

Sé amable contigo misma



Melissa Konetchy

LA IDEA ME ATRAJO PORQUE TENÍA UN SIGNIFICADO PROFUNDO. NO SEAS TAN DURA CONTIGO MISMA: SÉ BONDADOSA Y GENTIL. NUNCA SE ME HABÍA OCURRIDO PENSAR QUE NO ME AMARA A MÍ MISMA, AUNQUE DESCUBRÍ QUE ASÍ ERA. SIN EMBARGO, CUANDO ESTUVE DISPUESTA A COMPRENDER ESA PROPOSICIÓN, COSAS MARAVILLOSAS COMENZARON A OCURRIR. PERCIBÍ EN PARTE QUÉ ES LA BELLEZA EN REALIDAD.

Te voy a contar lo que sucedió. Cuando entré en la universidad, recién acababa de aceptar la idea de que tenía un lado femenino. Mi manera de peinarme y vestirme había mejorado, y por primera vez en mi vida, los muchachos parecían notar mi existencia. Por ese entonces, noté que mi peso fluctuaba cada tantos meses. Al principio aumentaba un poco de peso, luego bajaba muchísimo y finalmente recuperaba unos cuantos kilos.

Me encanta estudiar y siempre fui una estudiante dedicada, por lo que nunca parecía tener ni la energía ni el tiempo como para hacer ejercicio. Me sentía tan estresada por mis estudios que tenía la tendencia a compensar mi falta de sueño comiendo por demás. No lograba mantener un equilibrio, y comencé a hacerme simples bromas a mí misma, que terminaron en burlas ofensivas sobre mi figura. Esto era una clara señal de que había perdido el respeto de mí misma.

Un día, me puse a pensar en esto y vi que si el valor que tiene una persona dependiera de verse como las modelos de las revistas, algunos no tendrían esperanza alguna. Pero ¿acaso no somos todos valiosos y nuestra valía es independiente de la apariencia? A Einstein no se lo recuerda precisamente por sus encantos físicos, y la Biblia no tiene ni siquiera una descripción de cuál era la apariencia de Jesús. No obstante, los dos contribuyeron en gran forma al progreso del mundo.

Comprendí que el verdadero desequilibrio que yo estaba su-

friendo no tenía nada que ver con lo que comía. El problema era que pensaba que mi cuerpo podía ser mi fuente de belleza y felicidad, de sentirme aceptada, de encontrar amor. Comer de más o de menos eran simplemente síntomas de la perspectiva tan desequilibrada que tenía acerca de mí misma como hija de Dios. Mary Baker Eddy escribió: “La receta para la belleza es tener menos ilusión y más Alma, retirarse de la creencia de dolor o placer en el cuerpo y refugiarse en la inmutable calma y gloriosa libertad de la armonía espiritual”.¹ La verdad es que yo quería ser hermosa, pero estaba aprendiendo que la belleza no dependía de la medida de la cintura. Las cualidades más atractivas en las que podía pensar eran madurez, generosidad, gracia y felicidad. ¿Acaso se relaciona esto con nuestra apariencia? De ninguna manera.

Entonces formulé un plan. Comencé a verme de otra manera, apreciando los atributos tales como color, creatividad, exuberancia y humor. Fue algo activo. También me esforcé por reconocer la belleza en todo aquel con quien tenía contacto. Al poco tiempo, dejé de preocuparme por la talla de mis “jeans”. No mucho después, el sobrepeso había desaparecido.

No era que estaba tratando de cambiar para sentirme bien. Yo ya me sentía bien. De hecho, ¡me sentía fantástica! Ahora paso mucho menos tiempo y energías que antes comparándome con otras mujeres. Veo que todas tenemos colores hermosos que brillan a través de nuestro amor y generosidad. Y éste fue el peso mental que me quité de los hombros. ¿Que cuál fue mi gratificación? Cuando aprendí a amar más a otras personas, mi comportamiento también cambió. Fue una transformación total. ■

Publicado originalmente como un blog titulado “Pérdida de peso: cuerpo, Mente y Alma” en tmcyouth.com.

¹ *Ciencia y Salud*, pág. 247–248.