cuenta de

que no comía. Ya no podía más, ni pensar, ni coordinar. No sabía ni lo que hacía: sintetizaba todos los males; me volvía hipocondríaca.

Sabía que tenía *Anorexia nerviosa*. De teoría sabía mucha —¡podía competir con cualquier profesional!—, pero en el terreno de la práctica conmigo misma nada podía hacer.

Fue entonces cuando mi madre se enteró de la existencia de un centro de día —recientemente inaugurado— que se dedicaba a la *Anorexia* y a la *Bulimia*. Decidió llevarme allí. Todo me costó mucho, pero encontré un grupo maravilloso que me acogió con los brazos abiertos. Fue como verme reflejada en miles de espejos, iguales al mío, con los mismos miedos y angustias. Vi otras personas que como yo estaban sufriendo y me di cuenta de que yo también podía ayudar a mis compañeras. Recibí como una gran luz de esperanza que se filtró en mi vida y, poco a poco, conseguí un cambio total: comencé a reír, encontré otros valores que no pertenecían a mi cuerpo, comencé a sentir, a caminar y a disfrutar de las pequeñas cosas de cada día.

Segundo relato. Recuerdo que —de pequeña— era bastante robusta y en casa era “la gordita”. También recuerdo las burlas de los chicos de mi edad. Mi cuerpo siempre me incomodó y traté de superar este malestar siendo brillante en la escuela y también esforzándome para ser una hija ejemplar.

Sentía un gran malestar corporal. Deseaba esconder mi cuerpo —que, para mí, representaba un problema— bajo la capa de la intelectualidad. Pero nunca dejé de comer, nunca tuve la idea de hacer dieta durante mi infancia.

Hacia los once o doce años, sin que yo me lo propusiera, empecé a adelgazarme. Me sentía muy bien con este cambio, lo aceptaba como algo maravilloso, había dejado de estar gorda.

Este cuerpo nuevo comenzaba a gustarme mucho. Empecé, entonces, a centrar la atención en mis formas y en lo que para mí eran imperfecciones. Por primera vez en mi vida, comencé a cuidarme y a ir en cuenta a la hora de comer. Comía de todo, me daba todos los gustos, pero sin exagerar. Nunca repetía un plato si había tomado una ración normal. Arrinconé la gula y me sentía muy equilibrada.

Pero la cosa no quedó ahí. A los quince años, al final del verano, regresé a casa con el estado de ánimo muy bajo. Me costó mucho aceptar que las vacaciones se acabaran.

De un día para otro, comencé a comer galletas antes de desayunar y comía a deshora. El resultado fue que rápidamente engordé tres kilos. Pero estos tres kilos, para mí, representaban tres toneladas. Todo el día me miraba en el espejo la cara, el vientre, las piernas... No me soportaba a mí misma; me encontraba deprimida.

Paralelo a este malestar, coincidió que mi madre estaba largas temporadas fuera de casa, mi abuelo estaba muy enfermo de cáncer y con mi padre no se podía contar (el trabajo lo tenía también prácticamente todo el día fuera de casa).

Así, de lunes a viernes me convertí en la ama de mi casa y fue a partir de ese momento cuando me desorganicé con las comidas. Comencé a odiar todo lo que se refería a mí, a mi cuerpo, a mi forma de ser: todo me molestaba.

Recuerdo que un día me encontraba en casa de mi tía y, cuando fui al baño, me miré al espejo y me puse a llorar en medio de una crisis terrible. Estaba desesperada; quería

destrozar mi cuerpo; odiaba hasta la última “gota” de grasa que pudiera tener. Me prometí a mí misma que me adelgazaría como fuera. El cómo no importaba; el objetivo era lo que contaba. Desde aquel momento me lo propuse: mi peso tenía que bajar.

