

Eu não vi os sinais de alerta. E agora nunca mais verei minha filha.

# O diário de Elisa

POR RICK MCCALL, RELATADO A HAL KARP

**I**MPOSSÍVEL esquecer aquela noite, em 1996, quando estava em minha casa em Dallas lendo o diário da minha filha e encontrei a seguinte mensagem de seu assassino:

*Sou a sua desculpa, sua válvula de escape para a dor, e o seu melhor apoio... Faço com que você se isole e esqueça os problemas. Entorpeço seus sentimentos... Protejo-a do mundo, que pode ser amargo e cruel. Faço com que perca o "presente precioso".*

*Deixo-a doente. Enlouqueço-a. Faço com que nada mais importe. E, se você não desistir, farei com que morra.*

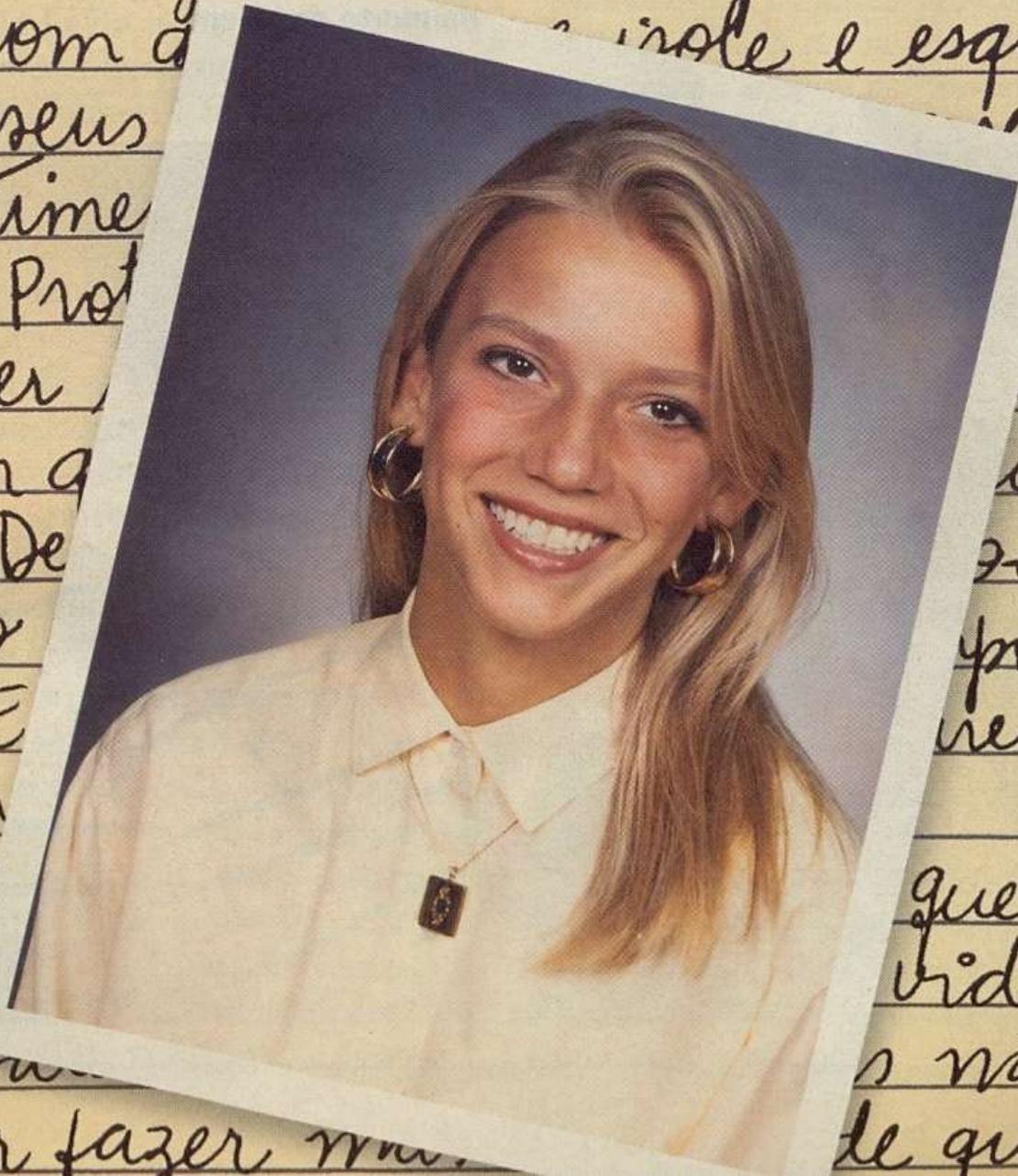
As palavras eram mais assustadoras por terem sido escritas por Elisa. Minha filha tinha uma doença – a bulimia –, que sussurra em seu ouvido, dizendo-lhe que engane quem mais ama você e grita em sua mente que você não vale nada. Essa doença também mata. Milhares de homens e mulheres morrem de complicações ligadas a distúrbios alimentares. Só nos Estados Unidos, cerca de 10 milhões de mulheres e de 1 milhão de homens sofrem com isso todos os dias.

