

¿QUÉ TE VOY A DECIR, QUERIDA MÍA?

*Qué te voy a decir
Si yo acabo de llegar
Si esto es como el mar
Quién conoce alguna esquina
Dejadme nacer que me tengo que inventar
Para hacerme pez empecé por las espinas.*

Con esta estrofa, que también es estribillo, da comienzo la canción de Fito y Fitipaldis “Acabo de llegar” incluida en su álbum “Por la boca vive el pez” (2006). Cuánta analogía, ¿verdad?

Hoy, querida mía, quisiera llegar más bien con mis deseos que con mis palabras, cuanto menos a tu lado y a ser posible, si no es mucho pedir y realmente me lo permites -o ese monstruo transformado en un continuo y terrible sonido del silencio que tienes en tu interior, no sabes desde cuándo, te permite escucharme- a tu corazón dañado. Esto, te voy a confesar, para mí que acabo de llegar de regreso de un largo viaje por la anorexia nerviosa (AN), no va a ser nada fácil por varias razones.

Para poder llegar a ti, a tu vida, a tu mente, a tu corazón, he de viajar en el tiempo, mucho tiempo atrás, no sabría decirte cuánto. Ha transcurrido tanto desde que se inició aquel viaje, y muchísimas son las cosas que han acontecido entre tanto. Ni siquiera sé decirte con exactitud desde qué puerto ni en qué momento partí entonces; de lo que sí tengo completa certeza es de que fue necesario realizar grandes maniobras para salir desde allí, cualquiera que fuera aquel puerto, para emprender mi singladura rumbo a un país llamado AN. Seguramente que a tí, si estás haciendo el esfuerzo por recordar, por tratar de encajar piezas, te esté ocurriendo algo similar.

Es posible que todo lo que yo te pueda contar de mi viaje diste mucho de lo que realmente tú quieres que te diga; aunque, salvando las diferencias, seguramente que se asemeje a tu actual viaje y a otras duras singladuras que aún te quedan por emprender.

Querrás que te diga que todo por lo que estás pasando es una pesadilla de la que despertarás sin más y todo volverá a ser cómo antes. Déjame que te diga algo que puede ser doloroso, pero no quiero engañarte como ese monstruo lo está haciendo. En lo que llevas toda la razón es en eso de que tu viaje está siendo una pesadilla; aunque yo me

atrevería, sin ser dramática sino realista, a ir más lejos: es un viaje por el infierno, en el que sientes que estás ardiendo y de cuyas llamas no puedes escapar.

Pero no he venido para hundirte más aún con tu embarcación en ese infierno sino a traerte buenas noticias, y si me dejas -si ese monstruo de la enfermedad nos lo permite- a tenderte mi mano para así contribuir a que salgas a flote del naufragio; evitar que te quemes con ese diablo. La noticia es que ese duro viaje por el infierno de la AN, de un modo u otro, no va durar hasta la eternidad. Sí querida, tiene un fin. ¿Cuál? Depende mucho, todo, de ti y de tu fe, de la esperanza, la voluntad y la ilusión que pongas en ello. Todo esto sin obviar la perseverante, tediosa y agotadora lucha, hasta casi morir, que todo conlleva: te lo tienes que ganar a pulso, lo siento, aquí no valen las varitas mágicas -ojalá tuviera una para ti-. Y mira que te diga una cosa más: no vas a pisar sobre un camino de rosas, sino de llamas que arderán tu cuerpo entero, por no decir lo que harán con tu alma, sin compasión que valga. Te lo digo yo, que de algún modo soy tú, y que mi viaje por el infierno culminó en el momento que conseguí escapar de las llamas y dejé allí y para siempre -espero y deseo- a ese diablo, quemándose solito, en la hoguera que prendió para mí y que ahora sigue en llamas para ti. Fíjate, hoy puedo decirte, con toda sinceridad, que al final mi viaje por la AN fue maravilloso.