A partir de aquel día comenzó mi *Anorexia*: el primer síntoma apareció con la pérdida de la menstruación. Respecto al comer, reduje la cantidad, pero no la calidad. Deseaba que mi estómago se hiciera pequeño. Después, eliminé la cualidad, y ya no toleraba ni los fritos ni las salsas. Entonces, comencé a sentir dolor de estómago y molestias en el hígado. Yo decía que me sentía mal físicamente, pero por dentro sabía que era una excusa para no comer. Comencé a visitar médicos que no me encontraban nada, hasta que encontré uno que satisfizo plenamente mis deseos: me dijo que tenía gastritis y me mandó una dieta, que encajaba perfectamente con mis deseos de ir perdiendo peso.

No me conformé con esta dieta y procedí a recortarla, es decir, a saltarme cosas porque todavía me parecía que comía demasiado. Cuando se me presentaba la oportunidad tiraba la comida. Lo hacía con mucha habilidad; nadie lo notaba. Me adelgacé, aproximadamente, quince kilos en dos meses.

Empecé a transitar por los consultorios de psicólogos y psiquiatras, cosa que me venía muy bien, pues de ese modo mis padres no me estaban tan encima. Cada vez estaba más delgada; me sentía en otro mundo, superior a los otros y por encima de todos, gracias a mi voluntad inquebrantable. Me decía a mí misma que, si gracias a mi voluntad había conseguido adelgazarme, entonces lo podía conseguir todo. Pero entre estos delirios de soberbia, yo sabía que estaba atrapada, que no podía salir de esta situación; me sentía angustiada y muy sola. Nadie me

entendía y todos me miraban con cara de susto; les producía una especie de rechazo.

Pesaba treinta kilos, tenía una depresión profunda y quería que alguien me salvara. Mis padres me internaron en un hospital. Ahí me visitó un grupo de profesionales: endocrinólogo, nutricionista, psicólogo, psiquiatra... Tuve que comer a la fuerza, pero en el hospital me sentía protegida, mimada. Tenía miedo de salir y enfrentarme al mundo.

Una vez recuperada de peso, me dieron el alta y me aconsejaron continuar con una psicóloga. Al poco tiempo, comenzó todo de nuevo y todavía peor. Alterné periodos en los cuales no comía nada con “atracones”, después de los cuales tomaba laxantes. No soportaba el desprecio de la gente ante mi delgada figura. Sufrí tanto, entonces que estaba delgada, como cuando había estado gruesa.

De los diecinueve a los veintitrés años alterné ayunos y “atracones” con vómitos. Vivía un desorden total con la hora de las comidas: nunca me sentaba a comer, siempre lo hacía de pie, pues así quemaba más calorías, picoteaba de la nevera evitando que me vieran.

Durante esos años trabajaba por las mañanas como secretaria en una agencia administrativa. De allí me iba al gimnasio. Por supuesto, no había desayunado, ni comía; sólo tomaba café. Después iba a casa de la psicóloga y, saliendo de ahí, pasaba por casa para recoger los libros y marchaba a la facultad, en la que me encerraba en la biblioteca. Llegaba a casa sobre las once de la noche. No me permitía parar: siempre tenía algo por hacer (había que “quemar” lo que tomaba).

Al llegar a casa, si había alguien en la cocina, me volvía loca, gritaba, necesitaba ese lugar para mí sola. Sólo tomaba alimentos dietéticos y me iba a dormir. Los fines de semana me resultaban terribles, pues al no tener

que ir ni a trabajar ni a la facultad me desorganizaba totalmente.

Los sábados por la noche sentía compulsiones y no podía parar de comer; después sentía una terrible culpabilidad; me parecía que me había fallado a mí misma, de modo que seguidamente iba a vomitar. Los domingos, lo mismo...

Después de estos ataques de ayuno y de comida, de tomar laxantes hasta reventar y de vomitar, tenía profundas depresiones. Me sentía como en una cárcel de la cual no me podía escapar. No sabía qué hacer. Llegué a pensar, incluso, en el suicidio. Muchas veces me sentía muy sola. Mi familia sabía que estaba enferma, pero como no estaba demasiado delgada, tampoco entendían qué era lo que me pasaba.

