

Pesada

escrito por Valentina Arango

Hace dos años subí, en cuatro meses, un poco más de ocho kilos. Le atribuyo la culpa al pánico.

Esos kilos de más no eran un orgullo para mí. Ese cuerpo acumulaba y reflejaba mi carencia y el dolor profundo que me atravesaba.

Ese cuerpo no guiaba el camino a quien quería ser, y por eso tomé la decisión de acabarlo y de renacer partiendo de la opción que era más evidente: perder lo único que había ganado en ese tiempo, que era peso, miedo y la resignación de haberme perdido.

Me niego a creer que tenemos que caer ante el mal-estar, que tenemos que optar por conservar el cuerpo presente. Ubicarse en el entorno y usar la voluntad para decidir el cuerpo que se quiere ser, es también un acto valiente. Es, finalmente, la construcción del propio camino.

Desprendernos de ataduras y ser capaces de recuperar el control de nuestros pensamientos puede verse también en formas de modificar el cuerpo.

Me niego, ciertamente, a creer en lo estático del ser. Prefiero, siempre, mirar hacia adentro y comprender que podemos evolucionar cuando somos libres: libres del propio prejuicio.

*Aquí no he dicho que la pérdida de peso es el camino. Aquí dije que fue mi camino, pero caminar puede verse de muchas formas, incluso puede verse como la pausa y como la aceptación del cuerpo que somos.

Otros escritos de esta autora: <https://noapto.co/valentina-arango/>