He de advertirte de los peligros. Necesitarás aportar mucha resistencia, todas tus fuerzas y más, algunas sobrenaturales que no físicas. Habrá cuestras, subidas tan empinadas y empedradas, en las que desfallecerás, tropezarás varias veces, y maldecirás el día que naciste. Preferirás desaparecer drásticamente antes que seguir subiendo, estarás tentada a hacerlo, pero eso sería una derrota para ti, el premio para el diablo de tu infierno. Permítete uno, dos, mil desfallecimientos, date oportunidades, todas las que necesites. Sé paciente y tolerante contigo misma (aquí no valen la perfección ni la autoexigencia) y con quienes te ayudan a levantarte. Pero ante todo y sobretodo, no te rindas: habrá recompensa, yo la he tenido, y la habrá para ti también.

Por cierto, tengo otra buena noticia al respecto: no estás sola, aunque no lo creas ni lo sientas así. Hay muchas manos que te ayudan, como dijo un ángel que a mí me ayudó y aún me ayuda, que conmigo luchó, y aún lucha, a cargar con tu cruz. Porque esa cruz verás que no es casualidad que la encontraras en el camino o que cayera encima de ti sin más. Es una cruz diseñada y dirigida hacia ti, sólo para ti: es tu cruz. Una cruz que vas arrastrando, y escucha bien -no te hagas la dura- tú sola no puedes ni podrás tirar de ella. Ahórrate la soberbia, el pudor y la vergüenza. Y muy importante, no la arrastres, abrázala con cariño y con fuerza -es muy frágil- y sobre todo deja que otras manos se unan a las

tuyas, y podrás, podréis cargarla, elevarla, llevarla con dignidad y con orgullo, que no arrastrarla, hasta el mismo cielo si es preciso. Verás que cuando hayas aprendido a cómo hacerlo, y sepas entenderla, te será cada vez más ligera, incluso llegarás a quererla, a mimarla, tanto que no te importará llevarla siempre contigo. Una cruz al fin y al cabo es un símbolo, una señal; tu cruz es una señal puesta para ti y sólo tú podrás percibirla. Abrazala y podrás interpretarla. Porque esa cruz y tú seréis al final un sólo ente, una sola persona, mejor aún que la que eras antes de cargar con ella. Una persona que se enriquecerá de los tesoros que otros traerán para ti, que te serán puestos en el camino sólo para ti. Pero para eso debes abrir tu cofre, sin temor, y verás que comenzará a crecer hasta el punto de convertirse en un enorme baúl que te acompañará en futuros viajes. Como dijo otro Fito “Todos somos mucha gente que convive en nuestro interior”. Dales paso, ese monstruo que te acompaña no les deja entrar, pues para él son una amenaza.

No quisiera despedirme de ti (cuando lo haga será sólo por un momento, tengo que hablar también con tus padres y con mucha más gente, pero sigo a tu lado...) sin antes hablarte de los ángeles. Seguro que hay varios custodiándote y tú ni siquiera te has percatado. Debes estar muy atareada y agotada con esos sonidos del silencio que te acompañan día y noche -de los que luego también hablaré-, quizá también calculando las calorías que llevas ingeridas hoy hasta este momento -si es que ese monstruo te ha dejado comer algo- o elaborando algún plan para no sentarte a la mesa para cenar con los demás -por cierto, te crees que eres más lista, pero los demás no se han caído de un guindo-.

Pues presta atención porque los ángeles no se dejan ver fácilmente e incluso puede que caigas en la cuenta de ellos mucho después de haberte estado custodiando. Seguramente porque andas enfrentada, dolida con ellos por esas cantidades de comida, esos succulentos platos, que a tu parecer son descomunales. Confía en ellos plenamente, lo necesitas para curar esa especie de ceguera, de amor incondicional por ese demonio que te dice que hagas siempre lo contrario a los demás (¿no te resulta raro que todos estén en contra?). Pero cuando los descubras -los reconocerás, son inconfundibles ellos- sentirás algo único, tan especial...- será tal flechazo, un amor tan fuerte, que te proveerá de una energía y una fuerza imparables, que jamás antes has tenido, y ya no habrá lugar para monstruos ni diablos nunca más.

Déjate llevar por ángeles y por todos los que te quieren, sé que son muchos más de los que tú puedes calcular. Es verdad que algunos se fueron ahuyentados por ese monstruo (la verdad, impone) que te acompaña, pero muchos otros permanecerán en tus singladuras. Y en momentos de desesperación, que habrá muchos, cambia tu pregunta a

Dios, al destino, a los astros o a lo que te parezca “¿por qué a mí?” por un “¿y por qué no?”. Ya me contarás que tu viaje por la AN también fue al final maravilloso.

