

Lo que dejé de ser y lo que por fin soy

Os contaré mi historia,

Tenía 15 años y hacía un par de meses que mi abuela había ingresado en el hospital por un tumor. Todos mis días hasta la fecha los recordaba junto a ella. Mi abuela había sido la que me había criado mientras mi madre trabajaba, la que me recogía cada tarde del colegio y me preparaba pan con miel al llegar a casa, con la que pasaba todos los veranos en el pueblo... Y ahora la cosa había cambiado; Al volver del colegio la casa estaba vacía y la echaba mucho de menos. Era una de las personas más importantes de mi vida y tenía miedo a perderla.

Fue entonces cuando recuerdo que tuve mi primer contacto con el trastorno alimentario. Ahí la comida empezó a convertirse en un “juego” (en un juego muy peligroso). Recuerdo que mi madre muchas veces no podía venir a casa porque aprovechaba el descanso del trabajo para ir a ver a mi abuela así que yo, al comer sola, muchos días apenas daba 2 cucharadas al plato y ya lo dejaba; Por las tardes no veía la necesidad de hacerme merienda y muchas noches me conformaba con un yogur si mi madre todavía no había llegado. Lo que no sabía era que con todo esto evitaba pensar en mi abuela, negándome que estuviese gravemente enferma. Me mostraba tan fría con la situación que ni siquiera iba a verla al hospital. No podía soportar la idea de que la vida de mi abuela estuviera peligrando. Me resistía a ver esa realidad. Pero la realidad no entiende de disfraces ni de tiempos y a los pocos días mi abuela falleció. No sabéis lo que me llegó a afectar su muerte, el mundo se me derrumbó. Era tanto el dolor que ni siquiera podía llorar. Sólo quería distanciarme de todo eso.

Pero pronto me encontré de cara con el dolor de su ausencia. Al volver de la escuela ya no estaba mi abuela haciendo ganchillo en el sofá como siempre. Y me dí cuenta de que entonces sí que estaba (y sobretodo me sentía) sola. Muy sola. Cada tarde me tenía que enfrentar a no tener su compañía. Y se me hacía muy grande, tanto que no sabía cómo llevarlo. Y de nuevo lo reflejé a través de la comida, pero esta vez en forma de atracones, vómitos y laxantes. ¡Y cuánto me servía eso! Porque ya sólo podía pensar en comida y lo que realmente me dolía, que era mi abuela, quedaba totalmente bloqueado. Comida al despertar, comida durante el día y comida al acostarme. Comida, peso, comida. En eso consistía el pasar de mis días... Y esta agonía la sufrí hasta los 21 años.

Era impresionante ver como el trastorno alimentario se iba apoderando cada vez más de mi vida y además a un ritmo vertiginoso. Me aparté de todos mis amigos, llegó un punto en que ni siquiera

salía de la habitación, evitaba ver a mi familia porque no soportaba que vieran mi cuerpo, dormía de día para intentar vencer el impulso de comer, me mantenía despierta de noche escribiendo con tal de contener mis pensamientos, cada vez tenía más dificultad para concentrarme en los estudios, me daba pánico salir a la calle porque me sentía horrible, no asistía a las clases por vergüenza, manipulaba a todo mi entorno con tal de aliviar mis impulsos y darme atracones, llegaba tarde al trabajo porque a última hora no podía resistir más y bajaba a comprar comida, ... Mi “yo” se desvanecía por momentos convirtiéndome en una joven muerta en vida. Y es que ya no pensaba por mí misma, pensaba la enfermedad. No hacía lo que quería, hacía lo que a mi enfermedad se le antojaba. Y me sentía totalmente destruida, personalmente destruida.

Por suerte, llegar hasta ese extremo sirvió para que mis padres se pusieran estrictos y me buscaran un lugar donde ingresar y tratar mi enfermedad. Y si no lo habían hecho antes era porque yo les persuadía y finalmente convencía de que estaba bien y de que por mí misma lo podía solucionar. Gran mentira. 5 años intentándolo controlar sola y cada vez me controlaba más la enfermedad a mí. Finalmente resultó demasiado obvio de que yo ya no era dueña ni de mis actos, ni de mis palabras, ni de mi VIDA. Así que en contra de mi voluntad ingresé en un centro durante 2 años, primero conseguí sólo ingresar media jornada pero luego ellos consiguieron convencerme de jornada completa (13 horas al día). Fue muy duro, sobretodo al principio. Era estricta contención, no podías ni siquiera ir al baño cuando tenías pipí pues los horarios estaban fijados y el control (incluso mientras tirabas de la cadena) era absoluto. Ni dinero, ni llaves, ni tarjeta, ni fumar, ni beber, ni chicles, ni compra de ropa, ni quedar con amigos que no estuvieran entrenados, ni café, ni infusiones, ni estar sola, ni acceso a la cocina o baño, ... Todo lo que hacías tenía que tener la supervisión de otra persona. Pero el problema no era ese, sino ver que todo ello era necesario para combatir el síntoma pues cualquier mínima escapatoria era la oportunidad que estaba buscando tu parte enferma para hacer de las suyas.

