

Que la vida iba en serio...

Ariadna Roozendaal Ayala

“¡Que la vida iba en serio uno lo empieza a comprender más tarde!”¹ ¿más tarde?, ¿cuándo es realmente más tarde? ¿Cuando la vida me demuestre nuevamente de frente, sin miramientos, sin consideraciones, que no estoy jugando?

Hasta hace algunos días seguía pensando que la vida no iba en serio, esperando, por supuesto, una felicidad que nunca llega, esperando que el viento soplara a favor; cuando en realidad la felicidad siempre ha estado conmigo y el viento en todo momento ha soplado a favor.

Seguía siendo la misma niña de hace algunos años, cuando jugaba a coleccionar fotografías de mi artista favorito, cuando escribía un diario con las cosas que llamé, durante mucho tiempo, triviales, sin darme cuenta de que esos juegos y cosas triviales, que desafortunadamente un día olvidé, eran la vida misma, el componente esencial, sustancial y pleno de la vida.

Aquella tarde, tendida en un montículo de arena, miré al cielo y entendí que estaba creciendo, que mi carácter estaba cambiando; era como descubrir por primera vez un impresionante truco de magia. Me sentí un ser interesante y, como todos los jóvenes, “yo vine a llevarme la vida por delante”.² Ahí comenzó todo.

Ignoré las cosas triviales de la vida, como escuchar, ver, caminar, brincar, correr, etcétera. A esa edad cualquier niño puede hacer todo ese tipo de actividades; ver el cielo y oler una hermosa flor no es nada impresionante, ¿o sí? En definitiva, perdí la capacidad de asombro que posee un niño, y con ello me instalé en el papel obvio del adulto que se pasa el tiempo planteándose objetivos, alcanzando metas,

¹ Jaime Gil de Biedma, “No volveré a ser joven”, Poemas póstumos, 1968.

² Idem.

cumpliendo expectativas y, por supuesto, cubriendo apariencias... Todo para encontrar la felicidad.

Los días de mi infancia transcurrieron tranquilos. Afortunadamente tuve una familia plena, mis padres siempre estuvieron juntos y crecí en compañía de mis hermanas. Realmente disfruté mucho mi niñez y tengo muy buenos recuerdos de ella. Mi padre, aficionado a visitar museos, nos llevaba cada fin de semana a conocer uno o a alguna actividad de entrada libre: obras de teatro, conciertos, talleres, exposiciones, etcétera, así que, para ser sincera, no me la pasé tan mal, excepto el resto de la semana, porque tenía que asistir a la escuela, y estudiar no era una de mis mayores virtudes. Mis materias favoritas siempre fueron educación física y taller. Es verdad que no disfrutaba ir a la escuela —época que generalmente los chicos gozan muchísimo—, pues para mí fue realmente difícil. Yo era diferente al resto de mis compañeros, aunque no comprendía por qué me trataban diferente, si en mi casa jamás se hicieron comparaciones entre mis hermanas y yo; todas éramos exactamente iguales, aunque no físicamente. En la escuela, sin embargo, ser como era fue un parámetro importante para mis compañeros, pues me hacían burlas muy fuertes e incluso me agredían. Lo impresionante era que hasta algunas profesoras se prestaban a ese tipo de humillaciones y, muy sutilmente, marcaban respecto a mí una diferencia.

Siempre esperaba con ansiedad la hora de la salida para ver si mi madre ya estaba esperándome. Ella siempre ha sido muy puntual, así que media hora antes de la salida ya estaba ahí y eso me hacía muy feliz.

Mi desinterés por la escuela se reflejaba claramente en mis notas. No fui una chica brillante y tampoco me interesaba serlo, así que no me preocupaba destacar entre mis compañeros. Me habían hecho creer que nunca sería buena estudiante y que siempre habría otras personas que sí lo serían. Como ya estaba resignada ante tal situación, nunca imaginé que mi gusto por la música me demostraría lo contrario. Descubrí que poseía una ex-

celente memoria y un alto poder de retención de aquello que me interesaba; fue justo en ese momento cuando me di cuenta de que la historia mundial me gustaba mucho y que podía tener muy buenas notas en la materia con sólo escuchar con atención y leer con gusto los capítulos de los libros. Para mi sorpresa, mis notas mejoraron sustancialmente; era todo un milagro. Aún me llena de alegría recordar ese momento, aquel día comprendí que tenía el mundo en mis manos, que podía conseguir cuanto quisiera y no permitiría nunca más que alguien frenara mi capacidad de logro. Creí ciegamente en mí, en mi voluntad y en mi fuerza para alcanzar todo lo que me planteara, sin darme cuenta de que mi impresionante voluntad me llevaría a vivir la experiencia más drástica de mi vida.

