

Reconstruyendo mi alma y mi cuerpo

PAOLA PETRI ORTIZ

Hace casi dos años, el 27 de diciembre de 2016, mi vida cambió. Ese día, por la noche, me acerqué a mi madre temblando, con un papel en la mano. En él estaban escritas todas las mentiras que había estado repitiendo durante los anteriores once años. Confesarlas suponía que ya no había vuelta atrás, que me vería obligada a romper con lo que, hasta hacía poco, había considerado el sentido de mi vida: mi trastorno alimenticio, la anorexia nerviosa. Quemaba las naves para adentrarme en territorio desconocido.

Pero recapitulemos.

Antes

Tenía nueve años cuando empecé a desarrollar anorexia. Al menos, es a esa edad cuando empiezan a aparecer en mi diario anotaciones furiosas de que “me quieren obligar a comer para que sea una gorda”. Es decir, establecía una dicotomía entre mí, la pobre mártir, eternamente incomprendida, y los demás, los que no me quieren dejar perseguir mis ideales. Y no entendía por qué. Por qué todos estaban en contra de mí. Pero lo asumí. Por eso, ya no me importaba no sentirme suficientemente valorada en un grupo, o que otros fueran mejores que yo en algo: yo era la más delgada, y eso me ponía automáticamente por encima de cualquier otra consideración.

Era consciente de ser anoréxica. Pero eso no era para mí una enfermedad, sino un estilo de vida. Uno para escogidos privilegiados, con fuerza de voluntad, autocontrol y disciplina, capaces de resistir las tentaciones de la comida. No solo era anoréxica, era pro-ana (pro-anorexia), es decir, creía que lo que hacía era bueno y laudable. Tanto, que soñaba con en un futuro

tener una familia de anoréxicos. Para mí, era una opción de vida como otra cualquiera, aunque mejor.

En las comunidades pro-ana, nos llamábamos “princesas”. En busca de un ideal, la perfección, que era sinónimo de la delgadez. A cualquier precio, porque “estar delgada es más importante que estar sana” y “mejor morir delgada que vivir gorda” (estas eran algunas de nuestras consignas). Y yo, con un IMC de 15, era perfecta.

Poco a poco, a lo largo de mi adolescencia, todo esto cobró un nuevo sentido. Siempre había sido católica, pero no practicante, como mi familia. Comencé a acercarme a Dios, a rezar, a ir a Misa. Y encontré un nuevo nombre para mi enfermedad: mortificación. Sacrificio. Ofrenda de la propia vida a Dios. En definitiva, santidad, a través de una vida de ayuno santo. Cruz. Que implicaba, claro está, persecución por parte del mundo. En este delirio, llegué a crear una interpretación propia de la Biblia, de modo que en prácticamente cualquier pasaje sabía encontrar justificación y respaldo para mi comportamiento.

Creo que la razón de todo ello es que me abrumaba la salvación. Veía, acertadamente, que lo más normal en mi vida hubiera sido que fuese una católica no practicante, tibia e indiferente, o incluso que hubiera acabado perdiendo la fe. Y, sin embargo, el Señor había intervenido para rescatarme y salvarme, para llamarme personalmente y sacarme de ese abismo al que estaba abocada. Pero concluía entonces, erróneamente, que ya no podía pedir más. Iba a tener el Cielo, y por tanto en este mundo lo que me tocaba era una vida de permanente sacrificio. Sería egoísta pedir más. Estaba poniendo límites al amor de Dios.

La anorexia se identificaba por tanto con la voluntad de Dios y, por tanto, el sentido último de mi vida. No era capaz de ver todo lo que indicaba que no era así. Como el tener que mentir constantemente a toda la gente que me quería. Como el autodespreciarme, y aun así crearme superior al resto de la gente. Como el transgredir día tras día el mandamiento “no matarás” en cuanto a mí misma. La salud no me importaba. Ya me podían advertir de todas las consecuencias fatales que lo que estaba haciendo podía tener en mi cuerpo. Ya me podían, más tarde, informar de las que ya estaba teniendo, como la osteoporosis o un tamaño más pequeño del corazón. Todo eso no valía nada en comparación con estar cumpliendo la voluntad de Dios.

