

Estar conformes con nuestro cuerpo suele ser un sueño irrealizable. A menudo es una ilusión onírica, ya que existe una verdadera pelea entre el cuerpo y la imagen de lo que se desea ser. El conflicto se adueña de esta cuestión.

La lucha es a brazo partido por quitar peso y volumen a la figura. Por supuesto... siempre se pierde, con un saldo negativo que crece con el tiempo, ya que solemos acumular algunos kilos en cada intento de adelgazar.

Observo permanentemente (sobre todo en las mujeres) una gran voluntad. Iniciar nuevas dietas restrictivas, métodos diferentes, soñar con alcanzar la figura idealizada que les dará la tan ansiada felicidad.

Hacer dieta es imprescindible para bajar de peso, pero... ¿que sentido tiene, si cuando lo logramos, el objetivo comienza a desvirtuarse porque sentimos que no merecemos el éxito? Y los planteos son ¿si esta búsqueda me lleva a un exceso de estrés, trastornos emocionales, agotamiento mental, físico y espiritual; no será peor el remedio que la enfermedad?

Por lo general, la persona con sobrepeso manifiesta baja estima, comentan que comen para *llenarse* en los momentos de angustia, soledad, nerviosismo y, paradójicamente, no satisfacen su *vacío* emocional. Muy por el contrario, generan otro conflicto: la culpa.

Hay casos en los que observo una cierta inconsciencia, ya que al llegar el verano y ante la necesidad de descubrirse, aparece el descontento y la necesidad de resolverlo en forma mágica.

Sinceramente admiro a las personas que intentan tantas veces con la misma ilusión y la idéntica esperanza de alcanzar aquella silueta que le abrirá las puertas del paraíso.

Es hora de reconocer que las dietas no dan resultados definitivos; entonces, ¿qué hacer?

Lo fundamental es encontrarse con uno mismo; generar alta estima (que no es orgullo); cambiar el placer inmediato de comer por el mediato de verse bien físicamente; modificar los hábitos de conducta desde el nivel *mental*; emprender el autoconocimiento dialogando con el niño interno carente de afectos, con miedos, que se disfrazan de hambre, compulsión o amargura (requiriendo dulces para neutralizar).

Finalmente, la dieta, unida a la confianza en uno mismo, que nos lleva a comer para vivir y no a vivir para comer. Resultado... un cuerpo sin gordura.

