



Yo salí del abismo

~~~~~  
Cómo superé el alcohol,  
las relaciones destructivas  
y encontré un propósito  
en mi vida  
~~~~~

**CORAL
MUJAES**

AGUILAR

ÍNDICE

[Portadilla](#)

[Índice](#)

[Introducción](#)

[Capítulo 1. Reconocimiento](#)

[Soy adicta a la comida](#)

[Las drogas no te conectan con lo superior](#)

[Mi mamá me caga vs. Mi mamá es mi influencia](#)

[No voy como los cangrejos](#)

[Capítulo 2. Desapegos](#)

[La verdad te hará libre](#)

[Dejo mi postura de víctima](#)

[Plantar semillas de confianza, amor, esperanza y motivación](#)

[¡Yo no tengo honores!](#)

[Capítulo 3. Las posibilidades](#)

[¡Es un milagro!](#)

[Compartir es aprender y trascender](#)

[Tengo un corazón poderoso](#)

[Capítulo 4. Nueva vida](#)

[Lo que importa no es lo que dices sino lo que haces](#)

[“Las palabras jalan, pero el ejemplo arrastra”](#)

[Ligera de equipaje](#)

[Soy una guerrera](#)

[Adiós no es hasta nunca](#)

[Agradecimientos](#)

[Notas](#)

[Créditos](#)

[Grupo Santillana](#)

Introducción

Este libro es la historia de mi camino hacia la recuperación, es el inicio de una nueva vida. Cuenta mi proceso de sanación de la bulimia y otras adicciones. Todo lo que aquí se presenta, por doloroso o fuerte que parezca, es verdadero.

Por encima de las críticas y los juicios que genere, mi más grande anhelo es llegar al alma y a los corazones de mis lectores, darles un rayo de luz entre tanta oscuridad. Aunque no soy la única con estos problemas, creo que muchos seres humanos —mujeres y hombres, adultos y jóvenes— podrán identificarse con mi testimonio.

Hoy, los desórdenes alimenticios y las adicciones son lo *in*, es de lo más popular y aceptado por nuestra sociedad. Ser *hipster* o *junkie* para algunos es considerado como algo *cool*, porque te vale madre todo, pero te pasas la vida agotando tu energía en ocultar tus debilidades, tu sufrimiento: tu corazón vulnerable. En este mundo dual, lleno de incongruencias, donde nos queremos curar de todo y, al mismo tiempo, no nos queremos curar de nada; nos resistimos a tomar la medicina. Aunque, la falta de herramientas no sea el problema.

Este libro contiene revelaciones muy fuertes. Elegí hacerlo así porque, muchas veces, estas enfermedades de naturaleza caótica se mantienen como secretos bien disfrazados, y ya es hora de que salgan a la luz como en verdad son.

Con frecuencia escucho a la gente decir: "Sí, tuve bulimia o (cualquier otra adicción), pero me interné en tal clínica, o leí tal libro que me cambió por completo la vida y, es más, empecé una campaña contra eso y ahora todo perfecto". Sí, ajá, bien por ti, ¡pero eso no es de gran ayuda ni es del todo cierto! Si el mundo funcionara así, no estaríamos como estamos, pues **CAMPAÑAS, SOBRAN.**

La gente sabe bien de qué pie cojea. Hace mucho que el problema dejó de ser “la falta de información”, más bien estamos saturados de ella y, en vez de ayudar, crean un buen de confusión. Todos saben que los desórdenes alimenticios —como la bulimia y la anorexia— o las drogas te llevan a la muerte; no necesitas estar iluminado ni tener un gran nivel académico para comprender que las drogas, incluyendo al tan excusado y aceptado alcohol, tarde o temprano, acaban contigo.

