

Estimada Anorexia¹

Por Katy²

Estimada Anorexia,

Nos conocemos desde hace un tiempo, pensaba que eras mi mejor amiga, pero estoy empezando a darme cuenta de que eres un enemigo. Me mentiste y casi me quité toda mi vida a la edad de 16 años. No dejabas de decirme que estaba gorda, seguías diciendo que necesitaba hacer ejercicio y no comer. Me hiciste sentir miedo de tener un baño o una ducha, porque si lo hiciera, vería mi horrible cuerpo "gordo", me hiciste sentar allí y pellizcaría cada gota de grasa en mi cuerpo y lloraría. Mi cabeza era como un loco lugar en el que secretamente planeaba todo, contaba cada caloría, planificaba cada comida, pensaba en todo hasta que se agotara.

Mi cuerpo estaba muriendo, física y mentalmente. También estuve físicamente enferma algunas veces, me sentí mal, sentí como si mi cuerpo se estuviera consumiendo, y la verdad es que solo me dijiste que estaba bien y necesitaba perder más peso. Cuando tenía 36kg sentía como si todo mi cuerpo casi se rindiera. Entrando y saliendo de un sueño extraño, tuve miedo, pensé que era el final, el final de todo para mí. Afortunadamente no tomaste mi vida ese día, algo dentro de mí me salvó.

Casi me arrancaste de los que amo, me deprimiste, me hiciste daño a mí mismo, me hiciste extremadamente enferma y no tardé en morir. Me hiciste olvidar cosas todo el tiempo, me hiciste físicamente adolorido siempre, me hiciste morir de hambre y temer ciertas comidas, me deshidrataste, asustaste a mi familia y ahora me has hecho odiarte, y eso es lo único bueno me has hecho hacer.

Eras una gran parte de mí, podía ver lo mal que me veía solo un par de veces, pero creciste mucho más fuerte que yo, te creí y seguí perdiendo peso, y ¿de dónde me sacó eso? No tenía pechos, podía ver mis costillas, los huesos de mi pómulos eran tan pronunciados que podía verlos y sentirlos fácilmente, mis caderas se sobresalían de mi cuerpo, siempre era muy incómodo acostarme o incluso sentarme demasiado tiempo. Toda mi columna vertebral era visible, podía sentir mi pelvis. Estaba muy cansado, intenté hacer ejercicio a pesar de que no tenía energía en mí.

Siempre tuve dolores de espalda y de barriga, tenía sentimientos extraños en mi corazón (pulso débil) y siempre cuando me ponía de pie me mareaba y sentía que iba a desmayarme. Te odio Anorexia, nunca me ganarás, seguiré peleándote hasta que te hayas ido. Siempre tendré tus cicatrices mentales conmigo, pero no estarás allí. Gracias a mi familia, a mis mascotas y a la gente de CAMHS, estoy casi seguro de que me recuperaré.

¹ Disponible en: <http://www.narrativeapproaches.com/dear-anorexia/>

² Traducción: Kathleen Thatcher. Contacto: kittythatcher@gmail.com

Adios Anorexia! Hola nueva Katie!

Quiero ser feliz y saludable ahora y libre de ti Anorexia para siempre.

De tu vieja amiga Katie.