

# Atrapada en un espejo, lejos de mi realidad

Marisela Valencia Tapia

## MI INFANCIA, HISTORIAS, SONRISAS Y ESQUEMAS

En la eterna búsqueda de mi lugar en este mundo, he dado pasos que ni yo misma entiendo; he renunciado a oportunidades que para otros son perfectas, pero que siguen sin llenar las expectativas de una mente como la mía. Fue en una de tantas pláticas en torno a mi locura, cuando la persona que mejor me conoce pronunció la frase que marcó e inspiró lo que hoy escribo: “Por favor, no huyas de ti”, palabras que hirieron mi corazón con la cruda verdad y dieron sentido a mucho de lo que vivo.

De todas las frases que ese día escuché, fue ésta la que no ha parado de retumbar en mi cabeza, y mientras los latidos de mi corazón dejan atrás el silencio nocturno, llegan a mí recuerdos y me encuentro nuevamente tratando de encontrar la respuesta a aquellas preguntas que otros lanzan sobre mí: “¿Qué sabes tú de la vida si tienes veinticuatro años?, ¿cuántas cosas podrías contar?” Estoy segura de que aquellos que subestiman mis experiencias se sorprenderían al darse cuenta de cuánto se puede aprender en menos de un cuarto de siglo, enseñanzas que da el haber andado por caminos inhóspitos para descubrir la verdad que hay detrás de un espejo.

Delaté mi edad antes de tiempo, pero, en efecto, nací el 23 de mayo de 1987 en el seno de una familia que a simple vista luce como cualquier otra, formada por papá, mamá y dos hijos: Gonzo, mi hermano menor, y yo. Me gusta creer que llegué a este mundo para traer alegría a un matrimonio que años atrás había perdido a su primera hija, Gena, a las pocas horas de su nacimiento por la negligencia de un médico. Quizá fue este contexto el que convirtió

el temor en sobreprotección por parte de mis padres, sobreprotección que hasta el día de hoy me acecha y ha marcado parte importante de los acontecimientos de mi vida.

Siempre que pienso en mi familia, la primera persona que aparece es mi padre; lo que para algunos podría tener una justificación psicológica, para mí se reduce a que es el hombre al que le debo lo mejor de mí. David es su nombre, un carpintero que más bien me recuerda al Mil usos, se entrega a su oficio al tiempo que sabe de plomería, mecánica, tapicería, cerrajería, aunque también lo he encontrado zurciendo sus pantalones algunas noches dominicales, e incluso conserva en su memoria aquellas recetas que mi abuela solía cocinar. A pesar del bajo estatus que, para muchos, da su trabajo, para mí tiene el valor más grande; a él le debo mis estudios en escuela particular hasta preparatoria, además de apoyarme para obtener un título universitario.

Constantemente me pregunto si hay algo que este hombre no pueda hacer o de lo que no tenga opinión; disfruto debatir con él más que con ninguno, sin que por ello deje de ser buen consejero, inteligente y un asiduo lector, tanto que es uno de los culpables de mi pasión por la lectura y posterior romance con la escritura. Heredé su carácter, disciplina, gusto por el estudio, pero no sus rasgos físicos. El hombre que hoy se asemeja a Santa Claus con su imagen regordeta, canoso, de ojos azules y tez blanca, cuya respiración se entrecorta al subir las escaleras o caminar, no siempre fue así: en las fotos que conservo, se le ve en su época universitaria con el cabello largo y quebrado, y un cuerpo atlético, producto de su pasión por el fútbol.

Recuerdo sus historias de una infancia que transcurrió entre viajes por Michoacán y Querétaro hasta llegar a establecerse en la ciudad de México al lado de sus padres y hermanos menores. En sus narraciones siempre remarca que, aunque no vivió con lujos, si algo había en su casa era comida, y nos deleita los oídos con aquellos platillos preparados por mi abuela. Desde pequeño

aprendió el oficio de su padre, el abuelo Antonio, al que sólo mantengo en mi mente a través de un vago recuerdo de sentirme entre sus brazos a pesar de haber muerto meses después de mi nacimiento; fuera de eso, nos quedan fotos y el fragmento de una película donde apareció por “accidente”.

Mi padre trabajó para mantener sus estudios y llegó a la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México, donde el destino le tenía preparada una sorpresa. Conoció a mi madre a través de mi tía, su compañera en la facultad; tiempo después, con mi hermana Gena en camino, tomaron la decisión de casarse y construir un matrimonio, el cual superó las expectativas de una familia donde el factor común parecían ser las madres solteras o divorciadas, por lo que no había esperanza en un hombre de cuna humilde y sin una licenciatura terminada. Tal vez abandonar el sueño de convertirse en médico para formar un hogar haya sido el mayor golpe para mi padre, aunque también su aliciente.

Mi madre, María Eugenia, dos años mayor que mi papá, concluyó la carrera de Enfermería y ya trabajaba cuando lo conoció. Mujer proveniente de una familia que si bien no era rica, nunca tuvo carencias; hija de un músico de la Orquesta Sinfónica de México y una mujer entregada a su hogar, creció acostumbrada a lujos y viajes que le dieron la oportunidad de conocer Canadá, Estados Unidos y algunos países europeos, lo que al parecer era común en la clase media alta de aquellos tiempos. Este estilo de vida fue el que provocó muchos de los conflictos familiares, que giraban en torno al dinero y a su necesidad de mantener el estatus que solía tener, y que una vez casada amenazaba con desaparecer de su vida. La inestabilidad que un oficio tiene en México ha hecho que gran parte de la responsabilidad para solventar gastos de servicios y alimentación en la casa recayera en ella.

Aún hoy me pregunto si fue amor lo que los unió, o simple necesidad de compartir la vida con alguien; quisiera creer en el cuento de hadas que nos narran de pequeños, pero ver los sacrificios de

ambos y las frecuentes quejas y la resignación de mi madre despertó mi escepticismo. Mi madre, una mujer cariñosa, entregada, sumisa, dependiente de la aprobación y siempre al tanto de las necesidades de los demás, encontró a un hombre con un machismo arraigado, más con ella que conmigo, celoso, de carácter frío y que se enoja con facilidad; y sin embargo, a pesar de las diferencias, han mantenido veintisiete años de un matrimonio que, bien o mal, ha sido estable.

Todos estos datos pueden parecer innecesarios, pero tengo la firme idea de que en nuestro presente están las cicatrices de nuestro pasado, y que no somos más que resultado y reflejo de lo que hubo antes de nosotros. Las historias de mis padres y el contexto de mi nacimiento, tuvieron repercusiones en lo que hoy conozco como mi vida.

A pesar de mis teorías sobre la unión de mis padres, desde muy pequeña encontré amor a mi alrededor, incluso he llegado a pensar que en su deseo por evitar una desgracia como la que vivieron con mi hermana, sus cuidados fueron excesivos, lo que dio como resultado una pequeña insegura, introvertida, apegada a sus padres, consentida y solitaria; sin embargo, cuando volteo la mirada hacia mis recuerdos infantiles, me encuentro con una imagen feliz, como debería ser la de la niñez de todo ser humano: sin preocupaciones, con la única obligación de jugar, descubrir, aprender y comenzar a construir un camino lleno de logros.

Nunca sufrí carencias de ningún tipo. Más allá de los caprichos infantiles por la muñeca de moda, siempre tuve cariño, ropa, juguetes y todas las golosinas que quise. Recuerdo bien que mi papá me compraba huevo en una de las pocas granjas que quedaban en la ciudad y me dio a probar, además de frutas y diferentes tipos de comida, muchas cosas que no creí que fueran alimento, como chapulines, riñones o tripas.

Pero como él mismo nos ha repetido siempre: nadie te regala nada, todo en esta vida tiene un precio, y quizás el de tenerlo todo

era responder y cumplir con las altas expectativas de mi padre por ser su hija, y más por ser la mayor.

A veces imagino que desde mi concepción creó un plan de vida para mí, y fui inscrita en una escuela particular que en aquel tiempo tenía un buen prestigio, nivel académico y la disciplina necesaria para obtener los mejores resultados. Entré por recomendación al Instituto Villa de Cortés en el Distrito Federal; aún recuerdo aquella entrevista con la subdirectora del jardín de niños y el primer día de clases, cuando lloré desconsoladamente. En esa etapa me enfrenté por primera vez a niños como yo, pues la única niña con quien convivía era mi prima Fabiola, dos años más grande, quien poco a poco se convirtió en mi hermana mayor y con quien he crecido y compartido los momentos más importantes de nuestras vidas.

Mi primer año en el kínder fue afortunado, tuve una maestra comprensiva y cariñosa, y buenos compañeros, aunque sinceramente sólo recuerdo a una: María José, la niña que me quitaba mi sándwich y otras cosas que llevaba de almuerzo. Desafortunadamente, no puedo decir que el segundo año fuera igual de bueno, pues me encontré con una de esas maestras que ven en la enseñanza más una obligación que una pasión. A pesar de lo vago de mis recuerdos, la imagen de la miss Verónica está vigente, al igual que la anécdota de sus prácticas poco pedagógicas, como meter a un niño en el bote de basura. Sus frecuentes faltas y el terror que provocaba en varios alumnos, incluida yo, le costaron el puesto. Para el rescate de aquel ciclo escolar, debo decir que no sólo conocí a esa maestra, sino también al que fue mi primer novio, un amor infantil sincero, inocente, dulce y quizá la relación más estable que ha existido en mi vida.

El pequeño galán se llamaba José Antonio, un caballerito con quien compartí el recreo, el lunch, y hasta fue el “padre” de dos de mis muñecas en aquel extraño ritual en el que bautizábamos aquellos juguetes que los Reyes Magos llevaban a nuestros hogares cada 6 de enero.

Los tres años de kínder fueron divertidos, llenos de magia. Entre títeres, ceremonias y festivales, pasé muy buenos ratos al lado de mis amigos; aunque no puedo borrar de mi mente la terrible frustración que me causaba que cada primavera, en el desfile escolar, siempre terminaba con disfraz de payaso, pues el de mariposa que tanto deseaba le correspondía a mi prima.

Fabiola, quien a pesar de sus múltiples apodosos sigue siendo para mí Faby, es hija de mi tía Marcela, hermana de mi mamá. Desde chica cargó el peso de una historia que no le correspondía: el abandono de un padre que sólo conoce por un cúmulo de anécdotas, y una madre que, para continuar con su preparación profesional como médico pediatra, se vio en la necesidad de dejarla encargada con mis abuelos, quienes vieron en ella una hija más a quien criar, educar y proteger. A su lado viví grandes aventuras de las que conservo recuerdos que hoy siguen vivos, como los de aquellas tardes que pasábamos en la casa de la vecina jugando a la comidita con sus plantas, o esas otras en el cuarto de azotea de la casa de los abuelos, donde imaginábamos historias con los cachivaches que permanecían almacenados, soñando con que algún día tendríamos una alberca como la de los vecinos, aunque ésa siempre tenía agua negra.

Cómo olvidar aquella mañana en que mi abuela nos corrió a escobazos de la sala por andar “estorbando” durante la limpieza, o la vez que quise irme con Faby a sus clases de regularización y guardé en una mochila todo lo que pude. Mi prima ha sido y será una de las personas más importantes de mi vida. Lamentablemente, las personas crecen y con ellas muchas cosas cambian, aún me pregunto en qué momento nos volvimos distantes. Su versión habla de un accidente a la hora de la comida que nos hizo enojar; yo no sé si tengo una, aunque atribuyo nuestro alejamiento a la entrada a la pubertad y la consecuente adolescencia. Ella siempre quiso crecer rápido, y yo, aún no sé si ya crecí.

Fue también en el periodo del kínder, cuando mi vida giró no sé cuántos grados. Recuerdo aquel día en que mi mamá me dio

la noticia: íbamos en el carro, que en aquel entonces era un Volkswagen verde que muchas veces fue arrebatado de nuestro lado, mismas veces que volvió. Recorríamos el camino habitual del centro al sur de la ciudad de México, de regreso a casa luego de la escuela y la comida en casa de mi abuela. De pronto mi madre me preguntó: “¿Te gustaría tener un hermanito?”, a lo que respondí que sí. No recuerdo las palabras exactas que siguieron a mi respuesta, sólo sé que me confirmaban lo que tanto había pedido: un nuevo ser llegaría a mi vida.

Y así fue. El 12 de diciembre de 1991 llegó al mundo David Gonzalo, día que no olvidaré nunca. No olvido que mi papá y yo nos quedábamos con mis abuelos, pero esa mañana amanecí sola por razones que comprendí hasta el momento de la llamada que anunciaba el nacimiento. Sin embargo, la anécdota mejor guardada es que todos los que habitaban esa casa fueron hacia un altar de la Virgen de Guadalupe ubicado atrás del metro Villa de Cortés, donde ya había mucha gente. Mi inocencia e ignorancia sobre religión hicieron que creyera que todos estaban ahí para agradecerle a la virgencita por la llegada de mi hermano. Tiempo después supe que el 12 de diciembre era el día de la Guadalupeana.

Gonzalo, quien obtuvo ese nombre por la promesa que le hizo mi mamá a su padrino de que nombraría a su hijo como él —antes de que muriera de un infarto después del terremoto de 1985 en el Distrito Federal—, es quizá el punto más sensible de mi vida. En mis arranques infantiles alguna vez mencioné que no olvidaba su nacimiento porque desde ese día se arruinó mi mundo. Nada más errado. Desde aquel día mi hermano ha venido a iluminar mi existencia con ese ángel que posee, su despreocupación total por las consecuencias y ese deseo constante de disfrutar al máximo su vida.

Tal vez fue eso lo que provocó los celos y roces que tuvimos entre nosotros durante nuestra infancia y adolescencia. Más que recriminarle que me quitara cariño o atención, envidiaba que el



trato hacia él fuera muy diferente al que siempre hubo hacia mí. Además de consentido por ser el más pequeño de los nietos, la disciplina que mi padre había tenido conmigo desapareció con mi hermano. Aunque he intentado indagar en este tema, la respuesta siempre es la misma: “Estás loca, yo siempre los traté igual”. Lo cierto es que mientras a mi hermano se le permitió reprobar materias y ser amonestado en la escuela con mayor frecuencia, a mí se me exigió dar más allá de mi ciento por ciento.

## LA ESCUELA PRIMARIA, DE FRENTE CON EL PERFECCIONISMO

No puedo olvidar mi etapa de educación primaria, especialmente el primer año, quizás el más complicado, no sólo por la transición del jardín de niños a la “escuela de grandes” —que no fue mucha, pues sólo crucé el patio del Instituto Villa de Cortés hacia un edificio más grande—, sino más bien porque la mayoría de mis amigos se fue a otras escuelas, incluido mi amor infantil. También me topé de frente con una gran dificultad que hasta la fecha me persigue: mi incapacidad para mantenerme quieta y pendiente de una sola cosa, así como mi habilidad para soñar despierta y construir historias paralelas.

Esto supuso un gran problema, pues era de las que más tardaban en copiar lo que la maestra ponía en el pizarrón, factor estresante por el temor a que borrarán el resumen. En uno de esos juegos de niños para hacer algo al parejo del otro, una compañera me pidió que la esperara para que termináramos de copiar juntas, y justo cuando la maestra iba a borrar, se rio de mí diciendo que ella ya había terminado. Después del regaño y de quedarme sin recreo por no terminar de copiar, aprendí mi primera lección: no confiar tan fácilmente en las personas.

Otra anécdota que recuerdo muy bien es una que relaciono directamente con la repulsión que me provoca el idioma inglés, pues aunque era una materia que desde preprimaria nos impartían, había aspectos que se me dificultaban; el caso más claro fue el verbo *to be*, que me costó un 20/100 de calificación y uno de los peores regaños, pues cada examen tenía que ser firmado por mi padre.