¿QUÉ OS VOY A DECIR, PADRES?

Con toda seguridad que no seréis los míos, pero podríais haberlo sido. De hecho, mis padres, los míos, tienen mucho que ver con vosotros, aunque ni tan siquiera os hayáis conocido; particularmente con mi madre que fue a la que le tocó estar al frente. Por eso quiero hablaros como si los míos fuerais en este momento, porque un día hace mucho tiempo y de algún modo, también lo fuisteis.

Queridos padres. Ahora que soy madre, y que mi viaje por la AN es cosa del pasado -aunque siempre estará conmigo, es inherente a mi ser- entiendo mejor que nunca por lo que estáis pasando. No vengo a aconsejar, sólo a entrar un instante en vuestros corazones si me lo permiten. Lo más seguro es que tengáis una sensación de remordimiento, un sentimiento de culpa -por no nombrar todos los temores añadidos que os acaparan en estos momentos- que no caben en vosotros. Sentiréis, con gran pesar, que deberíais haber hecho algo por impedirlo, os preguntaréis insistentemente en qué momento y cómo habéis fallado, qué habréis hecho mal. Incluso, si no halláis en vosotros la respuesta, que eso va a ser seguro, podéis caer en el erróneo pensamiento de que se lo ha buscado ella o él solito, quizás ambos (porque hay un claro factor genético en todo esto...). Eso puede ocurrir a veces, no somos de piedra.

Pero nada más lejos de la realidad. Y me remito a las premisas que expuse yo en una ocasión anterior y que resumo: esta enfermedad ocurre porque enfermar es algo que les pasa a los humanos (no somos omnipotentes, enfermamos y la AN es una enfermedad para quienes aún no se hayan enterado), era un desenlace que ya estaba previsto (había factores de riesgo involucrados, no hay culpables), era necesario para que pueda aprender varias lecciones de vida que le harán más fuerte, y porque es una señal del mismo modo que las cruces lo son. Señales que aparecen en el camino de toda persona, exclusivamente para ella, pesan y son difíciles de gestionar, pero entendiendo su significado el trabajo de llevar la cruz que aquellas representan se hace mucho más liviano. Pero esa señal, la cruz de la AN, su cruz, es demasiado pesada y no tiene habilidad para llevarla con entereza. Por ello, aunque caiga mil veces con su cruz a cuestras -eso ocurrirá, y puede que años después incluso- no desistáis, ayudadle a elevarla con fuerza. Sé lo difícil que os lo está poniendo, tiende a retirar vuestras manos de ella, quiere arrastrarla sin ayuda. Veréis

cómo se está quemando en ese infierno de la AN y no podéis retirarla de las llamas, qué sensación dolorosa de impotencia. El secreto está en la esperanza, en la fe.

Yo sigo, como si fuerais mis padres, los que lucharon contra una Hidra de mil cabezas, casi imposible de derrotar. Por cada cabeza que se cortaba, otras tantas le nacían; la lucha era desesperante, no tenía fin. A veces creeréis que ese monstruo lo ha creado ella a imagen y semejanza, puede que, en venganza por algo, quizá para protegerse de lo que sea, a veces de vosotros mismos. De ser así la cosa quizá sería más fácil de resolver. Pero lamentablemente, siento deciros que no. Es un monstruo ajeno a su voluntad, que se fue engendrando en sí desde antes incluso que escucharais su primer llanto al nacer, que quisiera y quisierais no haber conocido jamás, y el cual de su vida no puede expulsar. Le tiene muy en el engaño, en un “placentero” hechizo, casi imposible de deshacer.

Esto, queridos padres, es una dura lucha que no termina en el momento en que se reestablece un peso ideal o se deja uno de mirar en el espejo con ojos de engaño. Lo cual es ya de por sí tedioso, y vosotros solos tampoco podréis. Es preferible dejarse llevar por los especialistas, por la voz de un ángel sabio, confiar plenamente en ellos -hay una vida en juego- y que a veces por duras que sean las reglas del juego, es muy necesario cumplirlas para poder ganar juntos la partida. Porque también ellos están en el mismo barco.

