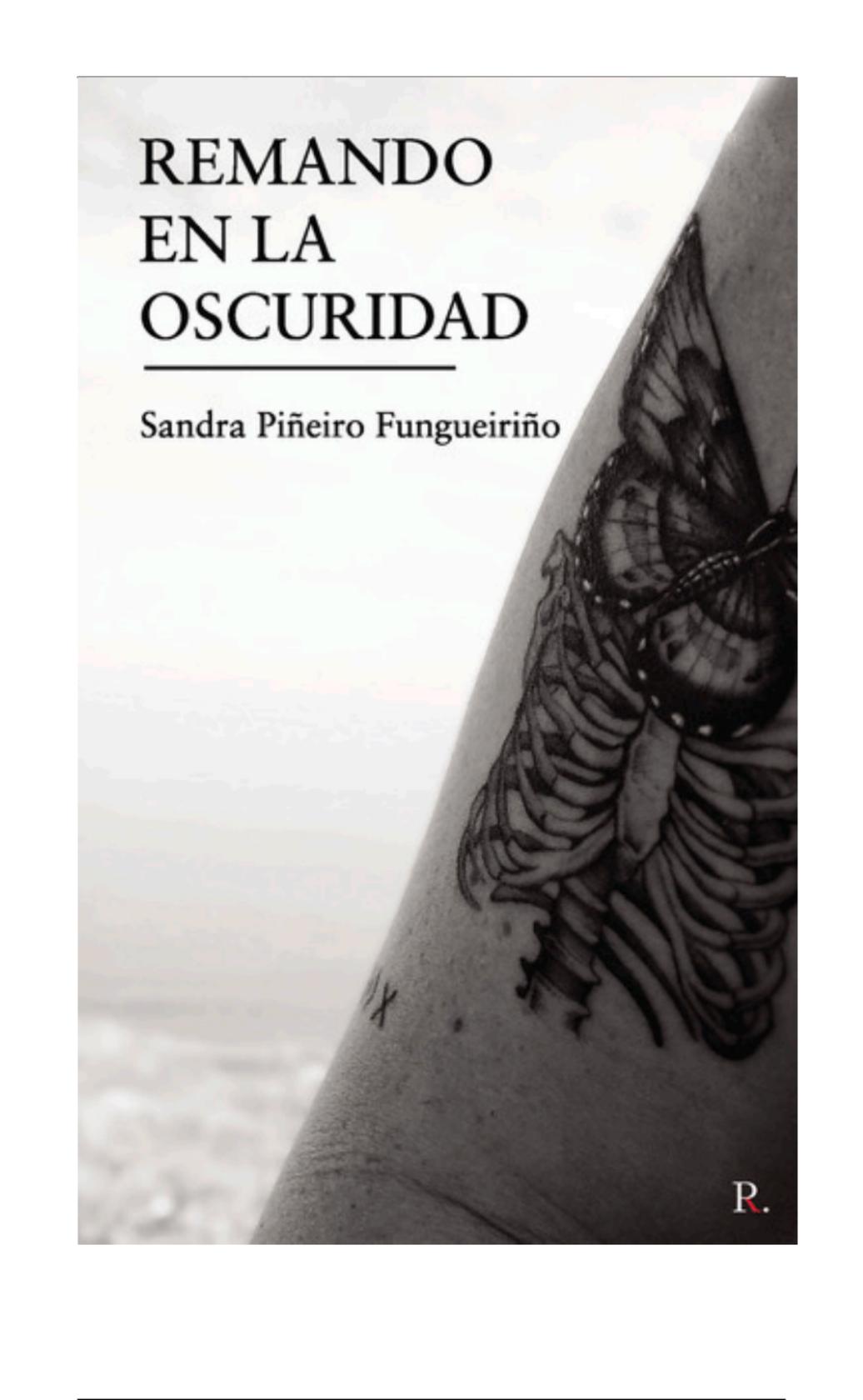


REMANDO EN LA OSCURIDAD

Sandra Piñeiro Fungueiriño



R.

