

Una historia “atípica”

CRISTINA SERRA VILA

Hola, mi nombre es Cristina Serra y tengo 27 años. Hace unos 4 años (más o menos) que la anorexia apareció en mi vida.

Mi historia es un poco peculiar ya que desde que tengo uso de razón mi madre ha sufrido y sufre anorexia, yo juré y perjuré que nunca caería en sus manos. Como este tema estaba muy presente en mi día a día y uno de mis principales objetivos era ayudar a mi madre a recuperarse decidí hacer el trabajo de final de curso sobre esta enfermedad (los posibles tratamientos, los centros donde había unidades especializadas para tratarlo, el proceso de recuperación, incluso fui a hablar con un psicólogo para que me explicase los procedimientos que se seguían cuando ingresaba una paciente a una unidad de TCA...) lo que quería era aportar mi granito de arena, evidentemente sin saber con el desierto que me iba a encontrar en el futuro ¿tiene gracia verdad? Illusa de mí. Con 18 años pesaba que esto de ayudar a mi madre no podía ser tan difícil, lo único que tenía que hacer ella era comer, ganar un poco de peso y ya está, qué fácil, ¿no? Evidentemente luego experimente en primera persona que no, no era ni es fácil. No me cabía en la cabeza como algo tan sencillo le era imposible de hacer, pero si dicen que comer es uno de los placeres de la vida, ¿Por qué no podía hacerlo?. NO entendía nada, no tenía ni idea de todo lo que me depararía el futuro. Lo más curioso es que cuando me di cuenta que yo también estaba enferma, no apliqué ni uno de los conocimientos que adquirí acerca de la anorexia durante mi trabajo, creo que ni me acordaba de que había hecho este trabajo.

Pero aquí estoy intentando contar mi historia, con muchísima vergüenza, pero también con mucha fuerza para gritar, gritar fuerte que sí, se puede salir.

Para mí una de las cosas más difíciles fue reconocer lo que me pasaba (en el fondo todos los que sufrimos esta enfermedad, sabemos que hay alguna cosa que no funciona bien, algo pasa en nuestro cuerpo y sobretodo en nuestra mente). Yo que siempre había sido la niña buena, la que sacaba buenas notas, la que siempre estaba alegre, la que su una madre que tenía anorexia y sabía como de mal lo estaba pasando ella, la que hizo el trabajo para ayudarla y la que a veces la criticaba porque no entendía como podía llegar a ser tan difícil meterse comida en la boca y recuperarse de una vez por todas... Y PUM ahora tenía que reconocer que yo también sufría anorexia, madre mía que vergüenza, ¿Cómo me había podido pasar? ¿Qué había hecho mal? ¿En qué momento se me fue de las manos sin darme cuenta? De momento no puedo responder a estas preguntas, aún no sé la respuesta.

Creo que nunca me voy a olvidar el día que le confesé a mis amigas lo que me pasaba (evidentemente ellas ya sospechaban algo, ya que en mi caso perdí mucho peso) ni el día que mis padres decidieron llevarme al psiquiátrico, nunca en mi vida había pasado tanta vergüenza.

Me había “prohibido” comer casi todos los alimentos, tenía unas reglas y unas normas muy pautadas. Al principio dejé de comer galletas, chocolate, bollería, pan, pasta, carne (en resumen, los primeros alimentos que retiras de tu día a día cuando decides hacer “dieta” para “cuidarte”

un

poco) pero se me fue de las manos, cada día eliminaba más alimentos y era más y más restrictiva. Llegue a un punto en que solo podía comer gelatina (evidentemente sin azúcar) y hasta pesaba la cantidad de lechuga que me ponía en el plato (imaginaros todo lo que llegaba a pasar por mi cabeza, o mejor no, mejor ni pensarlo), además intentando disimular para que nadie se diera cuenta de lo que realmente estaba haciendo (me pensaba que el resto de mundo era tonto y no se enterarían de nada, creo que aquí la única que hizo las gran “tontería” fui yo).

Al final, no es que no quisiese comer X alimentos sino que no podía (os lo juro, era incapaz), me entraba ansiedad de solo pensarlo. Me ponía nerviosa (me temblaban las manos, empezaba a sudar, el corazón me latía muy fuerte, etc), realmente le tenía pánico a la comida, sobre todo al aceite (le tenía verdadero terror, casi no podía ni verlo). A mí me daba más miedo la comida en sí que no el hecho de tener que restablecer mi peso.

Con la terapia (al principio iba obligada), empecé a subir un poco de peso y a perder un poco de miedo a los alimentos. Me acuerdo que al principio lo pasé realmente mal, en la consulta me pesaban todas las semanas y si alguna semana perdía un poco de peso (aunque fueran 200 gramos) mi madre se enfadaba conmigo así que por miedo a que se enfadase empecé a hacer trampas para que la báscula reflejará un número incorrecto (es la primera vez que cuento esto, nunca lo había reconocido) pero ya se sabe, como todo en esta vida, las trampas no pueden durar para siempre, al final entendí que a la única que estaba engañado era a MI MISMA.

Lo más duro para mí fue tener que comer viendo como mi madre no comía nada, (a día de hoy es lo que más me cuesta aún, no sé si algún día podré normalizar la situación) no podía dejar de compararme con lo que hacia ella y sentía que yo no estaba haciendo las cosas bien. Siempre había vivido en un ambiente de “dieta”, es decir, integré unos conceptos que a día de hoy sé que no son los correctos ni los normales (pero os juro que cambiar la forma de ver las cosas fue muy difícil). Por ejemplo: mi madre nunca ha cenado así que yo desde pequeña me pensaba que las mujeres cuando llegaban a cierta edad tenían de dejar de cenar y por lo tanto yo no podía ser menos, también lo tenía que hacer. No podía dejar de compararme con ella, ¿por qué ella podía no comer pero yo no? ¿por qué yo tenía que estar en tratamiento y ella no?. No sabía lo que era “comer normal”, no tenía ninguna referencia ni ningún apoyo en casa. Me sentía muy sola y perdida.

