

ESCLAVOS
de la COMIDA

Paula García Bernácer

© PAULA GARCÍA BERNÁCER, 2020

© ARCOPRESS, S.L., 2020

Primera edición: febrero de 2020

Reservados todos los derechos. «No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*».

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

DESARROLLO PERSONAL • EDITORIAL ARCOPRESS

Directora editorial: Emma Nogueiro

Diseño portada y maquetación: Beatriz Fernández Pecci

Corrección: Maika Cano

Imprime: Gráficas La Paz.

ISBN: 978-84-17828-08-0

IBIC: MMZD

Depósito Legal: CO-5-2020

Hecho e impreso en España - *Made and printed in Spain*

A mi madre, mi maestra

ÍNDICE

PRÓLOGO: SANDRA FERRER @PROGRAMAMIA	8
1 DÓNDE EMPEZÓ TODO	17
BLOQUE: LA ENFERMEDAD DEL CONTROL	29
2 ADICCIÓN A RESTRINGIR	33
3 EL AISLAMIENTO	39
4 TÚ NO ERES UN CUERPO	47
5 RECONOCER QUE ALGO OCURRE	55
6 EL CONTROL Y LAS RELACIONES	61
BLOQUE: EL DESCONTROL	77
7 DE LA RESTRICCIÓN A LA SOBREALIMENTACIÓN	79
8 ATRACONES	89
9 HAMBRE REAL, HAMBRE EMOCIONAL	97
10 OTRAS RAZONES PARA SENTIR HAMBRE	105
11 LO QUE ENCUBRE LA COMIDA	115
12 FORMAS DE LIBERAR ESTRÉS Y CONECTAR CON EMOCIONES	
AUTOCUIDADO	127

	BLOQUE: CAMBIO DE ALIMENTACIÓN Y PAUTAS	139
13	EL TIPO DE ALIMENTACIÓN IMPORTA	141
14	LOS ANTECEDENTES AL CAMBIO	149
15	ALIMENTACIÓN INTUITIVA Y CONEXIÓN CON EL CUERPO	153
16	VEGETARIANIZANDO LA DIETA	161
17	COMIENDO CON ATENCIÓN	173
18	ALTERNATIVAS SALUDABLES AL DULCE	181
19	RECAPITULANDO PAUTAS	187
20	LA VOZ MENTAL	189
21	LA KINESIOLOGÍA CONDUCTUAL	203
22	RECURSOS PARA SENTIRSE MÁS LIBRE EN EL DÍA A DÍA	213
	AGRADECIMIENTOS	226
	BIBLIOGRAFÍA	228

PRÓLOGO

¿TE CUENTO UN CUENTO?

Érase una vez una niña que nació sana y que se expresaba de forma libre y espontánea, sin preocuparle lo que los demás pensarán de ella. Sabía que lo que sentía estaba bien, que lo que necesitaba también y que podía ser ella misma mostrando enfado cuando algo era injusto, miedo cuando algo lo sentía como amenazante, tristeza cuando se desprendía de algo valioso para ella y alegría cuando la vida le regalaba algo.

Pero un día, esa niña espontánea sintió una punzada en el estómago. Por primera vez, aquello que le nacía de dentro no era bienvenido. Aquello que antes ni se cuestionaba, ahora alguien lo ponía en duda y lo juzgaba. Puede que fuera su madre, su padre, tal vez un profesor o incluso una vecina con la que solía jugar algunas tardes. Pero de pronto intuyó que aquello que sentía no estaba bien, que no era bienvenido, que causaba molestia. La niña seguía teniendo un techo bajo el que cobijarse, una familia que le ofrecía seguridad, un plato caliente encima de la mesa, un colegio en el que estudiar y desarrollarse intelectual y socialmente, una ropa con la que abrigarse... Pero algo en ella estaba cambiando. Le habían arrebatado aquello por lo que las personas nos movemos en este mundo: el amor.