Dije que esto, la partida, no acababa aquí. Luego llegará la segunda parte del juego, la que se puede llevar casi toda una vida: la reconstrucción. Compleja tarea, igual no quedan ya ni cimientos y se deba de empezar desde cero. La buena noticia es que una vez que se logre, su vida y la vuestra de paso ya no será igual sino mejor aún. Habrá recompensa para todos.

Queridos padres, antes de irme con otros asuntos (aún me quedan parejas, ángeles especialistas y toda una sociedad por delante...) os quiero dejar con un artículo, que en realidad fue una carta, quizá pidiendo auxilio y que un buen amigo y Hermano del colegio me animó a escribir; la publicó en la revista escolar. De esto hace ya casi veinticinco años y puedo recordar el momento exacto en el que estaba ante mi escritorio, con papel y bolígrafo (entonces no se estilaba esto de las TIC ni los portátiles) escribiendo estas líneas; eran otros tiempos, había mucho desconocimiento entorno a la AN. No os sintáis mal por no haberos percatado de esto, fue imposible de imaginar, además teníamos otros graves asuntos en casa pendientes de resolver -y que por desgracia para todos acabaron con un desenlace fatal-. Lo que si quiero haceros llegar con las siguientes líneas, con esta señal de auxilio, es que ante el mínimo indicio de peligro que se presente -abrid bien los

ojos, tienden a pasar desapercibidos- pedid ayuda a los especialistas, y de paso a los ángeles. Ellos os ayudarán.

UNA TARDE DE MAYO

Allí estaba, como cada tarde en su lejana y oscura habitación. Pasaban las horas, minuto a minuto, y su mente se perdía entre múltiples pensamientos pintados a colores de tonos fríos ... ¡Parecía tan distante del suelo que pisaba! ...

Cabizbaja se acercó a la ventana y apenas pudo alzar la mirada al cielo para despedir los últimos rayos de sol que presagiaban la cercanía de esa tan solitaria y tenebrosa noche que le atemorizaba, aunque, al tiempo, le proporcionaría el consuelo del silencio a sus pesares y amarguras.

Sobre la polvorienta estantería un jarroncillo guardaba una rosa que, poco a poco, se ennegrecía y marchitaba. La chica la miraba, entristecida por cada pétalo que caía sin fuerzas para seguir luchando por conservarse tan fresco como el primer día.

Así se veía reflejada ella: metida en un jarrón, cubierta de agua teñida de recuerdos, llevándose sus lágrimas cada ilusión, cada esperanza. Sentía que el corazón lloraba; y cada lamento se hacía más lejano.

¿Quién ha hecho, niña, de tu vida una rosa herida?

Su mente se perturbó; su corazón apenas latía, y miraba a todas partes sabiendo lo que se le venía encima. Tumbada en su lecho, miles de recuerdos se clavaron en lo más profundo de su alma hasta que, rendida por la tristeza, sus ojos lacrimosos se cerraron para dormir.

Al llegar la mañana fresca y armoniosa, permanecía inmóvil en el mismo sitio, y ya no respiraba, pero tampoco sufría.

Sobre su cara, aún humedecida por las lágrimas de aquellos días, se extendía una ya olvidada y dulce sonrisa; y de esa rosa que allí moría, brotaba un nuevo pétalo.

¿Quién te quitó, niña, la vida a la que tanto miedo tenías?

No; no murió por accidente; tampoco fue un mal de amor. Fue el dolor de aquella vida quien, como el viento, todo se lo llevó.

¿QUÉ TE VOY A DECIR, MI AMADO?

