

LA ANOREXIA NERVIOSA, MI ANOREXIA NERVIOSA

“El balonmano almeriense se viste de luto por la muerte de Fernando Montes” (...)

Con este titular arrancaba la página cuarenta y nueve de la prensa local. Se trataba de la desoladora noticia que daba comienzo a la sección deportiva del periódico y que acaparó la página completa, así como la atención de miles de lectores y de aficionados al balonmano de toda la provincia. Éste y otros recortes de periódico que se publicaron en días posteriores a fin de hacer alusión a la noticia que había trascendido en el mundo deportivo, o con intención de rendirle homenaje a uno de los impulsores más carismáticos del balonmano de la provincia, formaron parte de mi hemeroteca. Estas noticias que aún conservo, algunas de ellas por duplicado e incluso ejemplares triplicados, ya sin “olor a periódico” (para los que han nacido en la era digital lamentablemente no saben ni sabrán de lo que estoy hablando...), menos doblegable y más anaranjado como los antiguos pergaminos que museos y monasterios conservan, y que ocuparon un lugar prioritario en la cajonera de mi escritorio, lugar “privilegiado” como si de una vitrina de la era faraónica del mismo Louvre se tratase, junto al que pasaría la mayor parte del tiempo en aquella época.

Era un domingo, día doce de marzo del noventa y cinco. Ya han pasado veinticuatro años y parece que lo estoy reviviendo como si estuviera ocurriendo en este preciso instante. Miles de personas acudieron a la iglesia para darle el último adiós; no había sitio para todos, muchos esperaron en la entrada formando una silenciosa fila que bordeaba casi toda la plaza enmarcada ante el templo. Ver tantas caras conocidas o no, a sus amigos, muchos de los cuales habían pasado por casa en montones de ocasiones (y que jamás después hasta hoy regresaron), e incluso a los que fueron firmes rivales en las pistas y en otras áreas que englobaba aquel mundillo del balonmano, era doloroso que no reconfortante. Cómo iba a serlo, para mí era una injusticia, un sin sentido que aquel acontecimiento se estuviera desarrollando. No podía creerlo, me negaba a ello, ni entenderlo, ni aceptarlo por más que el sacerdote se empeñara en hacernos creer que en otra vida nos reuniríamos, pese a que mis creencias y convicciones religiosas a priori coincidían con aquello.

Pero la teoría dista mucho de la práctica cuando te toca vivirlo a ti, y con diecisiete años, no había consuelo. “¿Cómo que con la esperanza de que en otra vida...?, ¿cuánto faltaba para aquello?, ¿qué hago yo mientras en/con esta vida?, ¿sabe usted, Señor Sacerdote, que está hablando de la vida de mi padre y lo que él significaba para

mi?, ¿de verdad se piensa, Padre, que con lo que me está tratando de transmitir yo voy a ser capaz de levantar cabeza?, ¿por qué motivo ya iba yo a querer seguir “viajando” por la vida? ”... Son algunas de las muchas cuestiones que le habría formulado al mensajero de la palabra de Dios, mi Dios, de no ser porque no me salía la voz del alma. Quería, pero no podía llorar. Así que tomé nota de aquellas preguntas y aquí se quedaron conmigo, en silencio y sólo perturbado por un grito contenido, un horrible sonido que hasta ahora me ha atormentado.

Pese a que en los días posteriores a su incineración había que retomar las singladuras habituales (vuelta al colegio los hijos, al trabajo su viuda, el “vivir” sumida en el dolor de una madre que envejecería sin su hijo...), nada de aquello volvió a ser igual, y tampoco había la menor intención al menos por mi parte. La idea de que “ya por fin había dejado de sufrir y descansaba en Paz” era sólo pura demagogia. En casa no se hablaba del tema, silencio en cada rincón... Mi hermano mayor regresaba a sus estudios fuera de casa; eso no importaba, tampoco iba a ser de gran ayuda retenerle allí más tiempo. Plenamente consciente de que lo ocurrido iba a trascender para siempre; de hecho, ya había comenzado hacía meses. Me percaté mucho de aquello el día que entré en el colegio y a mi clase después de toda aquella tormenta. Algunos de los más despistados y que aún no se habían enterado de lo ocurrido se atrevieron a acercarse para mostrar sus condolencias, otros simplemente no supieron cómo hacerlo. Lo cierto es que se pudo escuchar el sonido del silencio. Sé que para los profesores y Hermanos cuyo corazón y respeto me había ganado en los últimos años fueron momentos difíciles. La pizpireta Marian estaba apagada, marchita, hundida. Ya había un handicap, un distintivo que marcaría para siempre.

Tres rutas paralelas con diferentes rumbos y un mismo destino final se habían emprendido: la muerte de mi padre, la imborrable historia de los abusos sexuales desde la más temprana infancia y la anorexia nerviosa (AN), resultado ésta última de los dos primeros. Unos preparativos que, junto con la genética, culminaron en enfermedad. Otra descomunal tormenta en el trayecto que no llevaría a buen puerto sino al naufragio.

