

# Vivir

## «Un vaso de agua que tomara, lo

La psicóloga Pilar García relata cómo se enfrentó y venció a la anorexia, en una lucha sin cuartel que duró diez años

«No eres dueña de tu mente; una parte de tí se propone levantarse, y no puedes»

FERMÍN APEZTEGUIA VITORIA

«Hoy he comido lentejas con morcilla, carne... y después me he tomado unas tostadas con chocolate». Pilar García Solache es una vitoriana de 45 años y 48 kilos, que llegó a quedarse en sólo 38. La anorexia le devoró hasta el punto de ponerla al borde de la muerte con la juventud recién estrenada. El pulso se prolongó diez años. «Todos los días me levantaba con el firme propósito de comer, pero no había manera. No era dueña de mi mente», relata la psicóloga, que hoy se pone al otro lado de su mesa para contar su propia historia. «Una parte de tí se propone hacerlo, pero luego te sientas frente al plato y no puedes. Es imposible. Lo mínimo que comiera, una manzana, un vaso de agua que tomara, lo vomitaba».

Un estudio de la Universidad de Barcelona dado a conocer este fin de semana revela que la mitad de los niños de 8 a 12 años tiene miedo a engordar, un dato que indica hasta qué punto influye en los pequeños el valor que los adultos damos a la imagen. Ese trabajo contiene otro dato no menos preocupante: el 46% de los chiquillos que están a dieta ni siquiera tiene sobrepeso. Pilar cuenta que su historia reventó a partir de un desamor. «Antes de que terminara la relación, ya había dejado de comer. No tenía ninguna gana de levantarme de la cama, ni de seguir adelante, ni de vivir»... Aunque su caída, en realidad, había comenzado mucho antes. «Con el tiempo descubres que hubo un detonante en un momento determinado, pero antes ocurrieron otro montón de cosas que te llevaron a ello».

La primera vez que dejó de comer tenía 12 años y ningún deseo de dejar atrás la niñez. «Empezaba a desarrollarme como mujer y la idea no me gustó. Quería tener el cuerpo de antes y, además, me aterrizaban los chicos. No me sentía segura en ese mundo». Vestía «muy pija» y en vez de los libros de aventuras, piratas y princesas, le gustaba leer grandes biografías. Einstein, María Antonieta, Madame Curie...