Querido o querida mía, eso poco trasciende en este asunto, cualquier cosa vale al respecto. Lo que importa es que mi viaje por la AN te resultará familiar, tanto que creerás haber estado conmigo todo este tiempo. Lo has estado, en verdad, en mi corazón; es mucho lo que has sufrido, lo que te ha tocado vivir de “rebote”. Y a pesar de todo ahí sigues, sin separarte un sólo instante -ganas te han debido de dar muchas veces-, luchando a la par. Tu dolor y tu resistencia tiene mucho mérito, no ejerce un papel secundario ni mucho menos en esta película de drama y terror a la vez. A veces tienes la impresión de que no encajas en su vida; su corazón lo llena otro ser, más bien un ente irreal pero que se está haciendo notar, y demasiado. No desistas en ocupar tu puesto, ahora mismo hay sitio para todos, debe haberlo jugándoos un pulso por ocuparlo, pero recuerda que al final amor de verdad sólo hay uno, el que a la larga triunfa.

Va a ser un pulso largo y duro, no lo dudes. Deberás proveerte de mucha paciencia y perseverancia, verás que flaquearán tus fuerzas y que a punto de tumbarte vas a sentir en infinidad de ocasiones. Puedes remontar, no te dejes ganar, aunque sigas sin entender el por qué de todo esto, te necesita más que nunca y quizá más que a nadie porque te aseguro, habrá recompensa. Un premio para toda la vida porque al final, muchas serán las personas que entren en vuestras vidas, pero quedaréis sólo los dos. Lucha, luchad juntos sin pensar en los medios, sin entender a veces el por qué, pero merece la pena sólo por descubrir el fin. El premio de una vida juntos y encarrilada.

Verás que monstruos, más bien diablos, hay más de uno. Hablo ahora de los que son reales, aquellos que te tientan continuamente a que abandones esta embarcación y pongas rumbo a otros mares más bellos y calmados. Aquellos que no apuestan por vuestra singladura, que jamás te ayudan a tender las redes, que no están dispuestos a poner la mano en la cruz para cargarla y si acaso, intentan retirar las tuyas. Se tragarán sus palabras, recogerán lo cosechado con sus hechos, es decir nada -porque ni siquiera han labrado-. No podrá ser de otra manera, porque tu amor es más grande que todo eso.

No me quiero hacer la pesada más tiempo, ni tampoco quiero anticiparte acontecimientos, perdería el hechizo, su encanto. Sólo terminar dándote las gracias por seguir en la misma embarcación, por no abandonarla un solo instante ni siquiera en tiempos de tormentas y naufragios. Saldréis a flote y juntos, llegaréis a un maravilloso puerto.

¿QUÉ LE VOY A DECIR, MI ÁNGEL?

Esta puede que sea la parte más difícil, hablar a los ángeles no es cualquier cosa. Son doctores, psiquiatras, psicólogos, enfermeros, colaboradores voluntarios y/o dietistas. Seres que, pese a estar muy acostumbrados a custodiar a personas que se encuentran perdidas, en momentos muy duros de debilidad, sus pacientes no ocupan un número cualquiera en una lista que, muy desgraciadamente, continúa interminable. Los conocen muy bien, saben que tienen nombre y apellidos, padres y allegados que aman, que sufren y que acompañan en la lucha; que podrían haber sido sus hijos, sus hermanos, sus esposos, sus amigos e incluso ellos mismo. Y así cuidan de sus pacientes, como si de ellos mismos se tratase.

Y ya dirigiéndome a usted mi Doctor, mi Capitán de embarcación, en esta y otras singladuras, mi querido ángel -estoy aprendiendo a desenvolverme en este apasionante mundo angelical, cosas mías...- no tengo palabras, no llegarían para expresar todo mi agradecimiento. Algunos, los más escépticos, pensarán que no es para tanto si al fin y al cabo hacen su trabajo como otro cualquiera. Es cierto que hacen su trabajo, a propósito, mejor que ese otro cualquiera, y para lo cual se requiere tener un don especial que los diferencia, precisamente de ese otro cualquiera. Un don como el que tienen los ángeles custodios, los de la guarda para quienes aún no se hayan enterado.