Por eso, al principio del tratamiento todo se basaba en conseguir controlar y eliminar el síntoma, es decir, reducir al mínimo cualquier riesgo que pudiera llevar a un atracón, un vómito o una restricción. Y ese periodo fué durísimo. Muy duro. Te provocaba gran ansiedad el no poder llevar a cabo algo que para tí ya se había convertido en un hábito y que de alguna manera te “aliviaba” tanto aunque sólo fuera momentáneamente. Era como pasar el mono, el mono de la comida. Y me acuerdo que aún cuando el tema alimentario estaba más compensado pensaba que sería imposible que la obsesión por la comida y el peso algún día se me fuera del pensamiento. ¡Pero sí! Llegó el día. Hace tiempo que ya ni pienso, ni me preocupa, ni nada. Se ha convertido en algo más, sin importancia. Pero ahora que mi camino terapéutico se acerca cada vez más a la meta me doy cuenta

de que eso, además de ser una simple máscara detrás de la que se esconden los miedos reales, ha sido la parte más fácil de todo el tratamiento (a pesar del gran sacrificio y dolor que igualmente conlleva). Me refiero a que el auténtico problema de una persona con trastorno alimentario no es el mero desequilibrio en las ingestas (que también), sino una falta de herramientas para afrontar y resolver emocionalmente los conflictos con los que toda persona se encuentra en el día a día. En mi caso, la raíz de toda mi problemática ha sido (y de alguna manera sigue siendo) mi miedo a estar sola y mi dificultad a tolerar el dolor. Dicho así parece algo muy abstracto y grande (y lo es), pero es algo que consigo trabajar y superar en mi día a día con el simple hecho de permitirme sentir dolor y pasarlo, sentirme igual de válida tanto si estoy en pareja como si estoy soltera, potenciar mi autonomía decidiendo por mí misma, gestionar mis responsabilidades sola, cultivar “mi jardincito” haciendo cosas que me gustan hacer, alimentando mis amistades, tener mis proyectos e ir en busca de todo lo necesario para cumplirlos, ... Y me acuerdo cuando el simple hecho de retomar una amistad y mantener la constancia me suponía un esfuerzo tremendo cuando ahora el esfuerzo lo tengo que hacer para quedarme en casa!

Es que hoy miro atrás y digo... Madre mía qué cambio. He vuelto, por fin he vuelto. He recuperado mi esencia y vuelvo a VIVIR. Cada vez me gusta más lo que soy y disfruto más con lo que hago. Sin ir más lejos, este ha sido el mejor verano de mi vida. Y os preguntaréis... ¿por qué? Algo muy importante debe de haberte ocurrido. ¡Pues no! Simplemente que he disfrutado de los pequeños placeres que la vida te ofrece. He bailado como una loca en las fiestas del barrio, he disfrutado como una niña haciendo cualquier cosa con mi mejor amiga, he dado mi opinión siempre que no he estado de acuerdo en algo, he conocido a gente estupenda en el trabajo con la que he pasado momentos muy buenos, he escuchado lo que yo sentía y he actuado en coherencia a eso, he puesto límites cuando he creído necesario a pesar de que el otro pudiera rechazarme, he mostrado mis emociones y he arriesgado, me he pasado horas y horas en terrazas con mi gente charlando de todo, he estado triste y lo he compartido, he estado feliz y lo he dicho, me he bañado en playas de agua transparente en las que parecía que el tiempo se detenía con las olas,... ¡Pero bueno! Que los miedos no han desaparecido ¿eh? ¡Que sigo teniendo algunos! Como cualquier mortal. Pero la diferencia es que ahora les planto cara y procuro no dejar que me manejen. Ahora les manejo yo. Y sigo aprendiendo. Y quiero seguir aprendiendo. Porque la calidad de vida que ahora tengo sé que no la tendría sin haber padecido Bulimia. Ella me ha brindado la oportunidad de conocerme al 100 % y de vencer la mayoría de los obstáculos que me impedían llevar una vida tranquila y feliz, así que en parte le debo a ella todo lo que soy ahora. Sé que ha sido un coste muy alto, sí. Pero os aseguro que los beneficios son mucho mayores.