Esa noche, al descubrir mi mala calificación, me levantó de la cama y no me dejó dormir hasta que me aprendí el dichoso tema. Recuerdo que parte de su técnica implicaba un pellizco para recordar el I (“yo” en español). Esa noche no la olvidaré jamás, pues me fui a la cama hasta pasadas las doce; no sólo recuerdo el verbo to be, sino que siento un gran recelo respecto a ese idioma a pesar de haberlo estudiado y de comprenderlo en un porcentaje elevado.

Es uno de esos traumas que te quedan en la mente y en el corazón, y desde ahí busqué de todas las formas posibles no volver a fallarle a mi papá. Me esforcé por tener buenas calificaciones; sabía que un siete significaba un regaño suyo e inevitablemente mi miedo a hacerlo enojar y “perder su cariño” me atormentaban. Recuerdo el temor en las noches que debía entregar algún mal examen o mis boletas, que generalmente eran buenas, aunque ni siquiera el ocho alcanzaba para satisfacer sus deseos de un buen desempeño escolar.

El perfeccionismo se volvió parte de mi vida escolar e incluso profesional, y aunada a aquél, la ansiedad. La noche previa a una prueba importante tenía fiebres y malestares, que el día de hoy se han transformado en colitis, tensión nerviosa y contracturas musculares. Y qué decir de la dermatitis que durante años me acompañó y que a mi edad se manifiesta durante periodos prolongados de estrés en brazos, piernas, manos, cuello u ojos.

El único consuelo de esta aprensión que adquirí en la primaria fueron mis altas calificaciones, menciones en el cuadro de honor, las medallas al final de año y el halago de maestros, familiares y conocidos; sin embargo, en el terreno de las relaciones sociales no fui muy agraciada. Aquella timidez e introversión, sumada al sobrepeso que desde pequeña me caracterizó, me hicieron blanco fácil de lo que hoy se llama bullying, pero que en mis tiempos se conocía como “bromas y juegos de niños”.

Viene a mi mente el día en que una compañera durante la formación, a la hora de la salida, se acercó refiriéndose a mí como la

“gorda matadita” y me preguntó si me creía mucho por estar en el cuadro de honor. Esas palabras crueles, provenientes de una niña de no más de diez años, me hirieron profundamente, al igual que las de otros compañeros que me llamaban “Maricerda”. Alguna vez mi mamá me contó que una noche le gritaba entre sueños a un compañero que me dejara en paz. Mi papá, preocupado, pensó en ir a reclamar, pero al ver que no se repitió el episodio, decidió dejar el tema de lado, pero no los otros niños. Sin embargo, no eran esas palabras las que más me herían, sino las que pronunciaban mis primos y personas a mi alrededor; algunas referentes a mi peso y otras que podrían ser consideradas halago, como el siempre recalcar que era muy inteligente, aunque a mí me dolía que jamás me dijeran bonita, como a mi prima.

Desde ese momento comencé una competencia silente con mi “hermana mayor”, quien siempre fue lo que mi madre hubiera querido que yo fuera, o al menos eso parecía, pues era bonita, delgada y simpática, mientras yo sólo era aplicada. Entre los comentarios que más me dolieron está el que hizo mi mamá respecto a un concurso de belleza que hacían en una revista que yo acostumbraba leer. Mi mamá dijo: “Hay que decirle a Faby para que se inscriba”. Para mí eso significó que a mí no me consideraba con potencial para ganar, aunque años después lo justificó con un “a ti no te gustaba eso”.

Mi peso se convirtió en el foco de atención para la familia de mi mamá, con la que más convivía, pues por parte de mi papá los encuentros con mis tíos y primos eran muy ocasionales, casi exclusivos de fechas como Navidad o Año Nuevo. Únicamente frecuentaba a una de sus hermanas: mi tía Martha, quien, para finales de la primaria, cuando me sentía asfixiada por mis familiares maternos, me recibió en su casa, donde la pasaba particularmente bien por la compañía de Rocío, una prima de mi edad.

El punto al que iba era la gran importancia que se le daba entre mis tías maternas al cuidado de la figura. Recuerdo haber crecido

viéndolas hacer dietas, incluso alrededor de los diez u once años me sometieron a un régimen de los considerados “milagro”, aunque no fue el primer intento por hacerme bajar de peso. Tiempo atrás, mi prima Gabriela me hizo correr alrededor del parque tras haber envuelto mi abdomen —untado con crema reductiva— con plástico adherente, del que se usa para envolver comida. Para ellas una mujer debía ser delgada para ser bonita y aceptada. La más preocupada por mi aspecto físico quizás era mi tía Silvia, quien me señaló por tomar atole de arroz con leche el día que mi mamá anunció que era diabética. Creí que me culpaba; después comprendí que intentaba prevenir una enfermedad común en esa familia.

Ella, la hermana mayor de mi mamá, era la más obsesionada en relación con el peso y no sólo por el mío, sino por el suyo. Sufría de obesidad y hacía cuanto dieta le recomendaran, tomaba todo té, planta o licuado que viera anunciado para reducir tallas, aunque nunca obtuvo los efectos deseados.

Nunca he comprendido en qué momento mi tía llegó a tal situación, pues al ver sus fotografías de joven, se observa a una muchacha delgada. Los rumores cuentan que fue por el deseo de no atraer más a los hombres.

Para ser sinceros, mi tía tenía un gran odio guardado que se embravecía con la felicidad de otros, y que desfogaba metiendo cizaña o siendo partícipe de chismes. Mi propio padre fue víctima de sus injurias con comentarios que repitió por años, hasta que un día llegaron a mis oídos infantiles y provocaron una de las discusiones más grandes que puedo recordar, pues en mi afán por defender al que me dio la vida, arremetí contra mi tía y mi abuela, lo que provocó que nos alejáramos de esa casa por un tiempo.

A pesar de ese despecho, no puedo negar que si con alguien estuve en deuda fue con mi tía Silvia, pues ella cuidó de nosotros hasta su muerte. Era la encargada de velar por mis abuelos, pero también de ir al mercado, preparar la comida, recogernos en la escuela, darnos de comer, cuidarnos en vacaciones y ver por nosotros

cuando nos enfermábamos, debido a las obligaciones laborales de mi madre. Dejando a un lado lo malo, mi tía fue para mi prima, mi hermano y para mí, casi una segunda madre, y nos dio tanto amor como regalos y siempre estuvo al pendiente. Aún creo que volcaba en nosotros todo ese amor que su hija Gabriela no le aceptaba, pues hasta su último día le recriminó la partida de Manuel su padre y transmitió a sus hijos ese resentimiento.

Tal vez eso fue lo que mantuvo a Gaby fuera de nuestras vidas, pues se la pasaba viajando por el mundo, algo que hasta la fecha admiro de ella. Habla cuatro idiomas además del español y ha hecho de su vida lo que ha querido. Lo que más me gustaba de sus regresos era la repartición de los regalos y el espectáculo en que se convertía la hora de la comida cuando ella estaba en casa, pues las peleas no se hacían esperar y era como ver una escena de telenovela en vivo.

Esta situación provocó que en sus largos periodos en México viviera de manera independiente. Muy a pesar de lo que digan muchos en la familia, yo siempre disfruté su compañía. Con ella leía libros en inglés y jugábamos a cosas divertidas y alocadas. Mis tíos no la ven así, y hasta la fecha es alguien indeseable, especialmente después de aquel episodio negro en el que se rumora que golpeó a mi abuela, aunque otra versión dice que sólo le levantó la mano. Ni una ni otra me son difíciles de creer, pues Gaby siempre fue rebelde y además culpaba a mi abuela por su desgracia familiar.

No sé qué tanto tuvo que ver mi abuela en ese tema, pero no puedo negar que fue una mujer dura, cuyo caparazón prevaleció hasta un año antes de su muerte, cuando el dolor por la muerte de mi abuelo y las consecuentes repercusiones la volvieron vulnerable. Algunas voces hablan de que mi abuela era mala, pero yo no la describiría así, más bien fue una mujer fuerte que tuvo que adquirir una personalidad que quizás en otras circunstancias hubiera estado de más. Y es que, al ser esposa de un músico que se

la pasaba viajando, asumió el mando de su casa y debió hacerse respetar por sus hijos, a quienes mantenía a raya, especialmente a las mujeres.

Nunca se ha confirmado, pero ella misma mencionaba que había tenido que perdonar a mi abuelo muchas veces, por infidelidades. Esto me parece inconcebible del abuelo que yo conocí, pero justificaría aquella frase que ella decía cada vez que se enteraba de que alguien esperaba una niña: “Las mujeres sólo vienen a sufrir”. Tal vez por esa razón a las mujeres les exigía más y con los hombres se ablandaba, quería forjarles el carácter necesario para enfrentar un mundo considerado masculino. Podrán decir mil cosas, pero gracias a mi abuela esa casa se mantuvo en pie, y aunque mi abuelo fue un gran proveedor y consentidor de sus hijos, mi abuela tuvo corresponsabilidad en que los seis tuvieran una carrera y fueran hombres y mujeres de bien, con una familia y logros reconocibles.

Lo que a mí me tocó ver de mi abuela fueron quizá sus mejores años, pues siempre estuvo al tanto de mí y, aunque suene presuntuoso, fui su nieta favorita —dicho por una de sus hermanas—, aunque me peleaba el puesto con Elisa, la hija de mi tío Jesús. Como sea, al lado de mi abuela viví buenos momentos, y fue gracias a ella y a mi abuelo como mi hermano y yo pudimos viajar por primera vez a Europa como regalo de quince años.

A pesar de las inseguridades que mi peso y mi personalidad me provocaban en la forma de relacionarme con mis compañeros, tuve la fortuna de nunca estar sola y tener buenos amigos. Debo reconocer que si algo tengo muy arraigado es el valor de la amistad y, aunque pocos, los amigos que he considerado como tales han tenido un gran significado en mi vida y cada uno ha dejado una huella. Sorprendentemente, mi mejor amiga es aquella niña que conocí en segundo año de primaria: Claudia. La historia de cómo empezamos a ser amigas no está muy clara, pero sabemos que comenzó con un recreo juntas y se convirtió en una sólida

amistad de más de dieciocho años. Nuestra relación ha pasado por diferentes etapas que incluyen tiempos de lejanía, pero como ella bien ha atinado a decir: "Aunque no nos hablemos, sabemos que en el momento en que nos necesitemos ahí estará la una para la otra", y es muy cierto, pues juntas hemos pasado por los momentos más importantes, para bien y para mal. Cuando algo me agobia, acudo a ella, lo mismo que ella cuando tiene alguna dificultad o buena noticia; hemos vivido juntas nuestras pérdidas tanto como nuestros triunfos.

A partir del tercer año de primaria todo comenzó a tomar sentido y a agarrar su curso. Fue en ese año cuando conocí a la maestra Carmen, tal vez una de mis favoritas, pues me tuvo paciencia, y a ella le debo haberme encontrado de frente con mis capacidades. Fue a partir de ese año cuando mis calificaciones se elevaron y empecé a ser conocida como una buena alumna que, aunque tímida, respondía a las exigencias. Y mientras mi maestra me salvaba del fracaso escolar, mi prima me salvó por primera vez la vida al ser la única que notó que mis labios estaban morados y no podía respirar; poco después me encontraba recibiendo nebulizaciones en el Hospital Infantil Privado. Lo que más recuerdo de esa experiencia no fueron los piquetes ni el olor del medicamento, sino la angustia por el dinero que tendría que pagar mi padre y el temor a decepcionarlo, como si yo hubiera sido responsable de aquella complicación respiratoria. Quizás en un intento por compensarlo me aferré a acudir a la escuela al día siguiente, ante la sorpresa de mis maestros, para presentar un examen de ortografía.

Fue por ese tiempo cuando me convertí en una asidua visitante de la biblioteca escolar, donde me podían encontrar cada viernes rentando libros para leer el fin de semana. Por ese motivo, y por refugiarme en el cuarto de televisión de casa de mis abuelos para leer la colección de pequeñas versiones de títulos clásicos de mi tía, me gané el sobrenombre de Ratón de biblioteca que, entre todos mis apodos, era el que más me gustaba.



El resto de los años de primaria transcurrieron bastante normales, mis calificaciones y logros se mantuvieron, algunos años tuve maestras más exigentes que otras, pero mi esfuerzo era el mismo; mis amistades se consolidaron y la pasaba bastante bien, aunque fue una etapa angustiante no sólo por alcanzar buenas notas, sino por las constantes burlas que continuaban alrededor de mi peso. Recuerdo que soñaba con bailar, siempre fue una de mis actividades favoritas; de hecho, una de mis grandes frustraciones resultó de mi salida de la clase infantil de ballet a la que asistía, hasta la llegada de mi hermano.

Pero ésa no fue mi única decepción en el baile. Mi madre era renuente a que ingresara a esas clases, aunque al final de cuentas agradezco no haber pertenecido a un grupo de ese tipo, pues pudo haber sido mi tumba. Sin embargo, disfrutaba mucho los festivales del Día de la Madre, en los que podía desfogar mi gusto por la danza en los diferentes números musicales.

No es raro mi amor por la música, soy nieta de Jesús Tapia, quien durante años fue músico de la Orquesta Sinfónica de México y viajó a diferentes rincones del mundo representando a su país. A mí me tocó la mejor parte de la historia, pues mi abuelo se jubiló cuando yo era pequeña y la convivencia con él fue maravillosa, aunque quien realmente le sacó el mayor provecho fue mi hermano, su eterno compañero y cómplice.

Añooro aquellas tardes en su estudio mientras preparaba las cañas que usaba para el oboe; me gustaba mucho cuando nos dejaba soplarlas. Si he de ser honesta, mi abuelo fue y será el hombre más importante de mi vida, el pilar para construir mucho de lo que soy ahora. Aún conservo fragmentos de aquellas historias que narraba en los largos viajes por carretera cuando Michoacán todavía era un sitio donde se respiraba paz y podíamos ir para disfrutar de las vacaciones de Semana Santa y hacer la visita de las siete casas en aquellos templos que conservan parte de esa magia característica de México.

Mi abuelo nos contaba sobre su vida, sus viajes, los conocimientos que había adquirido a través de la experiencia; ¡amé tanto a papá Chucho! Todavía hoy me parece verlo sentado en el sillón de siempre, ese que tanto le gustaba y donde hacía sus siestas que a veces parecía que duraban todo el día, y cuando lograba mantenerse despierto, disfrutaba de leer el periódico. Asiduo a la lectura y amante de la música; considero que uno de sus pasatiempos favoritos era esconderse de mi abuela, quien lo regañaba por permanecer quieto “sin hacer nada”. ¡Cuántos buenos momentos vienen a mi mente con sólo pensar en mi abuelo! Era espectadora del maravilloso encanto que derrochaba al sacudir los muebles con su trapo que sólo pasaba por los lugares visibles, casi nunca debajo de las figuras de porcelana que, a pesar del tiempo, permanecen en la casa, o cuando cortaba las hojas muertas de las macetas que adornaban la escalera; hay belleza en cada recuerdo.

Y así transcurrió la primaria, entre buenas calificaciones, menciones en el cuadro de honor, momentos familiares memorables y viajes que se guardan en el corazón y en el cuerpo por las largas horas de carretera que significaron, como aquella visita eterna a Huatulco, donde el mal tiempo nos jugó chueco, o tal vez fue por nuestra nula prevención meteorológica, pues lo mismo ocurrió otras veces en Cancún o Acapulco, aunque al final de cuentas viajar con mis abuelos, mis tíos, mi prima, mi mamá y mi hermano, tenía grandes recompensas. No puedo negar que siempre me hizo falta la compañía de mi papá en aquellas vacaciones, pero se negó a hacerlo durante muchos años por un orgullo que justificaba con trabajo. En realidad no le gustaba tener que aceptar que mi abuelo pagara parte del viaje. Así era mi abuelo: le gustaba viajar y compartir con sus nietos e hijos.