La querían, sí, pero algo en ella le decía que ese amor no era incondicional. Había condiciones, que si cumplía, los niveles de amor que recibiría serían más elevados. Y por contra, si no se adhería a esas condiciones, esa aceptación, ese reconocimiento, esa mirada de aprobación y de orgullo y ese cálido abrazo, tal vez no llegarían. ¡Pero lo necesitaba! ¿Y cómo no? La niña natural que todas fuimos necesita de ese amor incondicional para hacer crecer todo ese amor que ya traía consigo de serie por el mero hecho de nacer.

Sin darse cuenta, esa punzada en el estómago la sintió otro día, y otro y otro más. Así que esa niña tuvo que tomar una decisión: aguantarse. Aguantar sus ganas, sus miedos, sus deseos, sus preocupaciones, sus frustraciones... De forma que la única manera que se le ocurrió de obtener aquel amor que tanto necesitaba era esa.

Y se aguantó. Pero todos los miedos, deseos y necesidades que llevaba consigo bien guardados, no se esfumaban por el simple hecho de no sacarlos, así que inventó una forma para poder sobrellevarlo de la mejor manera posible: ser perfecta. Si se adhería a ese estándar de perfección que el mundo que le rodeaba esperaba expectante, recibiría aquello que perdió y que tanto ansiaba.

¡Qué ilusa! Pensaba que tras ese esfuerzo atroz por encajar, por cumplir, por hacer y por parecer, encontraría ese amor que le haría hacer crecer toda esa energía de amor que traía consigo al nacer.

Pasaron los años y no ocurrió lo previsto.

Su cuerpo cada vez estaba más agarrotado, había perdido flexibilidad y espontaneidad, cuando se relacionaba con gente nueva todavía se tensaba más y cuando quedaba con aquel chico que le gustaba, esa punzada que sintió por primera vez años atrás, todavía era más intensa.

Pero ahora sabía qué hacer para encajar. Así que sin ni siquiera ser consciente de ello, empezó a dejar de ponerle nombre a lo que sentía y al porqué. Solamente había ansiedad, como una tela gris que tapaba todas las emociones y los porqués que había estado guardando a cal y canto todos esos años. Pero no quería levantar esa tela. ¿Para qué? Su deseo no era gustarse, era gustar. Y en el fondo de su ser, todavía quedaban algunos resquicios de aquella niña natural que un día fue, y que le hacían saber que si levantaba esa tela gris, vería algo muy doloroso que no podría obviar, y que no podría girar la cabeza hacia otro lado como si nada tras desvelarlo.

Así que decidió cargar con esa máscara que le facilitaba adaptarse a su mundo y ser lo que los demás esperaban de ella, pero se desconectó. Y en sus intentos por representar ese papel en busca de aquel amor que tanto anhelaba, dejó de ser.

Esta es mi historia, tal vez la tuya y la de tantas mujeres que se vuelven adictas a la comida, a las drogas, a las relaciones o a cualquier flotador que les depare la vida.

Es curioso. Cuando no resolvemos de raíz lo que nos ocurre, nos vamos agarrando constantemente a diferentes flotadores que nos vamos encontrando por el camino. Porque no nos queremos ahogar. Y cuando no es uno, es otro. Quizás un día se llame Juan, otro Pedro, otro peso ideal y otro fiesta desenfundada.

Pero todos esos flotadores tienen algo en común: están fuera de ti, distantes de tu niña natural que perdiste por el camino. Y por eso nos volvemos adictas. Porque seguimos usando el mismo método que aquella niña usó, el de buscar el amor, la serenidad y la calma allí, en algo ajeno, en algo externo y en algo que no controlamos aunque deseemos con todas nuestras fuerzas hacerlo. Y, ¡Dios! Se nos resiste, ¿Cómo no? No podemos controlarlo todo, aunque soñemos con que el día que lo hagamos, seremos felices. Pero no llega...

Y allí nos encontramos con la dependencia, con la adicción a ese flotador que, al menos por unos momentos, nos hará sentir a flote. Aunque sepamos que sin él nos hundimos, que sin él nos encontraremos con lo que más miedo nos da, nosotras mismas.

