

## Eso es lo que quiero, vivir

JUNKAL MARTINEZ

Creo que mi historia no difiere mucho de la de los demás. Considero que cada una tiene miles de matices diferentes, pero todas tienen el mismo trasfondo y todas, absolutamente todas, esconden un gran dolor.

Con 18 años la situación en mi casa era compleja y yo estaba llena de una angustia que, como no sabía manejar, acabó reflejándose en mi cuerpo. Yo no quería adelgazar, no era algo consciente, pero mi cuerpo rechazaba la comida por mi estado de ánimo y terminé con 42 kilos midiendo 167.

Mis padres, ya desesperados, me llevaron al psiquiatra, el cual me recetó Prozac y me mandó a pesar todas las semanas hasta llegar a los 56 kilos. Podía hacerlo como quisiera, pero tenía que engordar, sino, mis padres tendrían que vigilarme en todas las comidas.

Poco importó en aquel entonces qué había detrás de mi delgadez. No entendió mi angustia, no escuchó, simplemente trató mi problema como una "Anorexia nerviosa", cuando mi problema en aquel entonces nada tenía que ver con un TCA.

Salí de la consulta, fui con mi madre al supermercado y compré todo tipo de alimentos hipercalóricos. Con esto y con el Prozac recuperé mi peso.

Unos meses después mis padres se separaron. Mi ansiedad era enorme, pero en aquel entonces ya no se me cerraba el estómago, sino que calmaba mis demonios comiendo. Un día me pesé: 66 kilos. "Hasta aquí". A partir de mañana a dieta. Y así fue...a mis 21 años, primera dieta, pérdida de peso...

El miedo a recuperarlo me atrapó y ya no me suelto, además, encontré una herramienta de control: el peso. Poder controlarlo me daba esa sensación de control que tan adictiva es. Da igual lo que pase fuera...

Pasaron varios años en los que la situación fue bastante estable. El peso y la alimentación me obsesionaban pero podía llevar una vida normal. Controlaba entre semana y los fines me permitía no hacerlo. Así estuve unos años hasta que con 27 años conocí a alguien. Desde el inicio sabía que esa persona no era para mí, pero me enganché a él.

Pasé 4 años y medio en una relación de maltrato emocional muy potente. Me rompí del todo y dejé de ser yo, pero no sabía cómo salir de allí.

Ante la falta de control ante esto, el TCA cada vez se hizo más presente. Era, por un lado, una forma de fustigarme por no ser capaz de romper esa relación y por otro la única manera que encontré para no terminar de perder el norte (paradójico).

Pasaron varios años en los que mi vida giró única y exclusivamente en torno al peso, las dietas y el deporte. El Fitness terminó de hacer el resto. Me metí en ese mundo: contaba macros, entrenaba a pesar de estar exhausta...

Perdí el control por completo y ya no sabía cómo volver a mi vida, no sabía vivir de otra manera.

Dejé de ir a comidas familiares, de salir a cenar, de cualquier cosa que implicase comida de por medio. Mi humor cada vez era peor...

En Mayo de 2019. Decidí que mi relación de pareja se acaba, no podía tolerar más desprecios y discusiones. Me fuí de casa y volví a vivir sola. Sabía que quería vivir, recuperar quién era antes de todo esto, pero no sabía por dónde empezar, cómo hacerlo y tenía mucho mucho miedo.

Empecé dando pequeños pasos. Me quité la fitbit de la muñeca ( hasta ese momento al final del día, el reloj tenía que marcar "x" calorías quemadas), conté en mi entorno lo que había vivido, dejé de pensar todo lo que como, de entrenar...pero no fue suficiente. Un TCA y una relación de maltrato habían hecho demasiada mella en mí. En Septiembre de 2019 pedí ayuda psicológica e inicié una terapia.

Si miro atrás, si hago balance, puedo decir con seguridad que me he recuperado en gran medida, pero mentiría si dijese que tengo todo hecho.

Aún queda mucho camino para volver a ser la persona que fui alguna vez, para que el TCA solo sea un mal recuerdo y suene tan lejano que ya no duela, para que la culpa por el daño que me he hecho y he permitido que me hicieran ya no me aceche.

Esto no es un proceso lineal, tiene muchas subidas y bajadas y, días como hoy, metería la cabeza en un agujero y no la sacaría en mucho tiempo.

Cuesta, cuesta mucho. Hay que pelear casi cada día. Hay que estar incómoda y seguir ahí, a pesar de las ganas de tumbarte y dejar de pelear con una misma.

Pero luego ves que has disfrutado de una cena con las personas que quieres, saboreando la comida y disfrutando de la compañía, sin culpa. Ves que la comida ya no ocupa el 90% de tus pensamientos. Ves que el que esos pantalones ya no te entren cada vez importa menos, que cada vez estás más cerca de vivir una vida plena de nuevo...y eso hace que todo esfuerzo merezca la pena.

No sé cuándo será el día en el que esto sea de verdad y de forma definitiva un mal sueño, pero sé que quiero conseguirlo.

La vida me ha demostrado que puede ser demasiado bonita como para condicionarla de esta manera.

Y yo, eso es lo que quiero VIVIR.