Creo que la primera vez que viajé con mi papá de manera consciente fue alrededor de los diez u once años, cuando mi mamá, a través de su trabajo, pagó un viaje a Acapulco. La pasamos muy bien. Recuerdo las noches en un restaurante tomando licuado de

fresa los cuatro; tal vez fue la primera vez que disfruté a mi papá al máximo, pues poco antes habíamos ido a Querétaro a pasar Navidad con su mamá; son los días que más recuerdo.

Al finalizar la primaria tenía grandes y valiosas amistades con quienes disfrutaba de viernes de locura y diversión en la casa de alguna de nosotras; algunas se cambiaron de escuela al pasar a la siguiente etapa, y la lejanía llevó al olvido, pero quienes permanecemos en la secundaria del Instituto Villa de Cortés, fortalecimos la amistad que hasta hoy es evidente.

## BIENVENIDA ADOLESCENCIA, PROBLEMAS FAMILIARES Y RECHAZO

No supe lo que era el dolor hasta que entré a la secundaria. Años atrás pensar en problemas significaba pelear con mi hermano por alguna tontería, o “cortarlas” con una amiga en el recreo y reconciliarse a la hora de la salida. Pero fue en esta etapa cuando mi vida comenzó a dar un giro con importantes consecuencias en mi presente.

En este momento descubrí que no todo en la familia es como se pinta, y que hay problemas detrás de cada historia rosa en la que parece que las hadas son las que mueven el mundo. Invariablemente relaciono los sucesos de mi vida con la etapa escolar en que estaba, pues la escuela y mi vida fueron lo mismo con el transcurrir de mis años; ocupaba la mayor parte de mi tiempo y en ella se encontraban las personas más importantes, quienes me ayudaron a olvidar los conflictos.

Los problemas económicos aparecieron antes de mi entrada a la secundaria, y todo lo que antes parecía llegar a casa como algo natural, tuvo su origen en los préstamos que mi madre había pedido a una usurera y al banco. No sé con qué diferencia salieron a la luz, si aparecieron al mismo tiempo o con años de separación, sólo recuerdo sus repercusiones: los gritos, el enojo y la impotencia de mi padre. Las lágrimas de mi madre y las preguntas que buscaban una respuesta lógica a ¿por qué endeudarse? Mi madre respondía con un “no me alcanza”, seguido de la lista de gastos que debía solventar, entre los que aparecieron los viajes, la ropa y las cosas que nosotros le pedíamos.

Ni mi hermano ni yo comprendíamos nada, sólo venían a mi mente aquellos días en que acompañábamos a mi mamá con una señora que tenía un local de ropa y medias, donde nos ponía a jugar mientras ella platicaba de algunas cosas. En ese momento caímos en la cuenta de que era la señora que le prestaba el dinero y con quien tenía firmados varios pagarés. Conforme las cosas se fueron desenredando, aparecieron nuevas confesiones, como aquellas joyas que mi madre había empeñado y cuya recuperación corrió a cargo de mi papá, mientras que el pago de las deudas se logró con ayuda de mi abuela y de mi tío Fernando. Aunque tengo la noción de que al final todo se les pagó, el regaño fue general y la sentencia también: no más lujos ni pedir a mi mamá cosas que no necesitáramos, pero también había una decisión que obviamente me negaba a aceptar: no más escuela privada, tendría que asistir a una secundaria pública. Yo le pedía a mi padre con lágrimas en los ojos que lo repensara, no por la escuela, sino por el temor a enfrentarme a nuevas personas que me rechazaran por ser quien era.

Recuerdo ésta como la primera vez que con una fe sincera me acerqué a Dios y le pedí que no permitiera aquella situación. Días después ya estaba inscrita en la misma escuela de siempre. En aquella ocasión las lágrimas de mi madre parecían sinceras, con el tiempo comprendí que conoce bastante bien el arte de fingir, pero al menos sirvieron para obtener el perdón de mi padre, aunque nunca lo olvidó, y es bien sabido que el resentimiento no deja nada bueno.

Con ese antecedente entré a una nueva etapa en un plantel más grande, aunque realmente no lo era tanto. Estaba ubicado a una distancia poco considerable de la primaria, pero a pesar de lo poco maravilloso de sus instalaciones, esos rincones fueron testigos de grandes y difíciles momentos que viví los siguientes seis años de mi vida. Mis inseguridades se encontraban a flor de piel, y mi necesidad por complacer a mi padre, mi temor de que se

volvieron a presentar problemas económicos y mi deseo de mantener a mi familia unida se conjuntaron para dar como resultado el medio idóneo para la proliferación de algo que llevaba mucho tiempo de gestación.

Entre mis primeros traumas como adolescente estuvo la compra del nuevo uniforme, pues tuvieron que buscar una talla especial porque era “más gorda” comparada con las tallas que acostumbraban manejar; por primera vez me topé de frente con la necesidad de bajar de peso, me sentí como un fenómeno y supe que mi vida sería así si no tomaba cartas en el asunto. Sin embargo, con los días se me pasó, llegó el momento esperado y comenzó el ciclo escolar; conocí a personas con las que pasé un muy buen año.

Por primera vez en mucho tiempo me enfoqué en divertirme un poco, dejé la aprensión a un lado y, claro, las consecuencias se vieron al final del curso cuando me tuve que quedar a presentar cuatro exámenes finales. Esto ocurrió porque en mi escuela, si no alcanzabas el promedio final de ocho, tenías que asistir a dos semanas de regularización y al examen final que debías aprobar para evitar el temido examen extraordinario de la Secretaría de Educación Pública; afortunadamente logré sacar satisfactoriamente mis materias.

Mejor fue superar el temor a este nuevo episodio de mi vida, derivado de la separación de mis amigas de siempre, quienes quedaron en un grupo diferente, lo que provocó una ligera lejanía. A pesar de eso, me hice de nuevos amigos, entre ellos el hermano de una buena amiga de mi prima Faby, del que no puedo negar que me sentí atraída y que me desviví por él, aunque la desilusión llegó al darme cuenta de una verdad que para mí era innegable: a esa edad “los niños no se fijan en niñas gordas”.

Ante mi desilusión amorosa, los comentarios de “amigas” (“tú siempre tienes hambre”) y la crítica familiar, me refugié en un amigo que también tenía sobrepeso, así como en un grupo musical de moda, que se convirtió en mi fuga mientras disfrutaba de

conciertos y firmas de autógrafos para olvidar todo. Entonces tomé la decisión más importante de mi vida, no por ella en sí, sino por todo lo que desencadenó: bajar de peso. Era el momento ideal para convertirme en una chica “delgada y bonita” para que mis compañeros se fijaran en mí, ganar popularidad y, sobre todo, el respeto de mi familia.

Durante las vacaciones de verano comencé a hacer dieta, primero con lo que desde niñas nos enseñan: adiós pan, tortillas, chocolates, helados y demás cosas “engordantes”; al principio fue difícil, pero seguía los consejos de mis especialistas de las revistas de moda, pues la petición a mi mamá de llevarme a un nutriólogo nunca fue escuchada. Hacía ejercicio, pero hoy me doy cuenta que cometí varios errores, pues comía cosas que no me permitirían llegar a mi objetivo.

A nadie le pareció extraño que quisiera bajar de peso, al contrario, parecía alegrarles verme ocupada en resolver ese “problema”, realmente tenía varios kilos de más. Regresé al segundo año de secundaria con nuevos hábitos alimenticios que, a mi parecer, eran correctos: cambié las quesadillas y sándwiches por verduras crudas con chile y limón en el receso. Varias veces renuncié, pero las mismas veces me levantaba; no desistí, y los cambios comenzaron a ser evidentes: la ropa me quedaba grande y, por primera vez, pude comprar en la sección de “chavas”, tallas grandes, pero al menos ya no eran de adulto.

Ese año mis calificaciones mejoraron y mis amistades se fortalecieron, más allá de los conflictos entre adolescentes, todo era bueno. En mi casa las cosas iban, no puedo decir que bien o mal, sólo iban, pues fue en ese periodo cuando a mi papá le dio por beber en las reuniones familiares.

Desde que yo era niña, él tenía ese hábito “social”, y algunas veces se le subían las copas y se volvía un gran consejero de mis primos; no me molestaba, porque además de no comprender si eso estaba bien o mal, cada vez que ocurría, nos invitaba a cenar

tacos, y eso para mí era bueno. Sin embargo, en esta época se hizo más frecuente y a mí comenzaba a incomodarme, pues no me gustaba verlo así.

En fin, terminó el ciclo escolar y la ropa ya me quedaba mejor; comenzaba a ser una persona más saludable, pero jamás me di cuenta de cuándo las cosas cruzaron la delgada línea de la normalidad para volverse una obsesión. Sin embargo, si el deseo por cumplir un objetivo se basa en complacer al otro o en alcanzar un estereotipo, los resultados pueden ser malos. Aún no entiendo cuándo cambió todo.

Ese verano estructuré nuevos planes y rutinas que no me permitirían fallar; tan evidente fue mi empeño, que mi papá llevó a la casa una bicicleta fija. Sin consultar a un especialista, seguí bajando de peso y esto me gustaba cada día más; la gente me decía “bonita”, aunque no lograba alcanzar a mi prima. Para llegar a ese punto debía continuar y, según mi lógica, reducir cada vez más la ingesta de alimentos y aumentar el ejercicio; jamás me di cuenta de que me acercaba al abismo y que no traía arnés que me sujetara.

No puedo contar mucho del tercer año de secundaria porque no recuerdo suficiente, sólo que fue el final de una etapa difícil, y ni siquiera fui a la fiesta de graduación; tuve buenas amigas y grandes modelos a seguir en referencia al cuerpo. Ese año me despedí de personas entrañables y también comenzaron algunos de mis problemas médicos: me detectaron una arritmia, producto, según el cardiólogo, de la restricción de alimentos, pero no me importó. Qué más daba, por primera vez en la vida me sentía bien.

Sigo en el intento de descifrar en qué momento di el salto de una dieta a un régimen completamente restrictivo. Tampoco recuerdo cuándo fue la primera vez que vomité, pero seguramente fue cuando me sorprendí rompiendo una regla. Mi necesidad de mantener el control de mi peso era inversamente proporcional a la pérdida de control de mi vida y de mi familia: los reclamos de mi padre por los problemas del pasado se hacían cada vez más



grandes, hasta que una semana antes de mis quince años, en una boda y ya con altos niveles de alcohol en la sangre, la situación se puso mal. Tengo destellos de momentos aislados que son instantáneas de aquella noche, la más larga de mi vida.

El primero ilustra cómo bajo del automóvil y salgo corriendo sin rumbo fijo en la colonia donde vivimos, incluso un señor me detuvo para preguntarme si estaba bien; acto seguido me veo aferrada a mi papá rogándole que no se fuera de la casa, mientras mi mamá lloraba pidiendo disculpas, él sólo nos decía en tono de burla: “¿De qué telenovela sacaron eso?”. Llegamos a la casa, pero la decisión seguía en pie: irse, dejar todas las “tonterías de mi mamá” y de paso a nosotros; no se trataba únicamente de un divorcio, amenazaba con no volvernos a ver y eso era lo que me aterraba.

Aquella noche llegaron al departamento los hermanos de mi mamá para tratar de hacer entrar en razón a mi papá. Le decían que si se quería ir, lo hiciera cuando estuviera sobrio, porque seguramente al otro día se le olvidaría. Me parecía que no comprendían la gravedad del asunto. Lo que para mí era un gran problema, para ellos sólo era el alcohol; esa noche me quedé en el sillón velando que nada ocurriera; mi hermano también lloraba y ninguno sabía qué pasaría.

Supongo que en algún momento el sueño me venció, pues desperté al día siguiente. Era domingo. Entre la confusión, fui temerosa en dirección al cuarto de mis padres, y en el pasillo me encontré a mi padre, quien me abrazó y me pidió perdón. Dijo que se quedaría y que ese episodio no se volvería a repetir. Como reconciliación me llevó al lugar donde se puede compensar a una adolescente: el centro comercial; para mi alma no fue suficiente, pues fue por este tiempo cuando me alejé de mi padre, y aquella relación cercana que tuvimos en mi infancia, se esfumó. También a partir de este periodo mi madre se cayó del lugar donde la mayoría de las niñas colocamos a nuestras mamás, y dejó de ser mi modelo a seguir.

Me sentía a la deriva y me consolé con la escritura; todavía conservo aquellos escritos que hacía desde los ocho años y aún logran conectarme con esos momentos. La comida se convirtió en un refugio, pero mi deseo de bajar de peso era mayor. Como para otras personas que han vivido esto, vomitar fue una especie de experimento, pero se convirtió en un hábito que calmaba mi ansiedad, en especial cuando en mi desesperación comía más de lo que se considera "normal": una bolsa de pan, un pay, bolsas de papas o cacahuates.

Al darme cuenta de que me hacía sentir peor, dejó de ser una práctica habitual, pues no sólo sentía culpa de haber vomitado, sino también tenía la sensación de que la comida permanecía dentro de mí, que me quemaba el cuerpo, como si todo comenzara a acumularse en todas partes. Preferí seguir sin comer. Recuerdo muy bien que inicié una especie de dieta vegetariana; así la debacle tocó a mi puerta y yo la dejé entrar como si fuera una vieja amiga.

## VIVIR EN UN POZO SIN FONDO

Después de esa crisis familiar, todo parecía tranquilo. Aparentemente todos habían olvidado lo ocurrido y regresamos a ser la familia de siempre. Sin embargo, yo no era la misma. En el verano posterior a la salida de secundaria bajé mucho de peso; no era ni la sombra de la que fui tres años atrás, aquella niña gordita que todos conocían y a quien disfrutaban molestar.

La preparatoria también la cursé en el Instituto Villa de Cortés, luego de mi breve deseo de ingresar a una preparatoria incorporada a la Universidad Nacional Autónoma de México para buscar un pase directo a la universidad. Para mis compañeros, algunos conocidos desde la primaria, también fue sorprendente verme así. Con el tiempo, la sorpresa se convirtió en preocupación y angustia que compartían con mi familia, especialmente cuando pasé de mi dieta “vegetariana” a únicamente comer una manzana al día y agua con saborizantes bajos en calorías. Mi vida comenzó a girar en torno al ejercicio: después de la escuela entrenaba tres horas diarias. Comencé a esconder el licuado que mi mamá preparaba por la mañana de las formas más creativas, pues sólo me permitía tomar cuatro cucharaditas de esta bebida; lo mismo ocurría con el lunch, el cual regalaba entre mis compañeros.

Se me hizo obsesión pesarme cada semana, así que aprovechaba las salidas temprano de la escuela para utilizar la báscula del consultorio de mi tía Marcela, que para ese entonces ocupaba una habitación de la casa de mis abuelos. Cada gramo bajado era un logro, pero también un aliciente para seguir adelante. En mi cabeza resonaban aquellas burlas y comentarios que desde niña escuché,

y mantenía la idea de que “para ser feliz se debe ser delgado”, sin importar lo que tuviera que hacer para cumplir con mi objetivo. Cuando son tan grandes los deseos de acabar con aquello que tanto daño te ha causado, el hambre es fácil de vencer; pero en mi cabeza vivía el anhelo de comer lo que de niña tanto disfruté, pensamiento que calmaba diciéndome: “Sólo uno o dos kilos más y lo volverás a comer”, pero jamás lo cumplí.

Al tener la mente tan clara sobre lo que debía y no debía hacer para cumplir mi meta, era casi lógico que no sólo tuviera que renunciar a la comida, sino también a cualquier contacto social. Una salida podía significar dos cosas: la primera, abandonar mi rutina de ejercicio; la segunda, ser cuestionada por no comer lo que se me ofrecía. Así, mis relaciones sociales y familiares se vieron mermadas y, por supuesto, a mi alrededor se comenzaron a levantar sospechas de que estaba en graves problemas.