Ángel mío, ya la primera vez que Dios, tras el visto bueno dado por parte de mi padre -otro ángel...- le puso en mi camino para ayudarme a cumplir una promesa de curación que una vez mucho tiempo atrás hice, pude reconocerle enseguida y supe que tenía una misión encomendada para/conmigo. El flechazo fue instantáneo, como dice una canción, y no lo dudé. Debía poner todo de mi parte, y más a ser preciso, para que el resultado de un trabajo bien hecho, de una misión cumplida en la tierra, resultara en buenas noticias para el cielo. Querido ángel, a veces demonio cuando las normas se hicieron muy estrictas y que pronto entendí que era necesario para salir del naufragio. Así que, sin dudarle, en cada tempestad me agarraba fuerte a nuestro barco, pues en esta singladura estábamos todos a bordo de la misma embarcación, a un rumbo del que yo no tenía la menor idea, pero me dejé llevar sin dudarle un solo instante por un ángel que capitaneaba a bordo del timón.

Mi querido ángel, gracias de nuevo e infinitas veces más. Me salvó del peligro, del hundimiento, y me proveyó de buenas cartas de navegación para continuar a buen rumbo. Había singladuras que debía emprender yo sola. Reconstruir mi vida a mi imagen y semejanza, ahí ya no había intervención divina salvo mi fe. La de que Dios me

acompañaba en todo momento y de que mi ángel seguía en mi corazón. Sabía que vendrían muchas más tormentas (algunas por cierto azotaron muy fuerte) pero ahí estuvo siempre él, sin dejar de custodiarme un solo instante.

Recientemente, y muchos años después, la vida, Dios, las señales o lo que cada uno prefiera, ha hecho que afortunadamente nos reencontremos. No ha sido fruto de la casualidad sino de aquella semilla que, en una consulta, de aquella primera aparición, se sembró. Gracias querido ángel por permitirme estar aquí hoy tratando de cumplir una misión: ser ejemplo y poder ayudar a otros y cómo no a mí misma, enriqueciéndome con la experiencia; es una ayuda mutua.

Antes de decirle hasta luego (porque ya sabe que no me voy, que he venido para quedarme y ahora afirmando, para siempre...) quiero hacer una última observación a todos los profesionales que se dedican a esto, unos con dones angelicales y los demás de otro tipo cualquiera. Como bien le oí decir en alguna ocasión a mi Doctor, a muchos de los profesionales se les olvida que lo que trabajan es el cerebro de sus pacientes. Yo, mi querido ángel, si me lo permite añado: también y por encima de todo, con el corazón. Eso diferencia a un buen ángel de un buen Doctor.

¿QUÉ TE VOY A DECIR, SOCIEDAD?

Querida sociedad en la que vivimos y de la que siento decir que lleva una deriva nada alentadora. Cómo has cambiado en estos años, y no me quiero remitir ni mucho menos al típico tópico de “tiempos pasados fueron mejores” sino a los cambios que se han dado y que no han mejorado la situación de la AN que es lo que yo bien conozco.

Más bien todo lo contrario, la cosa ha empeorado. El consumismo al que estamos siendo continuamente llamados -y nos dejamos llamar-, la globalización y sus negativos efectos al respecto (esas máquinas expendedoras, aún sin productos saludables, los procesados, *fast food* y todo eso...), el abuso y mal uso de las TIC que llevan a generar tanto daño e incluso muertes, la generalización de modelos estereotipados -por cierto la mayoría retocados gracias a un inadecuado uso de Photoshop-, la expansión de las redes “antisociales”- pues cada vez nos hacen más individuales e indiferentes a todo-, la pérdida de valores y principios como el de ayudar al más débil en lugar de triturarlo (el acoso ha incrementado, sobretodo entre infantes y las consecuencias que puede ello acarrear como la AN, entre otras), y un largo etcétera que no es el tema que viene al caso hoy.

Escuchad bien, tú, sociedad, y todos y cada uno de los miembros que formamos parte de ella. Me atrevería a decir que de todas las conductas insanas que entre nosotros

se siguen dando -y otras nuevas, desgraciadamente van en aumento-, de las peores, por no decir que la que más, es el silencio. Me refiero a que, aunque si bien es cierto que en muchos aspectos ya hay más accesibilidad a información relevante y estamos algo más sensibilizados, nos callamos algunas menos cosas (como ocurre con el tema de abusos, violencia, violaciones... ¡Bravo!), aún los tabúes que se generan y que tienden a cronificar proceden precisamente de eso: situaciones traumáticas, estresantes, desbordantes. Pese a las grandes TIC y redes de todo tipo que tenemos a nuestro alcance, seguimos sin ser capaces de romper con el descomunal e insoportable sonido del silencio que de estas situaciones se generan, y que en las víctimas del tipo que sean, se va acumulando y acaparando, de tal modo que puede terminar destruyendo vidas, sin ser dramática sino más bien realista al respecto.