29/9/95

Querida Elisa,

Eu sou o seu distúrbio alimentar.  
Sou a sua desculpa, sua válvula  
de escape para a dor, e o seu me-  
lhor apoio. Você precisou de mim  
para sobreviver nos últimos anos,  
mas chegou a hora de parar. Fa-  
ço com a

ca seus  
sentime  
tro. Prot  
de ser  
com a  
so". De  
faço  
te. E  
com  
Você  
age  
As  
quer fazer



esque-  
o-  
140  
cio  
a.  
por-  
rei  
quer  
vida  
s não  
de que

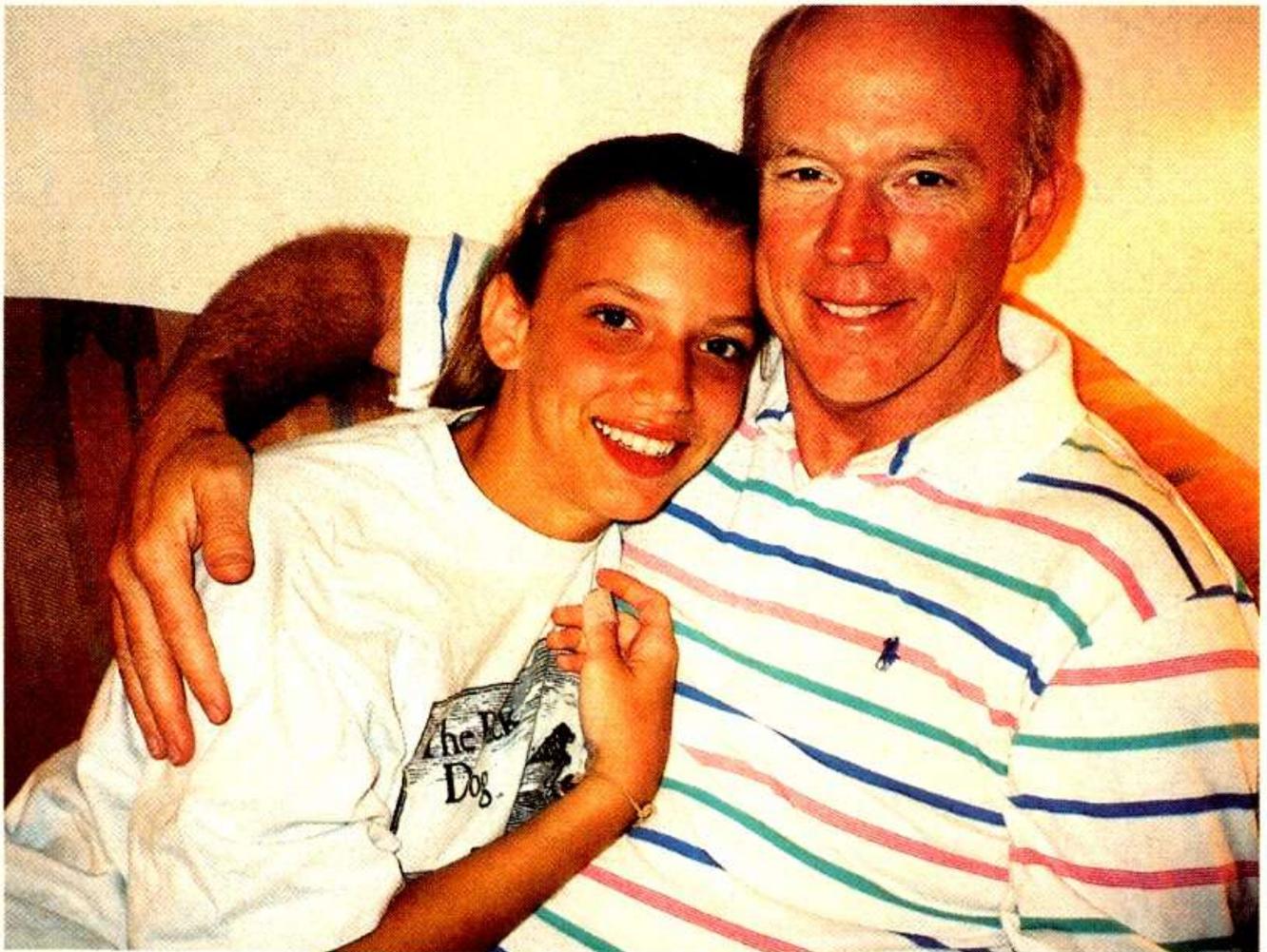
Eu sabia havia anos da luta de Elisa contra a bulimia – a luta de toda a nossa família, na verdade. Mas não via o quanto essa luta era sombria até abrir seu diário. Gostaria de tê-lo lido enquanto ela estava viva. Eu teria feito quase tudo diferente.

