



O ESPELHO MENTE (E EU ACREDITEI)

Relato de consultório sobre bulimia



Dra. Psi

Ela não entrou na sessão.

Ela fez uma entrada.

Ela não entrou na sessão. Ela fez uma entrada.

Celular na mão, luz natural calculada, cabelo jogado pro lado certo — o lado “casual que deu trabalho”.

Parou na porta, voltou meio passo, ajustou o enquadramento e gravou:

— Gente, rapidinho, hoje eu tenho uma coisa importante pra resolver... depois conto pra vocês.

Gravou. Conferiu. Aprovou.

Só então me viu.

— Oi, Dra... foi mal.

Apoiei o queixo na mão.

— Claro que tava gravando.

Ela deu um sorriso curto, desses que pedem validação sem pedir.

— Publ.

— Claro que era publ.

Agora ela riu de verdade. Pequeno, rápido. Mas o olho não acompanhava.





Sem câmera. Sem filtro.



Ela tinha 16 anos. Bonita. Muito bonita.

Do tipo que, se você cruzasse na rua, pensaria: “essa menina já entendeu tudo da vida”.

Spoiler: não tinha entendido nada.

E isso não era culpa dela.

— O que te trouxe aqui?

— Minha mãe.

Revirou os olhos com precisão olímpica.

— Ela exagera.

Inclinei a cabeça.

— Todas dizem isso... antes de contar exatamente o que está acontecendo.

Ela ficou em silêncio. Coçou o braço.

Olhou pro teto como quem procura uma versão editada da própria vida.

— Eu não tenho problema.

— Ótimo. Então a gente encerra.

Peguei a caneta de propósito.

— ...eu não consigo parar.

Baixo. Sem câmera, Sem filtro.

Agora era ela.



O ciclo não é frescura

— O que você vê quando se olha?
Ela demorou.
— Alguém que precisa emagrecer.
— Mesmo sendo magra?
— Muito.
Reposta rápida demais.

Agora vem a parte que ninguém posta.

— E quando você come?
Ela cruzou os braços.
— Depende.
— Depende de quê?
— Se eu vou sair depois... ou se eu sinto que exagerei.
— E aí?

Silêncio.

Ela puxou a manga da blusa.

— Eu... resolvo.

Eu esperei.

Ela suspirou, irritada consigo mesma.

— Eu vou no banheiro.

— E?

Ela fechou os olhos por um segundo.

— Eu faço vomitar.

Sem drama. Sem lágrima.

Como quem diz: “escovo os dentes”.

Isso já vinha anotecendo há seis meses.

No começo, às vezes. Depois, frequente.

Agora, todo dia.

O cérebro dela não estava inventando drama.

Ele estava preso num ciclo:

Ela olhava → via errado.

Comia → vinha culpa.

Vomitar → alívio rápido.

O cérebro aprendia: “isso funciona”.

E repetia. Até virar automático.



1. DISTORÇÃO DA IMAGEM CORPORAL

Você se olha e se vê maior, mesmo quando não está.



2. CULPA

Ao comer, vem a ideia de que exagerou, de que errou.



3. COMPORTAMENTO COMPENSATÓRIO

Você tenta “resolver” a culpa com atitudes que prometem compensar.



4. ALÍVIO RÁPIDO

O alívio vem, mas dura pouco.
O ciclo se fecha e começa de novo.



Um padrão aprendido pode ser mudado com ajuda.





Seu espelho mente.