Aquí tengo que aclarar un punto, también el alcohol es una DROGA, aunque sea legal y muchos lo nieguen al decir: “No, yo no me meto nada, sólo chupo”. Ah, OK, sólo chupas, como si estar pedo no pusiera estúpido, entonces no cuenta, está bien. *Really?* ¿Qué piensan que es el alcohol? En fin, todos sabemos que esto y aquello “es bueno” o “es malo”; las etiquetas están muy claras. El problema no es ése, el problema es por qué lo seguimos haciendo, o, por qué lo hacemos de una manera autodestructiva. Explícame, ¿qué tiene de padre no saber lo que hiciste en tu peda?, ¿qué tiene de *cool*? Y, *sorry to break it to you*, pero si tus amigos se ríen contigo de tus pedas y tus vergüenzas, lo hacen por cortesía y por hipócritas porque, tal vez, piensan que eres un pendejo y, créeme, no les importa mucho tu vida. El amigo que en verdad te quiere no formará parte de tu equipo para romperte la madre, te lo aseguro. No sé en qué momento acabar ahogado se convirtió en sinónimo de chingón. Y sí, yo fui de esas, yo alguna vez fui “la pendeja”, por eso sé de qué hablo. Pero en todo es así, no nada más en el alcohol.

A nadie le importa que las cajetillas de cigarros tengan fotos de hígados negros y podridos, ni que esté escrito en letra a prueba de idiotas que pueden MATARTE. Piénsalo, no se redujo, ni un poquito, la venta de cigarros después de que en nuestro país obligaron a las empresas a imprimir esa información en sus paquetes. O en el caso de la comida, tampoco causó gran impacto el documental *Súper engórdame*, en el que Morgan Spurlock, su director y protagonista, comió los productos de MacDonald’s todos los

días, por un mes, y casi se muere. La gente quizás pensó “pobre tipito, qué mal viaje”. Nos la pasamos excusándonos de todo, somos súper creativos para argumentar por qué hacemos lo que hacemos, aun en detrimento de nuestra salud y bienestar.

La pregunta central es ¿por qué no hay una solución real a estos problemas? Parece que no vamos a ninguna parte a pesar de todos los esfuerzos por mejorar, a pesar de las veinte mil campañas contra esto y contra aquello, a pesar de los cientos de clínicas, grupos, psicólogos, terapias y libros. ¿Qué está pasando?

No quiero decir que los grupos, las clínicas y demás sean un fracaso, cero, pero no estamos logrando transformar la conciencia humana. Somos el equivalente a la piedra sobre la que Miguel Ángel hizo *El David*, ya existimos perfectos pero hay que picar piedra, tallar y pulir para llegar a esa perfección, y todo lo que hemos hecho hasta ahora es tallar un poco por aquí, medio pulir un poco por allá; sin haber llegado a tocar esa división entre la vil piedra y la obra de arte, ésa que en nosotros está en forma de carne y espíritu. Repito, no creo que sea por falta de información y recursos, sino que, en un nivel más profundo, la verdad NO QUEREMOS CAMBIAR, ESTAMOS “CÓMODOS” CON LA ENFERMEDAD Y LA MEDIOCRIDAD, porque evolucionar y trascender implica DISCIPLINA, TRABAJO Y PERSEVERANCIA pero, por desgracia, la mayoría tendemos a seguir la ley del menor esfuerzo y de la gratificación instantánea. Hoy por hoy sobrevivimos; no VIVIMOS. La vamos llevando, diciéndonos cosas como: “bueno, me conformo, mínimo, no estoy como mi pobre vecino...”

No es suficiente repetirnos novecientas veces: “Soy un chingón, todo está bien, la abundancia llega a mí, o todo pasa por algo”. Sí, las afirmaciones ayudan, pero tenemos que actuar en congruencia con ellas. La magia de la vida no trabaja sola, necesita que hagamos nuestra parte del trabajo. Y, aunque todo tiene una razón de ser, muchas veces eso que nos pasó es consecuencia de nuestras propias acciones, por flojos e ignorantes, y no por obra del Espíritu

Santo. He tratado a personas que se quejan de una situación; les recomiendo un libro o que vayan a tal taller o que cambien su dieta o que escuchen a tal persona, pero no, les da *güeva*, mejor se quedan como están, mal que bien, ese estado lo conocen, ya se acostumbraron y no quieren instruirse ni hacer el mínimo esfuerzo y, así, ¡está cabrón!