Escúchame sociedad, del silencio de verdad te vengo a hablar. Para ello quiero reflejar algo que hace muy poco escribí respecto al daño que en mi vida generó el silencio y que espero sirva de ayuda para aquellos que no se desprenden de ese otro monstruo que es el sonido del silencio. Suerte en el intento; deseo que al menos haya intento.

EL SONIDO DEL SILENCIO

*Hola oscuridad, mi vieja amiga,
He venido a hablar contigo otra vez.
Porque una visión arrastrándose suavemente
Dejó sus semillas mientras estaba durmiendo.
Y la visión que fue plantada en mi cerebro
Todavía permanece dentro de los sonidos del silencio.*

En los años 60, los bien conocidos Simon and Garfunkel dieron luz a uno de sus éxitos más reconocidos, “The Sound of Silence”. Se dice que el significado de su letra puede estar sujeto a varias interpretaciones. A mí, tras mi experiencia personal de verme enfrentada a lo largo de la vida a diversas situaciones estresantes y traumáticas, me lleva a realizar a una reflexión profunda sobre lo dañino que puede llegar a ser el sonido del silencio para el ser humano, hasta el punto de convertirse en un arma letal.

Visto así, este “sonido del silencio” viene a ser una expresión del miedo, la vergüenza, el pudor, la enfermedad o el dolor, pudiendo llegar a romper el equilibrio entre las tres esferas que integran el ser humano: la biológica, la psicológica y la social.

Equilibrio indispensable para gozar de un óptimo estado de salud (según la OMS, “Estado de bienestar...”, 1948). Caminar en silencio, cuando hay dolor, no sólo repercute en quién lo sufre directa y personalmente, sino que además deja huellas en el camino que hacemos, en silencio, y en las personas que nos vamos encontrando. Desde familiares, amigos y compañeros, hasta facultativos de diversas especialidades, y anónimos que pueden estar también deambulando, sin rumbo y sufriendo, en medio del sonido del silencio.

Como persona que vivió atrapada en las garras de la anorexia nerviosa (AN) durante cinco, casi seis años (años de dolor desgarrador), he de admitir que tan hiriente fue el transcurso de la enfermedad como el sonido del silencio que se quedó atrapado en mí durante más de veinte años transcurridos entre el antes, el durante y el después de la enfermedad. En mi caso es importante tener en cuenta que el sonido del silencio y las situaciones traumáticas llegaron a formar un inseparable binomio, tan pernicioso que los daños colaterales causados no se pueden obviar.

Los peligros del sonido del silencio en la AN, en las diferentes etapas de la misma, podrían verse reflejados de la siguiente manera:

EL SILENCIO ANTES DEL DIAGNÓSTICO DE AN

Además de la genética, hubo otros factores que condicionaron el desarrollo de la AN: los traumas, todos ellos silenciosos. Los acontecimientos traumáticos que condicionaron la aparición de AN fueron:

- Historia de abusos sexuales repetidos en el ámbito familiar, desde la primera infancia, y que hasta ahora habían permanecido en el cajón mental de los temas tabú. Quizá haber roto el sonido del silencio a su debido tiempo habría evitado que se desencadenara la enfermedad, y lo tedioso que resulta vivir con tal trauma, enmascarado en ese sonido del silencio. “Nadie puede ayudar”.
- Noticia de la grave enfermedad y pronóstico de mi padre. Noticia que “recibí” por casualidad, en un entorno también camuflado por el sonido del silencio. Saber de la situación de mi padre me llevó a la pérdida de control en todas las esferas, y una vez más, ese maldito sonido del silencio se apoderó de mí. Algo grave me estaba ocurriendo y no pude o supe expresarlo.

- Historia de amor que acabó en desamor. Una falsa esperanza que generó desconsuelo y que debería haber compartido con otros seres queridos para encontrar apoyo, y cómo no, de forma asertiva con el amor en sí, por simple desahogo.