Mi principal apoyo, a parte de mis amigas, fue mi abuela. Cuando mi padre se dio cuenta de la situación, decidió que él y yo iríamos a comer cada día a casa de mi abuela, para mí esto fue mi primera SALVACIÓN. A partir de aquí, empecé a “normalizar” un poco la comida, podía estar sentada en la mesa, hablar del día, etc. Al principio, como todo, es duro porque tu cuerpo se resiste a comer, pero a medida que vas probando cosas nuevas el miedo va desapareciendo (poco a poco, no es un proceso ni rápido ni fácil, hubo muchas lágrimas y lloros por el camino, pero al final ves que la única forma de vencer el miedo es enfrentarte a él, cara a cara). Además, cada vez te sientes con más fuera y de mejor HUMOR, yo siempre había sido una chica alegre, pero desde que empecé con todo esto raro era el día que sonreía.

También pasé por la época de “compensación”, es decir, comía “normal”, pero luego me pasaba dos horas en el gimnasio haciendo cardio para quemar todo lo que había comido, llevando al extremo mi cuerpo (esto también es la primera vez que lo reconozco). La verdad es que me costó muchísimo dejarlo y encontrar una relación sana y de autocuidado con el deporte. Tuve que dejarlo una temporada (me costó horrores dejar de ir al gimnasio, me sentía muy mal) para después poder retomarlo desde otra perspectiva. Ahora solo hago deporte si tengo ganas y desde el autocuidado, priorizando mi salud mental antes que mi salud física (evidentemente ya no hablo de estética, después de todo lo pasado creo que es lo que menos me preocupa a día de hoy).

Mi segunda SALVACIÓN fue encontrar a personas en las redes sociales que estaban pasando por lo mismo y estaban luchando igual que yo o que ya habían superado la anorexia. Encontré el apoyo que me faltaba en casa, sus publicaciones me daban fuerza para seguir luchado y enfrentándome cada día a mis miedos (que no eran pocos la verdad). *Para mí el libro de: ¡Rehabilitación, Reprogramación, Recuperación! Cómo recuperase de anorexia para el adulto de Tabitha Farrar (traducido por Miram Sanchez-Manzanares)* era y es como mi biblia, fue esencial para mi recuperación, me lo leí 2 o 3 veces (creo que ya me lo sé de memoria), siempre lo llevaba encima (¡y mira que pesa el libro eh!) y aunque solo tuviera tiempo de leer media página lo hacía. Creo que me ayudó más el libro que la terapia presencial. Aún lo tengo el libro en la mesita de noche y cuando siento que me faltan fuerzas lo vuelvo a leer una y otra vez (no lo pienso sacar de allí). Este libro realmente me hizo sentir acompañada, protegida, apoyada... todo lo que necesitaba en aquel momento.

Cuando ya había recuperado gran parte de mi peso, entonces decidí que quería seguir adelante con el proceso de recuperación, pero solo comiendo “real food” (el famoso movimiento de Carlos Ríos, que vergüenza, pero yo era fan de él. Si él decía que no se podían comer ultra procesados, yo cumplía al pie de la letra, en realidad lo único que estaba haciendo era alimentar mi anorexia y me obsesión). Llegué a decir que no quería ir a comer a casa de mi abuela porque no cocinaba de la forma adecuada, ¡Madre mía, qué barbaridad! Es decir, estaba saliendo de la anorexia, pero me estaba metiendo en manos de la ortorexia. Hasta que me di cuenta de que no podía seguir así (me estaba amargando la vida, el control y la obsesión por los ingredientes que llevaban los alimentos y decidir si los podía comer o no ocupaban gran parte de mi tiempo, aparte de toda la ansiedad e restricciones que me estaba generando), realmente estaba dando pasos hacia atrás y con lo que me había costado no quería volver a pasarlo mal. Así que me puse manos a la obra y volví a empezar, estaba tan cansada de todo esto que decidí ir a por todas, dejar de lado la voz que me decía que solo podía comer cosas integrales, alimentos sin azúcares, nada de ultra procesados etc. y empezar a comer de todo, cada día una cosa nueva.

Creo si has sufrido o sufres un TCA no puedes bajar la guardia nunca ya que si te despistas un poco puede ser que la enfermedad vuelva a llamar a tu puerta. Es difícil saber cuándo estas recuperada al 100%, creo que es cuestión de tiempo, ganas y fuerza. Superar tus miedos, uno a uno, pero todos, enfrentarte a TODOS, no dejarte vencer por ninguno, creo que es así como poco a poco puedes ir ganando la batalla. Para mí es como una carrera de fondo, tienes que luchar día



a día. Quizás hay semanas que avanzaras más que otras, pero lo más importante es no quedarte quieto.

También me gustaría decirles a las personas que están pasando esta enfermedad sin el “apoyo de casa” que no están solas, que busquen ayuda, que se muevan porque el mundo está lleno de personas maravillas que estarán dispuestas a echarles una mano cuando más lo necesiten.

Ojalá algún día todo el mundo sea consciente de que realmente existe esta enfermedad, que no es una broma ni un capricho de “niña mimada”. Que entiendan que los TCA son una enfermedad igual o más peligrosa que cualquier enfermedad mental y para superarla se tiene que luchar, y luchar mucho. Luchas contra tus miedos y contra tu cabeza para que al final podamos ganar con el corazón.

Cristina Serra Vila.