Mi mejor amiga de secundaria no fue casualidad. Me sentí identificada con ella porque al verla pensé que tal vez había sido rechazada, como yo, por sus compañeros de escuela. A lo largo de nuestras conversaciones descubrí que no me había equivocado. Nuestra etapa de secundaria no fue fácil, debo reconocer que a esta edad no todos los chicos han madurado, y todavía existen algunos que se aprovechan de las diferencias para atacar a sus compañeros.

Mi artista favorito pasó a ser historia; mis pensamientos —como era de esperarse— fueron presa del amor. De mis amores de secundaria sólo quedaron hermosos recuerdos, quizá porque hasta ese momento no tomaba en serio los asuntos del corazón. Tuve, por supuesto, un gran amor que quedó grabado en mi memoria, pero como delante de mí veía el mundo entero esperándome, no percibí claramente cuando se fue; nos separamos espontáneamente (ahora creo que eso ocurrió).

Me convertí en una adolescente responsable, inteligente y muy talentosa, “dejar huella quería y marcharme entre aplausos”;³ en mi época de secundaria obtuve muy buenas notas, premios, diplomas,

³ Idem.

reconocimientos, etcétera.

En esta etapa descubrí mi gusto por la poesía, mi voz fuerte y clara me ayudó a obtener muy buenos lugares en los concursos de declamación; reconozco que disfruté plenamente la poesía y participaba con mucho gusto, nunca representó para mí una obligación.

El tiempo pasó como un suspiro, aunado a mi ansiedad por crecer, ser independiente, elegir una carrera profesional y buscar nuevos horizontes. Pronto me separé de mis primeros grandes amigos y despegué del suelo, como un ave en mar abierto, con ayuda del viento que soplaba siempre a mi favor; no había obstáculo que me detuviera, cada vez que avanzaba sentía más fuerza interior y valor para enfrentar lo que se me presentara.

Por azares del destino me colocaron en una escuela que yo no elegí y consideré que la mejor opción para estudiar ahí era la de técnico en meteorología. Qué impresionante sorpresa me tenía preparada el destino: la meteorología fue lo mejor que me pudo haber ocurrido. Estaba estupefacta, asombrada, ensimismada... No sabría definir lo que pasaba en mi vida en ese momento. Lo que estudiábamos me parecía realmente interesante, amé con todas mis fuerzas y mi corazón esta carrera y, por supuesto, todo lo que me rodeaba; cuando uno ama lo que hace es muy fácil enamorarse del universo entero, porque todo el entorno es realmente maravilloso.

Inevitablemente, el destino también me tenía preparada otra grata sorpresa que de ninguna manera podría faltar. Conocí en los pasillos de la escuela a un chico de ojos rasgados, piel blanca y cabello oscuro. Parecía interesante, como todo a mi alrededor, y no pasó mucho tiempo para que un profesor mutuo nos presentara. Como era de esperarse, surgió un pretexto para cruzar palabra, vernos un par de veces más y enamorarnos perdidamente. A pesar de que ya ha pasado mucho tiempo, aún me cuesta trabajo hablar de lo que vivimos juntos. Empecé a tomar los asuntos del corazón en serio, me sentía muy enamorada; sus ojos oscuros y su sonrisa han quedado grabados en mi mente todo este tiempo.

En ese entonces entendí que mis grandes ojos verdes, que habían sido razón de burlas en mi infancia, eran una de mis mayores virtudes. La gente siempre los había admirado, pero yo no había reconocido que en verdad eran hermosos.

Tenía todo lo que podía pedirle a la vida. En ese momento la escuela ya no significaba ningún problema para mí, de hecho obtenía muy buenas notas; en mi familia no ocurría nada trascendental y contaba con la amistad incondicional de mi segunda gran amiga y hermana, que era como una flor exótica, una piedra preciosa única en su género, invaluable y muy apreciada. Así era mi mejor amiga de esta etapa, el más grande apoyo con que contaba.

El amor seguía creciendo día con día y, sin darme cuenta, pasó a ser prioridad en mi vida. Mi mundo geocéntrico se trasladaba ahora en torno al amor; todo lo que antes disfrutaba, que veía impresionante, fantástico, atractivo e interesante, pasó a segundo, a tercero, o quizás a último término... Entre todo eso iban incluidos aspectos realmente importantes y esenciales: mi salud, mi autoestima, mi fuerza de voluntad y mi alegría.