Esa niña quiere que la mires, pero no, tú giras la cabeza porque ahora ya no son los demás quienes dudan de sus verdaderos deseos, sino que es tu adulta la que duda de ella. Tal vez la rechace y quiera que no sienta lo que siente. Y vuelta a empezar.

¿Te suena esta historia?

Gracias Paula por levantar esa tela gris. Y no solamente por mostrarte a ti misma qué hay debajo, sino por atreverte a compartirlo con tantas personas. Quizás un día pensaste que la fortaleza radicaba en no mostrar todo aquello que se escondía tras esa tela. Hoy sabes que mostrar, además de tus luces, tus sombras, es aceptación, es incondicionalidad, es darle la mano a esa niña natural que olvidaste que eras.

Porque desnudarse no es quitarse la ropa, sino simplemente ser, aun sabiendo que tal vez no guste. Entonces querrá decir que ese flotador ya no lo necesitas para nadar, porque ya sabes hacerlo sola.

Sandra Ferrer @programamia

En Londres, 30 de enero de 2019

La literatura señala que existe suficiente evidencia empírica que demuestra que los antecedentes traumáticos ocurridos en la niñez constituirían factores de riesgo frecuentes, inespecíficos y no determinantes para algunas enfermedades como trastornos afectivos, trastornos ansiosos, trastornos de la alimentación, trastornos disociativos y abuso de alcohol.

Verónica Vitriol G
(Unidad Psiquiatría Hospital Curicó)

1

DÓNDE EMPEZÓ TODO

A los dieciséis años toqué fondo con la primera gran crisis de mi vida, y como en toda crisis, nadie la puede vivir por ti. Es una sacudida interna que te obliga a buscar la manera en la que encontrar de nuevo la cordura, la forma de salir del agujero y recuperar el equilibrio.

Cada una de mis crisis me ha obligado a mirar hacia dentro y a hacerme más consciente de quién soy. Cada una me ha hecho mirar de frente a mis fantasmas y ser capaz de escucharlos con atención en lugar de solo creérmelos. Las crisis me han ayudado a darme cuenta de mis limitaciones, de mis sólidas barreras para no sufrir ni exponerme; me han hecho entender que muchos de los miedos experimentados surgieron para evitar arriesgar y tomar la responsabilidad de mi vida; para no crecer ni comprometerme. Para seguir siendo la niña.

En algún momento temprano dejé de sentirme feliz. No sabía qué se estaba perdiendo para que fuese tan grande el contraste entre la vida de una niña sin problemas y una joven triste y perdida. Estuve en conflicto desde pequeña, recuerdo sensaciones y experiencias amargas desde los siete y ocho años. Comencé a cuestionarme las cosas y concluí que había algo defectuoso en mí. Los demás eran felices y capaces de relacionarse adecuadamente con el resto de las personas, mientras que yo me hallaba con grandes dificultades para sentirme cómoda siendo yo misma.

Recuerdo a una niña tímida e insegura que deseaba ser fuerte y respetada. Una niña aterrada con cometer errores, que se tragaba las emociones y lo vivía en silencio.

Empecé a tomar drogas a los catorce años (1998) y poco tiempo después me enganché a las pastillas de éxtasis. Puede que la palabra «engancharse» suene fuerte, pero la realidad es que tuve una gran dependencia. Me costó casi una década romper el vínculo



enfermizo que se creó entre mi mente y las pastillas, algo que no confesé con nadie. Deseé fuertemente volver a drogarme muchos años después de haberlas dejado, pero el miedo a la posibilidad de revivir la angustia de mi experiencia vivida me mantuvo alejada de ello. De lo contrario, habría continuado.

Racionalmente sabía que no quería consumir drogas, sabía que eran dañinas y me habían hecho sentir muy cerca de la locura, pero la adicción ahí estaba, y hasta que no empecé a conectarme más conmigo misma y liberar miedos, no dejé de ansiarlas.

Tras la primera depresión que tuve en el año 2000, soñaba casi a diario que me drogaba, y en cada sueño, llegaba a los delirios, llegaba a la máxima sedación de una mente perturbada. Me despertaba con una mezcla de sensaciones entre felicidad, culpa y pánico.