Como te dije al principio, esta historia es fuerte porque las adicciones son fuertes. Lo que me inspiró a escribir este libro fue mi búsqueda de la recuperación, pues cuando estaba desesperada por salir de mi abuso de alcohol y de mi bulimia crónica, nunca encontré libros con los que pudiera identificarme; lo que había era gente que escribía sobre lo chingona que era su vida gracias a que se había curado de tal o cual cosa, incluso algunos libros mencionaban literalmente que la parte de su enfermedad no sería mencionada, más bien le entraban leve al asunto. Y, llámenme metiche, yo necesitaba saber de su vida en la enfermedad porque era ahí donde yo estaba en ese momento; quería saber si alguien había pasado por lo mismo. Como no sabía de alguien, porque por vergüenza no lo hablaba con nadie, ni buscaba ayuda, me consideraba jodida y deseaba no sentirme sola, como un ser humano completamente roto y defectuoso. Pero sólo encontré historias increíbles de personas sanas que habían “trascendido”. Y pues estuvo bien, actuaron como velitas que, con el tiempo, parecían consumirse rápido, cuando lo que buscaba ávidamente era un lamparón, de esos que no se apagan nunca, pero mientras, seguía sola, sin ninguna luz duradera que me sirviera para empezar a caminar firme hacia una dirección. A esos autores que sólo escribieron de su vida en recuperación, los entiendo, hay una necesidad de proteger la intimidad —*it’s a very smart thing to do*— y, es más, la apoyo. El mundo no tiene por qué saber tus chingaderas, ¡qué oso!, pero a mí este libro que tienes en tus manos me hubiera salvado la vida, chance exagere porque no lo encontré y sigo viva, pero me hubiera ahorrado muchos madrazos, mucho tiempo y mucho dinero, así que elijo hacerlo de esta manera.

Ahora que lo pienso, cuando alguien me cuenta que su vida fue muy difícil y me dice tres cositas escuetas, siempre me gustaría saber más, a lo mejor me identifico porque los que hemos sufrido mucho desarrollamos como rayos X para el sufrimiento de los demás y, en ellos, buscamos poder vernos a nosotros mismos. Así que, después de todo, escribí el libro que me hubiera gustado encontrar; ése que hubiera representado esa lámpara, esa luz que tanto buscaba. Sinceramente, mi objetivo es servir y poder ayudar, aunque sea a una persona. No me importa sentarme en la silla del juicio si, por medio de mí, te encuentras a ti mismo.

El tratamiento que nuestra sociedad le ha dado a las diferentes adicciones ha sido erróneo porque se ha enfocado a etiquetar todo lo externo a este mundo —drogas, sexo, internet, apuestas, dinero— como “bueno” o “malo” y, en realidad, nada es bueno ni malo, las cosas sólo son, nada es adictivo por sí solo. No es del alcohol de lo que te tienes que curar, ni de la abstinencia o la compulsión por la comida, ni del sexo, ni de nada, pues esas cosas SIMPLEMENTE SON, punto. No tienen carga de ningún tipo, no son cosas poderosas por sí mismas, eres tú quien le das el poder y es de esa parte de ti mismo de la que debes recuperarte. Lo que está afuera de ti es neutral, tú eres el que elige cómo y qué hacer.

No huyas de las drogas, del sexo, de las apuestas, más bien date cuenta que EL PODER LO TIENES TÚ. El problema y la solución eres TÚ y siempre has sido TÚ. Si elegimos cómo llevamos nuestra vida, dejaremos de ser víctimas o prisioneros perpetuos. Si elegimos cómo vivir, dejaremos de ser enfermos crónicos de todo, de responsabilizar de nuestras desgracias a lo externo, a nuestros padres, a la genética, a nuestro trabajo, a nuestros hijos, a nuestra suerte, a Dios, al universo, a la religión...

Este testimonio está organizado en forma de recapitulaciones diarias que van de atrás para adelante (o sea, iba describiendo mi día de la noche a la mañana, no te confundas) a la manera de un diario que le escribía a mi maestra espiritual, la cual fue mi guía en este duro camino. En ellas

encontrarás artículos, reflexiones, ejercicios y conversaciones que me ayudaron a salir adelante. Las comparto contigo porque fueron de gran ayuda para mí y ahora espero que lo sean para ti.

Bendiciones y luz para ti,
Coral.

Capítulo 1

Reconocimiento

Quien no duda de sí mismo es indigno,
porque confía ciegamente en su capacidad y peca por su orgullo.
Bendito sea aquel que pasa por momentos de indecisión

Paulo Coelho, *La quinta montaña*

Soy adicta a la comida

20 de agosto

¡¡Hola!! ¿Cómo quieres que te diga, maestra, *sensei*? Antes de empezar, quiero confesarte algo: soy adicta a la comida, soy comedora compulsiva y vomito porque me da terror, pánico, engordar. A la mierda, soy bulímica. Si pudiera ser anoréxica lo hubiera sido, pero me encanta tragar. Tengo esto desde hace once años y no he podido quitarme la obsesión ni con mi cuerpo ni con la comida. Espero instrucciones.

