

## **Maleïda dismorfia**

### Quan el mirall menteix i la ment castiga

Per: [Pilar Atienza Gatnau. Psicòloga. Col.Núm.1876]

“Miro el mirall i veig una altra persona. Sé que no és real, però no puc deixar de veure-ho així. Tinc 16 anys i m'odio cada dia una mica més.” Així comença el testimoni d'en Pol, un adolescent que pateix un Trastorn de la Conducta Alimentària (TCA) vinculat a la dismorfia corporal. I no és un cas aïllat.

La dismorfia corporal és un trastorn de la percepció que fa que una persona vegi parts del seu cos d'una manera distorsionada, sovint exagerant defectes mínims o inexistents. En adolescents amb TCA, com l'anorèxia o la bulímia, aquest fenomen no és només un símptoma: és el cor del problema. Una presó mental que atrapa nois i noies davant del mirall, atrapats en una lluita cruel amb el seu propi cos.

La Mireia té 15 anys. Menja una fulla d'enciam al dinar i després passa hores caminant compulsivament per "cremar-la". Al vestidor del gimnàs evita mirar-se al mirall, però a casa s'hi enfronta contínuament: “Miro la panxa, els malucs, les cuixes... No puc parar fins que em sento fatal. Llavors deixo de menjar. És com si no fos jo.”

Això és dismorfia. No es tracta de vanitat ni de voler estar “guapo/a”. Es tracta de por. D'angoixa. De no reconèixer-se. De sentir que el cos és un monstre que cal dominar, reduir, controlar. En un context on els cànons estètics s'imposen a base de filtres d'Instagram i vídeos de "transformació corporal" a TikTok, la percepció que tenen molts adolescents del seu cos es veu constantment contaminada per ideals irrealistes i inassolibles.

La dismorfia corporal no sempre implica un TCA (Trastorn de la Conducta alimentària), però gairebé tots els joves amb TCA pateixen algun grau de dismorfia. És el que alimenta el desig obsessiu de perdre pes, de restringir aliments, de vomitar, de fer exercici de forma extrema.

En Pau, de 17 anys, explica: “Quan era petit m'agradava menjar. Però un dia em van dir que se'm començava a notar la panxa. Va ser com si m'encenguessin un interruptor. Ara, cada vegada que menjo, em sento culpable. Al mirall em veig gros encara que els altres em diguin que estic prim.”

Aquesta experiència no és exclusiva de les noies, tot i que els nois sovint són invisibilitzats en aquestes problemàtiques. Ells també poden patir anorèxia, bulímia o trastorns com la vigorexia (obsessió per un cos musculat), i la dismorfia hi juga un paper central.

Si fa deu anys la dismorfia ja era un problema entre adolescents, avui el seu impacte es veu multiplicat per l'omnipresència de les xarxes socials. L'ús constant de filtres que afinen la cara, amaguen imperfeccions o allarguen cames està canviant la manera com els joves es veuen a si mateixos.

Hi ha adolescents que porten més temps mirant-se en una pantalla que en un mirall real. Això crea una bretxa entre el "jo digital" i el "jo físic" que pot fer molt de mal. Quan es miren al mirall sense filtres, la realitat els sembla lletja, insuficient, inacceptable.

"És com si al natural no em reconegués. La meva cara no és com la que surt a Instagram. I em fa vergonya", diu la Júlia, de 14 anys. Vergonya. Aquesta és una paraula clau. La dismorfia genera vergonya del propi cos, del propi rostre, i aquesta vergonya alimenta conductes destructives: restricció alimentària, autolesions, aïllament social.

La bona notícia és que la dismorfia es pot tractar. Però cal detectar-la i posar-hi paraules. Sovint els adolescents que la pateixen no saben que el que els passa té un nom. Pensar que "tothom es veu malament" o que "és normal odiar el teu cos" forma part del problema.

Els adults —famílies, docents, professionals de la salut— tenim un paper fonamental. Cal escoltar sense jutjar, preguntar com se senten, i observar conductes que poden indicar una relació tòxica amb el cos o el menjar.

El tractament passa habitualment per teràpia psicològica, i en casos més greus, per un abordatge multidisciplinari que inclou psicòlegs, nutricionistes i metges. El més important és no minimitzar el patiment. Dir "això són coses de l'edat" o "ja se li passarà" pot fer que el problema s'enquisti.

La lluita contra la dismorfia no passa només per l'àmbit clínic. Com a societat, hem d'aprendre a mirar els cossos amb més compassió i menys judici. I cal que eduquem els joves en una diversitat corporal real, amb referents sans, amb discursos que no se centrin en la pèrdua de pes, sinó en el benestar i l'autoestima.

Els adolescents no han de ser esclaus del mirall ni d'un ideal estètic. Necessiten sentir que valen per qui són, no per com es veuen.

"M'estic aprenent a mirar amb uns altres ulls", diu la Laia, després de mesos de teràpia. "No és fàcil. Però cada vegada hi ha més dies que no em faig mal amb les paraules quan em veig al mirall."

Això, precisament, és el camí. Deixar de veure el cos com un enemic. Deixar de creure el que la dismorfia diu. I començar a construir una relació més amable amb un mateix. Una relació que no comenci amb un "maleït cos", sinó amb un "estic intentant estimar-me".

---

*Si coneixes algú que podria estar patint un trastorn de la conducta alimentària o dismorfia corporal, posa't en contacte amb un professional de la salut mental o visita la pàgina: **<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/t/trastorns-conducta-alimentaria/on-adrekar-vos/index.html>**. No estàs sol/a.*