El primero en notarlo fue mi papá, pues me veía todos los días, aunque sus advertencias no tenían resonancia en mis oídos; creía que sus observaciones sólo tenían el objetivo de alejarme de mi meta, jamás una preocupación real. Pero como ya dije, desde niña he tenido el deseo excesivo de complacer a mi padre, pues creía que su cariño dependía totalmente de hacer lo que él decía; por tal motivo, y quizá para evitar lastimarlo, comencé a darle gusto a mi manera.

Un ejemplo de mis esfuerzos por tener a mi papá en paz eran los jueves, días en los que el carro no circulaba y, motivado por sus celos y temores, iba por mi mamá al trabajo para después recogerlos a mi hermano y a mí para irnos juntos a la casa. La situación me obligaba a comportarme lo más “normal” posible, aunque únicamente comía verduras cocidas o platillos vegetarianos. Eran afortunados aquellos jueves en que no tenía clases, pues mentía diciendo que ya había comido cuando ellos llegaban; incluso, montaba una farsa completa y llegué a cocinar y a darle todo a Laiza, mi perra, dejando rastros en un plato para no levantar sospechas.

No tengo certeza de si estos trucos servían para algo, si los creían o no, pero al menos evitaban el regaño y calmaban el momento.

Contrario a mi papá, mi mamá evadía la realidad. Hasta hoy continúa evadiéndola. Jamás tuvo la fuerza o el valor suficiente para decir que todo lo que yo decía era una mentira, ella lo sabía, muy en el fondo conocía todo lo que hacía, incluso encubrió algunas de mis mentiras, pues ella estaba conmigo todo el tiempo después de la escuela, era imposible que no supiera que no comía nada. Mi hermano, por su parte, se mantuvo al margen de la situación. Aún era un niño en ese entonces, con apenas doce años, tal vez nunca entendió de qué se trataba, pues cuando me cachaba haciendo algo que atentaba contra mi salud, lo convencía fácilmente con una mentira bastante improvisada.

Mientras la rutina semanal me asfixiaba, los fines de semana eran distintos, una especie de paraíso dentro de mi infierno, un respiro. Los sábados me daba permiso de desayunar un vasito de yogurt light, un jugo de naranja industrializado y algo de fruta, aunque el ejercicio no variaba. Eran pocos, pero había días en que me daba el tiempo de salir de mi casa y visitar a mis abuelos, aunque las comidas eran insufribles; sin embargo, con el tiempo las voces en mi cabeza se hicieron tan fuertes que aprendí a imponer mi voluntad y a negarme a comer, y aunque los reclamos acababan con mis deseos de estar ahí, dentro de mí tenía la necesidad de ver a mi familia, saber que había alguien conmigo.

El domingo lo esperaba toda la semana, lo comparaba con sacarse la lotería y tener un millón de pesos para gastar, con la única condición de que fuera en ese mismo día. Como mi padre no trabajaba, yo tenía que actuar por completo lo que supuestamente era mi vida cotidiana, aunque debo confesar que para mí era bastante cómodo, e incluso puedo asegurar que fue gracias a esos domingos que permanezco con vida. El menú incluía cereal bajo en calorías con leche, y jugo de naranja en el desayuno; pescado, pollo e incluso platillos chinos en la comida que, por ser ya tarde,

me evitaba la cena. Me daba permiso de un enjambre de cereal con chocolate blanco, aunque para mi bienestar mental me decían que era leche condensada y yo lo creía, pues el chocolate era un alimento que no me tenía permitido ni ver.

Aunada a mi estricto plan alimenticio y mi rutina de ejercicio estaba la presión que significaba la vida escolar. El primer año de la preparatoria fue un martirio en muchos sentidos, pues comenzaba a tocar fondo. Cada vez me costaba más trabajo mantenerme despierta, a pesar de dormir más de ocho horas, el cansancio era extremo, lo mismo que el frío, ambos producto de la mínima, casi nula, ingesta de calorías. Dormir era terrible porque los huesos me dolían, era como si se encajaran agujas en mi cuerpo, y no puedo dejar a un lado los dolores de cabeza y la resequedad de mi piel.

Con mi perfeccionismo característico, no me permitía fallar en el terreno académico, por lo que debía cumplir con un doble programa: vivir para mantener mi bajo peso, y alcanzar las metas escolares. Como pude, logré administrar mi tiempo para realizar todos los trabajos, las tareas y pasar los exámenes satisfactoriamente; utilicé los métodos más creativos para estudiar o leer mientras hacía ejercicio y los resultados fueron unas buenas calificaciones, pero una salud que día a día se deterioraba, mientras la preocupación de mis amigos iba en aumento. A pesar de todos mis intentos por alejarlos de mi lado, siempre permanecieron y la pasábamos bien.

Para mi gran alivio, terminó el ciclo escolar, aunque durante las vacaciones me tendría que enfrentar a un gran desafío. Me parece increíble que, a pesar de todas las pruebas a las que me enfrenté en esta etapa, la voz que me mantenía dentro de un régimen restrictivo siempre ganara. El reto que me tenía preparado el destino era superar un viaje de dos semanas, pues mis abuelos me dieron la gran oportunidad de conocer algunos países de Europa como regalo de quince años, aunque el viaje lo hice a los dieciséis. Sinceramente, hubiera preferido que la oportunidad llegara en otro momento.

Era verano, ése que se supone debería ser caluroso, y yo no dejaba las sudaderas. Caminar me costaba trabajo, aunque era un alivio, pues se trataba del único ejercicio que podía hacer. En pocas ocasiones pude apreciar el paisaje de un tour que nos llevó prácticamente todo el viaje por carretera, porque yo sólo quería dormir. Quizás este viaje es uno de esos pasajes que cambiaría en mi vida, pues fue una experiencia que hasta ahora no he podido repetir y que me hubiera gustado vivirla en mis cinco sentidos, tal vez antes de los catorce años, porque incluso hoy no sé si esté en posibilidad de vivirla al ciento por ciento. Sin embargo, con todo y mis obsesiones, me di la oportunidad de disfrutar algunos “lujos”, como probar la horchata de chufa y la paella en Madrid; un yogurt de cereza y una ensalada en Francia; una papa a la francesa con mayonesa en Holanda (sí, sólo una), y comida india y té helado en Londres. El resto de mis días conseguía un poco de fruta o verduras; quizá fue más por milagro que por astucia como logré sobrevivir.

Creí que ese viaje sería una inspiración, que me ayudaría a dejar de lado mi “locura”, pero en realidad continuaba muriendo en vida. No se trataba de simples pensamientos, sino de un trastorno mental. Cuando llegó el momento de regresar a la realidad, tuve que ponerme al día con el ejercicio, aferrada a la creencia de que después del tiempo transcurrido, seguro habría repercusiones en mi peso, especialmente después de los “banquetes” que, según yo, me había dado.

Fue en ese momento cuando me hice consciente de mi verdad. No le había puesto nombre, a pesar de haber leído tantas veces sobre enfermedades como la anorexia y la bulimia, no podía usar esos términos para referirme a mi vida, aunque el solo sentimiento era insoportable. No importaba cómo se llamara, para mí era el infierno.

## EL AÑO MÁS DIFÍCIL DE MI VIDA, DE FRENTE CON LA REALIDAD

Desde el momento en que me hice consciente de lo que me ocurría, todo dejó de tener el más mínimo sentido. Tenía la certeza de que no estaba bien, de que había algo muy malo en cada una de las cosas que hacía. No hubo noche en la que no llorara en la oscuridad de mi habitación mientras platicaba con Dios, con el deseo de tener una respuesta, de descifrar cuándo terminaría todo. Él era el único que sabía lo que sufría, porque para el resto del mundo aparentaba estar bien, ser fuerte, que nada me pasaba. Nadie estaba enterado de que era consciente del daño que día a día me hacía y de cómo se consumía mi vida sin tener una idea sobre cómo frenarlo ni de cuál era la solución para esa vida que ya no era mía.

Ahora me doy cuenta de que Dios nunca me abandonó, y no hablo de religión, no soy quién para profesar su palabra. Es más, ni siquiera me considero una buena católica, pero si de algo puedo hablar es de mi experiencia. Y basada en ésta puedo decir que él quiso darme otra oportunidad y, como prueba, las personas a mi alrededor comenzaron a actuar para rescatarme, antes de que fuera demasiado tarde, del acantilado en el que había caído.

Comencé el segundo año de preparatoria demacrada, sin ánimos de estudiar, pero con la claridad de que una vez más debía hacer un gran esfuerzo. Todo lucía normal, hasta que un día, de la nada, el profesor de educación física nos pidió que lleváramos los resultados de una biometría hemática, algo que nunca había ocurrido en mis años en el Instituto, y amenazó con reprobar a quien



no cumpliera. Poco después me enteré de que esto fue a petición de mis amigas, quienes creían que si se hacía evidente, a través de estudios, lo mal que estaba, sería más fácil que accediera a recibir ayuda.

Para mi infortunio, aunque a la larga representó una ventaja, nunca presenté ni indicios de anemia, a pesar de estar por debajo de los treinta kilos, parecía estar protegida. Hoy creo que tal vez las responsables de esos resultados fueron aquellas cosas que yo consideraba sin calorías, pero que me daban un respaldo calórico por los niveles de azúcar que realmente contienen: las aguas saborizadas declaradas como “naturales”, el té helado y el domingo “libre”. Lo malo es que, al tiempo que me protegían, ataron de manos a mis profesores y amigos, porque al no presentar irregularidades, nada justificaba la toma de medidas.

Sin embargo, no era el único frente que intentaría atacar eso que me estaba consumiendo. La ayuda que tanto imploraba en silencio por fin llegaba. Nunca olvidaré aquel sábado en el que me había negado a comer alimentos “prohibidos y dañinos” en una reunión familiar en casa de mis abuelos. Subí al segundo piso para comenzar mi ritual antes de comer mi desnutrido plato de fruta. De pronto, mi primo Fernando gritó. Hasta el baño escuché su voz diciéndole a mi mamá que no estaba bien, que tenía que darse cuenta.

La respuesta de mi madre fue la esperada: “¿Qué quieres que haga si no hace caso?”; a pesar de la simpleza de sus palabras, se escuchaba la impotencia en su voz y yo no podía hacer nada para calmarla. Quería gritarles que me dejaran hacer mi vida en paz. En seguida bajé y seguí con la cotidianidad de mi fin de semana. Nadie se atrevió a decir nada, al menos no en ese momento.

Para ese entonces estaba claro que lo mío no era un simple capricho, como muchos consideran los obsesivos deseos de perder peso de una adolescente. Me encontraba inmersa en el mundo de los trastornos de la conducta alimentaria, que para ese entonces se

mencionaban esporádicamente, pero que más bien se consideraban enfermedades de ricos, de niñas caprichosas y tontas. Muchas veces me preguntaron como fue que yo, una niña “tan” inteligente, no me daba cuenta de que ya estaba demasiado delgada. No sabía qué responderles. Aunque en el fondo podía sentir que me hacía daño, mis ojos veían una imagen distorsionada en el espejo, y mi cerebro recibía señales negativas: era como si otra persona viviera dentro de mi mente.

La escuela era un tormento, pues la mayor parte del tiempo la energía no me alcanzaba. Días después de aquel llamado de atención de mi primo, su papá, mi tío Fernando, llegó a mi casa justo cuando hacía mi rutina de ejercicio, lo cual provocó mi enojo. Me pidió que saliéramos a caminar y a platicar, y me negué rotundamente. No quería quebrar la barrera de protección que me daba mi casa, así que, resignado, me soltó la bomba, que en realidad era la noticia que tanto esperaba: me llevaría a un hospital de nutrición para que me trataran. Tal vez por evitar que me siguiera sermoneando, o porque realmente la vi como mi salvación acepté su propuesta.

Llegó el día, y aunque no recuerdo la fecha exacta, sé que fue en octubre de 2003. Para mi sorpresa, después de haber pasado por una revisión y un cuestionario, y de haber aceptado lo que me pasaba, me dieron cita hasta enero de 2004. Mi pensamiento inmediato fue: “No creo resistir tanto, para ese entonces ya estaré muerta”.

Habrán quienes crean —incluso mi familia lo pensó— que, al estar consciente de lo que me pasaba y al haberle puesto nombre a la enfermedad, bastaría con comer y ya, problema resuelto. Sin embargo, aquellos que la hemos vivido sabemos que no es sencillo, pues mientras una parte de nuestra mente repite que no vale la pena seguir con algo que hace daño, hay una voz que nos carcome y nos dice que si comemos, todo estará mal, todo se vendrá abajo; además, no se tienen las fuerzas, ni la idea de cómo

combatir ese mal que, a pesar de la convivencia, es un completo desconocido.

Mi delgadez era ridícula, nada bonita, ni estética ni saludable. Nada de lo que antes hubiera deseado lo podía usar porque prácticamente toda la ropa se me caía, además el frío me obligaba a cubrirme con sudaderas, gorros y chamarras. Dejé de preocuparme por mi aspecto personal. La razón era simple: por más que quería verme bonita, siempre lucía pálida, ojerosa y demacrada.

Con todo eso no podía hacer nada, algo dentro de mí me decía que todo cuanto me pertenecía lo podía perder con subir un kilo, que nadie me podría querer; aún hoy permanece ese miedo, pero no hace tanto ruido, únicamente aparece en los malos momentos, pues he comprendido que nadie que valga la pena me valorará por mi peso o mi talla. Asimismo, la gente a mi alrededor me quiere por quien soy y ha estado ahí a pesar de todo, pero no es fácil olvidar los mensajes que desde niña recibí: desde las muñecas estilizadas, hasta la inmensa necesidad de mis tías y mi madre por mantenerse delgadas, además del eterno “qué bonita te ves flaquita”.

Hoy me doy cuenta de las repercusiones de nuestras palabras, pero en mayor proporción de nuestras acciones, en la vida de los niños. Un pequeño que crece entre dietas y una crítica constante hacia su cuerpo, además de tener una baja autoestima puede desarrollar un problema con la comida en cualquiera de sus extremos: comer compulsivamente o restringir los alimentos. En un momento en que se habla de la obesidad infantil, se olvida que hay que encontrar las estrategias correctas para abordar el tema, pues más que el ataque se requiere educación.

Aunado a los cambios físicos en mi cuerpo, mi humor era imposible; siempre estaba enojada, con deseos de desquitar mi coraje con el primero que se pusiera enfrente, aun cuando a quien quería gritarle en realidad era invisible, no existía.

Tras la experiencia en aquel hospital de nutrición, me desalenté por completo, incluso llegué a creer que mi situación no era tan

grave. Pronto abrí los ojos, ¡claro que lo era! Me lastimaba y no me permitía tener una vida libre de temores y ataduras. Transcurrieron un par de semanas antes de que viera de nuevo una luz que se colaba por la rendija de mi prisión. Mi mamá llegó con una maravillosa noticia: me llevaría a la Clínica de Trastornos de la Conducta Alimentaria del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente, y aunque en un inicio me sonó sospechoso por las asociaciones que se hacen respecto a un hospital psiquiátrico, acepté. Temía que se repitiera la misma historia que en el intento anterior.

Hoy puedo decir que ésa fue una decisión que me alegro de haber tomado, pues me permitió comenzar el camino hacia la recuperación, aunque no a la cura. Lamentablemente, después de casi ocho años en este camino, aún no puedo decir que me encuentro ciento por ciento recuperada. Tengo la creencia de que algo vive dentro de mi mente y ha afectado mis más profundos pensamientos, y eso es muy difícil de superar. Se trata de una lucha constante, mas no imposible, y de la que definitivamente no me arrepiento. Hay altas y bajas, y mi vida no es como lo fue antes de los catorce años. Después de haber pasado por un trago tan amargo, sería increíble que así fuera, pero hoy he encontrado el equilibrio entre los dos extremos de mi vida.

Desde que inicié mi rehabilitación, he pasado por diferentes momentos y etapas, muchas desconocidas para la mayoría de las personas a mi alrededor. Pocos saben que la batalla contra la anorexia no terminó después de casi un año de tratamiento, sino que ha sido una lucha diaria contra esta enfermedad. Sin embargo, haber decidido salir de ese laberinto me dio la oportunidad de vivir y eso no se cambia por nada.

