

Un mundo de princesas

Ilse Viridiana Rivera Guevara*

Los temas que voy a tratar es la bulimia y la anorexia, trastornos que van más allá de lo superficial que tiene un trasfondo psicológico y social que pocas veces podemos comprender, se manifiestan de una forma extraña, engañosa, nos hace creer que es solo capricho de quien lo padece. Estos son trastornos que se presentan muy comúnmente en la sociedad sobre todo en la gente joven, sin descartar a los demás sectores de la población.

No deseo dar datos estadísticos, pienso eso no es lo realmente importante salvo el saber que cada vez mas chicas mueren por estos trastornos, que literalmente niñas se adentran en este mundo que antes de jugar con muñecas o jugar a la comida deciden no comer sin saber lo que ello implica, no importa de qué clase social o país se sea, nadie está a salvo de padecer, puedo decirlo, para toda la vida con una adicción fuertísima que está por encima de cada una de nosotras.

La discriminación para aquellos que no cumplen con los parámetros de belleza hace tener ideas erróneas de cómo complacer a los demás, cuando no nos debería importar lo que opinen si estamos bien con nosotros y no le hacemos daño a nadie, desafortunadamente vivimos del “que dirán”, nuestros argumentos y personalidad se forjan a raíz de las opiniones de otros.

Sin duda los medios de comunicación(de todo tipo, la televisión, las revistas, el *Internet*), la ropa, las tendencias, la sociedad en sí influyen en nosotras las mujeres que creemos que siendo delgadas lograremos el éxito para nosotras solo lo delgado es bonito, nos matamos de hambre con tal de tener un reconocimiento de la sociedad, el cuerpo pierde la forma que nos distingue de los hombres o nunca puede desarrollarse nos quedamos siendo unas chicas con miedo a crecer, llevamos estilos

* Alumna de la Facultad de Derecho, UNAM.

Seminario de Sociología General y Jurídica

de vida muy restrictivos, cada vez nos exigimos mas, nuestra apariencia es lo primordial para abrirnos las puertas del triunfo, un triunfo que cada vez se vuelve más inalcanzable, que en su búsqueda perdemos todo lo que hasta el momento habíamos logrado, la familia, amigos, nuestro medio laboral, nos aleja de la sociedad, limita nuestra vida a ser solo unas *muñequitas de plástico* sin sentimientos, sin poder expresarnos, no teniendo decisión sobre nuestro cuerpo o tomando decisiones por demás absurdas como mutilarnos, despreciarnos, no teniendo valor alguno por algo tanpreciado como es la vida.

Cómo deformamos nuestros ideales iniciales, en qué momento dejamos llevarnos por estos malos sentimientos, no sólo nos dañamos a nosotros nos llevamos en nuestro sufrimiento a las personas que se encuentran cerca de nosotras como simples espectadoras de una realidad destructiva, sin saber cómo ayudarnos cuando han reconocido el problema, y es aún peor cuando no saben ni qué es lo que nos sucede.

Somos competitivas y destructivas entre nosotras, aunque los hombres también entran en éste estricto régimen alimenticio, que en mi opinión solo son la consecuencia de tantas presiones con las que cargamos, no sabemos cómo desahogarnos, no podemos demostrar fragilidad ante los demás, escondemos nuestros problemas, los reprimimos hasta que llega un momento en que explotamos, sin darnos cuenta nos hacemos un daño que a veces es irreparable.

No debe tomarse a la ligera un trastorno que está matando a chicas que sí se les ayudará oportunamente no morirían sin saber qué les sucede, sin tener la voluntad (ya que ésta no es suficiente) de terminar con algo que está más que visto, no podemos solas.

La mejor opinión que puedo dar es la experiencia que he tenido y como he lidiado con éste trastorno que de ninguna forma consciente decidí tener.

Afortunadamente tengo la oportunidad de poder expresarme y contar mi historia que como yo, cada chica enferma de bulimia o anorexia no entiende como pudo pasar.

Aunque dentro de mi historial se encuentra la anorexia, bulimia y el trastorno de comedor compulsivo sólo haré mención a los 2 primeros.