Mis cambios de humor se volvieron constantes; siempre que tenía algún tipo de dificultad con el amor, me sentía inmensamente triste, desmotivada, totalmente apagada, no encontraba actividad alguna que mejorara mi ánimo; en cambio, cuando todo iba bien, me sentía la mujer más plena del universo, quería correr, volar, soñar, imaginar y trascender.

Aquellos ojos negros, profundos, y esa sonrisa ligeramente sarcástica eran todo un enigma. Me inspiraban cierta desconfianza, pero la venda que traía en los ojos me cegaba completamente. Tenía un oído conectado al cerebro y el otro al corazón; era claro que el corazón comandaba mis actos, y muy pocas decisiones fueron tomadas con la razón. Dentro de mí había una rebelión clara entre orgullo y dolor; cada vez que me sentía herida o desmotivada, un monstruo enorme de orgullo se inflaba en mi interior y opacaba, aunque momentáneamente, cualquier disgusto. Caí en la trampa de engañarme

a mí misma, de hacerme creer que no me importaba el amor y que por ningún motivo derramaría una lágrima más. Mi estrategia para salir adelante me llevó directo a un enorme precipicio, un abismo donde en el fondo no había salida, sino un inmenso hoyo negro.

Las nubes han sido mis más fieles testigos. Podía estar sola y sentirme en el más profundo agujero, pero bastaba mirar al cielo para considerarme protegida; observar la evolución de un cúmulo nimbo era como contemplar la metamorfosis de una oruga. Las nubes sabían perfectamente lo que me ocurría, y si por algún motivo no se enteraban, yo misma se los contaba, por lo tanto, el cielo me comprendía invariablemente; en él se reflejaban mis cambios continuos de ánimo, el cielo lloraba torrentes de lágrimas que yo, por orgullo, no me permitía derramar.

Mientras que la atmósfera era completamente libre de formar una perturbación, convertirla en tormenta, desarrollar ciclones y regresar a la calma absoluta a placer y voluntad propia, yo no me permitía salir de la cápsula, no estaba dispuesta a doblegar mi orgullo por ningún motivo, lo que me destrozó enormemente, porque los sentimientos que no se expresan con espontaneidad cuando se sienten, ya sean de amor o de tristeza, se cristalizan en el alma y se convierten en afiladas agujas que muy difícilmente llegan a disolverse.

Después de este preámbulo, ¿qué puedo decir del inmenso amor que me embargaba? Estaba completamente destruido, se había hecho añicos. Como se dice coloquialmente, era demasiado bello para ser verdad. La veleta de nuestras vidas giró en diferentes sentidos y cada uno tuvo que seguir su rumbo; contra la fuerza del viento no se puede hacer nada, únicamente dejarse llevar.

Había pasado la tormenta, mi vida transcurría en aparente calma; sin embargo, solamente era el paso del ojo del huracán; cuando éste avanza, regresa la tormenta. Tenía tanto que decir, tenía tantas ganas de correr y gritar lo que sentía, pero había algo que me lo impedía. Ahora creo que fue la razón y que debí escuchar más atentamente lo que decía mi corazón; no obstante, mi corazón esta-

ba destrozado, ¿cómo iba a gritar?, ¿cómo iba a actuar de acuerdo con mis sentimientos, si me habían llevado directo al dolor? Y, por supuesto, difícilmente haría caso al corazón sin poner en tela de juicio lo que me pudiera pasar; el panorama amoroso en mi vida estaba completamente nublado, ocluido.

Poco a poco mis pasos se volvieron firmes, precisos, ya no vería más hacia atrás, ahora únicamente hacia delante; ya tenía fijado un rumbo y no iría por ningún motivo en contra de la corriente, mis objetivos estaban en el horizonte, iría decidida por cada uno de ellos, con toda la fuerza que me caracterizaba, sin titubear, sin dudar ni un sólo instante.

Mente sana en cuerpo sano, hacer una purificación de cada uno de los pensamientos que me dolían, hacer una depuración también de sentimientos, y para lograrlo era necesario ver hacia adentro, reconciliarme con el universo. Mi objetivo era trabajar mi cuerpo, mi mente y, por supuesto, mi espíritu. Por azares del destino llegó a mis manos un libro de yoga que me llevó a interesarme en la filosofía oriental. Así fui acumulando información sobre metafísica, espiritualidad, corrientes gnoseológicas, en fin, cuanto documento al respecto encontraba, lo absorbía. Es obvio que entre tanta influencia filosófica me fui comportando de acuerdo con mis ideales. Uno de los pensamientos que recuerdo mucho es sobre el pedir lo que más se desea, pedir al universo, sin límites, todo aquello que se anhela en la vida. ¡Qué maravilla! Estaba dispuesta a tomar el mundo en mis manos.