Eligiendo la recuperación

Y así pasaban los años. Hasta que, a finales del verano de 2016, toqué fondo físicamente, llegando a un IMC de 13. Pero entonces el Señor, que había per-

manecido conmigo todo este tiempo a pesar de que yo estuviera cometiendo una atrocidad en su Nombre, no dejó que me hundiera del todo, y me regaló una iluminación. No fue un gran fogonazo, sino una pequeña chispa. De repente, tras años teniendo claro que la anorexia era buena, me entró un atisbo de duda, que fue suficiente para removerme la conciencia.

Empecé a buscar en Google “anorexia católica”, “anorexia y cristianismo”, “anorexia y mortificación”, y cosas por el estilo. Había mucha información confusa, aunque lo importante es que me hacía pensar. Pero lo que más me ayudó fue encontrar testimonios de otras chicas que habían pasado por lo mismo y se habían recuperado. Eran personas que en un momento dado habían estado tan convencidas como yo, veían, pensaban y sentían lo mismo que yo, y sin embargo, tras la recuperación decían que todo eso era mentira.

Me di cuenta entonces de que yo también estaba siendo engañada, y quería llegar a ese estado tan bueno que ellas describían. Pero seguía teniendo muchos miedos, tanto físicos como cristianos. Por lo que llegué a una solución de compromiso: emprendería la recuperación, sí, pero pararía antes de alcanzar un peso sano. Así, seguiría teniendo la tranquilidad de saber que estoy delgada, y en cierto modo podría mantener también mi mortificación.

Adelanto que ya he sobrepasado con creces el límite que me había marcado entonces. Conforme tu mente sana y ves las cosas con más claridad, te das cuenta de que la recuperación total es lo que merece la pena. Pero cuento esto para poner de manifiesto que no es necesario tenerlo todo claro para empezar. Basta con ver el siguiente paso correcto que hay que dar. Y un poco de recuperación será siempre mejor que nada. Alguien que quiera empezar esto no tiene por qué visualizarse en el punto final del camino, solo tiene que saber que quiere avanzar hasta un punto. Cuando llegue allí, puede replantearse la situación.

Así, ese día que he mencionado al principio, el 27 de diciembre de 2016, me decidí por fin a abrirme a mi madre, a admitirle por primera vez que sí, que tenía anorexia, y que quería salir. Empezaba (no, no acababa, empezaba) el tormento.

Sentía gran necesidad de tener un director espiritual. Pero no sabía quién debía ser. A quién le podía confiar una cosa tan grande, y en quién podría confiar lo suficiente como para dejarme guiar. Tenía miedo de que, como muchos curas ya no hablan más de la penitencia o la mortificación, no comprendiera esa parte tan importante del asunto. Llevé a cabo un proceso de discernimiento y acabé escogiendo al capellán de mi universidad. Nunca habíamos hablado, pero yo había ido algunas veces a su Misa, y no solo me gustaban sus homilias, sino que veía en él un profundo amor por Jesucristo

en la Eucaristía, lo que ejercía fascinación sobre mí. Cuando quedamos por primera vez y le conté todo, supe que era el indicado. Era como si captara completamente mi alma. Volví a mi casa con una paz como jamás había experimentado. Desde entonces, el Señor derramaría la gran mayoría de Sus gracias en mí a través de él.

Primer año de recuperación: 2017

Lo más característico de mi primer año de la recuperación fue la confianza ciega. Si durante todos los años anteriores había ignorado lo que me decían los demás y seguido ciegamente lo que solo yo pensaba, ahora debía ser justamente al contrario. Yo no podía juzgar sobre mí misma, porque no era yo la que gobernaba en mi propia mente, sino la enfermedad. Ni siquiera lo que veía y tocaba era real. Aunque para mí fuera algo evidente, algo físico, de lo que tuviera completa certeza, podía ser erróneo. Tenía que fiarme de otros para todo, hacer ese ejercicio de humildad de dejarme llevar, de renunciar a mi independencia y rendir mi capacidad de decisión, solo para poder recobrarlas con verdadera libertad más adelante. Era frustrante, me sentía como una inválida. Cuesta mucho confiar cuando tú ves lo contrario, se presenta para ti como obvio, y sin embargo tienes que obedecer.

