

Trabajo día a día para quererme

NEUS @BRILLARCONLUZPROPIA

Mi nombre es Neus, tengo 27 años y empecé con todo esto a los 21 años. Fue un proceso muy corto pero muy intenso. Fui diagnosticada con Anorexia Nerviosa y estuve alrededor de 2 años en infra-peso. Sin embargo, el trastorno empezó a gestarse poco a poco, mucho antes, enmascarado bajo una “alimentación saludable” (realfooding) y, aunque esta obsesión por la comida sana no fue diagnosticada, podría decir con certeza que mi trastorno empezó con Ortorexia. En cuestión de pocos meses de dietas rigurosas y un control exhaustivo de la comida bajé notablemente de peso. Números y más números que se amontonaban en mi cabeza.

Durante este tiempo, vivía en el extranjero, acababa de dejar una relación de pareja de 7 años y las cosas en mi familia no iban demasiado bien. Allí, sola, fue cuando los miedos empezaron a ganar la batalla. No me sentía capaz de asumir las riendas de mi vida y me escudé en mi físico, a través de la comida y el ejercicio, aspectos que sí podía controlar.

Cuando volví a España, yo ya no era la misma y todo mi entorno empezaba a cuestionar mis decisiones. Eso me hizo literalmente HUIR, buscándome una excusa para volver a irme fuera de España. Y ahí, con todo el terreno libre, la enfermedad me venció, cayendo también en depresión. Hasta ese momento, yo había estado actuando de forma automática, sin pensar y sin ser consciente de nada, dejándome llevar por “la voz” que resonaba todo el tiempo en mi cabeza.

Al volver, sin fuerzas, fui consciente de que no estaba bien y decidí buscar ayuda profesional. Empecé mi tratamiento en una clínica multidisciplinar que, para ser sincera, no me fue nada bien. Estuve allí “atrapada” alrededor de año y medio y fue una verdadera tortura. Todo se resumía en pagar y pagar, para sentirme atacada, que me culpabilizaran y que me pesaran. En pocos meses toqué fondo y tuve que ingresar (3 semanas). Fue HORRIBLE, perdí mi sonrisa y mi esencia (que creía irrecuperable) y bajé aún más de peso. Al salir, con el apoyo de mi familia y la promesa de seguir buscando ayuda, dejé el centro.

A causa de situaciones que acontecieron de forma precipitada, terminé yéndome también de casa. Ese verano empecé a trabajar y noté como, poco a poco, mi depresión fue desapareciendo. Al terminar, decidí que quería seguir buscando mi camino y me surgió la oportunidad de irme a estudiar a Sevilla. ¡Y allá que fui!. Pero seguía en mi bucle de infra-peso (contenta) y sin ayuda. Así podría haber seguido años. Sin embargo, cada vez me encontraba mejor emocionalmente (volví a ser yo) y eso me hizo poner los pies en la tierra y empezar a verme frágil y endeble físicamente. Y eso no se correspondía con la fuerza interior que estaba empezando a aflorar en mi.



Fue entonces cuando me animé a enfrentarme a todos esos alimentos “prohibidos” y, sin apenas darme cuenta, en unas semanas mi mundo se puso patas arriba. Como era de esperar, todo se empezó a descontrolar a causa del hambre extrema. Mi cuerpo me pedía más y más de aquellos alimentos que había estado evitando durante años. De ese modo, empecé un ciclo de ingesta compulsiva (sobre todo nocturna) y vómitos, y el trastorno fue mutando hacia un nuevo infierno: la bulimia. Vivía presa de la comida y mis días giraban entre la cocina y el baño.

Empecé a subir de peso de forma descontrolada y, con el miedo de no poder frenar mis impulsos, decidí buscar ayuda y encontré a una gran profesional con quién retomé mi tratamiento psicológico. Fueron meses duros pero, al final, los atracones y los impulsos fueron cesando y mi relación con la comida empezaba a ser cada vez más “normal”.

Y, con el tiempo, he ido olvidándome de mi peso y mi cuerpo ha ido sintiéndose cada vez mejor. La comida ha dejado de limitarme y ahora es ella la que se adapta a mi vida, una vida en la que intento disfrutar de TODO lo que me gusta y me hace feliz. Trabajo día a día en quererme y aceptarme tal cual soy, viéndome única y especial a través de cada una de mis imperfecciones.

No te voy a engañar. La recuperación es un proceso duro que requiere mucho esfuerzo y constancia. Habrá días malos, recaídas y momentos de debilidad, pero todos los avances que hagas te irán acercando, paso a paso, hacia tu objetivo: LA RECUPERACIÓN TOTAL y LA VIDA, que, sin duda, es maravillosa y está llena de oportunidades aguardándote.

SI YO HE PODIDO, TU TAMBIÉN PUEDES. NO TENGO PRUEBAS PERO TAMPOCO DUDAS.