O nascimento de Elisa foi um milagre. Depois que minha primeira mulher, Judy, sofreu uma série de abortos espontâneos, decidimo-nos pela adoção. Em junho de 1975, tínhamos dois lindos filhos, Tate e Sally. Passado um mês, Judy descobriu que estava grávida. O bebê nasceu saudável, no dia 22 de janeiro de 1976 e nós a batizamos de Elisa Ruth McCall.

Elisa era uma criança quieta que estava sempre se chegando às pessoas. Seu tio a chamava de *Velcro*. Bastava alguém se sentar no sofá e, de repente, lá estava Elisa, com seus enormes olhos castanhos, apoiando-se na pessoa. Ela parecia nunca receber amor suficiente.

Mas eu tentava. Envolvia-me em tudo que a interessava. Quando Elisa estava na 4ª série e começou a competir nas corridas da escola, eu a ajudava a treinar. No dia de uma das competições, vi nuvens negras no céu. “Não se preocupe com a tempestade.”

**Rick McCall e Elisa, alguns anos antes da morte da jovem.**



tade”, aconselhei-a. “Quando os outros se surpreenderem com a chuva, você vai saber que é hora de se concentrar na corrida e vai ganhar.”

Mais tarde, quando um temporal começou a cair, Elisa olhou para mim nas arquibancadas como se eu fosse um vidente e disparou na frente dos outros competidores, atordoados pelo aguaceiro. Para nós dois, um olhar dizia muito.

No entanto, a obsessão pela perfeição já estava se apoderando dela. Quando tinha 10 anos, encontrei-a emburrada em seu quarto.

– O que aconteceu? – perguntei.

Ela me entregou uma lista de tarefas. Nela havia itens como acordar, ir para a escola, arrumar o quarto.

– Não consegui fazer tudo – respondeu Elisa.

Tentei explicar-lhe que uma lista era desnecessária. Mas percebi que ela não estava ouvindo.

Sempre vi meus filhos como prioridade e dizia a eles: “Eu estou aqui para tudo que vocês precisarem.” Achava que estava agindo certo. Na verdade, porém, era assim só em parte. Eu esperava que meus filhos viessem a mim, e eles o faziam com frequência. Entretanto, eu estava tão ocupado com meu trabalho que talvez não tenha ido até eles.

