

“LO QUE MI RECUPERACIÓN HA SIGNIFICADO PARA MÍ”

Cada uno de nosotros tiene experiencias únicas con su problema alimentario, pero todos compartimos hilos de tristeza, dolor y confusión que nos hacen capaces de relacionarnos a pesar de las diferencias de edad, experiencia o comportamientos. También creo que hay similitudes en lo que nos ha ayudado en nuestra recuperación. Podemos hacerlo a nuestro modo y a nuestro propio ritmo. Algunos de nuestros hilos comunes de recuperación son sinceros compromisos con el proceso y el duro esfuerzo.

Me gustaría compartir algo de lo que la recuperación ha significado para mí, porque creo que hay esperanza para vuestra propia recuperación.

Para mí, la recuperación no ha sido sólo hacer las paces con la comida. Ha potenciado todos los aspectos de mi vida. También he tenido que hacer las paces con mi cuerpo, mente, espíritu, alma, el entorno familiar y mi pasado.

Mi trastorno de alimentación no era estrictamente sobre comida, sino un síntoma de otro dolor subyacente. Tuve que aceptar que la recuperación iba a llevarme una desconocida cantidad de tiempo e implicaba muchos riesgos y duro trabajo. Tuve que aceptar el hecho de que nadie iba a “rescatarme”.

Cuando empezó mi viaje, tuve muchas buenas excusas para volver (es asombroso cuántas puedes proponerte cuando estás asustada). Tuve que aceptar que estaba asustada, porque la recuperación era un gigantesco desconocido, y que dedicándome a mi misma nunca podría encontrar mi verdadero potencial y fortaleza.

Mi recuperación no podía coexistir con mi problema de alimentación. Un trastorno de la alimentación es como una mala hierba que sofoca y toma posesión de las flores del jardín de tu vida.

La recuperación, aunque aterradora y un desafío, me ayudó a encontrar un sentido del equilibrio y satisfacción, y ver que sí podía conquistar los problemas con la comida, no había límite de las buenas cosas que podía crear en mi vida.

La recuperación significaba algunos cambios/elecciones personales: me ayudó a reconocer la gente malsana en mi vida y encontrar en cambio a gente más sincera y amable; significaba encontrar mi voz y usarla; significaba sentir mis emociones por primera vez, y aprender a no huir para encubrir mi enfermedad. Significaba que tenía que cambiar mi escala de valores. Números en una báscula y lo que los demás pensaban de mí eran mi propio valor. Ahora

creo en mí misma y sé que soy valiosa. Mi creencia no puede ser perturbada por modelos de las revistas, números en una báscula o los comentarios fuera de lugar de otros.

He aprendido a respetar mi cuerpo y maravillarme de todo lo que puedo hacer. Tengo fuerza física ahora que está empezando a emparejarse con la fuerza mental que he adquirido durante mi recuperación. Puedo pedir ayuda cuando la necesito, puedo decir “no” si hay algo con lo que no estoy de acuerdo o que no quiero hacer, y decir “sí” a actividades saludables y divertidas. Esto es drásticamente diferente a cuando tenía el trastorno alimentario.

La recuperación no ha terminado para mí, aunque no he utilizado el problema en varios años. Si tengo alguna recaída, sé que estoy sobrecargada, que necesito afrontar un problema o que necesito salir y divertirme un poco.

“Si la recuperación es un lugar en el que nunca has estado, comienza el viaje. El esfuerzo vale la pena. No hay mapas ni paquetes turísticos. Aunque puede que alguna vez te pierdas, hay muchas cosas que descubrirás. Durante el proceso es posible que te encuentres a ti misma (y llegues a quererte).

Mi única sugerencia es ésta: no intentes hacerlo sola. No está mal necesitar y recibir ayuda durante el camino. ¡Buen viaje!”

Marge Smith- Zoeller