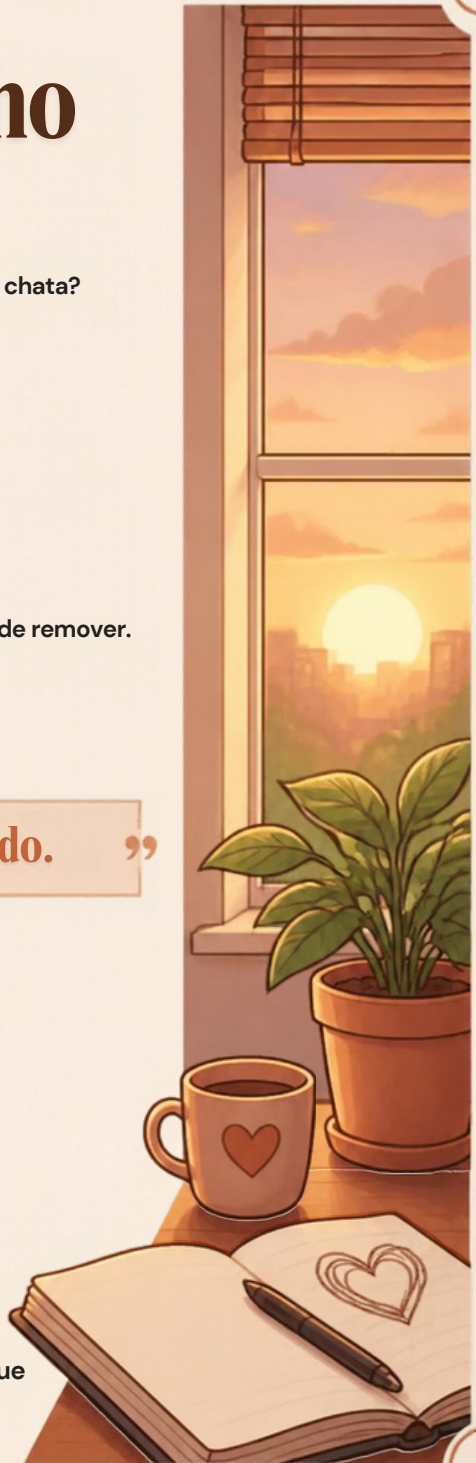
— Posso te contar uma coisa meio chata?
Ela fez uma careta.
— Lá vem.
— Seu espelho mente.
Ela riu de lado.
— Ah, pronto.
— E seu cérebro piora a edição.
Ela me olhou desconfiada.
Coçou a cabeça, pensou.
— Tipo filtro ruim?
— Exatamente. Só que sem botão de remover.
Agora ela riu de verdade.

— Então eu tô vendo errado?

“ **Está vendo distorcido.** ”

— E como arruma isso?
— Treinando o cérebro.
— Tipo academia?
— Isso.
— Odeio.
— Ótimo, já tem experiência.
Ela riu alto.

— Funciona?
— Não perfeito.
— Ahh??
— Mas diminui a intensidade.
E quando diminui... você consegue escolher diferente.



Uma alternativa para o momento da culpa

Quando a mente entra no modo cobrança, a gente precisa de um caminho de volta para o agora.

A Técnica das cores — Anti-Piração é um exercício de **atenção ao presente**. Não promete resultado perfeito, e cada dia pode ser diferente.



- 1** — Seguinte. Você vai testar uma coisa. Ela já fez cara de "lá vem tarefa".
- Fica tranquila, não envolve postar.
 - Amém.
 - Nome da missão: **Técnica das cores- Anti-Piração**.
- Silêncio.
- Você inventou isso agora, né?
 - Não Totalmente. A técnica existe, mas não é especificamente anti piração.

- 2** — Assim... Quando vier o pensamento "tô errada, preciso consertar meu corpo", você não discute com ele.
- Difícil.
 - Por isso você muda o foco.
 - Como?
 - Escolhe uma cor. Fala 5 coisas que vê dessa cor.
 - Em voz alta?
 - Sim. Seu cérebro adora bagunça.

- 3** **Depois:** outra cor, 4 coisas. Depois: 3, depois 2, depois 1.
- Isso parece jogo de criança.
 - Exatamente. Seu cérebro também é.

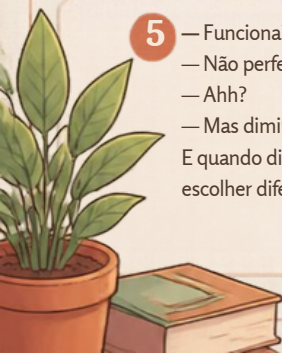


- 4** — E isso faz o quê?
- Te traz pro presente.
 - Eu não tô?
 - Não. Você tá num futuro imaginário onde "estragou tudo". Ela ficou quieta.
- Sem defesa dessa vez.

- 5** — Funciona?
- Não perfeito.
 - Ahh?
 - Mas diminui a intensidade.
- E quando diminui... você consegue escolher diferente.

Não é um desafio. Não é sobre força de vontade. É sobre cuidado.

Esta técnica **não substitui** acompanhamento profissional. Se o sofrimento estiver muito intenso ou frequente, procure ajuda de um profissional de saúde.



Não só culpa.

Uma alternativa



Na saída, ela parou.

Sem câmera.

— Dra... se funcionar, posso contar pros meus seguidores?

— Pode.

— Posso mudar o nome?

— Desde que não vire “Desafio Detox Piração”.

Ela riu alto.

Ela ainda não estava bem.

Mas saiu com uma alternativa — não só culpa.

E isso, naquele momento, já era muita coisa.

Se você conhece alguém assim, guarda isso:

Não é frescura.

Não é falta de força.

Não é drama.

É um padrão aprendido.

E tudo que é aprendido... pode ser mudado.

Com treino.

Com repetição.

Com ajuda.

E às vezes... começando por uma cor.

