
Cambios en la familia del enfermo de anorexia

Cambios en la comunicación entre los padres y los hijos o hijas anoréxicas.

- Lenguaje racional: utilizar un lenguaje con el que expresen la situación tal como se da en la realidad, sin introducir exageraciones y que tenga en cuenta los diferentes matices.

- Estilo asertivo: expresar con respeto lo que se quiere decir y transmitir con un tono de voz adecuado, hablando con la mayor tranquilidad posible, saber escuchar y, ofrecer posibilidades de solución satisfactoria para ambas partes a los problemas que se encuentran en sus vidas cotidianas y en su relación.

- Provocar momentos satisfactorios en las relaciones con sus hijos/as con actividades con las que ambos disfrutaban como ir de paseo, ir de compras, tomar un café, charlar de temas de interés, aumentar los comentarios positivos, expresar elogios por cualidades positivas que ven en ellas/os y aumentar las expresiones de afecto y emociones positivas que sienten hacia sus hijas/os.

Cómo hacer una crítica a una conducta inadecuada de un enfermo de anorexia

Cuando un familiar va hacer una crítica, antes de emitirla, tendrá que tener en cuenta una serie de elementos o componentes:

- Es mejor no discutir, sobre todo de temas relacionados con la comida, ni utilizar críticas negativas.

- Recordar y tener presente que el objetivo de la crítica es corregir una conducta de la hija/o con el fin de ayudarles.

Así, es mejor dejar de lado ansiedades y emociones negativas como pueden ser el temor, el enfado, el estilo agresivo, etc.

- Tener la confianza de ser capaces de hacer una crítica autoafirmándose en lo dicho, con postura firme y con buenas maneras.

- Es importante que definan bien la conducta que quieren criticar y la discriminen de otras conductas. Es mejor no mezclar las cosas y dejar otras quejas para otro momento.

- Conviene definir bien la situación y el objetivo que se pretende: ¿qué quiero criticar? ¿basta con definir la conducta negativa o se pretende conseguir algún cambio por parte de la hija/o? ¿qué quiero conseguir?

- Tener en cuenta los aspectos no verbales de la conversación: el contacto visual, un volumen y un tono de voz adecuado, así como la velocidad adecuada mientras se está hablando y dar señales de que escuchan.

- Todos estos aspectos es mejor tenerlos preparados de antemano, para comprobar que su mensaje se ajusta y se corresponde con lo que verdaderamente quieren decirle. El tenerlo preparado aumenta la confianza y la probabilidad de tener éxito en la tarea propuesta.

Cómo resolver un problema con la persona enferma de anorexia

- Reconocer que las situaciones problemáticas son un aspecto cotidiano de la vida.
- Al enfrentarse a un problema, es importante la actitud general con que se enfoca la situación problemática.
- Es muy apropiada la habilidad de reconocer con rapidez las situaciones problemáticas en cuanto aparecen.
- Es importante contar con el supuesto de que se puede intentar hacer frente a esas situaciones.
- Ante el problema se ha de estar dispuesto a parar y pensar primero, antes que actuar impulsivamente.
- Aprender y poner en marcha técnicas de resolución de problemas.
- Es conveniente implicar a la persona enferma en la resolución de los problemas.

Fuente: INJUVE {mos_ri}