Sobre todo, me tenía que fiar de mi director espiritual. Creo que lo único que hizo que saliera adelante era el convencimiento, tras haber leído a muchos santos, de que la obediencia es siempre lo más agradable a Dios. Incluso aunque yo finalmente tuviera razón y la anorexia fuera una buena mortificación, si dejaba de hacerla por obediencia a mi director espiritual, eso era aún mejor. Por otra parte, en el plano físico, me tenía que fiar de mi nutricionista. De que ella no quería que me volviese gorda, solo que estuviera sana, y que esos dos términos no eran sinónimos.

El futuro me angustiaba. Estaba ya al límite de mis fuerzas en el presente, siempre a punto de estallar, sufriendo con cada paso. Y pensaba que, según fuera ganando más peso, sería cada vez peor, cada vez más inaguantable. Y no veía cómo iba a ser capaz de afrontar eso, si ya era todo tan horrible. Me aferraba a lo que me repetía mi director: que cuando miras hacia el futuro, estás entrando en un terreno en el que aún Dios no te ha dado su gracia. En cambio, cuando llegas, a cada paso se te va proporcionando la gracia que necesitas para eso. Con razón nuestros miedos futuros parecen imposibles de superar, porque lo serían sin la gracia divina, que por ahora no tenemos.

Por mucho que diga lo duro que fue este tiempo, siempre me quedaré muy corta. Al contrario de lo que podría parecer desde fuera, lo duro no es la

anorexia: el hambre, las peleas, la tortura de ser llevada a los médicos... Todo eso lo podía aguantar con ánimo, porque creía que era lo correcto y servía a un fin mayor. En cambio, la recuperación era un completo tormento, constante, sin fin, una voz chillando en mi cabeza y echándome por los suelos. Me dolían los ojos de llorar tanto, de los ataques de ansiedad y pánico cada día. Aunque no contemplaba el suicidio (sabía que eso era contrario a Dios), sí que deseaba morirme. Pero creía por otro lado que eso haría que mi madre perdiese la fe, mientras que el que me consiguiera recuperar podría demostrarle el poder de Dios. Eso me animaba.

Lo más difícil era sentirme todo el rato como si estuviera ofendiendo a Dios, como si dijera que me recuperaba por Él pero la verdad fuera que había abandonado mi camino de sacrificio porque era débil. La voz en mi cabeza me decía que era una glotona que no era capaz de renunciar al placer de la comida por Dios. Que era sucia e impura. Menos mal que mi director espiritual me arrancaba esos pensamientos para que de vez en cuando pudiera ver un poco de luz, tener unos momentos breves pero profundos de paz que me daban las fuerzas justas para seguir avanzando penosamente.

Segundo año de recuperación: 2018

Poco a poco, por fin, conseguí quitar el elemento divino de la anorexia. Era más capaz de ver que estaba en el camino correcto y que el Señor lo bendecía, que Él quería que sanase. Fue una liberación inmensa, sentía ya que todo iba viento en popa, porque aunque persistieran los miedos físicos, si el Señor estaba conmigo, ¿quién contra mí?

Pero aún quedaba un gran escollo por superar, que hasta entonces había estado oculto. No se trataba solamente de la mortificación de la anorexia en particular, sino del sufrimiento en general. Empecé a obsesionarme con la idea de que, dado que había abandonado un sacrificio en un ámbito de mi vida, debería compensarlo en el resto. Es decir, básicamente, no debería hacer nada que me hiciese feliz, que fuera divertido, que me alegrara, porque eso sería egoísta. Cada vez que me sentía bien o me lo pasaba bien con algo, me entraba una gran culpabilidad. Así que, cuando creía que estaba remontando, volví a caer en el abismo de la desesperación.