Involucrarse por completo en cualquier corriente de pensamiento filosófico, religioso o político implica estar plenamente consciente de que el mundo es heterogéneo y ser tolerante ante cualquier opinión y ante aquellos puntos de vista que contradigan los nuestros. Es claro, entonces, que el compromiso principal necesariamente debe de ser con uno mismo; nunca, y por ningún motivo, con otra persona, ente o institución.

Entre tanto bullicio encontré uno de los mejores pasatiem-

pos: hacer ejercicio; me inscribí en clases de tenis, era muy divertido, sólo que al poco tiempo se desintegró el equipo y cambié a un deporte individual, de esa manera no tendría que depender de otros para llevarlo a cabo. Entré a clases de atletismo y natación, aprendí a nadar y me habitué a hacer una rutina diaria de ejercicios. Por diversas razones dejé de asistir al deportivo, pero continué con la práctica en mi casa. Siempre he sido una mujer delgada y con buena condición; hacer ejercicio no era para mí un medio para bajar de peso o ponerme en forma, simplemente lo tomaba como un hábito de salud y de bienestar, porque me hacía sentir muy bien.

Al cabo de un par de meses, mi rutina resultaba un poco monótona, era preciso cambiar los ejercicios o buscar otra dinámica. Opté por el yoga que, aunque pudiera parecer poco demandante, requiere de una excelente condición física y mucha disciplina, lo cual no me mortificaba en lo absoluto, pues si de disciplina hablamos, en ese tiempo era una de las cualidades que mejor me caracterizaba. Llevaba alrededor de seis semanas practicando diariamente, cuando tuve la grandiosa idea de acudir a un nutriólogo para que me diseñara una dieta balanceada de acuerdo con mi requerimiento calórico y como buena deportista, mantenerme saludable y en forma.

Lo primero que me pidió el nutriólogo fue realizar una lista detallada de todos los alimentos que consumiera durante dos semanas, especificando cantidades, hora y estado de ánimo. Nunca antes había hecho algo así y no me resultaba desagradable; al cabo de las dos semanas asistí a la cita y analizó mi alimentación. Me hizo las observaciones pertinentes y me recomendó que no consumiera dulces en exceso, "dulces, no azúcares", algo que no interpreté correctamente; que aumentara mi consumo de verduras y leguminosas y que continuara escribiendo la lista de los alimentos, para que al cabo de dos semanas más revisara mi régimen alimenticio. Así seguí escribiendo la lista y haciendo mi rutina de ejercicios. Estimo que para ese momento ya estaba bajando de peso, aunque no era lo suficientemente notorio como para que alguien me hiciera ningún

comentario al respecto.

Al principio ocupaba alrededor de una cuartilla para describir lo que comía durante un día, especificaba las horas y el estado emocional en que me encontraba, tal y como me lo había solicitado el médico. Poco a poco dejé de detallar mis estados de ánimo, pues generalmente no tenía hambre y tampoco me sentía ansiosa ni feliz. Después, media cuartilla era suficiente para un día, y poco a poco fue disminuyendo. No recuerdo con precisión, pero llegó el momento en que no necesitaba llevar un control escrito de mi alimentación. Tenía en la mente, muy claras, mis horas de comida y lo que debía ingerir. Por ningún motivo comía algo más de lo establecido. ¿Establecido por quién? Por mí. Debo decir que, por supuesto, no regresé con el nutriólogo.

Al cabo de tres meses mi delgadez era ya muy evidente, sin embargo, me mantenía dentro del rango permisible de acuerdo con mi estatura y me sentía muy bien físicamente. Pronto los comentarios de las personas acerca de mi pérdida de peso se volvieron muy frecuentes. Al principio las personas mostraban gusto e incluso motivación para bajar ellos también algunos kilos. Yo les decía que solamente con ejercicio y una buena alimentación lograrían lo que estaban buscando.

Entre mi grupo de amistades había una chica muy alegre y carismática que me tenía mucha confianza y yo a ella. Un día me confesó que deseaba bajar de peso, y yo, muy amablemente, le expliqué lo que tenía que hacer para lograr su objetivo, incluso me ofrecí para ayudarla y apoyarla en lo que necesitara. Le comenté que la disciplina era fundamental y que resultaría sumamente fácil, si estaba realmente convencida. Empezó de acuerdo con el plan, sin embargo, al cabo de unas semanas desistió y continuó tan normal como antes.