A veces es difícil comprender el sentir de personas como yo, especialmente para aquellos que no se han visto envueltos en una necesidad obsesiva de ser o parecer algo y hacer hasta lo imposible por lograrlo, y sólo puedo añadir que vivir con anorexia es

dormir con el enemigo y no poder dejarlo porque vive dentro de ti: eres tú mismo. Imaginen despertar con miedo y angustia de no saber qué pasará; escuchar y sentir que tu estómago grita que lo alimentos, mientras tu mente te ataca con pensamientos que te aturden, con las palabras más hirientes y los golpes más bajos que duelen hasta las lágrimas porque no hay nadie que conozca mejor tus debilidades que tú.

Es como querer salir de un laberinto en el que te metiste y del que, sin darte cuenta, perdiste el camino. No se trata de una competencia con nadie, al menos en mi caso no. Contrariamente a los sitios de internet que la fomentan, mis fantasmas eran mis mayores contrincantes.

Vivir con anorexia es suicidarte lenta y dolorosamente, ver cómo aquellos que te aman, lloran y gritan de desesperación, y aunque te duele, no puedes hacer nada porque no sabes cómo vencer aquello que tanto te lastima. Es saber que necesitas ayuda, sin entender quién podrá dártela; se trata de trastornos mentales, no de simples caprichos.

## DE FRENTE AL DOLOR PARA SANAR CUERPO Y ALMA

A partir de mi llegada a la clínica, el panorama fue diferente, esperanzador, tanto, que creía que todo terminaría ahí, pero no siempre se logra borrar todas las cicatrices. Los médicos nos explicaron que, contrario a lo que se piensa, la demanda era alta, y que no daban atención inmediata a todos los casos, pero guardaban lugar para las urgencias. Yo era una de esas excepciones: mi índice de masa corporal normal debería estar en, por lo menos, veinte, y estaba muy bajo, con apenas doce puntos, mientras que mi peso no llegaba a los treinta kilos con un metro cincuenta y cuatro centímetros de estatura.

En las pláticas grupales que organizaban comprendí mi enfermedad. Se trataban temas que iban desde la presión social, la distorsión de la imagen y otras consecuencias, como la pérdida del gusto. La primera cita me aterrorizó por la manera tan sincera con la que me hablaron los doctores; aún recuerdo aquella frase dicha con crudeza: “Si no empiezas a comer, te vas a morir”. Me paralicé al escuchar, a mis dieciséis años, que o tomaba cartas en el asunto o mejor me despedía.

A pesar de mi dolor y de la confusión mental que tenía en esos momentos, lo único claro era que quería vivir, que no había nada que me empujara a desear estar muerta, por el contrario, tenía muchas cosas buenas y grandes proyectos por los cuales luchar, yo sólo había querido ser delgada. Así que elegí despertar.

Me vi envuelta en un torbellino de emociones; se apoderó de mí una sobrecarga de situaciones, sentimientos, nuevas sensaciones,

el reencuentro con otras, la comprensión de muchas cosas y la autoexploración. Como debe ser en estos casos, el tratamiento que me brindaron en la institución fue multidisciplinario, pues al estar la enfermedad conectada con diversos aspectos del individuo, debía incluir psicólogos, psiquiatras y nutriólogos; por mi parte, yo le agregué un factor que quizá no debí jamás incluir: la prisa.

Mi incapacidad para permitirme fallar se valió de mi perfeccionismo para salirse con la suya y, bajo la amenaza de tener que dejar la escuela y perder el año escolar porque mi recuperación lo ameritaba, tuve que acelerar mi proceso y no me permití vivirlo, sufrirlo, sentirlo. Al hacer un balance, perder un año no era tanto comparado con las recaídas que resultaron consecuencia de esa urgencia por salir adelante, pues aunque son comunes, las mías han seguido años después, cuando todo parecía normal.

Lo que debería ser un largo proceso, lo convertí en un periodo de dos meses en los que ya había recuperado los kilos que necesitaba para estar fuera de peligro. La rápida aceptación de mi condición y de las indicaciones que debía seguir me evitaron la hospitalización, pero no las crisis, y aunque mi semblante lucía mucho mejor, me era difícil acostumbrarme a una nueva constitución.

Aún me parece un sueño, y una irresponsabilidad de mi parte, haber corrido antes de caminar, pues en cuanto entré al tratamiento me sentí libre, protegida; entre mis deseos por regresar a la escuela y los antidepresivos, evadí todo pensamiento dañino.

Con el tiempo mi obsesión por lucir extremadamente delgada fue desplazada por la felicidad que me provocaba haber salvado mi vida después de haber sido diagnosticada con principios de osteoporosis, arritmia cardíaca y otras cosas que no recuerdo.

Comencé a vivir. Había muchas cosas que debía recuperar, sabores que probar, pero más específicamente mis esfuerzos debían enfocarse en regresar a la escuela, retomar las clases, entregar aquellos trabajos que quedaron pendientes en los casi dos meses que me vi obligada a ausentarme, todo con el objetivo de terminar

la preparatoria como había estado en los planes desde el inicio: con mi generación.

Inmersa en la emoción de sentirme nuevamente viva, en esa libertad que tanto tiempo me fue negada, olvidé que durante mi recuperación viví en una especie de burbuja formada por las personas más allegadas a mi vida, quienes conocían, comprendían, o al menos pretendían entender la situación; aún no me había enfrentado al mundo real, a las miradas de las personas que, entre rumores, se enteraron de mi enfermedad, porque a pesar de la información prevalece la estigmatización hacia quienes sufrimos de trastornos de este tipo; incluso algunos nos consideran locos, tontos y vanidosos.

En este contexto, regresar a la escuela fue una situación compleja por lo que implicaba, especialmente el miedo a ser señalada o rechazada, pues, aunque mi condición era evidente, mi ausencia y la difusión que le dio uno de mis profesores lo hizo real. Mi padre me advirtió que nada sería como antes, y me permitió decidir entre regresar o no hacerlo; sin pensarlo elegí la primera opción, sabía que tarde o temprano debía enfrentarme a mi verdad.

A mi llegada al IVC todo parecía normal, únicamente debía adaptar mis nuevos hábitos a la vida escolar, especialmente los alimenticios, pero fuera de eso no había dificultad; la mayoría de mis compañeros reaccionaron de manera cordial, lo cual me ayudó bastante por ser una escuela pequeña. Pero en ocasiones te hace daño quien menos te lo esperas, y mientras la mayor parte de mi grupo no daba muestras de rechazo, una parte significativa de mis "amigas", ésas que consideraba más cercanas, con quienes había compartido días de diversión y tristeza, y quienes me habían ofrecido su apoyo en un primer momento, me enfrentaron por primera vez al dolor que puede provocar la ignorancia sobre el tema. Sin esperarlo, todo comenzó a cambiar; el trato y la comunicación no eran los mismos, simplemente me voltearon la cara y comenzaron a ignorarme.



Recuerdo que fue una carta la que me anunció el fin de nuestra amistad, un acto por demás cobarde, totalmente en contra de aquella relación que consideraba sólida, especialmente porque no me la entregaron en persona, sino que enviaron a hacerlo a uno de mis compañeros, a quien no le dirigía la palabra. Aquel escrito era conciso, aunque falto de razones, lo único claro era que no querían saber de mí. Más risible fue leer que me “invitaban” o, más bien, me exigían que me cambiara de lugar. Al parecer, mi sola presencia cerca de ellas las incomodaba y, por ser mayoría, yo debía marcharme. Me parecía hiriente, pero sobre todo inmaduro, que a los casi diecisiete años volviéramos a la etapa de la primaria en que le sacas la lengua a tu compañera y le declaras la “ley del hielo”.

Me encontraba en un momento tan sensible, y al mismo tiempo feliz, que preferí evitar problemas y me “mudé” a otro lugar, en el que sentí el apoyo de algunos compañeros, aunque en el fondo me sentía sola, pues mis verdaderas amigas se encontraban en otro salón. De las cuatro involucradas, únicamente una se atrevió a sentarse a platicar conmigo, la considerada más “centrada”, Lizeth, quien me explicó que lo que las llevó a tomar esa decisión fue que, al haberme recuperado, regresara y anduviera por la vida tan tranquila, pues les daba la impresión de que presumía ante el mundo lo que había logrado, y eso provocaba que los otros se sintieran menos. No sé si me dio más rabia que risa escuchar sus razones, o si tal vez fue mayor mi decepción al enterarme de que quienes tanto me “querían” no se alegraban de que hubiera elegido vivir.

Ése, quizás, ha sido uno de los momentos que han determinado mi renuencia a abrir completamente mi alma y mi vida a las personas, y a mantener el número de mis amigos muy reducido, pues si bien no soy una persona rencorosa ni le niego mi amistad a nadie, me cuesta trabajo lograr una plena confianza hasta después de mucho tiempo.

A pesar del dolor, logré sobreponerme con ayuda de dos personas que, hasta la fecha, continúan siendo mis amigas: Brenda y

Claudia, a quienes conozco desde la primaria. Ya había mencionado a Claudia, mi “amiba” o mejor amiga, quien ha sido indispensable en mi vida, no sé qué haría sin ella, pero de Brenda no he dicho nada. Los primeros recuerdos que tengo de Bren son de una niña bonita y carismática con una larga trenza. Aunque nos hablábamos desde pequeñas, nuestra relación se consolidó en la preparatoria, donde compartimos momentos muy divertidos, tardes de viernes, historias de amores y desamores, Aún me parece increíble que hoy, siendo todas unas licenciadas, las tres permanecemos unidas, pues son pocos los afortunados que conservan a sus amigos de la infancia.

De regreso a aquel episodio de mi vida, el fin de la amistad con Lizeth, Mónica, Karina y Fernanda, me permitió abrirme a nuevas personas, a conocer a compañeros que no me había permitido. En el terreno académico, mis profesores fueron grandes aliados pues, respaldada por mi historial, me dieron la oportunidad de recuperarme con apoyo y paciencia; me bastó un bimestre para volver a agarrar el ritmo y logré finalizar el quinto grado sin mucha dificultad. Estaba lista para enfrentarme al siguiente año y al resto de mi vida.

Despertar del coma en que había mantenido mis sentidos fue increíble, pero quería retomar muchas cosas, especialmente los sabores; después de tanto tiempo sin comer, quería disfrutar de uno de mis mayores placeres. Tal vez suene incongruente y no tenga relevancia, pero cocinar y comer son dos de las cosas que más disfruto, y mis recuerdos están íntimamente ligados a los alimentos que consumí en determinados momentos. Sin embargo, entregarme a ese placer en una etapa crucial fue un gran error; me sentía invencible, tan feliz, que me descuidé y, como muchos, confundí el amarme y aceptarme con no darle importancia a lo que comía. Me hice buena amiga de la comida chatarra, y aunque no era mi principal fuente de alimentación, llegué a algunos excesos que en ocasiones justificaba a partir del plan alimenticio que me

había dado la nutrióloga en el hospital, sin pensar que años más tarde pagaría caro ese libertinaje gastronómico.

En ese momento no le di importancia. Comencé a tomar clases de kick boxing; estaba entregada a la escuela y al coro; entré al gimnasio, aunque lo dejé muy rápido, lo importante era que retomé mi vida como si la anorexia hubiera sido una pesadilla. Ése fue mi segundo error. Evadir o intentar olvidar no ayuda, pero en mi familia funcionaba bastante bien no volver a mencionarlo, para ellos era, y sigue siendo, mejor así.

Muy dentro de mí sigo con la idea de que mi papá jamás me perdonó que le hubiera fallado. En una crisis años después, uno de mis mejores amigos me dijo algo que me dejó helada por su veracidad: "Tú no eres la hija que tu papá soñó tener". En definitiva es cierto, él tenía muchas expectativas sobre mí, pero al "adquirir" una "enfermedad de ricos", se vinieron abajo. El día que mi padre me lo dijo, me encontraba al inicio de mi recuperación, y al momento de pagar las consultas me soltó lo que pensaba. Sentí como si más allá de alegrarse por tenerme con vida, me echara en cara todo lo que mi enfermedad le costaba entre médicos, medicinas y comidas especiales. Desde ese momento supe que la relación con mi padre, o lo que quedaba de ella, se había dañado de por vida.

En el aspecto médico todo estaba bien, mi evolución era positiva y, en consecuencia, las consultas se espaciaron, sólo era constante el acompañamiento de un psicólogo. Pasé de la doctora que me ayudó a comprender las raíces de la anorexia, a una terapia familiar, que concluyó más rápido de lo que empezó porque no sólo no había mucha disposición, sino porque siempre quedó claro que la "loca" era yo. Y así, finalmente, me mandaron a consulta externa, dentro del mismo hospital, pero lejos de la clínica de Trastornos de la Conducta Alimentaria. Terminé por abandonar estas citas al sentir que ya no me estaban ayudando en lo más mínimo. A mi parecer, únicamente me hacían perder clases, y el doctor que me atendía no contribuía a mi crecimiento personal o

autodescubrimiento, así que me despedí del lugar sin decir nada; tampoco asistí a la cita que tenía programada con la psiquiatra.

Sé que fue tonto, pero me sentía a salvo, fuera de peligro, y continué con mi vida normal: salidas con amigos, reuniones con la familia. Mi humor mejoró y poco a poco me adaptaba a mi nueva vida, aunque no me acoplé a la vida de los demás. De una u otra manera, los que se encontraban a mi alrededor pusieron sobre mí la condición de "enferma", y desde entonces me han dado permisos que en otro momento no me darían, como comer alimentos especiales o no criticar mis hábitos. Al parecer, con tal de verme comer, lo demás no importa.

Justo en este periodo sufrí una de las mayores pérdidas de mi vida, quizá la que más me marcó y mayor dolor causó: la muerte de mi abuelo Jesús. Los meses previos a su fallecimiento fueron difíciles, pues a la par que me recuperaba y comenzaba a retomar mi camino, la vida de uno de mis pilares se extinguía.

Una caída poco antes de cumplir ochenta y nueve años lo confinó a una cama. La sala de su casa se convirtió en lo más parecido a un cuarto de hospital, con visitas que iban y venían para saludar a ese gran ser humano que siempre supo tender la mano y mostrar eso: humanidad. Recuerdo que las primeras semanas el panorama no lucía tan desesperanzador, al menos para mí, pues ya habíamos vivido episodios similares años atrás; sin embargo, tras la operación, y conforme aparecieron llagas en sus piernas por la falta de movilidad, la preocupación se hacía evidente.

Conservo en mi memoria los días en que nos quedábamos con mi mamá para cuidar a mi abuelo; las noches en que permanecíamos hasta que mi papá y mis tíos lo bañaran; lo difícil que poco a poco se tornaba alimentarlo; aquellas reuniones familiares todos los sábados y domingos para convivir a su lado, disfrazando el dolor y el temor que cada uno de nosotros sentía.

Hubo quien permaneció más tiempo, quien prefirió la lejanía para no sufrir de cerca el dolor, o al menos ése es el argumento menos egoísta que encuentro en su defensa; sin embargo, quienes

notábamos que con mi abuelo se iba parte de nuestra alma, permanecimos ahí.

Entre antidepresivos y sentimientos encontrados, no lograba asimilar del todo la situación, pero ahí estaba, tratando de compartir los últimos días del hombre que me dejó tantas enseñanzas; aun cuando sus palabras y acciones parecían perder coherencia, recuerdo disfrutar escucharlo decir números sin lógica alguna, o verlo dirigir su propia orquesta en esa realidad paralela a la que él se había mudado.

Me cuestionaba tantas cosas, me reprochaba mil veces por no haber disfrutado aquellos años que viví inmersa en mi infierno; me arrepentía de no haber estado con él más tiempo como hubiera querido por estar complaciendo mi obsesión de lucir “perfecta”. Me dolía más eso que la muerte misma, y hasta hoy es algo que no logro arrancarme del alma: haber dejado ir a mi mayor ejemplo sin estar para despedirlo, sin descifrar secretos que yo sé que él tenía, pero también sin llorar lo que él se merecía.