Coral:

Ayer no recibí tu recapitulación, te escriba o no, tú envíamela diariamente. Cuando considere oportuno te escribiré, o si necesitas respuesta, dímelo y lo haré. Estoy trabajando en ti, tal y como me comprometí. ¿Cómo vas? Te envío un artículo sobre la bulimia. El problema no es si te ves gorda o flaca, sino que a pesar de que has hecho cosas de valor dentro de ti,

a nivel neurológico tienes tatuada la experiencia de tu madre, y es eso lo que vamos a transformar a nivel del ADN. Para que esto suceda, tu trabajo personal es indispensable. Nadie es culpable, sólo hay que solucionarlo y yo sé cómo. Haz tu trabajo, quiero verlo diario.

Bendiciones y luz para ti.

Bulimia

Bloqueo físico: quien sufre bulimia siente un apetito incontrolable que lo lleva a alimentarse de manera precipitada y excesiva.

Bloqueo emocional: este problema es de tipo afectivo, igual que la anorexia, con la salvedad de que quien la padece quiere comerse a su madre. La anorexia se relaciona con el miedo al rechazo, mientras que la bulimia, con el miedo a ser abandonado. Se presenta en la persona que quiso separarse de su madre y, al no poder hacerlo, cae en el otro extremo (es decir, necesita su presencia). Es frecuente que esta persona haya sentido que su madre quería acapararlo todo, hasta el extremo de impedirle querer a su padre. La bulimia es una pérdida del control; por lo tanto, es lógico suponer que la persona afectada se reprimió demasiado por querer y aceptar a su madre y, sobre todo, por aceptar a la mujer que hay en su madre. Esto crea, tanto en el hombre como en la mujer, una gran dificultad para aceptar su principio femenino. Suele presentarse en personas rígidas que no están en contacto con sus necesidades y no se permiten realizar sus deseos.

Bloqueo mental: si tienes bulimia, posiblemente en la infancia creíste que tu madre lo acaparaba todo o que tú ocupabas mucho lugar en su vida. Una parte de ti no la quiere y otra parte tiene miedo de ser abandonada, por lo cual la necesitas. Cuando tienes una crisis de bulimia, esta última parte de ti quiere corregirse por todo el tiempo que quisiste ignorar a tu madre. Es muy probable que te avergüences de algo ante ella. Verifica si tu reacción está bien fundada y manifiesta todo lo posible. Así comprobarás que ella tuvo el mismo problema que tú con su progenitor del mismo género, y que te quiere más de lo que podrías haber imaginado. Lo que originó el problema no es lo que sucedió con tu madre, sino tu percepción de lo acontecido.

Lisa Bourbeau, *Obedece a tu cuerpo. ¡Ámate!* (fragmento)

21 de agosto

Muy interesante el artículo de Lisa Bourbeau. Muchas cosas cobran sentido ahora, pero mi intelecto está lejos de poder actuar al respecto. Ayer fui a comprar las libretas y todo para empezar mi trabajo personal. Escribir es una verdadera joda, y eso que acabo de empezar.

He soñado mucho y no he dormido bien. Estoy soñando mucho con mi novio; he tenido sueños que me generan miedo y ansiedad. Se me ha despertado una inseguridad con respecto a mi relación (si debo o no continuar). Me choca, porque no puedo tomar decisiones de ningún tipo. Necesito que me ubiques.

Me empezaron dolorcitos en la boca del estómago si no como cuando tengo hambre, hace mucho dejé de saber qué se siente tener hambre. La neta no sé si es hambre, no puedo distinguirlo, perdí la conexión entre mi estómago y mi cerebro por completo, ¡qué horror! Por ahora te escribo mis dudas:

- Me pediste que comprara una libreta de taquigrafía para llevarla a todos lados y poder responder cada quince fu-

cking minutos por veinte días las siguientes preguntas:
¿dónde?, ¿con quién?, ¿qué pienso?, ¿qué siento?

