

## Qué NO DECIR a una persona con TCA

RAQUEL G. MOLINA

Durante años, llevé el trastorno de alimentación en secreto por miedo. Miedo de qué pensarían de mí; miedo a reconocer que tenía un problema; miedo a que me dieran de lado. Pero una de las cosas que más miedo me daban eran los comentarios que recibía de la gente cuando se enteraban de que sufría anorexia. Muchos de ellos me hirieron profundamente.

1. *“Pues no estás tan delgada”*. O por el contrario, *“tienes cuerpo de niña, te va a llevar un soplo de aire”*. La evaluación de mi físico sólo afianzaba más la idea de que mi valía residía en mi cuerpo.
2. *“Come un poco más”*. E insistir en ello. Que estuvieran pendientes de lo que comía aumentaba tremendamente mi ansiedad. No es sólo que tuviera miedo a la comida, es que cada comida se convertía en un juicio: qué comía, cómo lo comía, cuánto comía... Y nunca era suficiente. Además, me sentía diferente al resto, la única a la que tenían que prestar atención. Frecuentemente añadían cosas del tipo *“tú lo necesitas más que yo”*. Estas frases están rodeadas de un pensamiento ilógico que te hace creer que te lo dicen por envidia, para que engordes y te pongas como ellos. Otra muy típica (y propia de la cultura de la dieta) es la de *“pídete algo de postre que tú te lo puedes permitir”*. Claro, porque estar más o menos delgada es el único objetivo de comer (ironía).
3. *“Eso con un bocadillo de jamón se arregla”*. Y quien dice un bocadillo dice un cocido, una tortilla o cualquier plato que mi mente tuviera totalmente prohibido. Por supuesto, cuestionaban que era porque “no había probado uno bueno”, ya que, obviamente, el problema se debía a mi mal gusto.
4. *“Con la cantidad de gente que pasa hambre en el mundo te vas a dejar eso”*. Que me hicieran sentir mala persona no arregló en absoluto el sentimiento de culpabilidad que ya arrastraba, sino todo lo contrario.

Y como estos, muchos más basados en la ignorancia y la falta de empatía: “ojalá todos los problemas se solucionaran comiendo un poco más”, “con lo lista que eres y estás con esa tontería”, y un laaaargo etcétera.

Por favor, antes de decir cualquiera de estas frases o similares a alguien que padece un TCA, piensa si realmente le va a suponer algún beneficio o si sólo va a aumentar su sufrimiento.