III Jornadas Sociojurídicas

Mi mundo cambió completamente hace aproximadamente 4 años y medio. Hasta ese entonces era una chica normal; estudiaba la secundaria, era súper social, noble, con muchos sueños, me la pasaba imaginando que me pasaría en el futuro, tenía anhelos por vivir y crecer, era una niña con muchas inquietudes. No sé ni cuándo fui tomándole mucha importancia a mi aspecto físico y a cómo me veían los demás, pensaba que era porque estaba madurando comencé a no estar conforme con mi cuerpo, siempre he sido delgada pero no sé precisamente en qué momento en mi mente se comenzó a crear una fobia hacia la gordura, no quería tener contacto alguno con personas así, me molestaba su aspecto, repudiaba verlas comer e imaginarme que yo si seguía comiendo terminaría como ellas.

Sabía que no estaba bien como pensaba por lo cual nunca exteriorice mis ideas, poco a poco se fue adentrando en mí éste terrible trastorno no sé cómo solo sé que un día decidí dejar de comer y así lo hice. Al principio me costó mucho trabajo mi estomago me pedía alimento me dolía mucho, pero al final del día aunque con hambre me sentía feliz de haber cumplido mi propósito, fui tan estricta conmigo misma que comencé ayunando los famosos 28 días que para muchas es imposible, yo lo logré y fue el logro más grande de mi vida.

Entré en comunidades de chicas enfermas como yo donde me encantaba subir mis fotos (que aún se encuentran en algunos blogs) y que las demás envidiaran mi cuerpo, me informaba sobre todos los métodos para adelgazar pero para mí era tan sencillo como el ayunar todos los días, deje de visitar estas páginas ya que me di cuenta que muchas de las chicas que publicaban no mostraban su imagen, sólo eran unas *wannabes*, porque nunca se mostraban decían pesar “1 kilo” pero no mostraban sus triunfos para mi eran unas farsantes. Antes de éste problema pesaba 48 kilos y media 1. 57 cm me propuse la meta de llegar a los 40 el peso ideal de cualquier chica (ya no era el miedo a engordar sino que ahora quería bajar de peso), no sólo mi cuerpo cambio, mi mente se envenenó, mi corazón dejó de sentir, escondí todos mis miedos y me refugie en tratar de ser una chica perfecta que agradara a inspirara a otros. Esa chica tierna, inteligente, sensible que algún día fui desapareció se

Seminario de Sociología General y Jurídica

fue junto con los kilos, mi vida se obscureció todo comenzó a girar en torno a la comida, me volví una chica irritable, déspota, superficial, un monstruo se introdujo en mi cabeza, dejé de ser yo.

Me alejé de mis amigos sólo era yo y mis secretos, estaba ansiosa, anhelaba comer algo lo que fuera aunque sabía que no debía hacerlo, todo el día tenía frente a mí la tentación de romper mi ayuno todos comían menos yo. Mi voluntad se vio destruida con mi primer atracón, no sé cuánto comí sólo recuerdo que compré tanta chatarra, cociné todo lo que encontraba en mi casa y comí hasta no poder más. El remordimiento fue tan grande “tanto sacrificio para terminar comiendo como marrana”, tuve que provocarme el vómito y así comencé con la destrucción de mi alma, comer, vomitar, ayunar, volver a comer.

Llevaba un régimen estricto me pesaba al menos una vez al día, sentía terror cuando lo hacía y recordaba todo lo que había vomitado el día anterior, perdí el control de hasta qué punto adelgazar cada vez se hacía más adictivo y aun bajando de peso no estaba conforme me sentía gorda, mal formada, desparramada y *lonjuda* me aterraba mi cuerpo sobre todo mis piernas y abdomen usaba ropa holgada para esconder mi fealdad y para que mis papás no se dieran cuenta de lo estaba haciendo, llegue a pesar 38 kilos y siempre me sentía horrible y todo se debía a *mi gordura*.