VIAJE A UN PAÍS LLAMADO ANOREXIA NERVIOSA

Siguiendo la línea del modelo biopsicosocial con el que finalizaba el capítulo anterior y el primero de este viaje por mi AN, el desequilibrio irreparable en alguna de las áreas que conforman el ser humano suele conducir a enfermedad. La inestabilidad en mis tres esferas se había instaurado, y además no había intención por mi parte de reestablecerlas.

La deplorable situación en la que me vi envuelta llevó a pedir ayuda de especialistas de las distintas áreas no tanto por mi propia voluntad sino por la de mi madre. Por ella, que ya bastante había sufrido y estaba sufriendo, decidí acceder. Pero sólo eso, “aceptar” que no es lo mismo ni mucho menos que colaborar. Y así comenzó el peregrinar de un especialista a otro (nutricionistas, psiquiatras, psicólogos... de todo hubo). En aquella época había menos especialización en la materia con lo que se añadían más dificultades, más tempestades y contratiempos a la navegación.

Yo, entonces nada convencida de mi situación de enfermedad incipiente (aún se encontraba en estadios iniciales) ni de la necesidad de colaborar (para qué, mi vida ya no importaba, mi viaje no tenía rumbo...), empecé a construir un mundo de mentiras y ficción para los demás, de manera que se creara un muro de contención para evitar que alguien pudiera acceder a mis planes reales. Tenía un objetivo claro: acabar con mi vida a toda costa. ¿Cómo? Aún no lo sabía a ciencia cierta, pero debía emprender estrategias de diverso tipo que llevaran a enmascarar mis intenciones. Para ello tenía que fingir que estaba haciendo lo que para los demás y cada uno de ellos era lo “correcto”, una manera de proceder bien calculada para no ser descubierta. Algunos pensarán, ¿por qué no un suicidio? En verdad, conscientemente o no, esto ya era en sí mismo un plan de suicidio, muy lento y asociado a un gran castigo.

Al comienzo de mis viajes por los diferentes especialistas fui a terapia con una psicóloga por recomendación de mi profesora de Filosofía, también psicóloga ella. Recuerdo que la señora me sugirió que dibujase mi silueta sobre una sábana de papel que cubría parte de la pared. Supuse que aquella actividad tenía como finalidad mostrar la autopercepción que yo tenía de mi propio cuerpo lo cual le llevaría a corroborar toda sospecha diagnóstica. Entonces, sabiendo lo que para ella sería lo “correcto”, lo esperado (es decir, un dibujo que no se correspondiera con la realidad) realicé un trazo engañoso a propósito, de curvas desmesuradas. Primera prueba superada: la chica, ¿tenía alterada la percepción de su imagen corporal? A priori parecía que sí... ¡Bravo! Todos satisfechos: ella de ver reflejado lo que a priori era de esperar, y yo de haber culminado mi tarea con éxito (tenía que alejarla de mi realidad, que no era en principio aquella). Otras tareas para casa como reflejar por escrito mis distintas emociones experimentadas a lo largo del día, la descripción de mis menús y las reacciones, sentimientos asociados a las horas de las comidas, todo ello a modo de diario. Aquello fue pan comido. Mentí por supuesto; desde el primer al último detalle, todos los datos fueron adulterados, falseados. ¿Qué le importaba a nadie lo que comía, cómo lo comía,

lo que hacía para liberarme de las comidas, mis sentimientos durante las comidas, y cuáles eran mis pensamientos y emociones reales a lo largo de todo el día? Pero había que seguir el juego. Prueba superada. La chica, ¿necesitaba acudir al psiquiatra? De nuevo, a priori parecía que sí... ¡Bravo! Se “confirman” sus sospechas, yo me la quitaba de encima, y a por la prescripción de pastillas que me ayudasen a evadirme del mundo entero y encerrarme en el mío, de la realidad que había vivido, en silencio, desde muy corta edad, y quién sabe si valdrían para algo más....

Mientras, las preguntas que le habría formulado al sacerdote durante las exequias pero que guardé para mí, el titular del recorte de periódico con el que comienza el presente artículo y que leía y releía sin cesar, la reacción dolorosa de mi hermano menor al saber de la pérdida, la promesa incumplida de curación que le había hecho a mi padre (y que no me veía con fuerzas para cumplir), el sentimiento de culpa por haber “dejado” que mi cuerpo hubiera sido fruto del placer de otros y de la perversión, aquella vocecita encerrada en un cuerpo ya usado, manchado... y montones más de recuerdos silenciosos giraban en mi cabeza, como una noria que jamás se detiene. Nada de esto, de lo que yo realmente pensaba y sentía, iba a desvelarlo ni en tareas propuestas por psicólogos a modo de terapia ni a nadie más en el mundo entero. Era el sonido de mi silencio, sólo mío y para mí. Entretanto, la vida allá fuera continuaba, y eso poco importaba. En verdad no sabía bien a qué puerto iba a llegar, el desequilibrio era imposible de reestablecer. La tormenta se aproximaba, se auguraba naufragio en todas las esferas. ¿Acabaría haciéndose real el diagnóstico que aquella psicóloga quizá barajó en base al falso graffiti que pinté en su pared?

