

7 razones por las que yo pense que no sufría de un TCA.

Por: Health, enero 2019, testimonio anónimo
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Cuando me diagnosticaron con un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), tenía una pregunta que no podía sacar de mi cabeza: ¿Cómo no me di cuenta? Salir de la negación ha sido un proceso aterrador. Es como descubrir que me dormí en el timón, y ahora que abro mis ojos estoy forzada a evaluar el daño que no recuerdo haberme causado.

En un momento estaba bien y de repente estoy con alambres en mi pecho porque me están haciendo un electrocardiograma, me pregunto cómo llegue allí. El trauma llega en oleadas y unos disparadores son más sensibles que otros. Mi estómago duele cada vez que mi dietista menciona la palabra "realimentación" (refeeding); me encojo cada vez que mi doctor dice la palabra "inanición". Suenan como palabras pesadas y yo no logro poner mis pies en la tierra.

No se que me da más miedo, si el hecho de que estoy tan mal nutrida que tengo que entrenar de nuevo a mi cuerpo para que coma como si fuésemos extraños o, que mi miedo a la comida algunas veces sobrepasa mi miedo a destruir mi propio cuerpo.

¿Cómo pude caer tan profundo sin darme cuenta? Quiero compartir lo que he realizado sobre mi negación, no solo para sacarlo de mi pecho, sino porque pienso que expresa como los TCA se caracterizan, porque cuando comencé a desenredar las razones de porque no vi las señales, una cosa quedó clara: No es que yo no vi las señales, **es que nuestra cultura nunca me dio las herramientas para reconocer un TCA.**

1 MI TCA NO ERA TAN OBVIO COMO YO PENSÉ QUE PODÍA SER.



Considero que mi TCA se presentó de una forma atípica. Yo no me pesaba obsesivamente, no contaba calorías y odiaba el ejercicio. Después de comerme una pizza no lloraba porque me odiaba a mí misma. La negación fue fácil porque yo no llenaba el estereotipo.

Mi relación con la comida y con mi cuerpo era disfuncional. La comida me causaba mucha ansiedad – las decisiones que involucraba, la binaria entre comidas "malas" y "buenas", el comer "mucho" o "muy poco" de algo y toda la presión de escoger lo "correcto". Aun con toda esa ansiedad, aclaro que yo no estaba tratando de perder peso lo que me hacía pensar que no sufría un TCA, yo únicamente quería mantenerme exactamente como estaba – no era sobre mi imagen corporal o miedo a la gordura.

Consideraba que, si siempre estaba un poco hambrienta podía evitar que mi cuerpo cambiara. Nadie me dijo que la obsesión con una talla, aunque no sea por hacerse más delgada, es una obsesión enraizada al miedo a la gordura.

Cosas básicas como cocinar o únicamente ver la

alacena me desestabilizaban; esa ansiedad me llevaba a ciclos de restricción durante los cuales comía muy poco para evitar los pensamientos obsesivos y abrumadores que surgían cada vez que tenía que hacer una decisión alrededor de la comida.

Estas sensaciones fueron creciendo hasta el punto en que yo no podía ni siquiera dar de comer a mis gatos, por miedo a escoger la comida equivocada para ellos.

Mi TCA tampoco era estático como yo esperaba, tenía períodos durante los cuales comía más, pero cuando los estresores de mi vida aumentaban, mi restricción también aumentaba. Pensaba que los TCA tenían que ser constantes y consistentes, el mío no lo era. Yo pensaba que lo mío era "solo estrés".

Todo esto era disfuncional, pero en mi mente no lo era, yo visualizaba estereotipos de los cuales había escuchado. ¡Yo podía comer helado y pizza, no vomitaba! Era rápida para ver lo que era normal en mi comportamiento, pero me daba ansiedad ver lo que era claramente un desorden.

