

La delgada línea entre el control y la obsesión

RAQUEL G. MOLINA

Poner fecha al inicio de mi trastorno alimentario es tarea casi imposible. Y quizá fue eso lo más duro: no saber cómo ni por qué mi vida había pasado a girar en torno a la comida. Yo también pensé que a mí no me pasaría, que sólo quería “comer mejor, verme mejor”. Pero la delgada línea entre lo “saludable” y lo “obsesivo” fue muy fácil de cruzar para mí.

Nadie se preocupó cuando dije que no quería comer fritos. Nadie se preocupó cuando iba al gimnasio día sí, día también. Hasta que el problema explotó de lleno y tuve que abandonar mi formación académica por depresión. La depresión fue el primero de los muchos síntomas que se manifestaron antes de que me diagnosticaran anorexia nerviosa.

Me negaba a aceptar que tenía un problema. Rechacé ir a especialistas o los ignoraba. Me sentía un fracaso. Inútil por no poder llevar el ritmo de vida que llevaban los demás.

Me sentía incomprendida. Cómo algo que había estallado para permitirme sobrevivir en una sociedad de la que sentía no formar parte me alejaba de ella.

Pero la anorexia tenía eso tan adictivo: me proporcionaba un falso control. Cuando tantas variables escapaban en mi vida, tener el control sobre aquello que podía decidir me proporcionaba calma. Y yo podía decidir qué y cuánto comer. El problema es que nunca era suficiente. Cada vez quería hacer más deporte y comer menos calorías.

Hasta que perdí el control con los atracones. Pero fue precisamente esa pérdida de control la que me permitió dar un paso hacia la luz. Romper con mi propio perfeccionismo, con mis propios estigmas.

La recuperación está llena de claroscuros. En muchas ocasiones creí que era un caso perdido y perdí la esperanza de poder salir del TCA. Me salieron agujetas de levantarme cada vez que recaía. Pero la realidad es que cada pequeño gesto suma, y que la única forma de vencer los miedos es enfrentarse a ellos. Por eso, somos valientes.