Fue un tiempo de noche oscura. Necesitaba comprender que era el propio Dios el que había puesto en mi corazón sus deseos y anhelos de felicidad y de alegría. Que el que quería que cumplierse Su voluntad me había dado también el gusto por ella. Que no debía hacer las cosas simplemente porque me gustaran, sino porque fueran buenas; pero si eran buenas y además me

gustaban, debía aceptar ese regalo, regocijarme y dar gracias. No eran términos incompatibles: que algo me gustara no tenía por qué significar que fuera malo. Y poco a poco esta herida también fue sanando.

Volviendo a la recuperación en sí, otra cosa que me ayudó mucho fue el ejercicio. Antes solía hacer ejercicio durante horas, tres o más al día, de forma obsesiva y con el único objetivo de quemar el mayor número de calorías posible. Cuando inicié la recuperación, mi estado físico era tan malo que me fue restringido mucho el ejercicio, apenas se me permitían cinco minutos al día de baja intensidad. Luego diez. Y así. Seguí ganando peso y finalmente pude empezar un programa de entrenamiento de fuerza con una entrenadora personal. Esta manera de hacer ejercicio cambió totalmente mi mentalidad respecto a él: vi que podía usarlo para construir mi cuerpo en vez de destruirlo. Que podía trabajar conjuntamente con mi cuerpo persiguiendo un objetivo, y que si lo trataba bien y lo alimentaba correctamente, podía rendir mucho mejor y llegar a hacer cosas asombrosas. Aprendí así a valorar mi cuerpo de otra manera.

Empecé también a interesarme por la nutrición. Puede parecer paradójico que pensar más en la comida ayude a recuperarse de un trastorno alimenticio. Pero es muy diferente aprender científicamente sobre la comida que estar obsesionada con sus calorías. Ver la comida desde el prisma de la ciencia me ayudó a considerarla de manera más objetiva, sin adjuntarle sentimientos y cargas emocionales. Pude desmontar mitos e ideas irracionales que se me habían metido en la cabeza tanto por mi enfermedad como por la manera enfermiza en que en general se habla de la comida en la sociedad. El conocimiento es poder.

Pero, más allá de descubrir cosas sobre el ejercicio y la nutrición, me descubrí a mí misma. Me fui dando cuenta de que la recuperación no era como extirpar un tumor. No iba a ser yo igual que siempre pero sin la anorexia. Estaba emergiendo una persona completamente nueva. Normal, claro, porque la anorexia marcaba todo en mi vida: mi forma de pensar, de ver el mundo, de relacionarme con los demás, mis sueños y aspiraciones, y hasta mi concepción con Dios y mi manera de amarle y servirle. En definitiva, el sentido de la vida. Todo esto había quedado patas arriba, se había derrumbado cuando comencé la recuperación, me había quedado sin nada, y tuvo que ir brotando en mí desde cero.

Con la anorexia, yo creía que era feliz. Porque creía que estaba cumpliendo la voluntad de Dios, y entonces debía ser feliz. Lo que experimentaba debía ser la felicidad, porque eso es lo que se supone que pasa cuando cumples la voluntad de Dios. Así pues, era feliz, porque pensaba que ese era

el techo máximo al que se podía aspirar. Ahora veo que mis horizontes de felicidad eran limitadísimos. La recuperación me hizo miserable y desgraciada al principio, pero a cambio ha desbloqueado en mi vida dimensiones de felicidad que me parecen una locura. Efectivamente, cumplir la voluntad de Dios hace feliz. Pero solo cuando es verdad. Porque, como es lógico, sin verdad no hay verdadera felicidad, y una felicidad que no es verdadera felicidad no se puede llamar felicidad en absoluto.