Recuerdo que aquel domingo 19 de septiembre de 2004 decidí no ir al hospital donde se encontraba para hacer un trabajo y estudiar, pues comenzaría el periodo de exámenes bimestrales. Alrededor de las siete de la noche me enteré de su fallecimiento, cuando mis padres llegaron. La rabia se apoderó de mí no sólo por no haber sido enterada antes de su muerte, que había ocurrido varias horas atrás, sino también por no estar ahí cuando él decidió partir. Y a pesar de todo, no lloré. No por falta de sentimiento, sino como castigo a mi comportamiento. No me creía con derecho de llorar a alguien a quien había dejado en el olvido tiempo atrás, encerrada en mi “egoísmo”. Mi conducta fue reforzada por los comentarios de aquellos que, en la busca de hacer más llevadero el momento, te responsabilizan del bienestar de tu familia con frases como “debes ser fuerte por tu mamá”, o “que tu mamá no te vea así”. Al parecer, nadie les dijo que era mi abuelo, mi maestro, el que me acercó a los libros, al arte.

Pasó el tiempo y la acumulación de sentimientos no sólo me provocó dolores de cabeza y malestar, sino episodios de llanto incontrolable que se desataban por las cosas más tontas y que, por supuesto, mis papás atribuían a un “berrinche” o a mi “locura”, y me regañaban por llorar, gritar, sentir. Por más que trataba de hacerles entender lo que sentía, no lograba explicarme, así que me rendí y callé mis sentimientos mucho tiempo más, hasta que años más tarde me permití explorarlos a través de escritos que se convirtieron en mi catarsis, sin que éstos lograran liberarme del dolor de su pérdida.

Sin embargo, aun cuando el dolor de los resentimientos y la culpa por no haber sido lo suficiente para él llenan de lágrimas mis ojos, son los buenos momentos y los últimos recuerdos los que me devuelven el aliento cada vez que se me escapa el alma. Porque, a pesar de todo, sé que él no me reprochaba nada y lo demostró con un último “yo también te quiero” pronunciado una o dos noches antes de perder cualquier lazo con la realidad, o con aquella mirada que me regaló mientras le cantaba una canción en sus últimos días en el hospital.

Con este dolor a cuestas, terminé la preparatoria, me gradué, hice el examen para ingresar a la Universidad Autónoma Metropolitana y fui aceptada. Después de mucho pensar en diferentes opciones y carreras, que iban desde Nutrición y Gastronomía hasta Filosofía y Literatura, elegí Comunicación Social, no sé bien por qué, pues mi pasión más grande ha estado entre los libros y el arte, pero sentía que en esta carrera encontraría la satisfacción personal que buscaba.

Empezaba el proceso de realizar los trámites pertinentes y caí en la cuenta de que había estado repitiendo patrones, pues, sinceramente, jamás dejé de pensar que la vida se vive mejor si se es delgado, no sólo por salud, sino porque prevalecía la idea errónea de que la delgadez te da belleza, y después de los permisos que me di a la hora de recuperarme y de la falta de ejercicio

(al entrar a rehabilitación quedó estrictamente prohibido, y poco a poco lo fuimos introduciendo, pero con la escuela y mi nueva vida, lo abandoné por largo rato), era claro que comenzaba a tener sobrepeso, así que me entró la cosquilla de bajar esos kilos que me “sobraban”.

Tal vez ni siquiera tenía sobrepeso, pero nunca soporté la idea de tener que comprar tallas más grandes que la siete, y al sumar la reducción que con el tiempo se ha hecho a las tallas y que nunca me ha gustado usar ropa ajustada, terminaba comprando nueve y hasta once.

Meses atrás había comenzado con esas malteadas que sustituyen el desayuno y la cena y seguí con la linaza compuesta con muchas cosas, pero al darme cuenta de lo que estaba ocurriendo, quise evitar el mismo error y comencé mi caravana por diferentes nutriólogos y homeópatas que me daban tratamientos y planes de alimentación que yo seguía, pero después olvidaba. Al entrar a la universidad comencé una nueva vida y ésta me demandaba el tiempo que antes ocupaban esos pensamientos.

El primer trimestre fue muy bueno, entre nuevos compañeros, amistades que comenzaron a nacer y un universo por descubrir. Me dediqué a estas ocupaciones, enfoqué todas mis fuerzas en la escuela, pero pronto esa cosquillita se convirtió en un monstruo que no pude contener: los fantasmas me alcanzaron.

También en este periodo, y a un año y meses de la muerte de mi abuelo, llegó otra mala noticia: mi abuela materna murió de manera inesperada y algo trágica. Aunque había presentado malestar estomacal semanas atrás, éste no causaba alarma por haberse vuelto común en la vida de mi abuela; además, el médico no había encontrado nada durante una revisión. Días después, tras llegar al hospital e intervenirla, encontraron que sus intestinos estaban necrosados y horas después falleció.

En esa ocasión las cosas se dieron un poco diferentes, pues además de botar todo lo relacionado con la escuela, me permití vivir

un poco más el duelo. Asimismo, la culpa no me carcomía el corazón, pues ese año de su vida lo disfruté y compartí con ella las últimas vacaciones en Michoacán, que también fue la última vez que visité aquel lugar donde tantos buenos momentos pasé.

Mi abuela era de apariencia dura y distante, pero ese año conocí al ser humano vulnerable que realmente era. Tenía un gran valor y siempre enfrentó con coraje e inteligencia la vida; hay quienes le atribuyeron maldad, pero mi abuela era tantas cosas... Si al menos se hubieran permitido conocerla. Recuerdo que fue una de las personas que mayor conciencia tuvo de mi enfermedad, a pesar de ser algo poco común en su época. Incluso cuando se percató de que había aumentado de peso y tenía el deseo de reducirlo, me pagó las consultas con una doctora a la que asistía mi tía, previniéndome de que no me pasara. Para mí fue una gran persona, y aún hoy es un ejemplo de vida.

Continué mi paso por la UAM y en mi camino llegué con una nueva nutrióloga, Sofía, la última que visité y a quien en verdad le agradezco muchas cosas, pues se convirtió en amiga; su irreverencia y sinceridad hacían que las cosas fueran más fáciles, y desde el primer momento me abrí con ella y le conté sobre mis problemas con la comida, a lo que me respondió que esta vez me enseñaría a comer, pero que primero me ayudaría a bajar de peso.

Y así fue, bajé de peso y, aunque seguía la mayoría de sus indicaciones, había puntos que no consideraba fiables, especialmente si se trataba de comer grasas o alimentos que otros estimarían "engordantes". Comencé a hacer ejercicio, lo más simple: caminar, pero con el tiempo se me hizo una necesidad, o mejor dicho, una obsesión, porque el día que no tenía oportunidad de hacerlo me entraban episodios de ansiedad. En momentos, cuando veo hacia mi pasado, me pregunto ¿qué tan tonto se necesita ser para caer en el mismo error dos veces o tres?, pero en el fondo había algo que no lograba descifrar, que me llevaba a permanecer en el mismo círculo vicioso.



Contrariamente a lo que había ocurrido en mis otros intentos, esta vez no dejé de comer, simplemente cambié mis malos hábitos alimenticios y descubrí las verdades de algunos alimentos muy promovidos; tomé la decisión de entrar al gimnasio, pues caminar ya no era suficiente, además tenía la intención de no sólo quemar grasa, sino de tonificar mis músculos. Jamás contemplé que comenzaría una competencia conmigo misma, pues la obsesión por bajar de peso y tener la talla “ideal”, regresaron. Leo esto y suena muy redundante, pero los momentos que le sucedieron no fueron para nada trillados.

## DE VUELTA AL CAMPO DE BATALLA

Muchas veces me he planteado la dificultad que representa reinsertar a una persona que se recupera de algún trastorno de la conducta alimentaria, a una sociedad tan voraz como la nuestra. Mientras los obesos y comedores compulsivos se enfrentan a las comidas procesadas y de poco valor nutricional, quienes sufrimos de anorexia o bulimia, por mencionar algunos problemas, nos topamos con la reducción en las tallas y con los estereotipos. Es claro que todos nos encontramos expuestos por igual y no todos desarrollan una enfermedad, éstas tienen que ver con aspectos psicológicos y emocionales que claramente yo no había explorado a pesar de haber asistido con especialistas.

En esta ocasión me enfrentaba a un doble reto, pues tenía pleno conocimiento de lo que era una recaída y de lo que significa entrar al juego de la anorexia, y traté por todos los medios de evitarlo. Sabía que si dejaba de comer, más de uno sospecharía y eso me metería en muchos conflictos. De esta forma comencé a esconder mis problemas, a fingir, a mentir; me interné en una cueva sin salida, una especie de anorexia controlada, si así se le puede llamar. Esto significa que comía, pero no como cualquier persona, sino sólo determinados grupos alimenticios y en cantidades estrictamente medidas; cualquier bocado extra estaba prohibido.

Con el tiempo, la intensidad del ejercicio iba en aumento; pronto el sobreentrenamiento se hizo evidente. Por un lado estaban las lesiones que no lograban sanar por la falta de reposo; me lastimé la rodilla, el tobillo, el empeine y jamás cedí al entrenamiento. Por otro lado, el cansancio era excesivo, pues tenía que hacer tiempo

para cumplir las responsabilidades correspondientes a la universidad, las clases externas de inglés y, además, hacer ejercicio. En ocasiones salía corriendo de clases para llegar al gimnasio, de ahí corría a la escuela de idiomas para después regresar a mi casa a hacer tareas. Cuando la carga académica era mucha, me escapaba una o dos horas y regresaba. Corría de un lado para otro, comía poco, casi siempre por la noche, y dormía menos, un promedio de cuatro horas diarias. Es común que en esta etapa te desveles, pero la mayor parte del tiempo lo hacía más para hacer ejercicio que por tener la necesidad de llegar temprano a la escuela.

También en esta época ingresé a risaterapia, la asociación mexicana en la que los “médicos de la risa” (voluntarios con bata y nariz de payaso) se dedican a llevar alegría a diferentes hospitales del país. Después de tomar mi curso, comencé a hacer visitas todos los sábados; se inició como inspiración y se convirtió en mi necesidad. Convivir con los niños y sus familiares era mi desfogue, no lo utilizaba como terapia, sino como agradecimiento: regresaba un poco de lo que Dios me había dado al permitirme continuar con vida. Levantarme temprano también los sábados lo valía, pues el pago era enorme.

En el fondo sabía que era el lugar donde debía estar, pues no había complejos ni temores, mi verdadera personalidad salía a la luz. Lamentablemente, años más tarde la sobrecarga académica, cercana ya mi graduación, y algunos inconvenientes que surgieron en el grupo con el que hacía la visita, me obligaron a hacer más espaciadas mis intervenciones, hasta que finalmente la epidemia de influenza AH1N1 las interrumpió por un largo periodo y, aunque el resto de mis compañeros regresaron a la labor, yo decidí alejarme para resolver mis problemas, en espera del momento ideal para retomarla.

Con todo y mi desfogue, había momentos en los que ya no soportaba más; llegué a considerar que seguir en la UAM no tenía sentido, pues no rendía lo necesario, quería ser perfecta en todo, y

mi salud se consumía. Fue entonces cuando conocí a mis mejores amigos universitarios, pero también cuando dejé ir al hombre que, hasta hoy, más me ha querido: Víctor. Fingí indiferencia por razones sin sentido, le mentí por no saber valorar su amor. Me costó mucho tiempo entender que lo que realmente tenía era miedo, no sólo de perderlo cuando conociera a la persona que realmente era yo, aunque la conoció, sino que nunca me creí merecedora de amor; tenía en la mente la falsa creencia de que no merecía ser feliz. Además, una pareja en esos momentos exigía algo a lo que yo no estaba dispuesta: permitirle la entrada en mi vida, ocupar un espacio. Aun así, lo hizo, se convirtió en mi mejor amigo, mi aliado, mi protector; siempre que necesité a alguien, él estuvo a mi lado a pesar de mis desplantes y de mi eterna irracionalidad.

También estuvieron conmigo mis grandes amigas: Leslie, Fabiola y Cynthia. Leslie se ausentó un tiempo por motivos personales, pero Fabiola y Cynthia estuvieron y están conmigo en los buenos y los malos ratos, fueron las primeras personas a las que les abrí el corazón y les conté sobre mi pasado, ese pasado que mantenía enterrado porque así aprendí a hacerlo, como algo penoso y reprobable, pero también porque no quería ser etiquetada. Sin embargo, al darme cuenta de que los mismos temores volvían a atormentarme, logré hablarlo, pero no con cualquier persona. Aún hoy es un secreto que no lo sabe cualquiera.

Mis "tonterías", como suele llamarlas mi mamá, me hicieron complicado este periodo, porque salir a comer con mis amigos nuevamente era un problema, incluso hoy sigo sin comer la misma comida que ellos disfrutan, más por salud que por obsesión. Tampoco asistía a fiestas, no sólo porque el cansancio me vencía, sino por mi negativa a ingerir bebidas alcohólicas. En primer lugar, por el daño que han causado en mi familia y, en segundo, porque es hipercalórico; este punto era frecuentemente un problema pues, según las anécdotas, aquellas fiestas eran alcohol y más alcohol, y obviamente no iba a ir a sentarme con mi botellita de agua.

En algún momento me arrepentí de estas ausencias, pero sinceramente, y con una disculpa anticipada a mis compañeros, no es algo que me guste; disfruto de las veladas agradables, de un café, una comida, la plática entre amigos, pero aunque respete su decisión de beber hasta que su cuerpo resista, no la comparto, y a pesar del aprecio que le tenía a la mayoría, vivir la insistencia de beber no era lo mejor. De nuevo la presión social hacía de las suyas, pues la ejercían con el deseo de que los acompañara en sus “pedas”, lo que terminó por alejarme definitivamente.

Para este entonces me sentía perdida, no sabía hacia donde continuar mi camino, incluso llegué a pensar en darme de baja y esperar que el destino hiciera lo suyo. Me sentía harta de vivir así, no creía poder más.

De pronto llegó la huelga de la UAM que me evitó la penosa necesidad de darme de baja, pero también acabó con lo único que le daba sentido a mi vida: asistir a clase todos los días, ver a mis compañeros y mantenerme ocupada, pues estar sin hacer nada equivalía, en mi mente, a ser inservible, como si mi valor dependiera de cuántas cosas hiciera y qué tanto reconocimiento obtuviera. Sigo luchando contra esa premisa que desde niña se me enseñó o así entendí, pero con el tiempo he aprendido a darles valor a mis decisiones y no a la opinión de otros.

Entré en depresión. La identificaba porque así aprendí a hacerlo años atrás. Comenzaron a repetirse episodios que no quería vivir, era como un déjà vu, pero a la décima potencia, porque no me podía dar el “lujo” de dejarme caer, debía evitar que vieran que era vulnerable, débil... ser humano. Las razones eran simples. Muchos en mi familia, por no decir que todos, creen que después de mi ingreso y proceso de rehabilitación en el hospital psiquiátrico, todo se acabó, que la anorexia simplemente se fue, pero para mí era una pesadilla recurrente de la que no despertaba.

Hoy, a la distancia, me doy cuenta de que todo lo que hice basada en la reacción de los demás fue no sólo una irresponsabilidad,

sino una manera de evadir la toma de decisiones, de tomar las riendas de mi vida para salir adelante. Gran parte del daño que me provoqué ocurrió porque así lo quise, no por culpa de las personas que me rodeaban. Si bien es cierto que la autoestima de los niños se moldea desde que son pequeños, también es cierto que a los veinte años cada quien toma las decisiones que mejor le convienen, así que continuar con esa vida no fue más que responsabilidad mía, de mis inseguridades y temores infundados.