La experiencia de las drogas me traumatizó por mucho tiempo, de hecho, creí que no sería capaz de curar mis cicatrices ni de vivir tranquila y feliz sin necesitar sustancias que alterasen mi conciencia. Creí que no lograría salir del caos y ser una persona «normal», pero finalmente, y aunque el término *normal* puede ser

interpretado de muchas maneras según la experiencia de cada uno, yo puedo decir que he alcanzado la normalidad a la que me refería. Necesité diecisiete años.

El primer año con las drogas era la novedad, fue una etapa en la que cualquier cosa era maravillosa, la vida era intensa y emocionante. Las drogas fueron la mayor diversión que nunca antes había vivido y, sobre todo, me hacían ser capaz de relacionarme con las personas de la manera en la que me sentía cómoda y más conectada con ellas: de una forma más afectiva y profunda. Podía ser yo misma y los demás me acompañaban y apoyaban. Era una sensación de unión. De vínculo. Las drogas también me hicieron sentirme más fuerte y libre. Más respetada.

Los lunes había que volver al colegio, y aunque estaba cansada después de no dormir durante el fin de semana, seguía recordando lo pasado con una sonrisa, y esperaba entusiasmada a que llegase el siguiente día para salir. Cuando me recuperaba del cansancio hacia mitad de semana, aparecía entonces la intensa ansia porque se acelerase el tiempo, lo que me impedía concentrarme y hacer las cosas propias de mi edad. Al llegar el día, la desesperación por sentirme drogada cuanto antes hizo que en varias ocasiones me pasara de dosis y perdiera completamente la cabeza. Quería «volar», meterme en el sueño del éxtasis lo antes posible y hacer desaparecer la tensión interna. Entonces la experiencia se convertía en algo que no lograba disfrutar porque no me enteraba de nada. «Si te pasas te lo pierdes, controla lo que te metes». Este era el eslogan que había por los carteles de la carretera en aquella época, y yo sabía muy bien a qué se refería.

Por segundos era capaz de verme delirando de forma siniestra, y entonces pensaba que ojalá *el ciego* se pasase cuanto antes. A veces los delirios eran muy desagradables y pasaba la noche viendo gente sin piernas, cabezas cortadas, montañas de perros que se caían de arriba abajo; me veía mí misma tirándome al vacío, escuchaba a mi pareja llamarme y la sentía moverme desesperadamente para que despertara: «¡cariño, cariño, cariño!», pero entonces abría los ojos y no había nadie a mi lado. Era como estar dormida con los ojos en blanco y despertarse, volverse a dormir y volver de nuevo.

Hubo una experiencia que pasó factura y desde ahí las cosas empezaron a oscurecerse. Una noche de sábado salí con dos de mis amigas a la discoteca que por entonces íbamos. Hacia las 8-9 de la mañana cogimos el autobús que nos traía desde Sueca hasta Valencia. Durante la noche habíamos estado tomando pastillas, pero esa noche no me subieron demasiado. Decidimos irnos a la casa de una de ellas, porque estaba sola, y compramos una bolsita de pastillas para tomar allí las tres. De nuevo, el ansia por sentir el efecto que todavía no había sentido esa noche, hizo que me tomara más de una pastilla de golpe, lo que me hizo perder la consciencia durante todas las horas que el efecto duró en mi cuerpo. No me refiero a quedarme inconsciente de golpe como cuando se produce un desmayo, me refiero a desaparecer, a no enterarme de nada de lo ocurrido durante todas esas horas en la casa de mi amiga. Mi cuerpo estaba despierto, pero mi mente no sé dónde estaba. Era parecido a los momentos en los que te ponen anestesia y oyes al médico hablar pero tú quieres hablar y no puedes, y solo te enteras de algo si se ríen o si repiten cosas, como si fueras una niña diciendo tonterías.

Lo único que recuerdo, porque una de ellas hablaba muy fuerte contando lo que estaba haciendo y venía a cogerme de la mano, es que me iba a una de las habitaciones y me quedaba de pie con los ojos en blanco, mirando una pared mientras balbuceaba cosas sin sentido.