En ese tiempo estaba terminando mi educación media superior y tenía que elegir una profesión; era inevitable. Había un mar de dudas en mi cabeza; no estoy segura de si a todos los adolescentes les ocurre algo similar, pero en ese momento nada me gustaba, no tenía ni la más remota idea de lo que quería estudiar, me sentía muy

deprimida, y entre la preocupación y la ansiedad que conlleva elegir una carrera, mi problema de anorexia se hizo evidente, aunque no aceptaba estar enferma y, por supuesto, no creía estar lo suficientemente delgada como para preocuparme. Ahora sé que ésa fue una de las etapas más críticas de la enfermedad. En este punto hubiera podido dar marcha atrás y recuperar el peso perdido, dejar el ejercicio por un tiempo y buscar mi recuperación, pero no ocurrió así.

“Envejecer, morir, eran tan sólo las dimensiones del teatro.”⁴ Decidí ingresar a una universidad en la que durante los dos primeros años de la carrera todas las especialidades comparten las mismas materias —tronco común—, ya que no tenía claro lo que estudiaría. Cambiar de escuela no me sirvió de mucho para salir adelante en mi enfermedad, pues como mis nuevos compañeros no me conocían, no notaban ningún cambio significativo de personalidad y me trataban con naturalidad. Algunos intentaron entablar amistad conmigo, pero no quise que me conocieran así, me sentía totalmente vacía.

Consideraba que nada agradable podía ofrecerle a un amigo; simplemente no tenía ánimo de socializar con absolutamente nadie. La relación con mis compañeros de clase era muy limitada, dejé de sonreír por completo; a veces en clase se hacía algún tipo de broma o comentario chusco y observaba que los demás reían amenamente, pero, de verdad, yo no podía hacerlo, no me causaban ninguna gracia los comentarios, e incluso me molestaban; manifestaba una amargura incomprensible.

Recuerdo con mucha tristeza que los del grupo, a los pocos días de conocerse, ya habían hecho grandes amistades. Se les veía contentos juntos, realmente disfrutaban estar en equipo, ayudarse en los trabajos y tareas, platicar entre sí; yo solamente observaba atentamente, no me agradaba estar entre ellos ni con ellos. Asistía a la escuela únicamente en el horario establecido; justo cuando terminaba la última clase, salía corriendo de la escuela, como si

⁴ Idem.

tuviera que acudir a una cita muy importante. Lo triste era que no salía para llegar a mi casa a comer y a hacer mis tareas, generalmente acudía a una biblioteca muy tranquila donde, por supuesto, nadie me conocía. Ahí preparaba mis deberes, estudiaba y leía durante horas hasta llegada la tarde, y por fin regresaba a casa.

Mi madre invariablemente me preguntaba qué había comido durante el día. Repetidas veces llegué a mentir diciendo que había comido muy bien en la cafetería de la escuela y que, por lo tanto, no tenía hambre en ese momento, cosa que no era cierta. En la escuela no probaba bocado y en mi casa comía lo mínimo indispensable; hubo días en que únicamente tomaba agua; otros, en los que una manzana era suficiente, incluso la mordía con dificultad, ya que para entonces mis dientes y muelas estaban flojos. La piel de todo mi cuerpo se sentía tan reseca como un periódico, de mis cabellos largos y abundantes sólo quedaba un puñado, mis ojos grandes y expresivos se tornaron tristes, hundidos y completamente apagados. En ocasiones, cuando estaba frente al espejo, me desconocía completamente. Mi cuerpo se perdía entre tanta ropa, pues siempre tenía mucho, mucho frío.

Me molestaba absolutamente escuchar música y ver televisión, eran actividades que no toleraba. Durante más de un año no oí mis discos preferidos y no recuerdo con certeza la música de moda. Mi mundo consistía en una especie de penumbra, incluso percibía el clima como nublado y lluvioso, la bruma invadía mi entorno. Había silencio total, mi mirada transmitía mucha tristeza y amargura. El ambiente me dolía, me volví hipersensible, todo me lastimaba: voces, sonidos, palabras, expresiones; hasta los más mínimos comentarios me hacían llorar. Me molestaba rotundamente que las personas vigilaran mi alimentación o que me dijeran que comía muy poco y que por eso estaba así. Por supuesto que sabía por qué estaba en esa condición, pero el problema con la anorexia radica en que llegado a un punto, la persona ya no puede comer. No es que no lo quiera hacer, de verdad que no le es posible. Se vuelve una lucha entre

querer salvarse y no poder hacerlo. No se tiene ánimo ni motivación ni ganas de salir adelante, porque el cuerpo ya está completamente adaptado a una baja ingesta calórica y la sensación de hambre ya no se manifiesta. Ésta etapa es, sin duda, la fase final de la enfermedad.