Amaba que me dijeran que era delgada (aunque no lo creyera así) o que me llamaran flaquita, que mis amigas me dijeran que querían estar como yo, comprarme ropa cada vez más pequeña sin poder usarla sólo teniéndola como *recuerdo o triunfo*, mis papás obviamente se dieron cuenta ya que físicamente me deterioré mucho, mis uñas de manos y pies se me pusieron negras y se me cayeron, al bañarme los mechones de pelo se quedaban en la regadera, tenía ojeras que ni el maquillaje podía esconder, me veía muy demacrada, dolores de cabeza, cuerpo, abdomen, amenorrea, manchas en la piel, una resequedad extrema que hizo incluso cambiar de color mi piel, constantes úlceras en la boca, insomnio, y obviamente mi rápida baja de peso preocupó mucho a mis padres que al principio pensaban que era el estrés del cambio de la nueva escuela (que ocurrió en la secundaria al cambiarme de casa) lo

III Jornadas Sociojurídicas

que me había quitado kilos. Mi relación con ellos se fracturó, nunca los miraba a los ojos me daba miedo, los evitaba en todo momento para que no me notaran nada raro, para no comer o que no vieran que no comía, no me importaba lo que sintieran sólo sabía que me molestaban no comprendían lo importante que era para mí sentirme bonita, me encontraba muy sola y confundida, casi todos los días lloraba me castigaba, me odiaba, pensaba dar lo que fuera por ser alguien más, alguien feliz.

Mi escuela se derrumbó igual que mi vida, trataba de concentrarme y me era imposible, pasaba toda la noche estudiando para un examen y aún así reprobaba, mi vida era un asco no tenía deseos de despertar sabía lo que vendría en el día, una vida vacía sin metas ni alegrías, llegué a tener pensamientos terribles no estaba a gusto conmigo y al no poder ser alguien más prefería morir que seguir atrapada fue cuando llegué al punto máximo de mi enfermedad, tuve varios desvanecimientos que mis profesores observaron pero les mentía diciendo que había estado mucho tiempo en el sol que no había dormido bien, intenté quitarme la vida tomaba un cuchillo pero no tenía el valor de hacerlo así que un día ingerí toda una mezcla de medicamentos que encontré en mi casa pero aún así mi plan falló, solo me sentí muy mal y comencé a tener arritmia, me faltaba la respiración así que corrí a vomitar, ese día no fui a la escuela y mis padres jamás se enteraron de lo que sucedió, yo no me di cuenta hasta hoy de lo grave de mi situación.

Ya no soportaba más era una persona asquerosa, ésta maldita enfermedad que me invadió puedo decir que hasta el día de hoy destruyó mi vida se llevó aquel futuro prometedor que tanto quisiera regresara.

Después de más de 3 años de “no vivir”, mi mamá se asustó cuando un día me levante como un zombi, estaba al borde de desmayarme lo cual se me había hecho común, me llevaron al hospital de nutrición donde me pusieron suero, iba totalmente deshidratada, desnutrida, cuando me repuse me tomaron mi peso (38 kilos) mi madre quería internarme le rogué que no lo hiciera así que les dijo que quería inscribirme a una terapia de chicas con bulimia y anorexia, pero para ello te hacían una valoración donde te desnudaban frente a un espejo y decías que te disgustaba además de aceptar la enfermedad tenía que ser voluntario,

Seminario de Sociología General y Jurídica

yo no acepté les dije que últimamente me mal pasaba para salir mejor en la escuela pero que yo no estaba enferma, así que me descartaron del programa, yo quería que me ayudaran pero no me podía ver al espejo desnuda era algo indescriptible, evitaba mirarme era demasiado para mí, creí poder controlarme y comenzar una nueva vida donde fuera como cualquier persona comer, salir, platicar, divertirme, estudiar todo lo que hace mucho tiempo mi enfermedad me impedía hacer.

Mis papás decidieron sacarme de la escuela para estar todo el día al pendiente de que comiera, para mí fue un golpe muy fuerte que, sin embargo, obligada acepté al fin de cuentas en ningún lado *vivía*.

Los primeros días fueron aún más fuertes que cuando dejé de comer, prefería morir antes que probar un bocado, aun fuera lechuga, ya que sabía que no la iba a poder vomitar, mis padres no sabían cómo ayudarme se sentaban y me observaban mirar el plato por horas, se desesperaban, me gritaban, me obligaban a comer, llegué al punto de repudiar tanto la comida que incluso estando ellos presentes vomitaba en la mesa cuando me obligaban a comer, la tensión en mi familia era demasiada, nuevamente entraron en mi deseos de no vivir, para que existir siendo una marrana, para que seguir si no puedo controlar mi vida, me volví totalmente histérica.

Finalmente acepté mi problema desahugué todo lo que tanto tiempo me había oprimido, necesitaba que me ayudaran ya no quería seguir así pero no había forma de cambiar ya no podía mas cada día era un infierno, sufría tanto de verdad y aun así no podía parar.