LA ESFERA BIOLÓGICA

La práctica del deporte ya era inviable. Eso ya había muerto, además tampoco podía: había agotado mis reservas e interés por ello; todo pase era balón afuera. Después de haber seguido entrenando balonmano de la mano de otro instructor y en un equipo ajeno al nuestro, poco tiempo después de iniciar mi verdadero entrenador sus tratamientos contra el cáncer (otro peregrinar entre especialistas...), di por finalizada mi experiencia deportiva. Fue bonito, y mucho, pero sólo mientras duró....

La pérdida de peso ya era alarmante. Para ser sincera, nunca me interesó ni supe de cuántos kilogramos podemos estar hablando. Jamás antes me había controlado el peso, aunque en adelante eventualmente lo haría en alguna farmacia que no estuviera demasiado cerca del barrio. Debía empezar a hacerlo porque sabía que la pérdida de

peso llevaría asociado pérdida de la salud, de la calidad de vida, y ¿por que no? Quizá pérdida de la vida para siempre, y con ello sus beneficios: dejaría de sufrir, detendría para siempre esa noria que me tenía mareada y no me dejaba vivir, sacaría de mi mente ese sonido de silencio que a todas horas me atormentaba. Y quién sabe, un reencuentro como aquel del que habló el sacerdote en su sermón sobre la muerte de seres queridos.

La pérdida de peso llevó a las primeras implicaciones fisiológicas. La amenorrea se hizo presente, así como los síntomas externos de hiperandrogenismo: hirsutismo, acné, alopecia...

Y llegó el insomnio. Crónico, nocturno, diurno, de conciliación, de mantenimiento..., en todas sus fases y modalidades. El sonido del silencio (sobre el que ya escribiré en otro momento...) y todas aquellas sensaciones anteriormente mencionadas ya empezaba a ser cada vez más insoportables, un caos, no me daban un respiro.

Percibí que la agonía sería larga, que esta vía de auto-extermínio no sería la más rápida. Así que probé a ver qué ocurría si la asociaba con otras conductas poco saludables y autodestructivas. El tonteo con el alcohol y el tabaco que a esa edad pudo iniciarse se convirtieron en alcoholismo y tabaquismo excesivos. Probé -aunque jamás hubo adicción-, otro tipo de drogas (hachís o marihuana) por aquello de que te pueden hacer “sentir mejor”, no pensar, olvidar... Justo lo que necesitaba. Todo esto conducía de paso a la desinhibición, un coctel perfecto para obtener algunas formas, limitadas que recuerde, de contacto físico con el sexo opuesto (quizá pretendiendo que las huellas de los abusos familiares se borrarán). Recuerdo que a menudo frecuentaba sola (sin compañía propia y de otra poca gente en las mesas de al lado, conocía las horas que aquello se quedaba solitario) un bar de los que abren a todas horas (al estilo desayunos, tapas, cafés, copas...) y en el que pinchaban buena música. En aquel sitio encontraba cierto respiro; por un rato escuchaba aquélla y no el sonido de mi silencio, bebía lo que quería hasta casi perder las consciencia (era fácil con tan pocas reservas) por lo que me evadía, no me atormentaba mi realidad. Entonces se podía fumar en los sitios públicos así que me atiborraba a fin de que nadie me viera por la calle hacerlo, y el camarero en cierto modo me “mimaba”, se anticipaba a mis necesidades, y echábamos alguna parrafada poco transcendental. Fue él quién, en el aseo de otro local (no sé aún como acabamos allí aquella noche, ni lo que vería en mí), se le antojó invitarme a “una rayita” de lo que él quisiera decirme porque no la había visto jamás antes. Por supuesto acepté, no tenía nada que perder; ¿y si me ayudaba? Quizás no inhalé bien, pero aquello sólo

daba picorcito de garganta; y de experiencia inolvidable... tampoco. Más bien todo lo contrario. Favorecido por todo lo que llevaba ya en lo alto, sé que algún contacto a cambio hubo, no recuerdo mucho más. Creo casi con seguridad (espero) que limitado. A la mañana siguiente aquello me empezó a causar un malestar terrible; no había podido controlar mis actos ni tampoco recordarlos. A mi padre no le habría gustado este comportamiento. Otro viaje naufragado, no merecía vivir... Jamás lo hablé con nadie, jamás volví a visitar aquel garito del camarero atento. En cualquier caso, una experiencia que no sólo no aportó nada, sino que mejor olvidar o si acaso recordar con fines de aprendizaje; una mirada positiva de los hechos.