Mi constancia y disciplina me mantenían de pie en la universidad, a pesar de mi humor tan inestable y de la profunda depresión que me embargaba, todo iba muy bien. De hecho, pienso que el estudio fue mi tabla de salvación. Me aferré a trabajar y a olvidar lo que me estaba ocurriendo. Llevaba más de medio año en la escuela y aún no tenía amigos en mi clase. Ya toleraba un poco más convivir con las personas, pero de ninguna manera podía socializar o entablar amistad con nadie, me sentía totalmente ajena al grupo y al mundo en general.

Un halo de luz apareció en mi camino. Llegó a mi salón una de mis mejores amigas de la preparatoria. Ella me conocía perfectamente, sabía bien lo que me estaba pasando, fue mi confidente y mi consuelo. Después de meses de soledad, llegó ella y pude expresar lo que sentía, cómo veía a mis compañeros y el porqué de mi distanciamiento para con los demás. Mi cambiante estado de ánimo me estaba llevando directamente a una depresión crónica o a un problema grave de neurosis y la anorexia había propiciado muchas dificultades con mis padres y mi familia. Mi amiga pronto hizo amistad con los compañeros de grupo y se integró perfectamente con ellos, lo que me permitió conocerlos de manera indirecta; pude darme cuenta de cómo eran sin tener relación directa. Aún me llena de nostalgia recordar ese tiempo. Sabía que eran personas encantadoras, chicos interesantes, buenos compañeros y amigos, pero yo no podía ofrecerles nada, únicamente amargura, desplantes, depresión; cuando caminaba por los pasillos de la escuela veía al resto de los universitarios caminando presurosos, animados, riendo a carcajadas, haciendo bromas o corriendo por aquí y por allá; a algunos se les veía preocupados y tristes, a otros, muy enamorados; había de todo, pero se les veía vivos. Yo era una

permanente observadora que contemplaba indiferente el pasar de los días y el continuo fluir de mi vida que se me estaba escapando de las manos, porque del corazón hacía tiempo que se me había ido.

Una mañana llegó mi amiga a la escuela y nos sentamos a plati-car en una banqueta del patio. Hacía mucho frío, o yo tenía muchísimo frío, y ese día, como muchos otros, no tuve ánimo de escoger mi ropa. Hacía ya meses que no tenía ganas de arreglarme. Mi cabello estaba muy descuidado, apenas recogido. Vestía un pantalón morado y un suéter verde seco que, sabía perfectamente, no combinaban en absoluto, como tampoco mi vida y mi profunda de-presión. En ese momento nada combinaba y, por supuesto, nada se veía bien; de hecho, no me interesaba en lo más mínimo qué ropa me ponía. Lo que deseaba era que, por lo menos, algo de mi vida embonara en su lugar, que por lo menos algún motivo iluminara mis ojos.

Ocurrió algo que me destrozó por completo. Mi amiga me co-mentó que aquella chica alegre que había estudiado con ambas en la preparatoria, y a quien en algún momento yo había ayudado a pro-gramar una dieta para bajar de peso, había muerto recientemente de un paro cardíaco, debido a una desnutrición severa causada por anorexia y bulimia. Estallé en un llanto incontenible, caí a un abis-mo sin fondo, sentí un miedo indescriptible y un cargo de conciencia absoluto, total, inimaginable. ¿Cómo pude ser capaz de jugar con mi vida? Y encima de eso, propicié que otra persona cayera en el mismo error. ¿Cómo era posible que aquella chica tan entusiasta y alegre hubiera desaparecido? En todo caso, la que debió morir era yo, porque había favorecido esa situación, yo era la culpable de que ella hubiera empezado una dieta mal diseñada e incorrecta. Todos esos pensamientos de culpa pasaban por mi ca-beza constantemente. El duelo fue muy difícil de manejar durante mucho tiempo y me sentí infinitamente culpable, inmadura, tonta y muy avergonzada.