Para ese momento, el mundo se me venía encima. Pasé un mes sin lograr comer sin vomitar; éste ha sido el episodio más terrible que he vivido, incluso tomando en cuenta la primera gran crisis. En palabras sencillas: esta vez sí me quería morir, ya no hallaba sentido a continuar con vida; creía que no valía la pena seguir mi camino así, vivir sin vivir, sin poder ser nunca como el resto y vivir atada a mi infierno personal.

## INSPIRACIÓN PARA SALVAR MI VIDA

Dentro de mi desesperanza, ocurrió lo que de modo personal considero un milagro. Un día tuve que elegir entre ir a comprar un boleto para una obra de teatro o acudir a la compañía productora de una profesora como asistente, pues necesitaba gente y nos ofrecía una oportunidad a quienes conformábamos en ese entonces el equipo de trabajo del trimestre de cine. Después de darle muchas vueltas al asunto, elegí la primera opción, lo que me llevó a perder la oportunidad de ganar algo de experiencia laboral, pero en ese momento nada me importaba y, sinceramente, si me preguntaran si lo volvería a hacer, lo haría. No me arrepiento porque aquella noche conocí a dos personas maravillosas que cambiaron mi vida: Ángeles, una mujer que asistió aquel día con un grupo de amigas con el mismo objetivo que yo: disfrutar de una buena función, y con quien, después de entablar conversación, descubrimos la cercanía de nuestras casas, nos encontramos otras veces y construimos una amistad verdadera. Nos convertimos en compañeras de "teatro", grandes aliadas, y pasamos grandes e indescriptibles momentos.

La memoria más arraigada de aquella velada, sin embargo, es la de haber conocido a quien puedo considerar la persona que me cambió la vida. Hay historias que deben permanecer guardadas bajo llave para que sólo dos conserven el recuerdo de aquellos momentos; únicamente puedo decir que conocer a Carlos ha sido y será una de las mejores cosas que me pasarán en la vida. Y no, definitivamente no se trata de una ex pareja, pues aunque para muchos parece increíble, no es su cuerpo lo que me atrajo y me

mantiene a su lado a pesar del tiempo y las distancias; fueron su personalidad y su humanidad las que me cautivaron, porque son sus errores, sus manías y todo lo que lo hace real, lo que considero en mayor medida encantador.

No quiero ser cursi, así que me concentraré en mencionar la importancia de esta persona y cómo fue que cambió mi perspectiva en la vida. Primero debo reconocer que se trata de un gran hombre, con defectos, pero especialmente virtudes; me recuerda mucho a mi abuelo, pues no sólo ilumina cada espacio con su personalidad alegre y amable, sino que, al igual que papá Chucho, es un luchador y soñador incansable, fiel a sus ideales, y cuya lucha se ve inspirada por el deseo de alcanzarlos.

Esto fue lo que me llamó la atención, saber que aún hay personas que creen que aquello que tanto anhelan se puede lograr si se trabaja duro. Fueron muchos los momentos que pasamos juntos Carlos, Ángeles y yo, los escenarios fueron diferentes, lo mismo que los contextos y las personas que nos rodearon, pero la esencia era la misma, una eterna locura que despertaba todas aquellas sonrisas que creí extraviadas.

Para algunas personas mi pensamiento es considerado feminista; para las feministas seguramente ni me acerco a lo que verdaderamente es ese movimiento. Yo personalmente no me considero así, simplemente creo en la equidad de género y defiendo lo mismo a hombres que a mujeres. Esto lo subrayo por mi fiel creencia en que una mujer no vale por el hombre que tiene al lado, su existencia no debe depender del otro porque tiene la suficiente capacidad y fuerza para salir adelante; creo en la pareja, pero también tengo la idea de que para que dos se unan, necesita haber una individualidad clara y una persona forjada con base en sus propios logros.

Por tal motivo, decir que Carlos fue mi barco salvavidas sería un error y una total mentira; ojalá hubiera bastado con su presencia para que todo cambiara mágicamente, pues además su ausencia lo habría destruido todo. Yo más bien lo llamo mi ancla, pues aquellos



esporádicos momentos que vivía a su lado le daban un respiro a mi acelerada vida; me permitían distraerme del dolor, además de recordarme que lo que vale no es mi cuerpo, sino quien soy.

Vivir a su lado ese camino por diferentes sueños y objetivos cumplidos, ser testigo de sus éxitos, me inspiró a seguir adelante y reencontrarme con mi verdadero yo; volví a escribir y lo mejor de mí comenzó a surgir. Fue recordar lo que alguna vez leí, aquello que después de cierta edad se te olvida por seguir lo establecido, pero que a partir de ese momento se hizo inherente a mí: todos tenemos una razón para estar vivos, eso que algunos expertos llaman "sentido de vida", sólo hay que encontrarlo y hacerlo nuestro motivo para despertar cada mañana. Ya tenía la inspiración, ahora sólo me faltaba encontrar mi lugar en este mundo, más allá de cuerpos, de tallas y peso, reencontrarme con mi esencia; hacerme responsable de mi vida, tomar las riendas y dejar de justificarme en una enfermedad a la que me aferraba.

Eso fue lo que él me enseñó, lo que el tiempo que pasamos juntos me dejó; en definitiva, él no es el sentido de mi vida, pues cada uno tiene sus propias metas y un destino que alcanzar, pero me ayudó a encontrarlo. Me dio la fuerza para seguir adelante; su amistad me dio paz, cariño. No me molesta aceptar que tuvo que llegar alguien que tenía mayor certeza de las razones por las que vale la pena vivir, aferrarme con lo poco que quedaba de mí a mi lugar en la tierra, pues todos necesitamos esa ayuda que nos impulse a dar lo mejor de nosotros.

Carlos abrió mis ojos y, a partir de ese momento, algo cambió dentro de mí. Gracias a Dios la huelga se levantó y yo regresé con todo el ánimo de continuar; sólo Cynthia, Fabiola y Víctor supieron lo que ocurría y por lo que pasé los siguientes meses, hasta que tuve que soltar la bomba a mi equipo de tesis y, a pesar de mi temor, su apoyo fue invaluable y permaneció hasta el día en que entregamos nuestro proyecto final, presentamos la réplica y logramos convertirnos en licenciados en Comunicación Social.

Mentiría si digo que a partir de esto todo fue miel sobre hojuelas, pero empecé a explorar qué era lo que realmente quería hacer de mi vida; esta vez estaba más preocupada por el terreno espiritual y profesional, que por el físico. Me encontraba alrededor de los cuarenta y seis kilos y ya comía mejor, eso era una ventaja, pues me daba estabilidad y la oportunidad de comenzar mi búsqueda. De esta forma comencé a hacer prácticas profesionales en un diario mexicano; me encontraba emocionada, y decidí que lo que yo debía hacer era dedicarme al periodismo, o a algo muy parecido que me permitiera compartir con el mundo aquello que mis ojos veían y quizás el resto no lograba hacer, pero debía seguir el camino y encontrar el lugar ideal.

## LA OPORTUNIDAD QUE CAMBIÓ MI VIDA

Al terminar el periodo de seis meses que el periódico ofrecía, no tenía una total claridad de lo que seguiría para mí, pero emocionalmente me encontraba más tranquila y mi mente comenzaba a acomodarse. Es en estas circunstancias cuando entiendes que, al quitar tus bloqueos, poco a poco todo encuentra su rumbo. En enero de 2010, uno de esos buenos amigos que conocí en risaterapia me invitó a unirme al proyecto que estaba gestando y que lo tenía totalmente ilusionado: una propuesta con miras a consolidarse como una asociación, con la intención de visitar comunidades indígenas de México y llevar un espectáculo clown, enfocado en primer lugar a la niñez, pero con el deseo de incluir a personas de todas las edades con el fin de contribuir a mejorar el ánimo, además de construir lazos de paz.

La invitación me llegó por sorpresa, la idea era comenzar este sueño únicamente tres personas: Carlos, el fundador, Iván, su compañero de aventuras, y yo, que fungiría como cronista y encargada de difundir su labor y de darle al mundo al menos una probadita de lo que es compartir. Carlos e Iván ya habían tenido la oportunidad de vivir una experiencia previa, que fue la que motivó esta nueva aventura, luego de viajar en bicicleta para promover la alegría como fieles creyentes de que ésta puede contribuir a cambiar el mundo. Yo, por el contrario, me enfrentaba a algo totalmente nuevo, así que tomar la decisión no era cosa fácil.

Siempre creí que un proyecto de vida consistía en seguir el sistema de educación establecido, luchar por conseguir un título

universitario, encontrar un trabajo, formar una familia, tener hijos, nietos y morir. Sin embargo, después de haber estado en la oscuridad total, descubrí que mi vida no podía ser sencillamente seguir las reglas establecidas, no más. En el fondo de mi alma, sabía que mi lugar se encontraba con este grupo; mi sueño siempre fue viajar y compartir con el resto mis experiencias, dar a conocer este país a través de mi pluma, pero no era sencillo. Al ser una asociación sin fines de lucro, la participación sería voluntaria, y aunque se pedía apoyo para llegar a las comunidades, no había pago.

Después de haber vivido de cerca los problemas que puede traer consigo el dinero, se despertó en mí una cierta repulsión hacia el deseo de enriquecerse, aunque no puedo negar que no vivo la vida austera que correspondería a este recelo. Consciente de que el dinero es necesario, mas no indispensable, decidí apostar esta vez por la felicidad y la riqueza del alma, así que acepté casi de inmediato, sin tener una certeza de lo que ocurriría.

Sabía que debía buscar un medio para conseguir dinero, que me permitiera viajar cuando fuera necesario, pero antes tenía el pendiente de realizar mi servicio social para concluir los trámites de titulación.

Ingresé a una agencia de noticias al mismo tiempo que el proyecto avanzaba de manera rápida; debo reconocer que, entre tantas cosas, tal vez no me encontraba del todo presente en el proceso de construcción. Siempre he tendido a realizar mi trabajo a mi ritmo, aunque a veces parezca ausente, pero lo que me corresponde siempre está en el momento deseado, al igual que yo estaré lista cuando se trata de trabajar.

Fue en este momento cuando comenzó mi verdadera recuperación. Tal vez todo fue a partir de que por fin encontré la razón por la que permanecía en este planeta; eran el momento y el lugar adecuados. Comencé mi catarsis a través de un blog en internet que me permitió no sólo compartir mi experiencia y desahogar mi alma, sino también arrancar con una especie de ejercicio periodístico;

asimismo, inicié mi colaboración en un sitio web en el que escribo artículos de diversa índole.

Hasta este momento, no puedo dejar de agradecer esa oportunidad de pertenecer a un grupo filantrópico. Sin dudarlo, fue otra de las experiencias que marcaron mi vida, pues aunque por momentos dudé al sentir que mi labor no era suficiente, poco a poco entendí que la satisfacción era mayor y quienes leían mis crónicas lo disfrutaban. Esta experiencia me enfrentó a mis más grandes temores, pues de estar instalada en la comodidad de mi vida, donde podía continuar con mis rutinas y mantener el control de mi alimentación, tuve que salir, viajar, pasar días sin hacer ejercicio y sin tener la plena decisión de lo que comería; era momento de dejar atrás el pasado y enfrentarme de una vez por todas al resto de mi vida, comprender que no podría vivir en una burbuja hasta mi muerte, porque eso no era compatible con mis deseos de lograr algo más allá de lo establecido.

Mi mayor reto resultó de un viaje programado a Oaxaca para llevar el show a diferentes comunidades triquis, pues se trataba de dos semanas fuera. Acepté el desafío, pero no fue fácil, era como la preparación para un maratón; las semanas previas fueron complicadas, hasta que me senté a intentar comprender las razones que me llevaban a seguir con ese deseo irracional por mantenerme tan delgada. Había llegado la hora de poner "las cartas sobre la mesa".

Por vueltas de la vida, días antes me había visto de frente, una vez más, con la primera psicóloga que me trató a mi entrada al hospital psiquiátrico. Después de platicar un rato con ella, descubrí aspectos de mí que me había negado a reconocer. En primer lugar, ese temor a tomar decisiones y a enfrentar la vida como el resto de las personas por miedo a fracasar y a decepcionar a aquellos que creían en mí, pero principalmente a mi padre, y mis propias expectativas; el temor de vivir el rechazo por no ser lo suficientemente buena me había paralizado durante años. Asimismo, mi incapacidad para aceptar que merezco y tengo la obligación de ser

feliz, me llevó a vivir en un eterno laberinto de infelicidad, donde cada vez que algo bueno llegaba a mí, dejaba que el fantasma de la anorexia me invadiera, porque sabía que cada decisión implicaba una responsabilidad y no estaba dispuesta a asumirla.

Desde niña viví sobreprotegida, caprichosa, acostumbrada a obtener cuanto quisiera con sólo pedirlo o hacer berrinche; con el tiempo hice de mi enfermedad un gran berrinche, pues de una u otra forma, aun sin ser consciente, mis padres estaban al pendiente de mí y podía obtener lo que quisiera con tal de verme sana y bien. Por fin lo comprendí, estaba evadiendo mi vida a través de un trastorno que si bien al principio no fue mi elección, permanecer en él sí lo fue; suena fuerte, pero ganaba aprobación, afecto y compasión a través de mi dolor.

Comprendí lo patético de mi situación, y también que era el momento de poner un alto; años de darle vueltas al asunto, se resolvieron con una charla casual y el deseo real de acabar con un círculo vicioso. Fue en ese momento cuando decidí extender las alas y comenzar el vuelo.

Me embarqué en el viaje a Oaxaca y no negaré que fue difícil, pues aunque tenía pleno conocimiento de lo que me ocurría y de cómo remediarlo, no es tan fácil como resetear un equipo o colocar un nuevo chip. Pasé momentos complicados en los que enfrentarme a la hora de comer era un suplicio, pero conforme pasaron los días y tras platicar con Carlos, me permití fluir y dejé ir los pensamientos que me atrapaban. Regresé con una visión diferente, agradecida por lo que tenía y totalmente convencida de que esa sería mi nueva vida.

Por diversas circunstancias, meses después dejé el gimnasio, pero no el ejercicio; comprendí que ninguno de los dos extremos dejaba nada bueno. Llevar una vida sedentaria tiene consecuencias no sólo en el peso, sino en la salud, y con un historial familiar de obesidad, diabetes, hipertensión y cáncer, no era lo ideal, así que compré una caminadora y comencé un estilo menos obsesivo.

Fue la primera vez que comprendí que se trataba de aprender a comer, de llevar un estilo de vida saludable que se reflejara en un peso correcto, pero no necesariamente en un cuerpo extremadamente delgado. Al darle un giro a mi entrenamiento, subí un poco de peso y una talla, lo que al principio me provocó temor a continuar aumentando conforme pasara el tiempo, pero una vez que mi cuerpo se adaptó a estos cambios, nuevamente tomó forma.

Mi vida también comenzaba a verse más clara; continué con mis proyectos como freelance mientras me introduje en una exhaustiva búsqueda de empleo, que resultó ser más complicada de lo que cualquiera esperaría. No sólo porque la oferta y los sueldos son un obstáculo para toda la sociedad, sino porque más que enfocarme en un sueldo esperado, tenía en mente lo que quería hacer y lo que no; en mi mente crecía la imagen de mi trabajo ideal, pues luego de vivir experiencias en que la gente se levanta con el único deseo de que el día termine y sin mucho ánimo de estar en su empleo, me repetí una y otra vez que no me podía permitir eso. Mi vida no se podía reducir a una oficina. Una consecuencia de esta decisión fue la ausencia de empleo formal que aún prevalece.

Al principio el miedo a fracasar o continuar así toda mi vida me invadió, pero al voltear a ver que estaba haciendo lo que quería, comprendí que no se trataba de satisfacer al resto de mi familia o a la sociedad entera, se trataba de disfrutar mi vida y lo estaba haciendo. Entre la asociación, mi blog y el sitio web, escribía, viajaba y era feliz; sin embargo, necesitaba ganar dinero, por lo que comencé una pequeña venta de repostería, explotando mi otra gran pasión: la cocina, y cuyas ganancias mínimas, al menos me ayudaban a cubrir necesidades básicas.