Me llevaron con un psiquiatra que me estuvo tratando casi un año, al principio era muy cerrada las sesiones no servían de nada, yo me seguía sintiendo igual o peor que antes ya que ahora tenía que comer aunque no quisiera aunque usaba trucos para comer lo menos posible, escupía la comida en las servilletas, la escondía en mi ropa, la comprimía para que pareciera que había comido mas, me laxaba cada que podía y cuando no me veían vomitaba. Con el tiempo le decía al psiquiatra lo que quería escuchar una serie de mentiras para que creyeran que me estaba recuperando, que me aceptaba como era, que reconocía mi problema, que ya no lo hacía, que amaba la vida, etc. Jamás sirvieron de nada las

III Jornadas Sociojurídicas

terapias sólo decía mentiras, me remordía saber que engañaba a mis papás pero yo quería ser feliz y delgada como lo fui.

Mi papá enfermó de cáncer, entonces comprendí que mi vida la estaba desperdiciando, me propuse comer aunque fuera una vez al día, cada día decía sólo por hoy, sólo por hoy, después de tenerle miedo a la comida comencé a siempre querer tener algo en la boca, todo el día comía, me volví (hasta la fecha) una comedora compulsiva, comía hasta no poder más, sólo que ya no vomitaba subí rápido de peso y de 38 pase a pesar 55 kilos, ya no me importaba como me veía sabía que de todas formas era horrible sólo quería que mi papá no se preocupara y que viera que yo estaba bien, después de 3 meses de ausencia regresé a la escuela hecha una marrana. Tuve recaídas pero sólo me duraban cuando mucho unas semanas mi adicción por la comida se volvió más fuerte que la adicción por no comer, sea cual fuera el pretexto todo el día quería comer si estaba triste, feliz, sola, todo momento era bueno para olvidarme de mis problemas y comprarme todo lo que me gustaba no importaba cuanto fuera ni que todo lo devorara en unos minutos.

Es increíble cómo puedes cambiar tan radicalmente tus miedos y preguntarte que es lo que realmente pasa contigo.

Al día de hoy tengo ya bastante tiempo de no tener una recaída mi gran fortaleza para no caer fue mi padre que desafortunadamente falleció preocupado por dejarme enferma y que no pudo ver la gran fuerza de voluntad que hasta el día de hoy he mantenido aunque con ayuda de medicamentos como el *prozac* y principalmente de mi madre y hermana, aún tengo miedo a la comida, sin embargo, sé que para vivir debo alimentarme, odio como me veo, me sigo sintiendo gorda, mis pensamientos no han cambiado en nada sigo estando enferma sólo que ya no lo exteriorizo ya no vomito o dejo de comer, actualmente peso 42 kilos y mido 1.59, mi cuerpo se desgastó mucho ya no me responde con la vitalidad de antes, tengo muchas secuelas que me dejó éste peligroso trastorno principalmente, reflujo gastroesofágico debido al esfuerzo que hacía para vomitar mi esfínter se quedó abierto y la comida se me regresa incluso después de horas de haberla ingerido es un problema tener que tragarte la comida que huele mal y que sabe a vómito, sufro

Seminario de Sociología General y Jurídica

constantes depresiones, el esmalte de mis dientes se destruyó casi por completo se me astillaron y movieron de lugar es por eso que ahora uso *brackets*, padezco estreñimiento, duro a veces una semana entera sin ir al baño, mi período es muy irregular y doloroso, entre otras cosas de menor importancia.

Mi vida jamás volvió a ser igual me da tanto miedo hablar de lo que me pasó y saber que alguien más sufre igual que yo, chicas con el mismo trastorno que cada día se matan poco a poco pero que al menos morirán siendo lo que desearon, nada en la vida es fácil para que vivir mucho si nunca fuiste feliz, mejor vivir poco pero siendo bella y querida, admirada y recordada no marcada por ser una gorda, así pensaba yo, o sigo pensando aunque trato de reprimir estas ideas lo que es real es, ¿Qué gordo es feliz o ama su cuerpo?

