



Mi querida y odiada amiga:

MI QUERIDA Y ODIADA AMIGA, DECIRTE QUE CREÍA QUE ME IBAS A GANAR LA
BATALLA...
PERO HE DESCUBIERTO QUE CON AYUDA, AMOR Y PACIENCIA, TE ESTOY
DERROTANDO POCO A POCO

CONSTANZA LORES INNOCENTI

Te quise y fuiste muy importante para mí, en su momento, pero ahora ya no te necesito. Puedo cuidarme sola y con la ayuda de muchas otras personas que me quieren de verdad.

Todo empezó siendo un juego. Sin embargo, no lo fue. Cuando nos conocimos, me pareciste una extraña que pretendía apoderarse y mandar sobre mí. No sabía qué querías de mí, yo solo quería “bajar” unos kilos por mi cuenta. Pero cuando apareciste me empezaste a ordenar qué, cuánto, cuándo y cómo debía comer. Al principio pensaba que eras buena y solo venías a concederme el deseo de adelgazar, pero me convertiste en tu esclava, solo vivía por y para tí. Poco a poco nos fuimos haciendo amigas ya que al bajar de peso gracias a ti, me sentía satisfecha. Me alejaste de mis amigas y de la gente que quería y solo querías que me quedara encerrada en casa, cumpliendo aquello que tu voz me decía. Al principio no sabía cuánto daño me estaba haciendo y cada día tenía más ganas de morirme. Creía que durante ese proceso tenía yo el control de mi vida, pero al final me dí cuenta de que eras tú. No me reconocía, me cambiaste por completo, me borraste la sonrisa que siempre tenía puesta, aunque a veces sonreía para que mi alrededor pensara que todo iba bien mientras que, por dentro estaba rota. Es verdad que nunca me animé a soltarte y que siempre estuve insegura de dejarte. Pero hoy, aún insegura como antes, quiero decirte adiós. En este último tiempo he estado aprendiendo a levantarme sola cada vez que me tirabas, y a no quedarme en el suelo pensando en quién me podía ayudar.

Y MUY POCO A POCO fui viendo una luz que se encendía. Y es que entendí que la perfección no existe, que merezco vivir, ser libre y ser yo la que decida por mí y tenga el control de MI vida.

Sigues presente en mí aunque haya mejorado mucho. El peso no lo es todo, solo es una pequeña parte de la enfermedad. Detrás hay inseguridades, miedos, emociones que nos negamos a sentir, perfección, angustia, tristeza, vómitos, autolesiones... Así es que descubrí que ser feliz es ser y no aparentar. Que ser feliz es mirar lo que hay dentro, y no lo que hay fuera. Que ser feliz es amarse y amar. Que ser feliz es tener la certeza de que se puede renacer después de la muerte. Que ser feliz es soltar lo malo, amarrarse a lo bueno, y simplemente sonreír.

Estoy decidida a aceptar lo que soy y no lo que podría ser.

Así que, por favor suéltame y déjame volar. A mí y a todas esas maravillosas personas a las que tienes amarradas.