Mi cuerpo estaba totalmente intoxicado, tenía la piel amarilla y seca, con los pómulos hundidos. La mirada fue cambiándose, pasando a ser una mirada con los ojos más saltones y oscuros, como en forma de alerta. La mandíbula comenzó a desarrollarse cada vez más haciéndose más ancha, y tenía la boca llena de llagas debido a la fuerza que hacía cuando me mordía la carne de los lados de mi boca sin control. Mi sabor interno era el sabor de la química, amargo y fuerte como el pegamento, y perdí unos 5 kg sin proponérmelo. Pero a pesar de esto, seguía haciendo lo posible para llegar al *viaje* una y otra vez, semana a semana. Ocurriese lo que ocurriese en mi vida, nada era más importante que esto, ni siquiera mi familia. Las drogas lo eran todo.

Dejaron de interesarme las personas que no se drogaban porque creía que no tenía nada que compartir con ellas. La amistad dejó de



ser amistad, pues, si había drogas por medio, que alguien necesitase algo de mí era totalmente secundario o terciario. Las drogas te hacen egoísta, estás hechizado por ellas y solo vives desde el ansia a consumirlas. Cualquier cosa que se interponga es tu enemigo.

Llegó el día en el que empezaron a vigilarme en casa. Mi madre quería controlarme, y cuanto más lo hacía, más quería yo disgustarla. Ella sabía parte de lo que estaba pasando, pero no llegaría a imaginar todo lo que estaba haciendo. Había normalizado tanto el tomar sustancias que incluso hubo ocasiones en las que alguien vino a verme a casa de buena mañana y me despertó pintándome una raya. Un día cualquiera entre semana con el pijama puesto, sin nada en el estómago.

Mis padres sabían que las cosas no iban por buen camino, rebuscaban mis diarios por la habitación, mis profesores llamaban a casa. A veces incluso me seguían. Imagino que debe ser muy complicado ser padre y vivir esto, pero también es necesario tratar de entender a un hijo, más que obsesionarse con dominarlo. Ahora comprendo que las cosas no se hacen porque sí.

Empecé a obsesionarme con mi madre, tenía incluso alucinaciones con ella. Le tenía miedo, y mi mente me hacía verla allí donde

estuviera. Esto me dio mucho que pensar tiempo después respecto a los miedos y cómo somos capaces de ver cosas que no existen.

La veía dentro de aquella discoteca cada semana, por todas partes. La veía buscándome entre las personas, desesperada, y ahí me acribillaba la culpa. Estaba aterrada pensando que iban a descubrirme y a destapar toda mi mentira, y entonces, les habría fallado. Me sentía muy culpable porque no quería hacerles daño; lo único que intentaba era ser feliz. Eso es lo que buscamos con las vías de escape, dar salida al malestar.

En mi casa hubo una falta de comunicación afectiva importante y un nivel de exigencia alto. No culpo a nadie por ello porque mi familia es maravillosa, y además, en la vida no hay culpables, hay personas haciendo lo que saben y como saben. Yo no he sido el mejor ejemplo de afectividad y buenos modales, pero en ningún caso he querido hacer daño a alguien. Mi propio veneno me ha hecho obrar de determinada manera, al igual que la paz interior me ha hecho hacerlo de otra. En mi vida me he dado cuenta de que es como yo esté lo que afecta a lo de fuera, y no al revés.

A finales del verano del año 2000 apareció el miedo de forma más aguda, llegó el pánico. No reconocía esta emoción pero sentía la incomodidad y angustia propias de la misma. No lo hablé con nadie y me negué a mí misma lo que ocurría, como si no estuviera sucediendo, con la esperanza de volver a encontrarme como antes y continuar exactamente igual de feliz. Sin embargo, la fuente de mi felicidad y diversión estaba deteriorándose, al mismo tiempo que yo lo hacía. Ahora ya no era tan divertido, vivía angustiada por mentir a mis padres y empezaba a darme cuenta de que lo que estaba viviendo era un engaño. Lo que compartía con esas personas no era duradero ni real, todos cambiábamos una vez que salíamos de ese estado, pero el enganche al éxtasis era muy difícil de paralizar, incluso cuando empezaba a faltarme el aire diariamente.