Un día decidieron llevarme a un centro en el que se trataba la *Anorexia-Bulimia*. Me negué a ir; no quería ir. Me llevaron engañada, me recomendaron un tratamiento y me diagnosticaron *Bulimia*. Me querían encerrar desde las ocho de la mañana hasta las cinco de la tarde.

Yo no quería hacer ningún tipo de tratamiento; sólo deseaba curarme y no quería comer. Ya en el primer día de mi ingreso quería escaparme. Les decía que estaban todos locos, que yo no tenía nada de nada, gritaba a mis padres a los terapeutas; los odiaba a todos.

Pero pasó un tiempo y comencé a sentirme mejor. Me ayudaron mucho y me percaté de que no estaba sola, que allí había muchas personas a las cuales les pasaba lo mismo que a mí y comprendí que podía salir del pozo en el que me encontraba.

BIBLIOGRAFIA

A. De especialidad

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders (DSMIV)* American Psychiatric Press, Washington DC, 1994.

ASCUNCE, A., DEGUE, A., TORRES, CH. Y OTROS, *Guía de salud y desarrollo personal*, Departamento de Salud del Gobierno de Navarra, Pamplona 1995.

BARLOW, D. H., *Clinical Handbook of psychological disorders*, Guilford press, New York 1993.

CHAPUR, P. & MARIANI, L., *Depresión y alexitimia en transtornos de conducta alimentaria*, en "Revista de la asociación psiquiátrica argentina", nº 46 de 1999.

CHRIS, M., *Self-esteem: research theory and practice*, Springer Publishing Company inc., New York 1995.

Garner, D.M & Garfinkel, P.E, *Handbook of psychotherapy for anorexia nervosa and bulimia nervosa*, Guilford Press, New York, 1997.

MCKAY, M. & FANNING, P., *Self-Esteem*, New Harbinger Publications, New York 1987.

STEEDE, K., *Los diez errores más comunes de los padres y cómo evitarlos*, Editorial Edaf, Barcelona 1999.

B. Para padres y profesionales preocupados por la educación en general

AGUILÓ, A., *Educación los sentimientos*, Ediciones Palabra, Madrid 1998.

AGUILÓ, A., *Tu hijo de 10 a 12 años*, Ediciones Palabra, Madrid 1991.

CASTILLO, G., *Tus hijos adolescentes*, Ediciones Palabra, 1998.

COROMINAS, F., *Cómo educar a tus hijos*, Ediciones Palabra, Madrid 1991.

COURTOIS, G., *El arte de educar a los niños de hoy*, Ediciones Atenas, Barcelona 1975.

CRESPILLO, A., *Problemas de los adolescentes*, Ediciones Palabra, Madrid 1998.

FRANKL, V., *El hombre en busca de sentido*, Editorial Herder, Barcelona 1999.

FRANKL, V., *El hombre en busca del sentido último*, Editorial Paidós. Buenos Aires 1999.

FRANKL, V., *En el principio era el sentido*, Editorial Paidós, Barcelona 2000.

GOLEMAN, D., *Inteligencia emocional*. Ediciones Kairós, Barcelona 1999.

Bibliografía

GOÑI, C., *Atrévete a Pensar*, Ediciones Palabra, Madrid 2000.

GUAL, P., *¿Anoréxica yo? ¿Anoréxica mi hija?*, Editorial Desclée de Brouwer, Bilbao 2000.

JUANOLA, N., *Paseos por la vida y el pensamiento*, Editorial Palahí, Girona 2000.

MALMIERCA, A., *Al llegar la Juventud*, Ediciones Palabra, Pamplona 1992.

MELENDO, M., *Comunicación e integración personal*, Editorial Sal Terrae, Barcelona 1985.

NAVARRO, A. M., *Decisiones familiares*, Ediciones Palabra, Madrid 1992.

PIEDAD GARCÍA. CANDI DEL CUETO, *Tu hija de 13 a 14 años*, Ediciones Palabra, Madrid 1993.

ROJAS, E., *Una teoría de la felicidad*, Ediciones Dossat [4ª edición], Madrid 1987.

VÁZQUEZ, A., *Bases para el éxito*, Ediciones Palabra, Madrid 1997.