Judy era obcecada pela imagem e pelo desejo de ter uma família e um lar perfeitos. Dizia às meninas frases como: “Você não pode ser uma mulher bem-sucedida se não for magra.” As meninas bebiam leite desnatado, enquanto Tate bebia leite integral.

# A chave é o cuidado

“Há mais esperança do que nunca para a recuperação de um distúrbio alimentar”, afirma Carolyn Costin, diretora de uma clínica na Califórnia. “Nosso conhecimento está aumentando e o tratamento está ficando mais especializado.” Eis as informações mais recentes:

- **A importância do longo prazo.**

“O tratamento deve persistir”, diz Carolyn, ela também sobrevivente da anorexia. Pode incluir tratamento ambulatorial e internação, e durar muitos anos. Mas vale a pena: estudos mostram que cerca de 70% dos pacientes de anorexia nervosa que fazem tratamento longo se recuperam; menos de 5% se recuperam após um ano de tratamento.

- **Terapias mais eficazes.**

Anos de variadas abordagens levaram os profissionais a considerar a terapia comportamental cognitiva como a melhor opção de tratamento. Nas sessões, o terapeuta explora as crenças e as atitudes de uma pessoa e mostra como seu comportamento é moldado por elas.

- **Ligações genéticas.**

As jovens podem estar predispostas a distúrbios alimentares: pesquisas revelaram que tanto a bulimia quanto a anorexia podem ter de 50% a 80% de influência genética. “Os genes carregam a pistola e o ambiente puxa o gatilho”, explica Cynthia Bulik, pesquisadora da Virginia Commonwealth University.

Quando esses fatores se juntaram em Elisa, o resultado foi desastroso. Ela escreveu em seu diário:

*Eu queria ser uma líder de torcida magra, bonita, saudável, inteligente, perfeita. Queria conduzir um estudo da Bíblia e poder ajudar os outros. (...) No segundo ano do secundário [1991], comecei a me encher de comida compulsivamente e depois a passar fome durante dias. O padrão era um dia de compulsão por semana...*

*Meus amigos me confortavam, mas isso acabou não sendo o suficiente. Não conseguia encontrar palavras para explicar como a situação em casa me magoava. Se conseguisse, significava que eu não queria ou não podia ser a pessoa perfeita que eu tanto desejava ser. Talvez eu também tenha achado que, se fosse uma estrela na escola, poderia ter uma compensação por tudo que dera errado.*

Em fevereiro de 1991, Elisa tentou

*Querido Distúrbio*

*Nos últimos seis anos você foi a minha vida. Você é impiedoso e cruel. Lamento ter começado a lhe dar ouvidos. Você me com-  
Krange e me deixa doente. Faz  
com que eu...*

Aos poucos, isso passou a acontecer duas vezes por semana e comecei a me sentir fora de controle.

A bulimia nervosa é uma doença caracterizada por um ciclo secreto de compulsão alimentar seguida de vômitos induzidos. A doença de Elisa a dominou na ocasião do fim de meu casamento. Aparentemente o divórcio foi a gota d'água, em parte porque significava que não éramos perfeitos. Tentei continuar a ser o pai que era quando morávamos juntos, mas eu não tinha idéia do que se passava na cabeça de Elisa. Ninguém tinha.

se matar com uma overdose de comprimidos e foi internada na ala psiquiátrica de um hospital. Os médicos diagnosticaram um distúrbio alimentar. Não parecia uma doença de verdade. Sem dúvida, disse a mim mesmo, ela poderia reunir forças para parar de provocar o vômito. Ela sempre havia sido uma guerreira, desde o nascimento.

Depois da internação, Elisa foi morar comigo. Uma nutricionista a ajudou a planejar refeições saudáveis e seu peso estava em torno dos 50 quilos. Acreditei que ela era forte e

que sabia o que precisava fazer para ser saudável. Tive receio de que, caso a controlasse ou me intrometesse, ela interpretasse minha atitude como indiscrição ou falta de confiança.

Tentei apoiá-la, mas vê-la se angustiar por causa da aparência era doloroso. Por que ela não conseguia se ver como nós a víamos? Eu lhe dizia: “Você é linda e inteligente.”

