

# PAULA C. FRÍAS

## FILÓLOGA E AXUDANTE DE DIRECCIÓN DE CINEMA

*"Durante case ano e medio asistín ás xuntanzas dun grupo chamado **Comedores Compulsivos** en Londres, no que compartiamos experiencias sobre os nosos trastornos alimenticios particulares".*

*"Nunca tiveron unha infancia ao uso. Cando miña nai se puxo a parir meus pais xa estaban separados. Eu fun o seu último intento de unión que, obviamente, fracasou estrepitosamente".*



Aos doce anos quixen tirarme polo balcón dun piso 17.

A partir de entón cambiou a miña vida. Pasiño a pasiño, sen eu sabelo. Poida que me baixara da varanda, pero hai algo na miña mente que quedou agarrada a ela.

Sempre fora unha nena con bastante ansiedade. Comía con inquietude e quería todo xa. Non moito máis tarde veu a maldita falta de autoestima, agasallo dos teus achegados con comentarios como: “*Estás a coller barriguiña*”, “*es de bo comer*”, *eh?* Ou o máis fino e delicado: “*vaia cu que botaches*”, por exemplo.

Meu pai púxome a réxime desde os once anos, así que pronto aprendín que o meu corpo era imperfecto e sufría múltiples fallos. Desde esta idade fun mesturando dietas de todas as cores e sabores. A día de hoxe, conto cun trastorno da conduta alimentaria (TCA) ou, o que é o mesmo, non sei comer.

Durante esta mesma idade tamén chegaron as revistas para adolescentes. Primeiro a *Ragazza*, chea de modelos que en nada se parecían a min. Nela poñeríase de moda o *heroin chic* de Kate Moss, que non era máis que unha palabra estranxeira que viña dicir “delgadas como paus”. Logo virían a *Cosmopolitan* e despois *Glamour*. Todas con máis do mesmo e, aínda que o meu corpo distaba moito dos novos canons de beleza, empeñeime en empapelar a parede do meu cuarto coa cara de todas esas modelos de medidas inalcanzables. Elas eran o primeiro que vía polas mañás e o último ao deitarme.

Foi entón cando, aos poucos, chegou Ela. Ao principio con timidez, pero agora que a coñezo, sei que de introvertida non

ten nada. E efectivamente, en canto puido agarroume e non me soltou desde entón: a depresión.

Ela, xunto a ansiedade e o trastorno alimenticio, aparecéronseme como a Santísima Trindade, tres que en realidade son unha.

Gocei da súa compañía constantemente. Pero fixéronse crueis e fortes en tres ocasións en particular. A primeira, foi hai doce anos, xusto antes de irme a vivir a Londres. A segunda, hai seis anos, en Londres, cando traballaba de camareira. E a terceira, hai menos dun ano, cando me deu semellante ataque de pánico que crin que ía morrer.

Ter depresión e ansiedade é un tanto contradictorio. A depresión é coma se de súpeto algo ou alguén aspirase toda a túa enerxía, mentres que a ansiedade é coma se aspirasen esa mesma enerxía con moitísima rapidez. Son conceptos bastante opostos, pero que se nutren un do outro e, por tanto, non adoitan subsistir en absoluta soidade.

Tamén pode resultar que se vaian alternando temporalmente. No meu caso, ás veces destaca máis a ansiedade. Neses momentos atópome máis hiperactiva, estou de mellor humor e até quero saír. Con todo, a ansiedade ten un pico. E é no momento que chego a el cando aparece a depresión con moita máis forza, mesmo con rabia, e péchome na casa, de mal humor e todo se volve totalmente escuro.

Persoalmente aféctame máis cando a depresión e a ansiedade veñen xuntas. Por unha banda, porque a ansiedade provoca a saída do trastorno alimenticio e con iso, o sentimento de culpa. E por outro, porque a depresión impídeme saír e non

falo con ninguén. O resultado é un total illamento do mundo exterior, acompañado por uns pensamentos nada positivos.

Pero como explico isto aos que non teñen a miña enfermidade? É moi complicado. Todos os que sufrimos unha enfermidade mental, nalgunha xuntanza ou festa tivemos que poñer unha excusa física para non dar a explicación real; que imos dicir? *“Perdoa, marcho porque estou que quero saltar pola túa xanela”*, non é plan.

Por iso, o outro día cando o meu médico de cabeceira, Rafa, se despediu da consulta cun *“tes que contar a túa historia, Paula. Axudarás a moitas persoas”*, quedei pensativa. Historias tiña para aburrir, o que non vía claro era se tería o valor de abrir a miña mente e deixarvos ver eses cachiños aos que ninguén ten acceso: familia, amigos e descoñecidos.

Creo que canto máis falemos das enfermidades mentais, máis literatura haxa e máis foros, menos estigma haberá. Estas enfermidades para algunhas persoas non existen porque non se ven, non se palpan, non se cheiran, non se oen. Os que as sufrimos vémolos, palpámolos, cheirámolos e oímolos. Son tan reais como a vida mesma. Reais e crueis.

Senteime fronte ao computador esa mesma tarde e empecei a escribir todos os meus segredos, os meus medos sobre a enfermidade, os meus tropezos, os meus rachos, os meus berros internos, as miñas angustias, pero tamén os meus pequenos pasos diarios cara á meta, a miña batalla diaria contra unha pantasma, en definitiva, a miña loita constante para saír desta cova e ver a luz. De fronte, por fin. Espero que me poidades acompañar nesta viaxe.