Nunca pensé que sería capaz de hablar públicamente de esto por lo que he pasado. Me daba demasiada vergüenza. Apenas se lo había contado a un puñado de personas, y en profundidad solo a mi director espiritual y a mi madre. No quería que nadie más conociera lo más íntimo, que hasta a mí me producía asco. Pero el Señor tenía otros planes. Y me hizo ver que no me podía guardar para mí sola los frutos de esto, que estaba llamada a compartirlos y extenderlos. Que tenía la misión de ayudar a quienes estaban pasando por lo mismo que yo, y de devolver la cordura a esta sociedad que paga su desquicio interno con lo externo, con la comida y el ejercicio. Por eso, en julio me lancé y cree mi blog *swallowtheworld.com*, con el subtítulo “cuerpo sano, alma radiante”.

Hoy en día

Hace muy poco tiempo que he llegado finalmente a un peso sano según los índices, aunque sé que todavía me queda un poco más para llegar a un peso realmente sano para mí. Pero ha marcado un hito en la recuperación. Era el momento más temido, en el que se esfumaba mi “colchón de seguridad”, el poner mi tranquilidad en saber que por lo menos estaba más delgada que el resto de la gente. En el que tenía que decir adiós a algo que había estado íntimamente unido a mi identidad.

Pero ese momento no ha sido como lo había imaginado. Porque la confianza ya no es tan ciega. Antes había muchas cosas que no veía, y tenía que creer, pero ahora las veo. La mente va siempre por detrás del cuerpo en estos procesos, pero avanza también. Y ahora comprendo por qué era fútil andar angustiada y preocupada pensando en qué haría cuando llegase a este punto. He recibido gracia más que de sobra para afrontarlo. Ni siquiera soy yo afrontándolo la misma que era yo angustiándome. No tengo los mismos miedos, ni los mismos deseos, ni la misma distorsión en mi autopercepción. Pero es cierto que la lucha no ha terminado. Sigue siendo duro.

Ahora puedo comparar el trayecto que he recorrido con la historia del pueblo de Israel. Desde la esclavitud en Egipto, he recorrido un desierto en el

que ha sido esencial la confianza, pero en el que he caído demasiadas veces en la desconfianza. Muchas veces he vuelto la vista atrás y he querido volver, he preferido la esclavitud a los penosos trabajos del desierto. O he querido quedarme más de la cuenta por el camino, plantar mi tienda en el medio en vez de continuar hasta el final. Incluso a las puertas de la Tierra Prometida, una vez pasados tantos trabajos, me he planteado no entrar, por el miedo de las últimas luchas que debía librar en la frontera. Pero ahora estoy conquistando esa plaza.

Mi relación con Dios es totalmente distinta. He descubierto Su Corazón, y cómo amarle significa no tanto hacer muchas cosas como dejarme amar por Él. Y que Él me quiere feliz y ha creado las cosas buenas para mí. Que no se trata de elegir lo que me disgusta, sino de pedir el gusto por lo que Él desea que elija. Que el sufrimiento por el que Él ha pasado en Su Pasión no le hace despreciar mi sufrimiento, sino compadecerse conmigo.

Me duele ver lo generalizada que está en esta sociedad una mentalidad trastornada respecto a la comida y el cuerpo. Esto se puede apreciar prácticamente cada vez que se sale a comer entre amigos; cómo la gente no para de hacer comentarios sobre cómo van a tener que restringir otras comidas o quemar las calorías con el ejercicio, como si fuera un castigo. O cuando la gente se jacta de lo poco que ha comido, o sigue dietas absurdas, o repite sin ningún criterio las nefastas noticias de prensa sobre nutrición. O cuando números como las calorías y el peso dominan obsesivamente la vida de las personas.

Creo que la raíz profunda de esto es que se ha roto el orden Dios-alma-cuerpo del que habla San Agustín. El alma no puede gobernar rectamente el cuerpo si primero ella no se deja gobernar por Dios. Y, en este sentido, debemos cuidar de nuestro cuerpo como Dios cuida de nuestra alma: con amor, con delicadeza, y también con disciplina, sí, pero siempre buscando su bien.

Espero poder ayudar a restaurar este orden y a ser un vehículo a través del cual el Señor pueda entrar a sanar almas, mentes y cuerpos. Esa es mi misión con el blog, con mi testimonio y con mi ejemplo. Que todo sea para mayor gloria Suya y bien de Sus criaturas.