

ZAZIL  
ABRAHAM

Brava,  
fuerte y  
digna

© 2020, Zazil Abraham Torres

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño  
Fotografía de la autora: © Tamara Uribe  
Fotografías de interiores: Edgardo Arredondo (Dadá),  
Zazil Abraham, Sofía Abraham y Ale Cen  
Diseño de interiores: Sandra Ferrer  
Cuidado editorial: Melissa Moreno Cabrera

Derechos reservados

© 2020, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.  
Bajo el sello editorial PLANETA M.R.  
Avenida Presidente Masarik núm. 111,  
Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo  
C.P. 11560, Ciudad de México  
[www.planetadelibros.com.mx](http://www.planetadelibros.com.mx)

Primera edición en formato epub: septiembre de 2020  
ISBN: 978-607-07-6708-1

Primera edición impresa en México: septiembre de 2020  
ISBN: 978-607-07-6707-4

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra dirijase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.  
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México  
Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

# Índice

*Estuve ocupada peleando conmigo* 9

## Brava

### Capítulo 1

Lo aprendí en casa - *La familia* 18

### Capítulo 2

El mundo que vivía a dieta - *La cultura de las dietas* 54

## Fuerte

### Capítulo 3

Queremos que te odies - *La industria de la moda y la belleza* 86

### Capítulo 4

Amarme para amar - *La pareja* 132

## Digna

### Capítulo 5

Sé tu propio lugar seguro - *El amor propio* 186

*¿Por qué hablo de amor propio?* 243

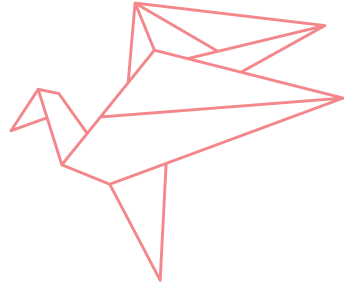
*Agradecimientos* 251

*Recursos pa'l amor propio* 255

## CAPÍTULO 1

Lo  
aprendí  
en casa!

*La familia*



## ¡Estoy gorda!

---

Sería tal vez el año de 1994 cuando me encontraba con mis amigas Diana, Elena y Tania jugando en el parque como cada tarde. En ese preciso momento caminábamos en una fila de la cancha de basquetbol hacia el arenero y nada más así, de pronto, comencé a repasar en silencio nuestros roles en el grupo: Diana era la *negrita* que bailaba increíble; Elena, mi prima, la *morenita* de ojos verdes con excelentes calificaciones; Tania, la *delgadita* que tenía los mejores juguetes de todas y yo, Zazil, era la *gordita* graciosa que cerraba la fila. De golpe, me llegó a la mente: *Soy la gorda del grupo.* **LA GORDA.**

De acuerdo, de acuerdo, *soy la gorda*, pero al menos *estoy bonita*, ¿no? Mi familia me dice todo el tiempo que estoy preciosa, pero que *debo comer menos* para verme más linda porque me está creciendo la barriga. Si sigo comiendo así ¿me pondré más *gordita* y menos bonita? ¿Seré la *gordita*, graciosa y fea por siempre?

## BRAVA

Un momento. ¿Cómo es que a mis **cinco años** podía ya identificarme como *la gorda* y, además, entender el adjetivo como sinónimo de *fea*? ¿Por qué tenía esa clase de preocupaciones desde tan pequeña?

*Simple:  
lo aprendí en casa.*

Y no solo había aprendido la relación *gorda = fea*.

No, no, no. Ya tenía toda una colección de estereotipos físicos que actualizaba y reafirmaba durante cada conversación en reuniones familiares. Adjetivos como *delgada*, *morena*, *blanca*, *operada*, *dejada*, *maquillada*, *desmaquillada*, *vieja* y *joven*, iban bien acompañados de sus clichés respectivos: *pobre*, *rica*, *huevona*, *trabajadora*, *enferma*, *sana*, *guapísima*, *dejada*, *buena* y *mala*. Todo aquello, definitivamente, lo interioricé desde entonces.