Todo este compendio de situaciones, vividas en la bruma del sonido del silencio, generó el desequilibrio que abocó a la enfermedad. No expresar lo que me susurraba el sonido del silencio al oído, dificultó la posibilidad de un diagnóstico precoz, lo cual implicó instaurar un tratamiento tardío, y un peor pronóstico.

EL SILENCIO DURANTE LA AN

En el transcurso de la enfermedad se presentaron multitud de situaciones desbordantes que tampoco salieron a la luz y dificultaron el abordaje de la AN.

- La muerte de mi padre fue el detonante, el viaje a la AN ya se había emprendido. Hasta hace poco no he hablado de él, como si no hubiera existido este episodio en mi vida.
- Una vez enferma, el ambiente tenso y hostil que se generó en el hogar y el daño que inevitablemente estaba causando. No establecer diálogo generó desconcierto para todos.
- La pérdida de control psicológico y social dejó una gran huella silenciosa. Situaciones como la pérdida de amistades o el fracaso escolar fueron tan frustrantes como torturadoras.
- El primer ingreso a causa de la AN, en soledad, durante el que se vivieron acontecimientos críticos, fue decisivo para ahondar en la enfermedad.

EL SILENCIO DESPUÉS DE LA AN

Después de la AN afloraron otras situaciones traumáticas y relevantes que, con ayuda del silencio, contribuyeron de nuevo a un desequilibrio, lo que me llevó a una recaída.

- Experiencia laboral desafortunada que generó un alto nivel de ansiedad. Nunca expresé por lo que estaba pasando. La AN volvió a llamar a la puerta.

- Un accidente por atropello que, si bien no generó lesiones físicas de gravedad, impactó con emociones silenciosas que perduraron mucho tiempo. Tuve miedo a perder a otro ser querido. El impacto del vehículo contra nosotros, el calor del asfalto, el bullicio de peatones, policías y ambulancia, fueron impresiones que he revivido, de nuevo en silencio, durante mucho tiempo después. La AN, aprovechando mi debilidad para mantener la puerta cerrada, pasó al lado prohibido. Afortunadamente no por mucho tiempo.

Un aspecto muy importante para los demás especialistas que me he ido encontrando en el silencioso camino es el no contestar con sinceridad a la pregunta, en la anamnesis, "¿alguna enfermedad importante?". No romper el silencio en este aspecto puede ser muy peligroso, aún a posteriori de la enfermedad, puesto que puede ocasionar daños colaterales y sobreañadidos. Tras años de desnutrición se pueden crear secuelas directa o indirectamente relacionadas con la enfermedad. Eso empeora las cosas, aunque sea a posteriori. Los especialistas andan desorientados si no incluyen AN en la anamnesis, y eso no ayuda a formular un diagnóstico certero y/o tratamiento preciso de cualquier otra patología. Esto ha podido repercutir en mis actuales achaques, incluso en los embarazos, pudiendo llegar a ocasionar inconscientemente daños a terceros, a los hijos.

Restablecer el equilibrio después de la AN no es cualquier cosa. Requiere un reaprendizaje en todas las áreas. Lleva tiempo, sufrimiento y esfuerzo abrirse camino. Un camino que, en medio del sonido del silencio, puede llegar a ser verdaderamente tortuoso.

El sonido del silencio para mí se convirtió en un nefasto aliado. Hizo que la enfermedad en cierto modo se cronificase, se quedase agarrada al alma, parasitando, haciendo de mí una persona con vida encarrilada pero atormentada.

Su silencioso sonido no me ha permitido, hasta ahora, brindar mi apoyo a quienes están pasando por situaciones similares con mi testimonio. Hizo que las relaciones familiares y sociales se tensaran, un peso psicológico que aumentaba. Al final, la enfermedad gana porque no se libera con el diálogo y la expresión. Destapar tabúes para mí ha sido muy complejo, a veces delicado, y requiere de mucha destreza, de muchos años de entrenamiento para poder romper el muro que me mantuvo prisionera de mis

traumas. Gracias a que no dudé de la ayuda de Dios, y a mi doctor, que también ángel, hoy puedo romper el sonido del silencio para ayudar, para ayudarme.