2 MI CUERPO NO SE VEÍA ENFERMO.

Lo único que aun aturde mi mente es que los TCA tienen su propia mente. Sabía que los TCA pueden afectar a cualquier persona de cualquier talla, pero seguía negando tener un problema porque el cuerpo que veía en el espejo no se veía demacrado. ¿Porque preocuparme ante esa imagen? Por otro lado, pensaba que si buscaba ayuda ¿Quién me iba a creer, si yo no era "suficientemente delgada"? **Los TCA no describen un tipo de cuerpo específico – describen una relación específica con la comida y con nuestro cuerpo causando mucha angustia.**



Me llevo mucho tiempo aceptar que mi cuerpo no reflejaba si yo sufría o no un TCA. Yo tenía un TCA, mi estado mental lo tenía.

3 TODOS A MI ALREDEDOR TENÍAN UNA ALIMENTACIÓN DESORDENADA



La alimentación desordenada está en todas partes. Saltarse comidas, resoluciones para adelgazar, detoxes, ayunos, smoothies que sustituyen comidas...son totalmente ubicuos y a veces ineludibles.

Cuando vives inmerso en la cultura de las dietas, reconocer que sufres un TCA puede ser imposible pues todos a tu alrededor están validando tu mentalidad, generalmente no intencionales. ¿Como podía yo saber que lo que me estaba pasando es peligroso, si por donde yo veía era presentado como algo normal y hasta un comportamiento deseable?

4 MI JUSTIFICACIÓN PARA RESTRINGIR PARECÍA TOTALMENTE RAZONABLE.



Mi TCA era muy bueno desde el punto de vista de muchos. Yo podía justificar todo comportamiento o pensamiento desordenado que tuviera con cien excusas de porque yo me relacionaba con la comida de esa forma: *Soy vegana por razones éticas. Odio cocinar, ¿OK? Me salteo el almuerzo para ahorrar dinero. No*

tengo comida en mi casa. No soy buena para planear mis comidas. ¡He estado tan ocupada! Estoy dejando un espacio para el postre. Prefiero comer varios refrigerios durante el día. No necesito comer eso. Eso no tiene vegetales. Comeré más tarde.

Muchas personas piensan que un TCA es una decisión consciente y deliberada, como una dieta estructurada que se fue fuera de control. La realidad es mucho más complicada para los que sufrimos un TCA. Yo no desperté una mañana y decidí dejar de comer, por el contrario, estas pequeñas excusas que saltaban en mi mente me facilitaron restringir una comida a la vez y, antes de darme cuenta ya tenía un problema mayor. Mi TCA bajo mis defensas poco a poco – *¡mira pongo mucha leche en mi café!, eso es prácticamente un desayuno completo.* Lo que permitía al TCA escalar de forma insidiosa y prácticamente irreconocible.

Fue hasta que estaba sentada en la clínica del doctor, tratando de explicar que comía en un día típico: *mezcla de frutos secos y...después... si siento que me voy a desmayar, como un poco de helado,* fue allí en donde me di cuenta de que había sido engañada.

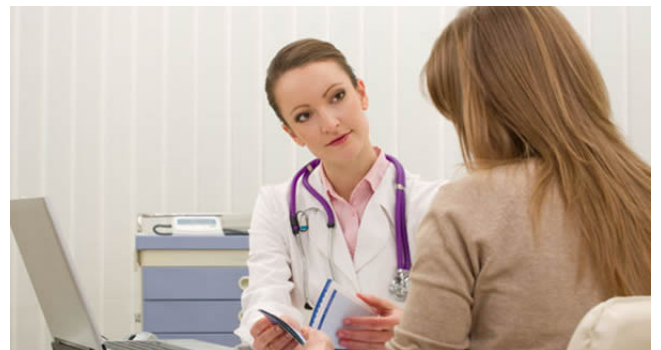
5 EL TCA SE VOLVIÓ MI NUEVO "SER NORMAL"

Los TCA se construyen sobre una base de mentiras, pero si has vivido siempre sobre esa base no se ve como mentiras. Una de las cosas más difíciles en la recuperación ha sido realizar cuan sesgado y roto estaba mi barómetro sobre la comida. No recuerdo como se siente estar satisfecho o lleno después de comer porque he vivido hambrienta durante demasiado tiempo. Lo que yo consideraba "muchísima comida" resulta que es muy poca para los demás. Yo no entendía la diferencia entre una comida y picar algo.