LA ESFERA PSICOLÓGICA

Dormía poco, y prefería no hacerlo. Mis sueños eran muy tétricos, no hace falta ser un experto en la interpretación. Desde lobos negros devorando su cadáver la misma noche previa al sepelio, en la cabezada que rendida por el sufrimiento pude echar, a encontrarme sola, perdida en un lugar desconocido, y de repente aparecer alguien de silueta difusa, parecida a la suya, pero que acababa siendo un espejismo... Son sueños que se han repetido una y otra vez durante mucho tiempo, tanto en momentos de sueño como de plena vigilia.

Estaba en tercero de BUP, curso en el que tendrían lugar dos acontecimientos destacados: el viaje de estudios y la confirmación. Esto último sí deseaba hacerlo, un acercamiento entre Dios y yo, pero no asistiría a la celebración que posteriormente tendría lugar. Ya había comenzado mi aislamiento. Debía confesarme en días previos, pese a que no sabía como evitarlo, cómo hablarle al sacerdote de mi vida caótica... Me confesé claro, como era debido. No sé que traté de transmitirle, pero sé que no pude terminar: acabé mareándome, casi protagonizando un episodio sincopal. Al viaje no quise ir bajo ningún concepto, pero mi madre insistió tanto pensando en mi bien que por ella accedí. El destino, París: ciudad del amor y de la luz. Aún conservo fotos de aquello (había que traer el carrito cargado de fotos a casa para aparentar que todo había transcurrido con normalidad) y paradójicamente tan sombrío que hasta ahora no he sido capaz de desempolvarlas del trastero. En los ratos “libres” de excursiones y visitas de interés cultural me quedaba sola en la habitación. Mi rumbo distaba tanto del resto (“qué sabrán estos mentecatos de la vida y de las singladuras que te puede llevar a emprender”, me disculpen...) que deseaba con todas mis ganas que pasaran los días lo más rápidamente posible y regresar a casa. Estaba tan ansiosa, que en un momento de

soledad tuvo lugar el primero y uno de los pocos grandes atracones seguido de conducta purgativa de los acontecidos durante la enfermedad. Terrible tempestad...

Los estudios iban peor que mal, no iban... Eso empezó a ocurrir con el deterioro de mi padre. Aquello no me podía estar ocurriendo, siempre había destacado. Era como vivir “mi vida sin mí” (así se titula una triste película del dos mil tres...). Recuerdo un examen final de química, sentada en la parte delantera de la clase, en el que lo único que fui capaz de responder a todos aquellos ejercicios propuestos fue mediante una firme afirmación, sincera y retadora al profesor: “será que tengo pocos problemas, como para poder solucionar estos”. Ya era sabido que tenía problemas, el profesor conocía bien a la que fue pizpireta Marian, y saltaban además a la vista. Hace poco, y porque las singladuras te llevan a puertos inesperados de casualidad, o más bien me gusta pensar que guiadas por las señales de los faros portuarios, estuvimos tomando un café. Ha habido varios reencuentros posteriores, y nunca se ha hablado de nada de esto: forma parte del pasado silencioso.

Mi frustración era cada vez mayor, era consciente de lo que estaba haciendo, pero no sabía dónde iría a desembarcar. Los demás avanzaban, seguían sus vidas con normalidad, como siempre, pero la mía se había quedado atascada en un túnel sin salida. Al final siempre lo pagaba con la comida y en última instancia conmigo misma. Buscaba mil y una excusas para no sentarme a comer y si lo hacía, me las ingeniaba para llevar los bolsillos, la ropa interior e incluso bajo las empuñaduras cargados de restos de comida.

Empecé los tratamientos psiquiátricos, poco orientados al soporte nutricional y psicológico. En cualquier caso, tampoco estaba dispuesta a colaborar. Por fin pensé, llegaron las pastillas, pero para incumplir el tratamiento o cumplirlo a mi parecer. Me es imposible recordar cómo llegué a despertar en una habitación de UCI. La enfermera que me atendía me resultaba conocida..., “tierra, trágame” ..., sentí vergüenza además por hacerle daño a mi madre. Nunca más se ha vuelto a hablar de aquello.

Y aparecieron las dudas: “Señor, ¿me has abandonado...? No lo hagas, de lo contrario mi vida dejaría de tener sentido y existencia”.

LA ESFERA SOCIAL

Definitivamente rompí lazos familiares, y con las amistades de siempre. Si acaso llegué a apoyarme en los amigos del clérigo del colegio, me hacían sentir que Dios estaba aún

allí conmigo. La relación “imposible” que se inició fruto de la desesperación por evadirme, pendía de un hilo.

Las habilidades sociales habían mermado y yo estaba por fin sola, en mi mundo, en compañía de mis sonidos silenciosos. Los que me rodeaban no supieron algunos cómo ayudarme, todo intento era fallido. Otros, la mayoría, en cambio no llegaron a intentarlo siquiera; nadie quiere problemas ajenos a los suyos y menos aún en lo relativo a asuntos relacionados con tantos estereotipos como la AN.