Hasta que no vives la otra cara de una adicción no eres consciente de las heridas que deja, no sabes lo que es vivir en una cárcel invisible. No sabes lo que es sentir el final, lo que crees que es la muerte. El fin de tus días. El fin de tu vida. Lo que has elegido, te ha matado. Es la máxima separación que puede haber entre tu cuerpo y tu espíritu. Estás totalmente alienado.

Pero llegó la gota que colmó el vaso.

Después de unas semanas levantándome y acostándome hiperventilando, creyendo que iba a morir, una alucinación mientras estaba en el colegio me obligó a parar forzosamente. Una mañana entre semana, poco después de llegar a clase, me senté en aquella mesa doble de color verde junto a mi compañero, y pude ver cómo al mirarme, su cara se deformaba, como si fuese de plastilina. Fue una imagen propia de una película de terror y tras ello experimenté el primer ataque de pánico.

Esta imagen permaneció grabada en mi mente durante años, y desde ese instante creí haber enloquecido. Todas las frases que me había dicho mi madre cuando trataba de atemorizarme porque intuía lo que estaba pasando, cobraron sentido: «Han dicho en la tele que los que toman drogas hoy serán los locos de mañana». Desde ese mismo instante estaba loca. Había perdido la oportunidad de vivir.

En base a creer esto fui experimentando el día a día con ataques de pánico, fobias y depresión. Creía que los demás conspiraban para que yo creyese que en realidad no estaba loca, para que pudiera vivir más tranquila. Pero yo estaba segura de que estaba loca.

Cada vez que escuchaba pasar un coche con música tecno, veía adolescentes vestidos con la estética del colectivo del que había formado parte, o cualquier cosa que mi mente asociara con la etapa anterior, empezaba a ahogarme. Se me bloqueaba la garganta, se volvía rígida la nuca y toda la parte trasera de la cabeza, hasta que notaba unos fuertes pinchazos por la zona del bulbo raquídeo y me quedaba totalmente bloqueada, como si hubiese visto un fantasma.

«Siento lo que tú sentirías, si ahora mismo estando aquí, tranquila en la cocina, vieses que todos los cajones se abren y cierran solos y vuelan los cuchillos por el aire». Este era un ejemplo con el que trataba de explicar cómo me sentía.

El proceso inicial de curación duró aproximadamente un año. Pasé la mayor parte del tiempo metida en casa y siempre tenía que estar acompañada. Suplicaba que no me dejaran sola, pues estar sola significaba ver a los *fantasmas* y vivir el pánico de los *cuchillos volando*, pero mis padres siempre estuvieron a mi lado;

necesitaría más de cien vidas para agradecer todo lo que han hecho por mí. Aunque seguí estando muy tocada psicológicamente, tras ese año ya podía llevar una vida más normal.

Y fue a partir de aquí, en el último trimestre del año 2001, cuando me convertí en una esclava de la comida. Recuerdo estar en casa de una amiga y mirarme un segundo en el espejo de su salón, instante en el que me vi una mujer desarrollada. Mi percepción fue la de verme unas caderas enormes, lo cual no era posible porque pesaba menos de 50 kg. Entonces, la voz que hablaba en mi cabeza, afirmó que no iba a desarrollarme más.

Empecé a experimentar lo que en algunas ocasiones había visto en alguien cercano: comer menos. Al hacerlo, no solo las personas me decían que estaba más delgada, lo que me ilusionaba y hacía sentir fuerte, sino que además, controlando la comida parecía manejar mi ansiedad. Me estaba dando seguridad. Así que como a quien le funciona comerse un kiwi en ayunas, empecé a repetirlo y radicalizarlo.

Me encontraba mejor, más estable, menos *loca*. Volví a tener ganas de salir. Volví a sentirme como una chica de mi edad, con ganas de vivir, pero siempre en alerta. Así que una noche quedé con amigas y nos fuimos de fiesta, sin drogas ilegales, sino que bebí algunas copas de licor de melocotón.