Estaba convencida de que el hambre no era un aviso que nuestros cuerpos nos mandan para que comamos, por el contrario, pensaba que era algo contra lo que yo tenía que luchar para suprimirlo calculando la cantidad mínima de comida que yo me permitiría comer para funcionar. En otras

palabras, para mí, el hambre no era natural, sino que era un problema que resolver o una enfermedad.

Cuando tienes una relación como esta con la comida y con tu cuerpo durante un tiempo largo, esta se vuelve tu única realidad, la única que conoces. Cuando mi nutricionista me dijo que me comiera un batido y una porción de frutos secos para el desayuno, exclamé *¿En una sola sentada?* Al escucharme realice que durante todo este tiempo había construido reglas que eran estrictamente definidas por mis miedos y no por lo que mi cuerpo necesitaba.



La recuperación para mí ha consistido en dismantelar completamente todas estas mentiras, es aprender a ser escéptica sobre todas mis creencias de lo que es ser normal y, en vez de dejar que mi TCA dicte lo que es "normal", debo dejar que mi cuerpo me guíe para crear un enteramente nuevo paradigma. Este nuevo paradigma no reacciona al hambre por miedo o por un trauma, sino desde un estado de confianza en mi cuerpo.

6 SUFRIR UN TCA NO SE SENTÍA DE LA FORMA QUE YO HABÍA PENSADO.

Genuinamente pensaba que, si yo sufría de un TCA, debería de sentirme miserable todo el tiempo. Se suponía que estuviera enojada, volátil, deprimida. En vez de eso, aun en medio de mi trastorno, yo no tenía la desesperación extrema que asumía debería acompañar a algo tan serio como un TCA. La realidad es que los TCA no siempre coocurren con otros desordenes, yo tenía un trastorno obsesivo compulsivo, pero no sufría depresión.

Puedes sentirte bien – pero eso no significa que estas bien. Cambios de estado de animo puede ser parte del TCA, pero algunos de nosotros estamos más inclinados a anestesiar nuestras emociones, ansiedad, irritabilidad, inquietud y hasta la euforia, en vez de deprimirnos.

7 YO PENSÉ QUE SABÍA MÁS.



Un amigo me dijo: “Tú hablas de los TCA como si estos no fueran enfermedades mentales”. Eso era realmente la clave del tema, yo creía que si tenía la actitud correcta, el plan de comidas correctas y compartía mensajes positivos en Instagram, yo podía abrirme camino para no sufrir un TCA. Pero los TCA son enfermedades mentales y estas deben ser tratadas como tales, necesitan mucho más que pensamiento positivo.

Yo necesitaba ayuda, los TCA son mucho mas grandes que un ajuste de actitud. Es pedirte a ti mismo que construyas una nueva relación con tu cuerpo, tu comida y con tu mundo alrededor. Eso es un proceso para toda la vida, un proceso que vale la pena.

He tenido un TCA la mayor parte de mi vida y, sin embargo, este era

IRRECONOCIBLE PARA MI

Si nuestra cultura estuviera mas informada sobre lo que es un TCA y sobre las diversas formas en que estos se presentan, seriamos mucho más rápidos para reconocerlos en nosotros mismos y en las personas que amamos. Esta es la razón por la que estoy compartiendo mi historia tan abiertamente. Quiero que cada uno de nosotros pueda alcanzar la recuperación, sabiendo que nuestras luchas son validas sin importar como estas se comparan con las de otros.