

No necesitas al trastorno, te necesitas a ti, reconóctete

YAZMIN OLANGE

Me gustaría comenzar mi historia con el primer momento en el que sentí que necesitaba mantener mi cuerpo de cierta manera, tenía 4 años cuando empecé mis clases de ballet como mi taller en el kínder. Pasaron los años, las personas cercanas a mí y la familia me hacían comentarios sobre lo bonito que sería mi cuerpo por el simple hecho de practicar ballet. En un inicio me gustó recibir esos comentarios y me sentía orgullosa, que me dieran esos halagos, aún siendo muy pequeña eso quedó en mi mente. No sabía el infierno que me esperaba después...

Pasó la primaria y dejé de bailar, no por decisión propia pero surgieron otras situaciones. Después en la secundaria, un día nos pesó la enfermera, era algo normal cada año pero en esta ocasión no me gustó lo que ví, un número más alto del año pasado, de inmediato pensé que gorda estoy necesito bajar, así fue mi camino hacia las dietas empecé la primera a los 14 años. Contaba con el apoyo de mi familia, yo ya había crecido con ese ambiente alrededor de las dietas pero nunca pensé que al final se iba convertir en mi objetivo también.

Pensé que sólo sería hasta bajar lo necesario, esa fue la primera mentira, no fue así. Luego de unos meses ya no bajaba como quisiera pero me conformé por un momento y decidí dejarlo de lado, aunque ahí se quedó la semillita de ¿por qué no bajar un poco más?

Comencé a hacer ejercicio, después de un tiempo de que bajé me quedé en cierto número y empecé con pastillas para bajar de peso pero lo único que lograban era causarme mareos. Tuve unos meses difíciles mientras me adaptaba a la prepa y después de eso ya me sentía un poco mejor, por un momento dejé las dietas y la obsesión. No me duró mucho tiempo.

Regresé al ballet a los 16 años y estaba muy emocionada aunque me preocupaba mucho el sentirme muy gorda para bailar. Llegó el primer festival de la academia, fue en diciembre cuando me dieron el vestuario y no me quedó, tuve una crisis quería llorar, no quería salir al escenario. **No le dije a nadie como me sentía, sólo pensé que no que nunca me volvería a pasar eso aunque tuviera que morir de hambre.**

No sabía que lo peor estaba por venir, después de una ruptura amorosa caí en una depresión muy fuerte, no me dí cuenta hasta que ya estaba totalmente hundida. Después de eso yo perdí el gusto por todo, la comida, bailar, salir, la escuela vivía en modo automático. También adiós a la regla. Casi no comía, nunca tenía hambre.

Empecé a tomarle el gusto. El gusto a no comer. El gusto a sentirte poderosa, a sentir que tienes el control. Control que en realidad nunca tienes pero te gusta hacerte la idea de que lo tienes.

La desconexión con mi cuerpo y emociones se activó por completo, yo no quería sentirme tan vulnerable, no quería sentir nada. Estaba drenada emocionalmente, no podía más. El único control estaba en mi alimentación y ejercicio.

Seguí en la academia pero ya no disfrutaba bailar, lo hacía porque estaba comprometida pero era como no estar ahí, era lo único que me quedaba. Durante ese tiempo bajé de peso pero más en los dos últimos meses antes de la presentación en junio. Recuerdo cuando nos dieron los vestuarios para medírnoslos y ver si tenían que ajustarlos me puse el vestido y me mire en el espejo me vi tan gorda que lo único que hice fue quitármelo y entregarlo.

En la escuela nunca comía y al llegar a casa siempre escondía en servilletas la comida y luego la tiraba, otras se lo daba a mi perro o simplemente devolvía la comida al sartén y cuando tenía taller no comía porque tenía que ir al ballet básicamente encontré muchas excusas.

Un día en especial recuerdo levantarme y antes de irme a la escuela me vi en el espejo como de costumbre y me miré de verdad, me veía sin vida, estaba cansada y me quería morir.

Fue mi cumpleaños 17, me compraron mi pastel favorito y después de comer me sentí culpable, días después compre un libro "Skinny Bitch" que me obsesionó, yo ya no quería comer nada, todo tenía algo dañino cambie totalmente mi alimentación. Siempre que regresaba de ballet moría de hambre y no quería comer porque pensaba de qué sirve todo el ejercicio que hice si ahora voy a comer, me sentía como un fracaso. Empezaba mis días odiando mi reflejo, comenzaba a llorar de rabia por no poder huir de mi cuerpo, por no poder dormirme y no despertar hasta que cambiara.

Sentía repulsión por la comida y no sabía cómo parar con todos mis pensamientos hasta que después tenía hambre comía luego me provocaba el vómito, así no engordaría. Ya no podía dejar de contar calorías y hacer ejercicio como loca, pase de 1 o 2 veces a la semana provocarme el vómito a todos los días, todo lo que comía y no eran grandes cantidades aún.

Todo comenzó en mi cabeza, la voz que me decía qué hacer, qué comer, cuánto tiempo debía hacer ejercicio, la que me felicitaba y castigaba cuando era necesario. Mi cuerpo dejó de ser mío hace mucho tiempo y ahora lo único que sentía por él era asco, odio, no lo soportaba. Después de un tiempo llegó el hambre incontrolable y sí tenía que arruinar todo lo que había logrado, lo iba vomitar porque engordar no era una opción.

