

En busca de mi identidad, mi luz, mi ser

SANDRA VILLAR

Concretamente, no me acuerdo cuándo y cómo perdí mi entidad, mi luz y mi ser. Ya han pasado 13 años y sigo en guerra con los trastornos de alimentación. Fue difícil de asumir, ya que yo apenas tengo traumas como muchas que lo padecen, o eso pensaba al principio.

Más tarde, me di cuenta de que no hacía falta tener traumas grandes, sino pequeños momentos que te marcan para toda la vida. Momentos puntuales como; cuando unas niñas se metieron con mi físico por estar desarrollada a temprana edad y un acoso de un chico en el instituto hizo que me rechazara físicamente. La muerte de mi tía también marcó mi vida. Nunca mostré mis sentimientos a nadie, ni mi dolor, ni cómo me sentía y ahora me cuesta identificar mis emociones. Siempre quise mostrar ser perfecta, correcta y bonita.

He llevado por fuera, tantos años, una máscara permanente pensando que mis problemas eran menores a comparación de los problemas de todas las personas que me rodeaban. Y ningún problema es menor si se sufre a gran intensidad. He estado ingresada numerosas veces y en dos hospitales de día que he tenido que coordinar con la vida real. A pesar de tener amistades, incluso pareja y familia que me quería y me apoyaba, yo me aislaba casi todo el tiempo para no preocupar a nadie o tener que exponerme a quedadas donde había comida que me suponía un gran esfuerzo.

No es fácil vivir así, incluso muchas veces he pensado que en vez de vivir he estado sobreviviendo todo el tiempo, tanto tiempo que acababa explotando como una granada sin ganas de vivir. Y... ¿Sabéis qué? Quiero vivir y no sobrevivir. En todos estos años no ha sido todo negro, en algunos momentos he visto luz, he disfrutado y me he dejado llevar y merece la pena luchar por esos momentos.

A pesar de miles de recaídas siempre me he levantado. **El camino no es todo recto, te pone obstáculos, algunos se consiguen a la primera y otros todavía necesitan su tiempo para superarlos.** Cada año que pasa puede ser más duro, pero también estás más maduro y con la capacidad de reflexionar. Yo reflexiono y pienso que tengo que volver a encontrar mi esencia, mi luz y mi ser.

Solo es cuestión de luchar tú mismo y **perder un poco el orgullo de que sólo se puede** porque a veces necesitamos ayuda de especialista y no por eso somos personas inferiores. Es una ayuda primordial que nos ayuda a encontrarnos, a conocernos, a ver cómo actuamos y cómo deberíamos actuar para estar alerta en los momentos más frágiles y conseguir así la victoria. Así, poco a poco, quitarnos cargas que nos hacen caer y librarnos poco a poco de este tormento. Porque todo está en nuestra cabeza.

Acabemos con los estigmas de que los Trastornos de la Conducta Alimentaria son llamar la atención, no comer, solo lo sufres si estás en infrapeso.

Tú no lo eliges. No es sólo físico, es mental, es como intentas controlar tus emociones. Aunque realmente esto te acaba controlando a ti y no es fácil de salir, pero sí posible.