## LO APRENDÍ EN CASA

Alguna vez le pregunté a mi audiencia en Instagram lo siguiente:

*¿Qué impactó más en tu imagen corporal y amor propio durante el pasado?*

Aunque, evidentemente, Instagram NO es una aplicación altamente confiable para la recolección de datos 100% verídicos e indiscutibles, me fue muy útil para entender lo que siente y piensa la gente que me sigue. En este caso, las respuestas más frecuentes no me sorprendieron:

*>> Mi mamá, cuando pellizcaba mi panza a la vez que me preguntaba si me iba a comer todo eso.*

*>> Mi hermano, cuando me dijo que las mujeres con granos le chocan; que nadie me iba a pelar así.*

*>> El ideal de perfección física de mi papá. Parece que nunca consigo ser suficiente para él.*

*>> Que mis abuelos me trataran diferente por ser la única morena en la familia.*

Mamá, papá, tías, abuelos, un primo, una hermana, un hermano. Una palabra, un gesto o un comentario. Con eso basta. Pudo haber sido algo tan fuerte y directo como tu papá diciendo: «Hija, estás gorda y fea», o algo tan sutil e indirecto como tu tía

## BRAVA

en la playa susurrándote (no tan discretamente) al oído: «¡Qué incómoda se ve esa señora gordita en su bikini! Debería ponerse algo que le tapara más la barriga y las piernas».

*Así es. La realidad es que tus  
conceptos de belleza física (o falta de  
ella) probablemente nacieron en casa  
y, quizá, ni siquiera te hayas dado  
cuenta de ello.*

Tal vez no has notado que hasta ahora sigues viendo tu cuerpo a través de esos mismos conceptos y, peor tantito, que estás juzgando el cuerpo de cada mujer que se cruza en tu camino como aceptable o inaceptable con base en ellos.

*La audiencia habló y la respuesta no  
pudo ser más exacta: mi familia causó  
el mayor impacto.*



Antes de que yo naciera, papá ya **esperaba demasiado** de mi aspecto adolescente. Imaginaba mi rostro parecido al de él, pero en mujer. Me imaginaba de complexión delgada y decorada como *niña* con vestidos de holanes y flores. Pensaba, también, que sería pulcra, ordenada, femenina, siempre sonriente y bien portada. Y bueno, me tuvo a mí.

Para mis 13 años la realidad fue un poquito distinta de lo que mi señor padre tenía en mente. Nuestros rostros eran similares, e incluso heredé su acné (y el de mamá a la vez). Sin embargo, mi estilo de vestir era un híbrido mitad dama de la oscuridad, mitad niño emo, y claro, lloraba cada noche encerrada



## LO APRENDÍ EN CASA

en mi habitación desordenada con *My Immortal* de Evanescence sonando de fondo.

¿Cómo se sintió papá cuando vio unas cuantas de sus expectativas tiradas en el suelo? Naturalmente, frustrado. ¿Y cómo reaccionaba a esa frustración? Pues como muchos otros padres suelen reaccionar: haciendo **críticas** constantes sobre mi físico y mi forma de vestir.

«Hijita linda, ¿no te lavaste la cara? ¿La tienes toda brillante y llena de granitos, ¿te estás poniendo las cremas que te compró tu mamá?».

«¿Otra galleta, Zazilita? Ya párale, hija. Vas a engordar».

«¿Así vas a salir de la casa, hija? Con esos pantalones negros, anchos y largos, vas a barrer toda la calle. ¿No tienes algo más bonito en tu clóset, mi vida?».

¿Qué sucedía conmigo cuando papá me criticaba? Lo natural: me sentía atacada (entre muchas otras emociones). ¿Y cómo reaccionaba a esos *ataques*? Pues como muchas otras preadolescentes suelen reaccionar: **a la defensiva**.