Esa noche alguien me ofreció un trabajo en un pub del barrio del Carmen. Yo no había trabajado de camarera antes, pero lo vi como una forma de ganarme un dinero para mis cosas y experimentar algo nuevo. Tenía más que claro que no iba a consumir drogas, solo pensarlo me despertaba el pánico, pero sí era el momento de abrirme a conocer más gente y relacionarme.

Después de estar unas horas en una sala en Pinedo, decidimos pasar a la discoteca que había al lado, y el encargado de esa sala también me propuso trabajar allí. Así que empecé a trabajar por la noche y tuve la voluntad de decir *no* a las drogas durante meses, pero llegó el día en el que las retomé.

Esta puerta se abrió con el *crystal*¹ pero progresivamente lo que más acabé consumiendo fue cocaína y alcohol, aunque también pastillas, *speed*, cristal y en algunas ocasiones, ketamina. Sobre todo el último año de consumo (2005).

Durante todo este periodo tuve muy fácil acceso a las drogas porque estuve trabajando en diferentes cargos de personal de discotecas y todo el mundo me invitaba. Mis parejas y amigos, todos eran de la noche. Por más que me decía a mí misma «este fin de semana no», era inevitable, pues las tentaciones estaban por todas partes.

Dejé de lado los estudios de la universidad, dejé de lado el deporte y dejaba colgado a mi entrenador, dejé la relación con mis amigas del colegio, me aislé cada vez más de mi familia. La relación con mi madre era insufrible, nos gritábamos a todas horas. Vivir en mi casa era lo mismo que vivir con una soga apretada al cuello.



1 Metanfetamina (MDMA). Es una droga estimulante muy adictiva. Es un polvo que se puede presentar como una píldora o una roca brillante (llamada cristal).

La causalidad de la vida hizo que me cruzase en el camino con alguien que fue uno de mis grandes espejos. Habría sido la última persona que habría imaginado cruzarme, pero conocerle fue lo que necesité para salir de las drogas. La misma semana en la que le conocí, había estado metiéndome rayas sola en casa. La misma noche en la que le conocí, estaba muy depresiva, sin consuelo, pero uno de mis grandes amigos insistió en que saliera, y ahí se produjo el cambio. Te hablaré más de esta historia en EL CONTROL Y LAS RELACIONES (capítulo 6).

En este periodo iba a entrenar al gimnasio y tomaba efedrin², tenía atracones, tomaba pastillas para adelgazar, había días que apenas comía, estaba obsesionada con cada parte de mi cuerpo, con la báscula, con la comida y, además de eso, llegando al límite con las drogas.

La experiencia con esta persona me hizo ser consciente de que estaba bloqueada ante una vida que no me hacía feliz, y pude ver mi estancamiento, pero, sobre todo, me di cuenta de que podía elegir y cambiar de vida.

Conocerle también me condujo a interesarme por el teatro y, un año más tarde, lo descubrí. Entrar en contacto con mis emociones y vivir la presencia— dos de las cosas más importantes para actuar— fue algo magnífico, una terapia transformadora. Entonces dejé Valencia para empezar una nueva vida en Madrid, donde la interpretación y la propia ciudad me hicieron nacer a los veintitrés años.

EL AMOR PROPIO, EL GRAN BUSCADO

Desde que inicié el camino del teatro, un camino en el que me conectaba con las emociones y era lo que había dentro de mí en cada instante, momento a momento, descubrí que comenzar a amarse era más sencillo de lo que pensaba. No era fácil, pero sí

2 La efedrina es un fármaco para combatir el asma que actúa como estimulante leve en las terminaciones nerviosas del sistema simpático para dilatar los bronquiolos. Puede reproducir algunos síntomas de intoxicación propios del MDMA como aumento del ritmo cardíaco y tensión arterial alta. Si se toman dosis suficientemente altas, estos efectos se relacionan con un aumento de la excitación y la ansiedad, y es cuando los consumidores sienten el efecto de la droga.

más sencillo. No había que hacer mucho más que escucharse con el corazón e ir desaprendiendo algunas normas impuestas. En mi caso, la locura de tener que ser perfecta en todos los ámbitos me obligaba a hacer las cosas que los demás esperaban de mí, lo que me convertía en alguien muy vulnerable que no vivía su vida, sino lo que los demás querían. Por este motivo no sabía quién era, pues desconocía totalmente mis necesidades para satisfacer las de los demás.