Tendía al aislamiento. Cuando deseaba entablar relación buscaba a personas fuera de mi entorno habitual. Alguien que no supiera nada o poco de mí y que realmente no le interesase. Así tenía excusa para salir de casa y poder beber, a veces fumar todo tipo de sustancias... En exceso. Y al final solía acabar rozando el estado de inconsciencia, y algún ser de sexo masculino. Era un blanco fácil, fuera del entorno familiar, pues los violadores de mi familia se habían alejado.

Y LLEGÓ EL PRIMER INGRESO...

La situación se hizo insostenible. No soportaba ese silencioso sonido que tenía en mi mente día y noche, y ver sufrir a mi madre y hermanos, que ya habían tenido bastante hasta ese momento. Accedí por ellos a ser tratada por un médico psiquiatra en otra provincia, lejos de casa. Desde la primera consulta supe que aquello no me iba a llevar a salvo del naufragio, no hubo “feeling”.

El IMC indicó criterio de ingreso. Ya no había vuelta atrás. Estaba convencida de que debía quedarme en aquella clínica de una congregación de Hermanas Hospitalarias, sola, sin familiar acompañante. Había comenzado COU, pero me tuve que dar de baja escolar automáticamente.

La intervención terapéutica abarcaba fundamentalmente lo farmacológico y lo dietético sin el debido control y supervisión, y prácticamente sin apoyo psicológico. No se trataba de un centro con unidad especializada en trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y el psiquiatra pasaba de vez en cuando para comprobar cómo iban las cosas, poco más. De todo tipo de trastornos y programas de deshabituación había allí. Recuerdo que sólo coincidí con una chica con bulimia: pelo largo, escaso y quebradizo, los talones desollados al borde de la ulceración, los dientes estropeados (puede que incluso le faltasen piezas dentarias) y un color en el rostro que sólo había visto antes en el cadáver supongo que maquillado de mi padre. Su madre estaba también ingresada pero no en régimen de acompañante sino de paciente y fue con ella con quién entablé

relación, más bien la inició ella, supongo que le recordaba a su hija en estadios iniciales y que algo me quería transmitir cuando se dirigía a mí muy cariñosamente como “carita de porcelana”; me apenaba la situación. Jamás hablé con su hija, no veía que tuviéramos nada en común, ni siquiera la situación patológica. “Lo mío era diferente” ...

Al comienzo estaba tan angustiada que quería morir y no sabía cómo hacerlo. Sentía que aquel no era lugar para mí. Recuerdo pocas cosas, bien porque la mente fue generosa con una y trató de enajenarse, o bien por la mezcla de estado de desnutrición, tipo y dosis de medicación y estado de ansiedad. Para salir a flote, me convencí de que debía estar lo mejor posible el tiempo que durase la estancia. Pronto me gané a la mayoría de los internos y del personal (había sido la pizpireta Marian, tenía tablas...), concretamente de un enfermero cuyo nombre y cara podría detallar a la perfección y que me mostró un gran apoyo durante el ingreso (incluso me ayudó con la votación por correo; había elecciones y sería mi primera participación). No tenía contacto con el mundo exterior salvo alguna carta que escribía o llamada ocasional que recibía, y a todos claro, les mentía contándoles lo bien que me sentía y lo maravilloso que era estar allí. Pero el tratamiento no iba bien y veía como me estaba hundiendo.

Un chico que tenía problemas severos de drogadicción, y lo que eso conlleva, entabló relación conmigo; no sabía de lo que se trataba la AN. Yo aproveché para sentarme siempre que podía junto a él en las comidas, quién gustosamente accedía a tomarse la mayor parte de mi ración. Era un sol, pensaba yo. Y como allí no te podías dar siquiera un abrazo de cordialidad, y mucho menos de cariño, lo hicimos creyendo que estábamos apartados de toda vigilancia, pero no fue así. Debió haber “castigo” porque yo estuve días encerrada, después de despertar con un suero conectado a mis finas venas. Me escribió estando allí una carta expresando dolor y tristeza, nunca más volvimos a vernos. Consciente en todo momento de que las cosas no iban bien llegué a pensar, nada más lejos de la realidad, que la muerte rondaba muy cerca. No podía, ni quería ni luchar. Allí estaba sola, pero con Dios que aún seguía a mi lado: “gracias Señor, esta es la vida que quiero” ... ¿Próxima a la muerte?...

Pero duró poco más mi deseo de continuar allí recluida. La vuelta a casa se auguraba difícil. El curso escolar no lo retomaría, los que fueron mis compañeros y amigos la mayoría desde sexto de EGB ya estaban graduados; otro barco que se me había escapado. En la orla figuraba mi foto (tuvieron la delicadeza de que no fuera reciente), ya no me reconocía en ella. Parecía como si un huracán hubiera arrasado con mi vida entera; una ciudad destruida. ¿Por dónde debía empezar a reconstruirla? No

podía, no sabía, no tenía los medios materiales. No me correspondía hacer este tipo de trabajo, los demás estaban en otras cosas más propias... Lo mejor, lo fácil, lo único que se me ocurría era “prenderle fuego conmigo dentro”.