Por otra parte, la imagen de mi destino se reflejaba claramente en mi vida. Si antes lo sabía y no quería aceptarlo, ahora estaba perfectamente claro: si continuaba con esta forma de vida no llegaría

muy lejos. Sabía que me esperaba una muerte muy próxima. Había muchos sentimientos encontrados dentro de mí: quería recuperarme, quería vivir y, al mismo tiempo, me sentía tan inhumana, una persona que no valía la pena conocer, totalmente vacía, desmotivada, en otras palabras, descorazonada. "Pero ha pasado el tiempo y la verdad desagradable asoma."⁵

Lo que motivó el inicio de mi recuperación fue una amenorrea de más de diez meses. Acudí al médico, pues mi estado de salud era deplorable. En el diagnóstico figuraban: perturbación alimentaria, pérdida excesiva de peso, anemia, estreñimiento, colitis nerviosa, amibiasis, amenorrea, descontrol hormonal, insomnio, descalcificación e insuficiencia respiratoria. Ante este panorama, la simple palabra anorexia no significaba absolutamente nada, y el doctor, lógicamente, jamás llamó a mi problema por ese nombre, pues este padecimiento es un conjunto de complicaciones que se definen por sí solas y cada una implica un tratamiento específico. Con esto quiero decir que la anorexia no es una enfermedad en sí, es un costal, un paquete variado y enorme de trastornos físicos y psicológicos.

Fue en esta etapa cuando acepté que muchos factores propician la enfermedad. Se habla de los estándares de belleza, la moda, las comparaciones, el ambiente familiar y escolar, la influencia del exterior, baja autoestima, etcétera; sin embargo, en mi caso hubo un elemento determinante: yo misma. Mi afán por lograr mis objetivos, por demostrarme que tenía una impresionante fuerza de voluntad y que alcanzaría cualquier meta que me trazara me llevó a dejar de comer. Mi mayor enemigo estaba dentro de mí, era mi inmadurez y mi falta de conciencia, la incredulidad, el hecho de pensar que a mí no me sucedería lo que a otras personas porque esos problemas solamente se ven en los noticieros, los documentales, los libros y las novelas. A mí, por supuesto, nunca me ocurriría.

⁵ Idem.

El mayor obstáculo en mi recuperación fue vencer mi soberbia y el egocentrismo que me cegaba. Recuerdo que mi motivación inicial por bajar de peso no fue verme delgada o lucir hermosa. En realidad nunca tuve problemas de sobrepeso, siempre he sido una persona de talla regular. Mi principal aliciente era, como he dicho, demostrarme que podía lograr lo que muchos no logran: bajar de peso, que tenía la suficiente convicción para sostener ayunos prolongados y severos; sin embargo, aún no entiendo cuál era mi objetivo, cuál la razón fundamental por la que tomé esa decisión.

Poco a poco se fueron minimizando mis múltiples padecimientos. Recibí ayuda médica y psicológica; un tratamiento hormonal me ayudó a regular mis periodos menstruales; de mi falta de apetito, el insomnio y mis cambiantes estados de ánimo, después de casi un año de tratamiento, me encontraba muy recuperada. Algunas dolencias fueron erradicadas totalmente; de otras, desafortunadamente, quedarán secuelas por el resto de mi vida, y habrá más que no se han manifestado aún, pero que sin duda, con el pa-so de los años, habrán de revelarse.

Aun después de lo relatado, tengo la osadía de decir que muchos de los problemas físicos que adquirí fueron fáciles de curar y aceptar, pero los trastornos psicológicos y de autoestima son realmente irreparables. La depresión profunda que padecí a lo largo de dos años y la amargura que embargó mi vida durante ese periodo me marcaron definitivamente y han dejado una huella profunda en mi corazón. Y si bien he podido superar muchas complicaciones emocionales, como el sentimiento de culpa por la muerte de mi amiga, mi deplorable autoestima y el arrepentimiento de haber tomado aquella decisión, sé que difícilmente olvidaré cada una de las cosas maravillosas que ocurrían sin provocarme la más mínima felicidad. Jamás olvidaré por completo que hubo dos años de mi vida en los que mostré total indiferencia ante el mundo. A pesar de que han pasado más de diez años desde entonces, mi recuperación no ha terminado y cada día es un paso más de aceptación y de alegría

plena por lo que me ha dado la vida.

No podría dejar de mencionar las implicaciones de mi recuperación. Durante la anorexia o falta de apetito, el cuerpo sufre un desequilibrio importante en el metabolismo y en el sistema hormonal, y provoca problemas en el sistema inmunológico. En mi caso, mi primer requerimiento alimenticio fueron los carbohidratos y, posteriormente, los lípidos y minerales. Debido a que el metabolismo se vuelve muy lento y la demanda de nutrientes en el organismo es muy elevado, el cuerpo aprovecha todos los alimentos que uno ingiere; el organismo necesita una cantidad importante de aminoácidos, proteínas y minerales. Aparentemente, yo continuaba comiendo muy poco, sin embargo, en cuanto tenía oportunidad, me llenaba de dulces y pan. En el camino de mi casa a la escuela compraba cualquier cantidad de cosas y comía todo el tiempo, aun durante las clases. Mi problema era que no tenía la sensación de saciedad y, como consecuencia, recuperé el peso que había perdido durante más de un año en muy pocas semanas; no solamente eso, también aumenté de talla.