- ¿Qué hago si se me pasan los quince minutos, continúo con los siguientes o cuando vea vuelvo a programar o qué?
- En mis recapitulaciones diarias, ¿escribo todas las veces que vomite o no?
- También me pediste una lista de mis viajes. ¿No tengo que estar poniendo cada que voy a Cuernavaca y México, ambas son mis casas y no cuentan como viaje, o sí?
- Me pediste una lista de los novios que he tenido a lo largo de mi vida. La verdad sólo me enamoré una vez, los demás no fueron trascendentes, ¿los considero?
- Si no me acuerdo de algún dato de mis listas o no lo sé, ¿pueden ayudarme mis papás, amigos, etcétera?

Mis recapitulaciones diarias, ejercicio de los quince minutos	
¿Dónde voy?	
¿Con quién?	
¿Qué pienso?	
¿Qué siento?	

22 de agosto

Ayer me peleé con mi novio todo el día porque en su Facebook tiene fotos con sus exes y, la neta, me caga. Antes seguía la filosofía de *Un curso de milagros*: nadie tiene que actuar de acuerdo con nuestra agenda; según mi agenda, en el momento que empezamos la relación, él debió borrar todo de sus exes, sin embargo, como quería cambiar, me aguanté y no le dije nada, pero como ahora estoy emputada con la vida, porque veo que todo eso valió para una chingada porque sigo jodida, decidí mandar ese *Curso* a la mierda y reclamar lo que en realidad siento: ME CAGA QUE TENGA FOTOS CON SUS EXES, punto, se acabó.

Tengo dos papás. Uno biológico y mi padrastro, con el que vivo desde los 4 años, al cual amo y adoro. Le digo papá porque eso es lo que es, mi padre. Dicen que un padre no es el que engendra, sino el que educa y cuida, pues eso hizo mi padrastro conmigo, me adoptó. No justifico a mi papá biológico, pero entiendo su ausencia en mi vida, está muy enfermo, lleva en la oscuridad muchos años. No le puedes pedir peras al olmo, ¿cómo iba a ayudarme, educarme, sacarme adelante, si él no puede con su propia vida? OJO, lo entiendo, no lo justifico porque yo estuve igual y heme aquí en mi intento número 4 000 000 por cambiar.

Hoy le marqué a mi papá biológico porque era su cumple y, pa' variar, andaba pedo. Es alcohólico y vive en una eterna peda, no pasa un día sin chupar, jamás ha hecho intentos por cambiar o mejorar su vida. No sé qué pase por su cabeza, no lleva bien su vida. No sé qué hubiera sido de mí de no ser por mi padrastro y mi madre, que tuvo la sabiduría y la fortaleza de dejarlo antes de que nos llevara a todos entre las patas. Y, bueno, empezó a decirme estupideces de mi mamá y lo mandé a la chingada diplomáticamente, le hablé de buenas y acabé encabronada.

Caminé por la casa pensando que el ejercicio de cada quince minutos es una verdadera mierda, que no me deja hacer un carajo. Pensé que mejor actúo como se me da la

pinche gana sin meditar, sin hacer nada de mi *spiritual psychle bubble bullshit*, porque como todo lo de afuera es mi responsabilidad y mis pendejadas espirituales de antes no me funcionaron, decidí que no me gustan y que puedo mandarlas a la chingada.

Sí, soy una grosera, estoy montada en mi neurosis, ¿y qué? Me vale un kilo de reata.

Coral:

TIENES PROHIBIDO VOMITAR, TE LO TRAGAS DE NUEVO. Vamos a ir dominando el hábito. Y cuando suceda —que espero que casi no sea—, lo escribes en tus recapitulaciones. Las recapitulaciones van bastante bien. Estoy trabajando en ti. Haz tu tarea.

Para el dolor de estómago compra lácteo plus y tómate dos en la mañana todos los días. Son lactobacilos. Como vomitas tienes lastimado el esfínter, así que vamos a fortalecerlo. Es importante que me digas cuándo vomitas, aunque te regañe, porque estamos juntas conquistando esto que te daña, ¿de acuerdo?

Para ser libres debemos tomar en cuenta nuestro entorno y a los demás. Y tú no estás actuando libremente, sino en tu contra. Usa la inteligencia a tu favor.

Con respecto a las fotos, estudia tu inseguridad. Siempre habrá alguien mejor o peor que tú, física, emocional o profesionalmente. Tú