Mientras, me atormentaba el hecho de que la promesa que hice a mi padre se alejaba cada vez más, como el mensaje que, dentro de una botella, se lanza a la mar agitada. “Papá perdóname. No soy capaz de curarme de todas mis enfermedades. No puedo sacar este sonido del silencio de mi interior. Llévame a tu lado por favor, o mándame un ángel custodio, yo sola no puedo...”.

Llegó el alta médica, no porque estuviera curada. Aquella relación médico-paciente ya había intuido yo desde el primer momento que no iba a ningún sitio, si acaso a peor puerto. De recuerdo, un síndrome de abstinencia descomunal desencadenado por la retirada súbita de toda medicación (que no era poca). Entonces sí creí estar muriendo. Pasé aquel verano completo sin poder levantarme de la cama, incluso sentía que me hundía en ella por la sensación continua de vértigo que aún estando acostada tenía, con una sudoración profusa que se mantuvo mucho tiempo después, sobretodo por las noches. Vale que no tenía interés por ir a la playa ni por tostarme en bikini a pleno sol (contrariamente a lo que se puede pensar, no por complejo de “gorda” sino por no suscitar miradas de asombro por la extrema delgadez de la que era consciente ni cotilleos y comentarios algunos de ellos, sin intención, pero dañinos para mi familia), pero aquello no tenía nombre. Si es que mi padre había decidido tenerme a su lado, dudaba que hubiera elegido esta macabra manera.

Llegó septiembre y con ello la llegada de la vuelta al colegio -¡qué horror!-, con nuevos compañeros (los de un curso menos al mío) y mismos profesores y Hermanos. Me sentía tan avergonzada, me parecía tan injusto, que se generó un grito contenido en mi interior el cual se sumaba a esos sonidos del silencio, tenía la necesidad inminente de hacer algo por salir de allí de nuevo.

La relación “imposible” finalmente demostró serlo. Se fue alejando de mí, como casi todos. Mantuvimos, y mantenemos pese a que ya no vivimos cerca, la cordialidad, pero sólo eso. Había contribuido con lluvias torrenciales a esta tempestad, nada podía volver a ser igual. Tampoco hemos hablado del asunto, pero es algo que no descarto hacer algún día con plena asertividad.

Esta forma de suicidio no estaba dando el resultado inmediato que había esperado y deseado desde el comienzo. Se estaba convirtiendo en una larga y dolorosa agonía, tanto que no descarté otras vías más inmediatas. Pero no podía. Mi madre, mis

hermanos y el escaso apoyo que me quedaba no lo merecían. Mi padre no me lo perdonaría, menos aún que el incumplimiento de mi promesa. Me ayudaba la poca fe que me quedaba aún y la esperanza, no sé de qué, si de morir o de seguir viviendo, pero había esperanza...

Pese a la mínima ganancia de peso durante el ingreso (no sé cuánto, seguía sin hacer un control personal del peso), de nuevo comenzó la pérdida motivada por inanición y conductas purgativas más frecuentes. Las comidas se habían convertido en aterradores acontecimientos, protagonizando actuaciones que prefiero no recordar, me avergüenza, me duele por todo el daño que he llegado a causar. Sabía que estaba extremadamente delgada porque no encontraba ropa que no sufriera caída libre hacia los pies tras tratar de ajustarla a su sitio. Tanto es así que usaba doble pantalón cuando salía de casa para meter algo de relleno. La gente conocida, que no querida, paraba a mi madre para hacer comentarios indiscretos que la entristecían hasta lo más profundo de su corazón. En verdad, me sentía mejor cuando estaba ingresada, por aquello de “ojos que no ven...”. Además, sentía miedo a la vida en casa, a que perturbaran “mi mundo”, el sonido del silencio que tanto me atormentaba y sin el que ya no sabría vivir. La pizpireta Marian se había convertido en un ser completamente transformado y asocial. Enfrentarse a la realidad y lo que implicaba volver a empezar con pesadas cruces a cuestas, era más duro que permanecer en la fantasía. Era incapaz de restablecer el equilibrio, pero tampoco había un gran interés. En el fondo me pesaba una enorme sensación frustrante; era una especie de “fracasada, no hay nada que hacer”. Había un desajuste total en mecanismos de adaptación y sin poder y/o no querer salir de la situación. “Señor, cómo voy a salir de esta...”, no había salida.

POR FIN, UN ÁNGEL EN MI VIDA...

“Ánimo, todavía se puede salir. Ten fe...”. Es lo que algo o alguien me trataba de transmitir desde el interior, apenas podía oírle con tanto sonido del silencio de por medio que permanecía, como el bullicio de una muchedumbre atormentada.