Durante algún tiempo me consideré comedora compulsiva, ya que comía sin parar todo el tiempo. Incluso dejaba de hacer algunas cosas cotidianas por comer; esta etapa puede convertirse también en una enfermedad, provocar adicción, dependencia de la comida y acarrear problemas emocionales muy fuertes. Afortunadamente, para ese momento ya contaba con muy buenos amigos y me había integrado mejor con mis compañeros de clase, así que pasaba más tiempo con ellos, convivíamos juntos y poco a poco me fui acoplando a la vida cotidiana de un estudiante universitario. Así llegó el día en que ya no me importaba lo que comía o dejaba de comer, porque había cosas que tenían prioridad en ese momento.

Llegó el momento de elegir mi carrera profesional y lo hice con más tranquilidad, con la convicción plena de que estudiaría lo que más me satisficiera. Efectivamente, no me equivoqué. Hasta este momento creo haber tomado una muy buena decisión. Aho-

ra creo que hay muchas cosas que me hubiera gustado estudiar de no haberme inclinado por la ingeniería; sin embargo, la felicidad no se encuentra en la carrera que uno elige, ni en lo que se pueda lograr económicamente con una u otra profesión. En mi caso, la felicidad radica en aceptarme tal y como soy, en quererme, en valorar lo que tengo y lo que he logrado.

Tiempo después, una vez terminada mi carrera, encontré en el lugar donde trabajaba a una chica muy hermosa. Parecía la chica más alegre y optimista que hubiese conocido nunca: inteligente, desenvuelta, simpática y muy atractiva. Un día, platicando con ella, noté su obsesión por los alimentos. Sus comentarios giraban en torno a que había bajado considerablemente de peso, que antes no era como la veíamos en ese momento. Me quedé sin palabras. Era como ver en un espejo la misma situación por la que pasé cuando entré a la universidad. No podía quedarme con los brazos cruzados, no podía hacer oídos sordos a sus palabras y, por supuesto, tenía que encontrar la forma de acercarme a ella y de hacerle ver que aquello que ahora le parecía maravilloso y la hacía sentir muy bien era un arma de doble filo y muy peligrosa. Me dio un poco de trabajo iniciar la conversación, pero a la primera oportunidad en que habló de su dieta, me mostré en contra de la manera en que descartaba muchos alimentos. Después, no tuve más trato con ella, pero me pasaba día y noche pensando cómo estaría esa chica. Me mortificaba su problema, que su corazón no fuera tan fuerte y tuviera complicaciones graves, que no se diera cuenta a tiempo de lo que estaba haciendo y que siguiera creyendo que estar extremadamente delgada era motivo de alegría, de felicidad y que, precisamente, esa máscara la hundiera en un lío mayor.

Una tarde decidí escribirle una carta en la que le contaba un poco de lo que yo había vivido. Ese texto se convirtió en el testimonio que tienes en tus manos. Para mí no es suficiente haberle escrito a una compañera de trabajo que, desafortunadamente, no es la única persona presa de algún desorden alimentario. Por supuesto,

no puedo quedarme con los brazos cruzados ni quedarme callada. Espero, de verdad, que te sirva mi historia. No me permitiría pensar siquiera que alguien más pueda perder la vida por este problema.

Cuando estaba en aquel abismo sin fondo que fue la anorexia, muchas veces me pregunté por qué me había ocurrido algo así en plena adolescencia, cuando lo único que debería haberme interesado era enamorarme, estudiar, compartir bellos momentos con mis compañeros de clase y con mis amigos. Hoy que el tiempo ha pasado sé perfectamente por qué tuve que vivir esa experiencia. Fue justo entonces cuando comprendí que la vida iba en serio, que no estaba jugando, que cada día era absolutamente real y tangible. El hecho de pensar que pudo haber pasado más tiempo antes de que me diera cuenta y tomara la decisión plena de ser infinitamente feliz cada día, me da mucho miedo. Me aterroriza pensar que pudo haber ocurrido algo peor antes de entender que la felicidad no se debe buscar, sino únicamente disfrutar.

Hoy tengo el privilegio de narrar mi historia, de hablar y gritar lo que sentí y por lo que he pasado. Soy una chica muy afortunada, no sé si porque tengo un corazón muy fuerte o porque tenía que vivir más tiempo para contar mi testimonio y el de una persona maravillosa y alegre que no tuvo la oportunidad de hacerlo.