O que ela via, porém, era uma imagem distorcida de si mesma. “Sou gorda”, retrucava.

Apesar de incapaz de se libertar da bulimia, para quem a via de fora Elisa desabrochava e tinha uma vida que a maioria das meninas invejava. Fazia parte da equipe que desfilava pelo colégio, tinha muitos amigos e um ótimo emprego numa loja de roupas. Além disso, tornou-se a líder da torcida do time principal – um sonho antigo. No entanto, cinco quilos a mais, que elevaram seu peso a 55 quilos, tiraram-lhe a alegria.

*No terceiro ano, depois de me tornar líder da torcida, larguei tudo de mão. (...) Comecei a comer compulsivamente umas três vezes por semana, e depois não me restringia mais. (...) Eu fingia para os amigos que tinha superado o problema com a comida (...) mas por dentro estava me matando. (...) A comida se tornou minha melhor amiga em todos os sentidos. (...) Tentei acabar com as saias do uniforme da torcida. Sabia que a escola inteira via que eu estava enorme.*

Depois de terminar o secundário, Elisa trocou de universidade duas vezes, pensando que sua vida ia melho-

## Inimigos na rede

Os especialistas sabem que os distúrbios alimentares são doenças de isolamento: as meninas não se encontram para comer e depois vomitar. Elas sofrem sozinhas. Mas a Internet respondeu às suas preces.

Em centenas de *sites* com nomes como “Anorexic Nation” (Nação Anoréxica) ou “Starving Girl Productions” (Garota Faminta Produções), ou em grupos *on-line* como “ProAna-Realm”, mulheres – em geral, adolescentes – se reúnem para apoiar a anorexia e a bulimia.

Elas se denominam pró-ana (de pró-anorexia) ou pró-mia (de pró-bulimia) e incentivam umas às outras por meio de fóruns. Trocam dicas de alimentação pouco saudável, competem para ver quem perde peso mais rápido e dividem truques para manter a doença em segredo.

“Esses *sites* promovem o distúrbio alimentar como estilo de vida”, acusa Vivian Meehan, presidente da Associação de Anorexia Nervosa e Distúrbios Associados, organização americana sem fins lucrativos que oferece apoio a pacientes de distúrbios alimentares e a seus pais. A organização de Vivian conseguiu fechar vários desses *sites*. No entanto, ela avisa que os pais precisam monitorizar os filhos e conversar com eles sobre o que vêem na Internet. “Para cada *site* que fechamos, outro aparece”, explica ela.

rar. Descobriu, porém, que a doença também freqüentava a faculdade.

No primeiro semestre de 1996, enquanto eu estava fora do país, Elisa largou a faculdade que estava cursando em Austin e saiu viajando pelo Colorado e por Utah. Ainda não havia descoberto que não podia fugir de si mesma.

*Já faz três dias que não consigo controlar o que como. Fechei a conta no hotel e passei pela cidade, procurando comida. Parei quatro vezes para “abastecer”. (...) Estou num quarto barato e comprei sorvete, nuggets, cebola frita, batata frita e vi televisão.*

Alguns dias mais tarde Elisa dava entrada num hospital de Utah, por causa de uma overdose de comprimidos. Ela me ligou e eu corri para lá.

– Não acredito que você não esteja zangado comigo, pai.

## Busque ajuda

- Serviço de Psiquiatria, Setor de Transtornos Alimentares da Santa Casa de Misericórdia (RJ), (21) 2221-4896 e (21) 9367-2369.

- Ambulatório de Bulimia e Transtornos Alimentares do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas/USP, ambulim.org.br, (11) 3069-6975.

- Programa de Orientação e Assistência a Pacientes com Transtornos Alimentares da Unifesp (Proata), (11) 5579-1543.

– Querida, por que eu estaria zangado? – disse-lhe. – Amo você.

Será que ela não sabia o quanto?

Na viagem de volta, Elisa me contou que alcançara um novo patamar de compreensão da doença. Embora estivesse pesando cerca de 68 quilos, o que a fazia sofrer, disse que entrara numa nova fase, com forças renovadas. Acreditei nela.