Acabé, desastrosamente y con mucho apoyo de mis profesores los estudios de COU. Nunca asistí a una fiesta de graduación; no tenía nada que celebrar, todo lo contrario. Era el momento elegir una carrera. Sufrí mucho con esto. Mi padre y yo habíamos hablado en muchísimas ocasiones de que Medicina del Deporte o INEF serían geniales para mí, soñaba con aquello. Pero no sólo que la media ya había bajado a ras del suelo -y que, de haber tenido nota, se estudiaban fuera y no estaba en condiciones

mínimas para ello-, sino que además no tenía proyección de futuro; ya me costaba sobrevivir al día a día... Así que le tocó a la Diplomatura en Enfermería que se estudiaba cerca de casa; jamás antes la había barajado. Pero quién sabía si en un futuro, tan incierto a propósito, podría ayudar en el tratamiento y apoyar en el sufrimiento a personas, como a mi padre le ocurrió durante su enfermedad (él sólo llegó a hablar del trabajo y el cariño de las enfermeras que le atendieron durante el cáncer). El comienzo fue muy duro: la falta de vocación real, las consecuencias de la desnutrición y del desequilibrio en las tres áreas (me costó mucho sobrevivir a largas horas de clase y prácticas en las que no sabía ni dónde estaba...), la frustración y el silencio, ese maldito sonido del silencio que no me permitía concentrarme en mis estudios y tareas, fueron grandes impedimentos.

No podía, no podíamos continuar más con aquella situación; el tiempo jugaba en mi contra. Ya habíamos recorrido varios profesionales sin éxito y no sabíamos a quién recurrir más pues las opciones de tratamiento especializado y la información al respecto eran en aquella época muy limitadas. Como un milagro llegó a los oídos de mi madre, desesperada y desbordada por la situación, referencia de un médico psiquiatra que atendía a pacientes con TCA en otra provincia y que estaba logrando grandes progresos en el ámbito. Con ilusión y esperanza contenidas, emprendimos el viaje. La fecha exacta no la recuerdo, pero era próximo a Navidad. Al poco de entrar en la consulta, y tras “mandarnos callar”, sería y cortésmente, a mi madre y a mí, pues parecíamos dos auténticas cotorras hablándole al unísono y cada vez más alto (lo típico, madre que explica lo enferma que está su hija, como si el doctor no se hubiera dado cuenta, y yo contando lo exagerada que era su madre en las descripciones, pese a que siempre lo fue y lo será), hicieron falta pocas palabras y gestos para que se creara un feeling muy intenso (nada que ver con ninguno de los otros especialistas anteriores), y enseguida caí en la cuenta: era el ángel custodio que mi padre había enviado para que me ayudase a cumplir la promesa que un once de marzo hacía ya años atrás le hice, y que años después aún tenía pendiente. Tuve miedo, mucho más que nunca antes en mi vida, pues sabía que esta singladura iba a ser diferente, muy larga y tortuosa, con sol y lluvia muchas veces en altamar, pero con un rumbo fijo y a tierras firmes: vuelta a la vida. El viaje a la vida traería grandes repercusiones: mis planes de autodestrucción se desvanecerían y tenía un duro trabajo de reconstrucción por delante.

El IMC debió indicar criterio de ingreso, pero dadas las fechas que se aproximaban, el doctor, mi doctor, lo prescribió en régimen domiciliario con estrictas normas de reposo, régimen alimentario y tratamiento farmacológico correspondiente.

En Navidad, como cada año desde hacía mucho, nuestra casa era el lugar de encuentro para toda la familia. Durante las mínimas celebraciones, es decir, en las fechas más señaladas, todos se reunieron como de costumbre a excepción de mí que debía permanecer en cama. Yo estaba muy contenta por no poder acompañarlos, no porque fuera lo que hasta entonces y durante muchos años había tratado de hacer (huir de toda reunión social, las detestaba...), sino porque sabía que marcaba el comienzo de una nueva era. Pasaron todos a la habitación a darme ánimos, incluso aquellos que de mí habían abusado, fueron bien recibidos por mi parte, y yo mostré una actitud fuerte y esperanzadora como en mucho tiempo antes no había sido capaz. La pizpireta Marian estaba dispuesta a regresar, confiaba plenamente en mi ángel.

