

Carta de despedida a mi trastorno de la conducta alimentaria

Farewell letter to my eating disorder

Anónimo

Fecha de recepción: 2 de febrero de 2025 / Fecha de aceptación: 9 de febrero de 2025

Querido Trastorno de la Conducta Alimentaria,

Se me hace realmente raro despedirme de ti. Pues has sido algo que me ha perseguido durante mucho tiempo, como una sombra que, casi sin darme cuenta, aprendí a cargar en silencio.

Llegaste en un momento de vulnerabilidad, haciéndome sentir pequeña, como si tuviera que esconderme de todos, incluso de mí misma. A cambio, me ofreciste algo que, en aquel entonces, creía necesitar: control.

No voy a negar que, de tu mano, experimenté cambios que me permitieron sentir, al menos durante un tiempo, más cerca de una idea de mí misma que creía correcta. Gracias a ti, pude ver cierto cambio físico acompañado de una pérdida constante de peso, aquello que anhelaba desde hace tanto que mi cabeza no era ni es capaz de recordar. Pero hoy sé que, aunque este ha sido un punto de inflexión en mi vida, no lo es todo, y mucho menos define quién soy.

Sin embargo, tuve que pagar un precio alto por permitirte que me acompañaras. Me diste control, sí, pero a cambio me llenaste de miedos, frustración y asco, tanto hacia la comida como hacia mí misma. Me hiciste creer que nunca sería suficiente, que debía esconderme, que estaba incompleta.

No puedo negar que conocerte ha supuesto un aprendizaje constante. Gracias a ti he tomado conciencia de mi predisposición a perdonarme y a abrazar a aquella niña que, durante años, trataba de hacer frente a un problema demasiado grande para su tamaño. Me has empujado, aunque de una manera un tanto agresiva, a mirar dentro de mí, a reconciliarme con esa niña interior que durante tanto tiempo buscó sentirse en paz con su reflejo.

Hoy sé con certeza que no defines a esa niña aparte de indefensa. Y digo aparentemente porque no es nada frágil, es delicada. Pues, aunque su carácter descuadre a cualquiera, en su interior habita una sensibilidad que cuesta describir con palabras. Esta contradicción la acompañó, acompaña y acompañará siempre, pero ya no quiero que sea motivo de lucha interna, quiero reconciliarme conmigo misma.

Hoy me toca soltarte.

Decirte adiós no significa negar que me ayudaste de alguna manera, pero sí significa reconocer que ya no te necesito.

Lo que me diste lo tomo como un aprendizaje, como bien he dicho, pero no quiero que sigas ocupando el espacio que ahora reservo para cuidarme, para hablarme bonito, para seguir descubriendo quién soy sin ti.

A partir de ahora quiero seguir desprendiéndome capa a capa esta coraza que, con tu ayuda, he construido.

Quiero vivir libre, comer sin culpa, disfrutar, reír, vivir, sentir sin miedo alguno.

Sé que habrá días difíciles, pero los enfrentaré con la certeza de que soy suficiente, de que tengo todo lo necesario para seguir adelante sin ti.

Esta despedida no es una puerta que se cierra de golpe, es un camino que decido recorrer paso a paso, dándome el tiempo que necesite.

Gracias por los servicios prestados, pero ahora es momento de caminar sin tu peso a cuestas.

Hoy soy yo quien toma el control y, esta vez, lo hago desde el amor.

Con gratitud por lo que fui y amor en cada paso que doy y daré.

Marta.