*Tive um dia maravilhoso, considerando-se que há dois dias tentei me matar. Cheguei até a esquecer que isso havia acontecido. Meu pai é genial. Adoro estar com ele. Posso ser quem sou de verdade. Ele aceita tudo em mim e não está fazendo um escarcéu por causa da tentativa de suicídio, exatamente o que eu precisava.*

De volta a Dallas, eu queria que Elisa retomasse o tratamento. Ela se recusou. Tentei ser duro: “Então volte para a faculdade ou arrume um emprego.” Ela foi para Austin e eu telefonei à terapeuta dela para avisar que Elisa estava voltando e que eu estava preocupado.

Alguns dias mais tarde, num domingo, o telefone tocou. Minha mulher, Leslie, atendeu e deu um grito. Peguei o aparelho. Uma policial de Austin me deu a notícia: “Sinto muito, Sr. McCall, sua filha se foi.” Elisa havia se enforcado em seu quarto com uma corda amarela.

Hoje vejo o quanto esperei que meus filhos soubessem o que era melhor para eles e quantas vezes me absteve de tomar as decisões difíceis. Eu deveria ter dito com mais freqüência: “Não. Sou seu pai e sei mais

do que você. Vamos fazer isto aqui.”

No caso de Elisa, minhas suposições sobre sua capacidade não só prejudicaram meu raciocínio, mas alimentaram a doença. Eu conseguia ver a realidade da forma física de Elisa; ela, não. Minha imagem de Elisa como uma pessoa forte e confiante, capaz de vencer a bulimia, era falsa. Na verdade ela era uma garota enfraquecida que precisava desesperadamente de alguém forte para ajudá-la.

Depois de muito tempo e agonia, vi que, embora não tenha podido salvar minha filha, talvez pudesse ajudar outras jovens. Minha esperança agora é que os pais leiam a história de Elisa e tenham a oportunidade que não tive. Ou talvez uma garota leia o diário dela, reconheça a voz que escraviza sua mente e faça uma escolha diferente – a escolha pela vida.

Como pais, precisamos ser vigilantes e sábios. É importante intervir logo no início. Um distúrbio alimentar é uma doença que tem sintomas. Sua filha desaparece da mesa de jan-

tar e vai ao banheiro com frequência? Fala o tempo todo sobre perder peso ou fazer dieta, ou está obcecada por sua aparência ou pela balança? Estes são alertas. Outros podem ser emagrecimento rápido ou distanciamento da escola e dos amigos.

Se suspeitar de algo, não pergunte a sua filha se ela quer ir ao médico. Leve-a. A vida dela está em perigo. E não acredite quando ela diz que está bem. Não é sua filha que está falando. É o predador que está dentro dela: uma voz que a convenceu de que ela é feia, de que não vale nada e que a única solução é passar fome até morrer ou, como Elisa, tomar um caminho mais rápido. Mas não precisa ser assim. Mudar é possível. Eu já vi acontecer. Elisa queria ver também.

*(...) Com minha morte, espero tocar mais vidas do que pude viva.*

---

*A família McCall fundou o Projeto Elisa ([theelisaproject.org](http://theelisaproject.org)), que oferece recursos, apoio e informação a famílias, comunidades e escolas.*

## RESPOSTAS DO DESAFIO FINAL

Se você ainda não passou pela página 128, não espie as respostas abaixo:

**Linhas vermelhas:** São perfeitamente retas. Os círculos iludem seus olhos, levando-o a pensar que as laterais do quadrado se curvam.

**Tapetes:** Os dois são do mesmo tamanho. O cérebro se fixa no lado maior do primeiro tapete e o compara ao lado menor do outro.

**Corda oculta:** Se você optou pela de cima, errou. Siga-a com a ajuda de uma régua e veja. A ilusão não funcionaria se as cordas estivessem na posição vertical ou horizontal. É a inclinação que engana.

**Cartola:** A altura e a largura têm a mesma medida. Quando linhas perpendiculares do mesmo comprimento – uma horizontal e outra vertical – se encontram, a “altura” parece maior.