Antes del teatro y Madrid recuerdo preguntarme quién era y no tener la más absoluta idea. Llegaba a enloquecer tratando de encontrar la respuesta en mi mente, pero no había forma de hallarla. Vivía desesperada probando más y más cosas con el fin de encontrarme, de conectarme con algo que me hiciese creer en la vida y en la esperanza de que era posible vivir sin aquel *vacío*, desconociendo que la solución estaba dentro de uno.

Desde los 8-9 años hasta prácticamente toda mi veintena viví batallando continuamente contra mi persona. El rechazo era insoportable y me hacía estar continuamente perturbada, estando cuando menos lo esperaba y viviendo de forma extremadamente impulsiva, sin importarme las consecuencias. No era yo quien tenía esos comportamientos radicales, sino una mente enferma por ir en contra de quién era realmente, por haber ido censurándome y callando mi voz. Por haber querido justificar a todos y no haberle dado importancia a lo que sí me importaba. Por haber dicho blanco cuando sentía negro y por haber tragado cuando quería vomitar.

Ponerle una tapadera a la olla de mis emociones y pensamientos, viviendo con una máscara, hacía que estuviese enfadada con el mundo y rechazando a *esa* impostora. Sin saber por qué, así me sentía, pero tiempo después tuve una revelación. Me di cuenta de que haciendo lo que los demás esperaban de mí les estaba mintiendo, estaba siendo una hipócrita en busca de la aceptación que no sabía darme a mí misma; en busca de un suministro de amor externo que equilibrase, de alguna manera, la batalla interior. De esta manera aparecía la culpa continuamente, me odiaba por no tener valor a decir lo que pensaba, haciéndome sentir cada vez más vulnerable y dependiente de la aprobación de los demás.

Cada vez era menos yo, y cada vez era más lo que los demás querían que fuese. Actuaba en mis relaciones, hasta mi voz cambiaba. El miedo a los errores y a hacer o decir algo que supusiese el rechazo o abandono por parte de la otra persona era inaguantable. La intimidad era muy incómoda.

Vivir la soledad me ayudó a conocerme. Me ayudó a saber estar conmigo misma y no necesitar tanto de ese suministro de amor externo. Descubrí una paz que no había tenido antes y empecé a alinear mis pensamientos con mis emociones y acciones. Entonces no salía si no quería salir y no me obligaba a tener que estar para alguien. Y tan solo estas pequeñas cosas, hicieron que empezase a tener autoestima.

Algunas personas creen que el amor propio es egoísmo o egocentrismo, pero cuando nos centramos en ser nuestra prioridad y conectamos con nuestras necesidades, somos capaces de transformar el mundo, contagiando positividad, esperanza y calma. Si cada uno de nosotros nos centrásemos en nuestro bienestar y equilibrio personal, provocaríamos un gran cambio en el mundo.

Yo me di cuenta de que cuando no somos coherentes con nuestras decisiones, con lo que hacemos, cuando no somos quienes somos, cuando no decimos lo que sentimos, cuando nos exigimos más continuamente para coleccionar éxitos, para ser admirados, terminamos torturándonos de alguna manera, y esta tortura nos hace vivir infelices. Y si yo soy infeliz reacciono negativamente en mis relaciones personales, creando lazos de incomodidad, desconfianza, enfados, envidia. Miedo. Nos cerramos a la vida.

En este libro te hablo desde mi propia vivencia, de aquello vivido y aprendido en mis carnes, junto con las conclusiones que he sacado en el camino. Habrá tantas formas para llegar a la curación como personas en el mundo.

Esclavos de la comida te habla de una experiencia personal a lo largo de casi veinte años.