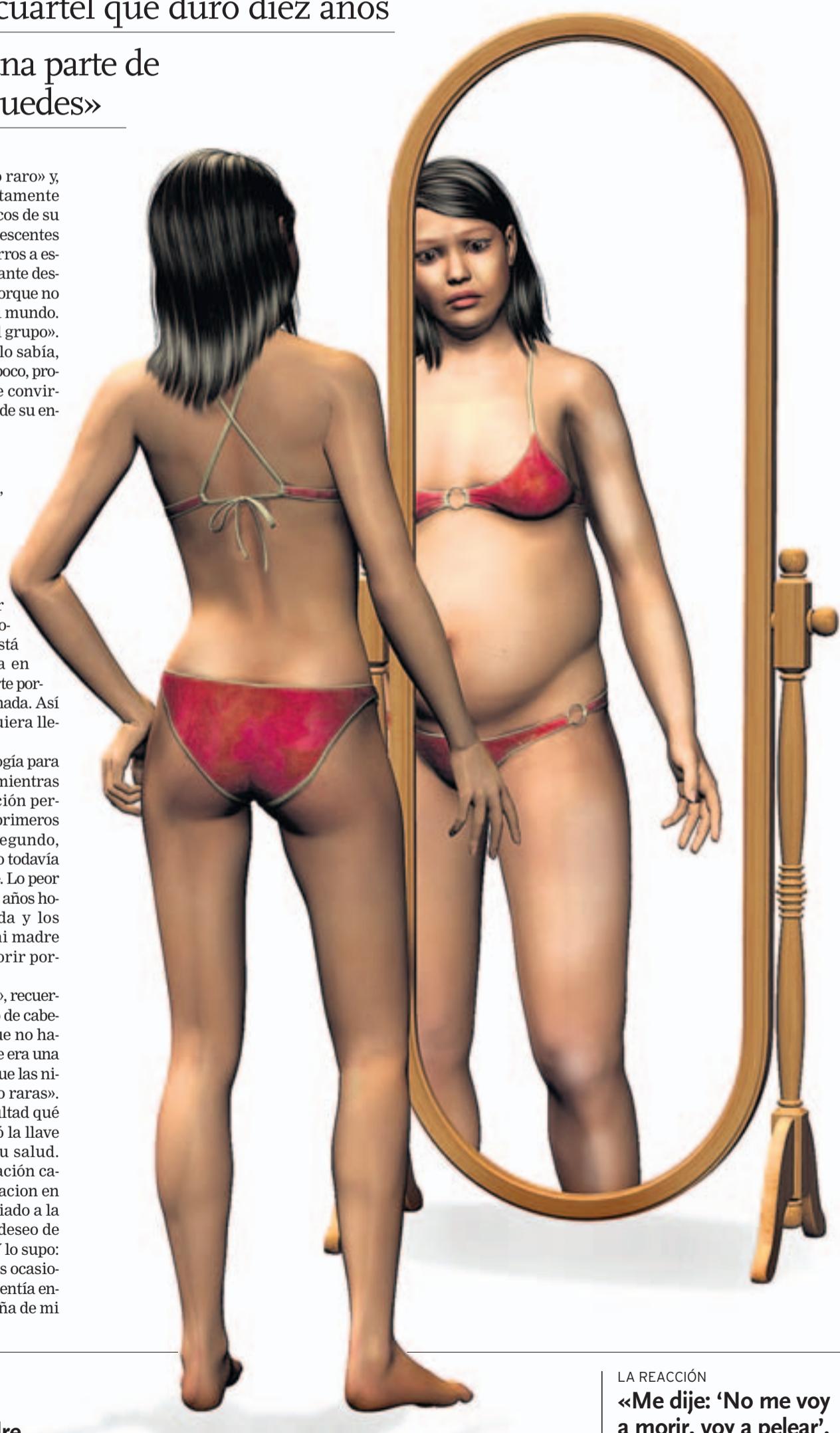
Dice que era «un bicho raro» y, ciertamente, era completamente distinta a las chicas y chicos de su edad, que ejercían de adolescentes y se divertían fumando porros a escondidas. «Me sentía bastante desvinculada de todos ellos, porque no me identificaba con aquel mundo. Básicamente, no seguía al grupo». Aunque ella entonces no lo sabía, el aislamiento que, poco a poco, propició aquella situación se convirtió en el «caldo de cultivo» de su enfermedad.

### Encerrada en casa

Buena estudiante y formal, una chica sin duda ideal para sus padres; y encima guapa, que se llevaba de calle a los chicos de su edad, no parece que pudiera tener motivos para caer en las garras de una patología mental. Pero, ¿quién está libre? «Me pasaba el día en casa, sin salir, en buena parte porque no tenía fuerzas para nada. Así que muchas veces ni siquiera llegaba al portal», relata.

Decidió estudiar Psicología para entenderse a sí misma y mientras duró la carrera, la situación permaneció controlada. Los primeros síntomas llegaron en segundo, cuando dejó de comer, pero todavía no de manera preocupante. Lo peor llegó más tarde. «Tuve tres años horribles. Estuve ingresada y los psiquiatras le dijeron a mi madre que no sabían si iba a morir porque me veían muy mal».

«Aquellos fueron desastrosos», recuerda. Al principio, el médico de cabecera le dijo a su madre que no había de qué preocuparse, que era una chica muy inteligente «y que las niñas así suelen ser un poco raras». Cuando estudió en la facultad qué era la anorexia descubrió la llave que abría la puerta de su salud. 'Trastorno de la alimentación caracterizado por una alteración en el esquema corporal asociado a la pérdida del apetito o del deseo de ingerir alimentos', leyó. Y lo supo: «Fui a Urgencias en varias ocasiones, les explicaba que me sentía enganchada, que no era dueña de mi



### LA LUCHA DE PILAR CONTRA LA ANOREXIA

EL DETONANTE

«No tenía ninguna gana de levantarme de la cama, ni de seguir adelante, ni de vivir»

LA CRISIS

«Los psiquiatras dijeron a mi madre que no sabían si iba a vivir o a morir»

LA REACCIÓN

«Me dije: 'No me voy a morir, voy a pelear'. Fueron años de caerme y levantarme»