

## Expresar mi obsesión

EUGENIA MARIANA GHIREAN

Todo empieza a los 18 años por el simple hecho de querer adelgazar un poco porque la verdad estaba muy gordita. Al principio todo iba bien, me alimentaba bien, había empezado a hacer ejercicio, me pesaba una vez a la semana y según veía mis logros estaba muy contenta.

según iba avanzando en este nuevo reto mi ego me decía que, si una semana había adelgazado 1 kilo, la siguiente tenía que ser 1,5 y poquito a poco me estaba metiendo en un pozo muy acogedor para mí entonces, del que se sale muy difícil, pero se sale.

Tal era la obsesión con la comida, que llegue a ingerir lo mínimo posible pero el ejercicio físico cada vez más intenso y más prolongado, me sentía muy bien, mi ego se salía de sí cuando la gente me preguntaba “que estás haciendo para adelgazar tanto?”, “te estas quedando fenomenal”, “como estabas y como estas” todo el mundo se sorprendía y esto me daba más impulso para seguir, aunque mi cuerpo me estaba advirtiendo: primero falta de la menstruación, mareos, debilidad física, falta de concentración, etc.

Lo que estaba haciendo con mi comportamiento era maltratarme, odiarme, no ser la que yo era, quería sorprender y destacar, llamar la atención y sentirme alagada, no sabía expresar lo que tenía dentro de otra manera, estaba sumergida en un bucle de pensamientos obsesivos.

Llegue a ir al psiquiatra, las pastillas me ayudaron para ir retomando mi alimentación y para intentar ver la comida como a una amiga que me ayuda a vivir, a nutrirme, a cuidarme y a disfrutar de cada bocado y no como a la peor enemiga.

Echo la mirada atrás y me doy cuenta de que se aprende de todo, pero muchas veces este aprendizaje es muy caro y necesitamos a gente a nuestro lado que nos hagan ver la realidad, que nos guíen por el buen camino, que nos apoyen y nos hagan retomar la confianza en nosotros mismos.

Esto me a ayudado ver, aunque hay muchos días de desliz, que soy merecedora de todo lo mejor de la vida, de mucho cariño, amor, respeto, cuidado, confianza y que todo esto está dentro de mí, lo único que hay que buscarlo muy atenta.

Para todos los que hayamos pasado o están pasando por esta situación mucho ánimo, un abrazo enorme, piensa en quererte mucho y confía en ti y en las personas que te están ayudando, que todo va a salir bien y vas a ser una nueva persona y con otra perspectiva de vida.