Finalizadas las fiestas, tocó emprender el viaje rumbo al ingreso en régimen hospitalario, con mi madre de acompañante en cada momento. Las normas seguían siendo muy estrictas y el régimen alimentario mucho más con dietas hipercalóricas en cantidades que claro, para mí que había dejado de comer, eran descomunales. Pero el “martirio” no acababa con los succulentos platos; después de las comidas había un batido casero de refuerzo que aquello era una cóctel, de variados alimentos, hipercalórico, seguido del reposo posterior correspondiente. Me encomendaba a Dios cada vez que llegaba la hora de una comida. El control era estricto (no había posibilidad de esconder alimentos ni de engatusar a otros para comerlos en mi lugar) y con apoyo psicológico en cada momento. Tanto es así que no estaba permitido hablar de aspectos negativos, entre otras cosas, durante las comidas (la psicóloga rápidamente desviaba el tema al son de “manam, manam...”). Mi doctor venía a visitarme muy a menudo, y cuando lo veía entrar por la puerta se me alegraba el alma, era en verdad como la aparición de un ángel que venía a devolverme la paz; los insoportables sonidos del silencio se rendían ante él. Para quienes hayan tenido o tengan un ángel en su vida, sabrán de lo que les estoy hablando. Gracias papá, gracias Señor, por vuestro enviado del cielo.

El peso y otras constantes se controlaban a diario, y creo que no fui “mala paciente” del todo, pues pronto hubo menos restricciones (poco a poco me iban levantando el "castigo"). Los lazos de unión con mi madre se hicieron más fuertes de lo que nunca antes habían sido, mi aspecto y mi estado de ánimo dio un giro radical... Y el alta hospitalaria llegó. Fue una noticia que generó tanta alegría como temor: había que

seguir normas y tratamiento desde casa, ya sin custodios al lado. También habría que acudir a consulta semanalmente para seguimiento, frecuencia que se iría distanciando con las señales de mejoría.

Al regresar a casa hubo que rehacer muchos asuntos. ¿Había vida después de la AN? Lo había olvidado, pero iba a ser duro: cambiar la talla de todo el vestuario, reanudar las clases de la universidad, soportar con educación los comentarios inoportunos e improcedentes de muchas personas, reforzar las habilidades sociales aunque imposible recuperar todas las amistades que había dejado atrás, reanudar la vida familiar, enfrentarme a las comidas sin miedo, evitar los pensamientos negativos, silenciar los ruidos que no me dejaban escuchar las maravillas de otras melodías, y apañármelas sin la presencia física y frecuente de mi ángel pero que sentía que en todo instante me acompañaba. En los momentos más difíciles recordaba sus lecciones de valentía, las estrategias de afrontamiento; no podía defraudarle. Así que, por fin, después de algún contacto más, fui capaz de romper con las historias de abusos sexuales que se iniciaron por parte de mi primo. No hizo falta mediar palabras.

Los viajes semanales para ir a consulta se convirtieron en toda una aventura, pero cargados de ilusión y alegría. Recuerdo cuando a la vuelta, llegada la hora de comer, parábamos en un área de descanso con el termo de comida cargado de cocido caliente que era lo que ese día se preveía en el menú. La música que nos acompañaba era la que solía escuchar en aquel garito al que hice mención unas cuanta líneas antes, y que aquel camarero con el que luego coincidí en otros bares en los que estuvo trabajando (el de origen ya lo habían cerrado), muy amablemente me había grabado en aquellos entonces.

Muy poco a poco la vida se iba encarrilando y empezaba a sentirme bien en la vida real, lejos del horrible mundo que había creado.

“SEÑOR, NO ME DEJES SOLA. YA VA QUEDANDO MENOS...”

Mi viaje por el mundo de la psiquiatría (que no de la AN) estaba llegando, a su fin. El peso normal se había restablecido, había vuelto a tener alguna regla e iba recobrando fuerzas y energía.

Retomé las clases y los estudios universitarios y aunque todas mis singladuras habían sido antes y fueron hasta ahora temas tabú, osé a participar en una mesa redonda sobre AN y bulimia en un curso de verano de la universidad.

Y llegó el compañero ideal..., el que resistió y resiste, el que me apoyó y apostó todo por mí, el que me respetó incondicionalmente; sin coacciones ni oportunismos. El amor de verdad..., eso es otra historia, una maravillosa cruz que versa sobre ángeles y que alzaría con cariño y orgullo.

Decidí abandonar definitivamente todas las conductas suicidas: el tabaquismo y otras sustancias que eventualmente había fumado, así como el exceso de alcohol.

El perfeccionismo y autoexigencia siempre estuvieron presentes, aunque no de forma patológica. Debía aprender a convivir con ellos.

Finalmente llegó el día en el que debía emprender mi viaje al mando del timón. Sin la ayuda de aquel equipo no habría sido posible. Fue un siete abril del año dos mil uno cuando se me expidió un documento en el que estaba escrito “alta”. Con unas secuelas, unos sentimientos de culpa y remordimientos, pudor y vergüenza, tabúes y silencio, con más miedo que alegría, con dificultades tendría que aprender a convivir hasta que pudiera vencerlos. Y sólo así por fin podía reaprender a ser la “pizpireta” niña que fui. Pero, ¿podría llegar a vivir una vida totalmente encarrilada? Eso se verá después...

Por lo pronto me quedo con la vuelta a casa, al mundo real. “Gracias Dios mío por no haberme abandonado. Gracias mi querido ángel de la guarda. Hasta siempre... ¿o para siempre?”