Así descubrí que en la vida uno debe buscar el modo de lograr aquello que tanto desea, sin importar la dificultad que implique, sin temor a hacer lo que otros consideran poco interesante o significativo.

Lamentablemente, siempre habrá situaciones que uno no controle, y yo me topé con una gran decepción que me hizo abandonar aquel sueño de alegría. No ahondaré en el tema ni en lo que me motivó a tomar esa decisión, pues mi intención no es desacreditar el trabajo de esta asociación; al contrario, sigo creyendo fielmente en su labor, razón que aumentó mi dolor. No sólo terminó mi participación con ellos, sino una parte importante, muy significativa de mi proyecto de vida. Mi problema fue más bien personal con el fundador de este grupo, un error que lastimó mis más profundos sentimientos, pues utilizó mis confidencias más íntimas, mis temores y el dolor que alguna vez le confié para intentar propasarse conmigo.

Muchas veces se ha escuchado el tema del acoso por parte de los jefes o compañeros de trabajo, pero si éste además es alguien a quien consideras casi tu hermano, el sentimiento es indescriptible, especialmente si se echa mano de tus viejas inseguridades para faltarte al respeto; la niña del pasado tal vez habría cedido a quien la hace sentir “bonita”, pero la mujer que soy no necesita que nadie le reafirme un concepto tan vago. Ni sus explicaciones, justificaciones o lágrimas lograron borrar las mías, y aunque en un primer momento pensé en continuar trabajando a su lado, fue mayor el deseo de mantenerme a salvo de futuros problemas. Así abandoné uno de mis sueños, pero no mi deseo de dar un extra.

Desde ese momento continué mi camino y regresé a la búsqueda; tuve la oportunidad de estar en algunos lugares que me permitieron conocer las extenuantes condiciones de trabajo que algunos empleadores ofrecen y que te absorben la vida y la salud; recibí propuestas que terminaron por ser falsas o que simplemente no se lograron, pero no me detengo y continúo desde mi trinchera, escribiendo; aunque para algunos eso no sea nada, para mí significa no quedarme quieta a esperar, producir y hacer algo, porque en la propuesta está la oportunidad de realizar un cambio y llegar a los demás.



## ACEPTAR A MI FAMILIA PARA PERDONARME

Mi familia ha desempeñado un papel muy importante en mi vida, para bien y para mal. En los últimos años han sido ellos mi mayor apoyo, incluso en estos momentos mis padres me han dado la mano en lo que cimienta mi futuro. Sin embargo, no puedo negar que mi familia también ha sido mi mayor verdugo.

Me costó mucho tiempo y lágrimas comprender que la anorexia no era la enfermedad en sí, sino un síntoma de algo más fuerte. El trastorno de la conducta alimentaria me sirvió para evadir los problemas inherentes a mi vida y que aún hoy no desaparecen: deudas, alcoholismo social y una crítica constante a cada una de nuestras acciones. Vivir dentro de mi infierno me evitó la necesidad de preocuparme por resolver esos problemas que me incumbían, aunque no me correspondían, pero también me daba atención y cariño: no era yo quien tenía que cumplir con el papel de mamá, sino mi mamá la que cuidaba de mí, su hija.

Aun a pesar del tiempo y la distancia entre las crisis más fuertes y mi situación actual, entender las verdades ha sido un camino largo y duro, pues cada vez que me enfrentaba a un problema, irremediablemente me refugiaba en mis viejas conductas y comenzaba el ritual insoportable de contar calorías, hacer ejercicio o encerrarme en mis pensamientos destructivos. Así pasó cuando, a principios de 2010, a raíz del capricho de mi madre de comprar una casa en Cuernavaca a través de su crédito inmobiliario, el dinero dejó de alcanzarle y, sin el valor de aceptar la situación, lo evadió hasta que comenzamos a recibir llamadas de los bancos para exigir los

pagos de los préstamos que mi madre había solicitado. El golpe fue doloroso, pues a pesar de haberla aconsejado para que no adquiriera aquella vivienda por las consecuencias que esto traería, y que comenzaban a ser evidentes, ella no lo razonó.

Sin embargo, más doloroso fue percatarme, en repetidas ocasiones, de que parte del dinero que yo tenía ahorrado desaparecía, que había llegado al punto crítico de robarnos a mi hermano y a mí; de pedirle dinero a la vecina, a la madre de un amigo de mi hermano y a diferentes personas, sin ponerse a pensar en cómo lo pagaría o cómo ellos se podrían cobrar. Cavaba un hoyo para tapar el otro y todo a espaldas nuestras. Callamos, sin darnos cuenta de que con eso la solapábamos. Recordar aquel episodio era dramático, más por ella que por nosotros, pues con sus lágrimas nos convencía de no decir nada y prometía que sería la última vez. Hasta hoy esa promesa se ha roto tantas veces que perdí la cuenta, como la perdí de cuánto es lo que debe.

Comprendí que su necesidad irracional de siempre comprar algo, aunque esto no fuera necesario, para mantener un estatus, se trataba de una enfermedad. Le hemos propuesto varias veces eliminar servicios o gastos innecesarios, pero ella se opone, y se justifica en la pena de ir a cancelar y en el qué dirá mi papá de que no le alcanza el dinero. Vive de apariencias, y aunque no lo diga abiertamente, en parte me culpa a mí por no tener un trabajo estable que me dé un sueldo que le ayude a mantener la casa; ha llegado a recomendarme los empleos más alejados de mi profesión con el objetivo de que gane dinero, a veces creo que mi felicidad y satisfacción personal está en un tercer plano, especialmente porque antes de sentarse a resolver el problema en pareja, desea que seamos sus hijos quienes la saquemos de su laberinto.

Lamentablemente, ella no se ha atrevido a reconocer su incapacidad no sólo para solucionar su situación, sino para controlar sus gastos, lo que nos ata de manos para poder ayudarla. Por primera vez comprendí lo que sintieron cuando yo no aceptaba mi

enfermedad, pero también entendí que la decisión es de ella y que la única vida que debo rescatar es la mía, aunque suene egoísta.

Me bastó un fin de semana, en septiembre de 2011, para comprender muchas cosas a través de la observación de sus actitudes y “defectos” en un momento de tranquilidad. Durante un viaje a Cuernavaca para pasar las fiestas patrias, y a pesar de mi inicial negativa a asistir por un pleito ocurrido con mi madre el día de nuestra salida, justamente por dinero, en que sus lágrimas dejaron de ser un truco efectivo para mí, mi hermano logró convencerme.

Ahí descubrí de qué estaba huyendo; fue un fin de semana de dolor y realidad a pesar del ambiente festivo en que se desenvolvía mi “drama”. Mi padre había estado tomando cerveza desde el 15 de septiembre, y la noche del 16 quería quedarse con mis primos a continuar “celebrando” toda la noche. Temí que las cosas se salieran de control y le reclamé; aquello se convirtió en un pleito y en la descarga de mis temores y resentimientos. Le recordé a mi padre las consecuencias que años atrás trajeron consigo sus “brindis”, las disputas no sólo con mi madre y su amenaza de abandonarnos, sino en la pelea familiar que culminó en la separación temporal de la familia de mi mamá y en que él no pisara la casa de mis abuelos por mucho tiempo.

Más allá de qué tanto hubiera tomado mi papá, me encontré frente a otra forma de evasión, misma que sigue mi hermano. Tal vez yo sea una de esas personas que no encuentran sentido alguno a tomar, pero beber hasta perderse me resulta una conducta insensata, falta de fundamentos; sin embargo, mientras caminaba a media noche de la casa de mis tíos a la nuestra con mi hermano cuidándome luego de haberme pedido que dejara a mi papá estar feliz, y de haberle gritado: “Estoy harta de todo, de cargar con los problemas de mi mamá, de mi papá, de todo”, caí en la cuenta de la verdad.

La disfuncionalidad de mi familia es real, pero entre los defectos que la mantienen así, el mío era considerado el pilar de ésta.

Mientras mi padre, mi madre y mi hermano gozaban de plena aprobación social por beber o endeudarse, justificados en un contexto en el que embriagarse es cool, y deber dinero, “parte de la crisis”, estar enfermo de anorexia o bulimia es sinónimo de locura, una “estupidez” que sólo les pasa a las niñas vacías y tontas.

Comprendí que siete años de sufrimiento estaban encubriendo la realidad: mi familia no es perfecta, pero no hay una que lo sea, más bien me culpaba por no poder resolver los problemas en ella. Mil cosas pasaron por mi cabeza aquella noche; de pronto sentí que no tenía sentido seguir adelante, vivir de mentiras y apariencias, de continuar cargando con cosas que jamás podré arreglar. Empecé a creer que mi vida había perdido el rumbo y que lo único que había tenido todo este tiempo era una enfermedad en la cual refugiarme, que no me veía en un futuro más lejano de los veinticinco años porque no creía que realmente pudiera llegar a esa edad, pero ahora que me acercaba a ella, no sabía qué haría de mi vida.

Esa noche no fue larga, pero sí triste. Al día siguiente la situación no fue diferente a como normalmente es: ni mi papá ni yo mencionamos el tema, nos callamos y muchos se burlaron de que lo había “regañado”. Tal como lo había imaginado, la que estaba mal era yo por no dejar a mi padre “disfrutar”.

Le di muchas vueltas al asunto, pero fue el lunes 19 de septiembre, a siete años de la muerte de mi abuelo, cuando exorcicé mis fantasmas y me decidí a dejar de resolver los problemas que yo no busqué. Podrá existir una corresponsabilidad, un deseo por ayudar a mi familia, pero no puedo vivir preocupada por lo que harán o no; son mis padres, los amo, me preocupan, eso no lo puedo evitar, pero si ellos no tienen la intención de hacer un cambio, no debo ser yo quien viva angustiada y culpándome.

Era el momento de comenzar a vivir por y para mí, de entender que el sentido de mi vida está ahí, tan claro que no puedo evadirlo; está porque existe lo más importante: mis sueños y mi

fortaleza para alcanzarlos. Aceptar esto fue dejar ir la enfermedad que por años había llevado a cuestras, no pensar más en peso ni en imagen, sino en vida; una verdadera vida, haciendo todo eso que siempre he soñado, no sólo cumpliendo los esquemas o llenando las expectativas familiares que se me impusieron. Porque quizá para algunos vivir es sólo despertarse y hacer lo que se tiene que hacer para llegar al fin de semana o a las vacaciones y disfrutar de aquello que causa placer, para mí es encontrar placer en cada hecho cotidiano; comprendí que después de estar frente a frente con la muerte, la vida no puede ser sólo un trámite más que hay que cumplir.

Aquellos que aprendan a ser felices no sólo cambiarán sus vidas, sino que influirán en las de otros, y en un país donde la situación se torna cada vez más violenta y donde cada ciudadano transpira temor, lo único que nos queda, después de exigir que las autoridades cumplan sus obligaciones, es hacer algo por cambiar la situación. Eso se logra aportando algo, por mínimo que sea, desde nuestras trincheras, inspirar a otros para unirse a favor de quien está en condiciones diferentes, o simplemente tener una mejor actitud y predicar con ejemplos de solidaridad y placer por vivir.

Hoy me puedo considerar una mujer feliz que quiere dar lo mejor de sí para lograr un cambio en su país; alguien que comparte su historia con el absoluto deseo de ayudar a quienes también viven un infierno que no han logrado descifrar, o del que no pueden salir a pesar de sus múltiples esfuerzos, porque yo he pasado por todas las etapas y, aunque no soy experta, conozco la crueldad con que te trata no sólo la enfermedad, sino la gente a tu alrededor, pues se han estereotipado los trastornos de la conducta alimentaria lo mismo que se han estigmatizado los trastornos mentales. Tengo la firme convicción de que se puede vivir con amor a sí mismo, conviviendo con aquellos a quienes amas, aunque no siempre las relaciones sean las mejores; que el valor más importante es el que

tú te das y que la felicidad no se encuentra en una talla cero, ni la solución de tus problemas se dará por bajar los kilos que te sobran.

Tengo una responsabilidad con la niña que fui y no dejé crecer, pero sobre todo con mis sobrinas, porque, como yo, están en riesgo de enredarse en esta maraña de mentiras. Definitivamente no soy un ejemplo ni es ése mi objetivo; también sé que como mi historia hay muchas, y ya es tiempo de que se escuchen para prevenir que más vidas se vean empañadas o que mueran jóvenes en las garras de estas enfermedades.

## LA MUJER QUE HE MOLDEADO

Mi historia refleja la de muchas y muchos que viven entre el miedo a subir de peso y el miedo a vivir, en parte derivado de sus historias personales, pero también del constante bombardeo de información en que se nos habla sobre la felicidad a partir de modelos específicos que sólo algunos pueden alcanzar. Esto no se reduce al aspecto físico, sino que también abarca relaciones y profesión; aquellos delgados, bellos, son los que consiguen buenos trabajos, tienen dinero y una vida envidiable que despierta la admiración de la gran mayoría que se debe conformar con encontrar un trabajo dentro de lo que estudió, o al menos un trabajo que le permita pasar el resto de sus días, aunque no le satisfaga, eso está reservado para los que se encuentran en escalones más altos y que bien pueden ser políticos, artistas, empresarios, o cualquier otro que tenga poder.

He tomado la decisión de no ser lo que se espera, de ir en contra de lo que planearon para mí, pero a favor de mis ideales; porque quizá no tengo la capacidad económica de otros, pero tengo el poder de elegir la vida que quiero, poder que sólo se obtiene al arriesgarse y que ni un bajo peso ni una talla de pantalones me dará.

En mí vive la niña que padeció lo que hoy los expertos llaman bullying, aquella que demuestra que el sobrepeso infantil no es un problema nuevo, lo mismo que el estrés en edad temprana. Soy la prueba de que esa obesidad no sólo deriva en afecciones médicas, sino también en trastornos psicológicos. Viví con anorexia y episodios de bulimia hasta que aprendí lo que nadie me enseñó en mi edad más temprana, porque se trata de un secreto muy bien

guardado: la vida vale la pena por el sentido que tú le des, no por lo que se espere de ti, vales por quien eres y tu felicidad depende totalmente de tus decisiones y del gusto que le encuentres a levantarte todos los días para ver un nuevo amanecer y dormir con la satisfacción de haber hecho lo que siempre has deseado y con la emoción de que al día siguiente será igual.

Soy hija de un matrimonio que enfrentó las crisis y dificultades económicas ahogados en deudas, un claro ejemplo del desempleo que lesiona el ánimo de emprender y de proponer de la juventud, no sólo por falta de trabajos, sino de oportunidades reales que nos permitan desarrollarnos en lo que imaginamos cuando estudiamos una licenciatura, que nos dejen expresar nuestras ideas y opiniones.

Soy una joven con deseos de convertirse en periodista, pero con temor de morir en el intento, de perder la vida entre la violencia o de perder el gusto entre las líneas editoriales; pero, por encima de todo, soy una soñadora imparable que se niega a aceptar lo que le permita tener una vida llevadera, con lujos o sin ellos, sólo con el deseo de pasar su estancia en la tierra lo más tranquila posible, pues tiene la convicción de aportar algo más a su país y una diferencia por lo menos a través de sus palabras.



Graciela Enríquez Enríquez  
coordinó esta edición de 1 000 ejemplares

El cuidado de la obra estuvo a cargo de  
Yvette Couturier

Se terminó de imprimir en septiembre de 2013

Diseño gráfico editorial  
Solar, Servicios Editoriales, S.A. de C.V.  
Calle 2 núm. 21, San Pedro de los Pinos  
03800, México, D.F.  
55 15 16 57

En la composición se utilizaron tipos  
Baskerville en tamaños  
9, 10, 11, 13, 16 y 24 puntos

Editado por  
DEMAC