Sé que está mal cómo pienso pero no puedo evitarlo, mi vida no tiene ningún sentido, no toma ningún rumbo ya no tengo meta alguna trato de vivir al día sin esperar nada, estoy en la Facultad de Derecho no sé porqué, no tengo amor ni pasión por nada, nada me interesa ni me hace feliz, ésta maldita enfermedad me mató en vida, es algo indescribible, triste, desalentador, sólo espero que el tiempo pase muy rápido y cuando me dé cuenta todo haya quedado en el pasado, un pasado que jamás quisiera recordar y que, sin embargo, está latente todos los días amenazando con un día regresar.

Quisiera poder cambiar la forma de pensar de todos y que estos trastornos nunca llegaran a nadie más, que cada testimonio sirviera para alejar a toda chica con pensamientos de una idea mal formada del cuerpo lindo o el perfecto, que vean la horrible realidad de las personas que hemos tenido que vivir algo tan difícil que no se quita, se controla, no amarte a ti mismo es lo peor, ¿Cómo pretendes vivir si tu esencia no te es agradable? ¿Como relacionarte con los demás? Te consumes un poco cada día que dejas de comer, cada día que vomitas, te quitas la posibilidad de poder descubrir lo hermoso que el mundo puede ser, dejas de explotar todas las virtudes con las que has nacido, desperdicias cada minuto de tu vida en cosas que tendrían que ser secundarias el comer

III Jornadas Sociojurídicas

debería ser algo además de indispensable agradable, reunirte con tu familia a comer no debería ser un martirio.

Para mí la principal causa que motiva a las chicas a dejar de comer es la influencia que los medios de comunicación hacen sobre ellas, muestran irrerealidades que pretenden vender como ciertas, su único objetivo es vender, que cada vez más personas consuman sus productos sin importarles que se esté afectando la salud por conseguir un aspecto que modifican y ofrecen a las chicas la felicidad en una mini prenda, tratan de hacernos creer que luciendo como las modelos que nos presentan obtendremos cualquier cosa en la vida, nos enseñan a las modelos como perfectas y felices, en cambio a personas no tan agraciadas físicamente, la televisión siempre las utiliza para desmoralizar, te enseñan como no debes estar, las muestran tristes inconformes con su vida y con su cuerpo. La ropa sólo la puede lucir la gente delgada y está hecha para ellas, la talla cada vez disminuye más, la que en un principio te quedaba ahora la hacen más pequeña, yo nunca he visto modelar a una gorda, se excluye completamente a las personas que no cumplen con el cuerpo que *la moda* exige. Si te quieres ver bien con lo que te pones entonces tienes que bajar de peso para no verte ridícula y como *tamal mal envuelto*, en la mercadotecnia actual no se contempla a los *gorditos* más que para lucrar y ofrecerles productos milagrosos que los harán bajar de peso. Todo se rige por la apariencia, “*como te ven te tratan*”.

No es un trastorno nuevo sólo que el enfoque que ha tenido es preocupante, los ideales a seguir de las niñas son la mujeres anoréxicas, que no piensan, pero que con su esquelético cuerpo pueden conseguir cualquier cosa.

Las consecuencias se ven en la salud física, mental, en la relación social, uno, como lo dije, nunca vuelve a ser el mismo.

Una frase nefasta de chicas con anorexia dice: “*La comida es como el arte, existe solo para mirarla*”, esto de ninguna forma es cierto, la comida alimenta tu cuerpo y aunque no lo creas el alma también.

Seminario de Sociología General y Jurídica

Jamás caigas en esta mentira, en este mundo falso que te muestra en apariencia *lo bella que puedes ser* y que, sin embargo, trae consigo el infierno mismo, la vida con un trastorno no te imaginas lo terrible que puede ser.

Sé una chica sana, una chica feliz, ámate a tí, ama tu cuerpo y sobre todo respétalo, no veas la comida con terror o con demasiado amor, disfruta cada bocado sin sobrepasarte, que tu mundo no gire en torno a ella.

No tengas parámetros, éstos sólo están para romperlos, no creas todo lo que ves, a veces una imagen engaña, no seas parte de la mercadotecnia que nos destruye.

Vive en un mundo real, el mundo de *las princesas* (como se catalogan las chicas enfermas de anorexia y bulimia) está lleno de sufrimiento, que a pesar de ser sólo una fantasía lastima demasiado se adentra en tu realidad y terminas siendo todo menos lo que soñaste con algún día ser.

Sé una *princesa de verdad*, vive de verdad, come de verdad.

"Come para vivir, no vivas para comer."