¿Cuándo consideraba parar de vomitar? Cuándo veía que salía sangre de mi boca. Cuando llegaba ese horrible ardor y agruras.

Mi obsesión era tan grande y cada día tomaba más fuerza, me consumía, me mataba, me lastimaba y aún así la defendía. Porque era lo único que tenía.

Cada vez era más difícil mantener ese ritmo de vida, mi cuerpo se acostumbró a vomitarlo todo, ya no podía comer y si lo hacía quería regresarlo, no lo soportaba odiaba sentirme llena. Ya no podía seguir así, se me caía mucho el cabello, la piel seca, las uñas quebradizas, mareos, se me nublaba la vista cada vez que me paraba. Siempre estaba enferma.

Pasó el tiempo, tenía 18 años entré a la universidad y no veía un futuro para mí, me quería morir. No me imaginaba en 1 año, mucho menos en 4 acabando la universidad tal vez, lo único que veía era estar sola y vomitando, porque ya no me quedaban más energías para seguir.

En cuanto a la comida y al ejercicio volví a ser más estricta, me faltaba energía para las exigencias de la universidad, empecé a tomar unas pastillas para el gym que eran quemadores y me daban mucha energía. Después de unos meses ya no me hacían tanto efecto, cada vez necesitaba más, mi salud se afectó en otros sentidos. Se sumó la baja presión y náuseas por todo, aún no me bajaba. No sé cómo tenía energía pero hacía mucho ejercicio y todos me veían como la fitness que era super disciplinada y controlada, eso me encantaba era mi identidad.

Llegaron los atracones donde por un tiempo todo se detenía y no importaba nada más, cualquier emoción que sentía en ese momento desaparecía, al vomitar todo era mejor. **Pero era una sensación que tenía que sentir cada vez más y más. Era una liberación de todo lo malo, sentirme vacía en un instante era lo mejor. Porque sentirme llena era insostenible y el miedo a engordar era todavía peor.**

Cada vez que intentaba dejarlo no podía y me rendía por momentos, la voz en mi cabeza siempre me atormentaba.

Durante esa temporada por suerte, tuve algunas personas que me ayudaron a atravesar esos días tan difíciles

para mí, si bien no me recuperé sí que me ayudaron muchísimo a seguir viviendo cuando pensaba que yo ya no podía más. No tengo palabras para describir ese agradecimiento pero era como si cada vez que me escuchaban veía un poco de luz entre tanta oscuridad al final del túnel.

En especial mi coordinadora de carrera, que siempre estuvo acompañándome desde el momento en que se lo conté hasta que me gradué, nunca perdió la fé en mí. También mi psicóloga que estaba siempre ayudándome a ventilar aspectos de mi vida que no comprendía pero que poco a poco fui integrando y sanando.

Así fueron los años siguientes, tenía altas y bajas con los síntomas, pero nunca desaparecieron. Los primeros meses me sentí muy bien, tenía el control me sentía fuerte pero después nada me era suficiente. Se vuelve una obsesión, no te la puedes sacar de la mente, son años de pensamientos y conductas; yo no me levante un día y dije voy a dejar de comer o vomitar. Sólo quería aliviar mi dolor y tener un respiro de todas las emociones acumuladas, aunque fuera por unos minutos. En esos momentos los vómitos fueron mi solución a mi malestar emocional. La ilusión del control nunca va a ser suficiente.

Cuando decidí hablar sobre lo que me pasaba con alguien siendo honesta no estaba buscando recuperarme, porque el simple hecho de pedir ayuda era un inmenso miedo a dejar todo lo que me había hecho sentir un “poco mejor”, pero con el tiempo fui conociendo un poquito sobre mi historia y entendiendo cada vez más y más.

Actualmente estoy en tratamiento, fue la mejor decisión, ahora puedo decir que seguiré luchando, y esta vez será por y para mí. Ha sido todo un caminar, pero me negaba a seguir “sobreviviendo de esa manera” estoy muy agradecida con las personas que me acompañan en el proceso. Elegir la recuperación es una elección diaria que tengo que asumir, no es fácil pero te aseguro que es la única manera de realmente vivir y ser feliz.

Tal vez nunca sientas que estarás lo suficientemente enfermx, como yo lo pensé los últimos años pero ¿por qué postergar tu felicidad y libertad? puedes cambiarlo ahora, no tienes que hacerlo solx siempre habrá alguien dispuesto a escuchar y apoyarte mientras encuentras tu camino a la sanación.

Aprendí que no sólo soy esa parte dolorosa de mi historia. Aprendí que vivía desde el miedo, desde el dolor. Desde el trauma y no desde la sanación. Antes tenía miedo de vivir y ahora no.

Pienso en los momentos de lucha, no sólo con mi familia, sino conmigo, con mi cuerpo y mi mente. Pienso en los momentos donde me convencía de que mi hambre era mi cuerpo aplaudiendo y sintiéndose fuerte. Pienso cuando discutía con mi mamá por la comida y que sólo quería hacerme daño, mi mente me convencía de que era el enemigo. Pero de todos esos momentos también pienso en los más importantes. Cuando mi enfermedad me gritaba que no comiera eso o que vomitara una vez más, pero esta vez me negaba.

Y ahora estoy aquí, mirando desde un punto más alto, no desde la cima pero hay una vista muy bonita de mi futuro y de todo lo que vendrá.

No necesitas al trastorno, te necesitas a ti, reconóctete.