Índice

1. LITOST	15
2. UTOPIA SALADA.....	23
3. REMANDO CONTRA MI.....	31
4. PROPIO MAR AGITADO	41
5. SIN SABER NADAR.....	47
6. PERDIDA	59
7. CAMBIO EL RUMBO	67
8. ANCLADA.....	75
9. EN EL IMPONENTE OCÉANO.....	83
10. MORRIÑA.....	89
11. INMÓVIL EN EL VACÍO	96
12. TORMENTA.....	101
13. SILENCIO DE SU INMESIDAD.....	107
14. FARO	114
15. BRISA DE ESPERANZA	118
16. SURCA LA OSCURIDAD.....	125
17. CALMA	133
18. REMANDO HACIA MI.....	141
19. TIERRA FIRME	147
20. MIS SALVAVIDAS	151
21. PERSONAS BONITAS	153

Sandra Piñeiro Fungueiriño

Remando en la oscuridad

R.

MAR AGITADO

EL MAR ESTÁ SALVAJE
LAS OLAS ROMPEN CON FUERZA

ME GOLPEAN DE UN LADO A OTRO
SU FUERZA ME DEJA INMÓVIL
SU RUIDO ME DEJA EN SILENCIO

EL NUDO DE LA GARGANTA ME AHOGA
LAS PALABRAS ME ASFIXIAN

SÓLO QUIERO RESPIRAR

NO SENTIR ESTE VACÍO ANTE SU INMENSIDAD
NO HACERME PEQUEÑA ANTE SU GRANDEZA

Sandra Piñeiro





LITOST

Litost es una palabra de origen checo que no tiene una traducción expresa al castellano.

Es el estado tormentoso producido por la visión repentina de tus propios problemas.



1. LITOST

Nos olvidamos que lo considerado un problema, lo es, porque por definición tiene una solución.

Admitir conscientemente que algo no va bien es el mayor de los pasos, además del más complicado.

Yo creía que lo controlaba, que no era un problema, hasta que caí rendida a su descontrol y no tenía forma de pararlo, me arrastraba a lo más oscuro de mí.

Me di cuenta del caos que había sembrado cuando ya había perdido el equilibrio entre lo objetivo y lo imaginario. No podía ver más allá, los demonios de mi cabeza me habían tapado los ojos y sólo veía la realidad de la forma en la que ellos me la describían.

Me llamo Sandra Piñeiro, soy remera, deportista y tengo un trastorno alimenticio. El psiquiatra lo ha diagnosticado como anorexia nerviosa, pero a mí no me gustan las etiquetas.

Esta enfermedad es silenciosa y un tema tabú en nuestra sociedad. Mi desconocimiento sobre ella ha hecho que me costase aceptarla, creía imposible que yo como deportista pudiese padecerla.

Mi excusa para justificarme ante esto era que los términos "*trastorno alimenticio*" y "*deporte*" no podían ir en la misma frase, manteniéndome con una falsa seguridad alejada de ese lejano mundo.

Mucha gente todavía es escéptica ante esto creyendo que estos demonios mentales son una moda que sufren todas esas personas que no aceptan su cuerpo.

Nunca me he acomplejado por mi físico, por lo que eso estaba lejos de mí, yo simplemente quería ser la mejor, y para serlo debía sufrir. Estaba convencida que cuanto más exigente y difícil fuese mi trabajo, mayor sería la recompensa.

Mi problema se disfrazaba de perfección, ambición e inconformismo para llegar a ser una remera sobresaliente. El por qué a eso lo contesté con la falsa creencia de que en caminos duros sólo los merecedores lograban llegar al final.

De este modo, si me dolía avanzar iba en la dirección correcta. En el sufrimiento y castigo estaba mi satisfacción, exigirme más allá de mis propias posibilidades era mi mayor droga.

No es comer o dejar de comer, tampoco es tu cuerpo; es tu cabeza enfrentándose a la realidad y queriendo que sientas dolor cada segundo que pasa. Era una constante prueba de fuerza de voluntad que me empoderaba cuando la ganaba, haciéndome sentir invencible por mi firmeza.

Me costó identificar este problema y aún estoy trabajando por curar la parte de mí que tanto echaba de menos; la que se permite disfrutar y dejar de castigarse.

Me veo con la responsabilidad de dar a conocer lo que significa para mí la anorexia y tener un TCA, romper los