Por otra parte, mi mamá estaba consciente de lo poco fabulosa que me sentía con mi cuerpo *gordito*, y una de las frases que más me repetía para tratar de elevar mi autoestima cuando era chica (o al menos sacarme una sonrisa) era:

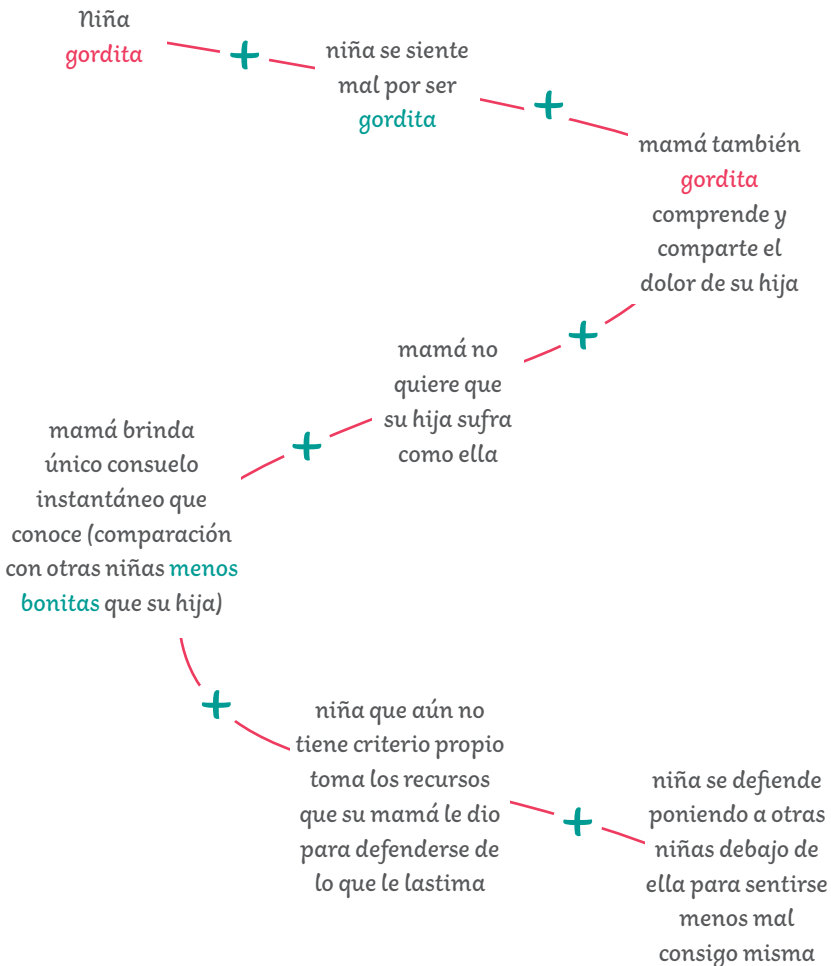
**Mi amor, lo gorda se quita; lo fea no.**

Como la amorosa madre que es mi tocaya doña Zazil, obviamente yo sabía que la intención detrás de sus palabras no era

## BRAVA

mala. Aunque sí me sacaba una sonrisa breve, seguía sintiéndome infeliz con el cuerpo que tenía y además creyendo que a huevo un día lo gorda se me tendría que quitar, porque era algo indeseable. Como daño colateral, comencé a considerar *fea* a cualquier niña que tuviera rasgos físicos distintos a los míos.

Y de esta forma, bastante lógica, es como comenzaron a formarse los **estándares de belleza** en mi casa y seguro que en muchas otras:



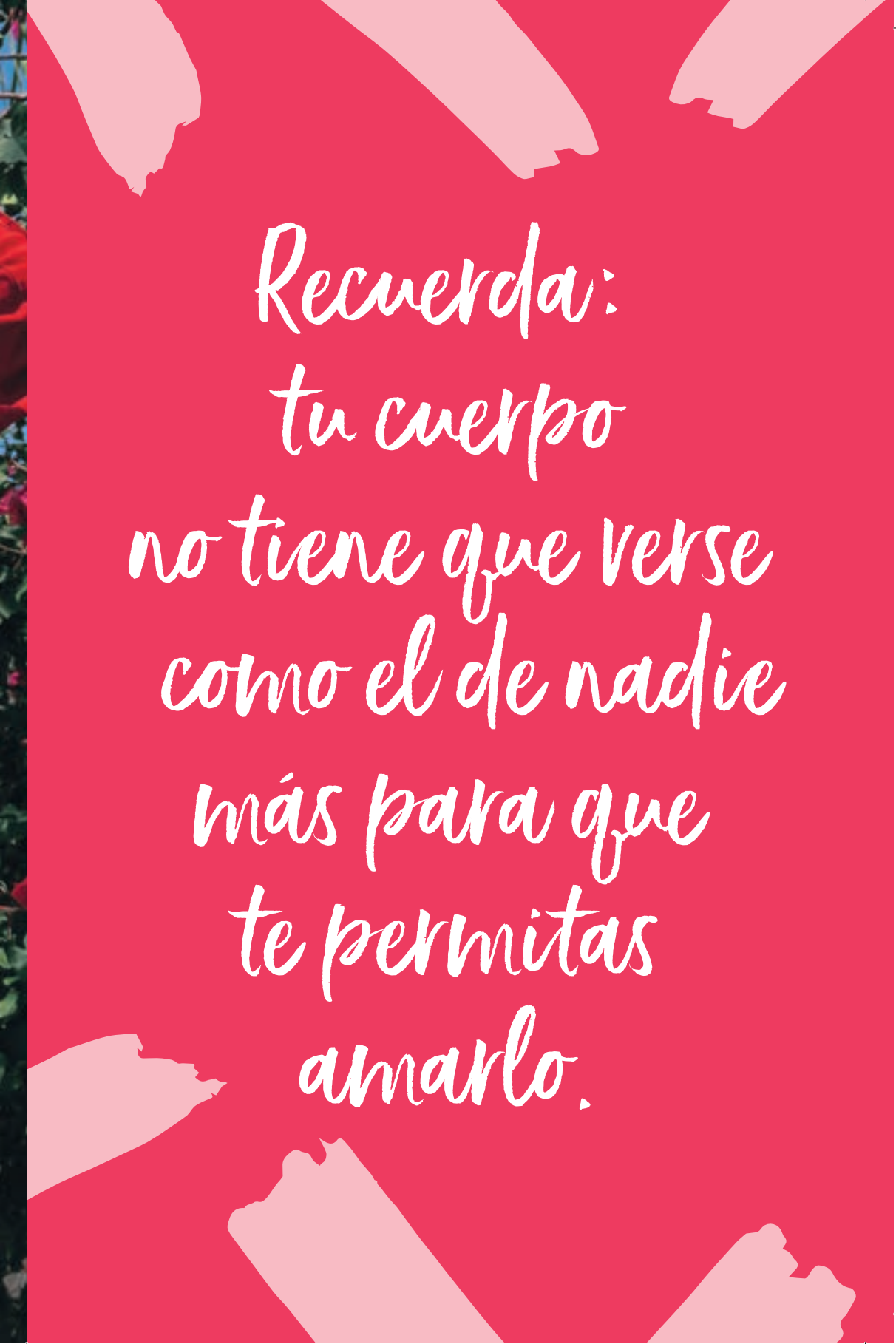
## LO APRENDÍ EN CASA



**Resultado:** niña privilegiada *güerita*, de ojos verdes, cree que es bonita *aunque* sea gorda (porque eso se quita), mientras ve a niñas morenas, castañas, de ojos cafés como *feas* (y eso no se quita).

Sé que este ejemplo podría resultar muy molesto, escandaloso, políticamente incorrecto y casi innecesario, pero se trata de algo que ha ocurrido durante siglos y sigue ocurriendo: una niña inocente se encuentra con una frase aparentemente graciosa, inofensiva y *bienintencionada*, que le empieza a generar ideas sobre lo *bonito* y lo *feo*. A partir de ellas, crea conceptos para definir su entorno: este aspecto físico es deseable, y este, no.

*Crece con la idea  
de que hay algo malo contigo,  
y que ese algo tiene que cambiarse,  
se ha vuelto normal.*



Recuerda:  
tu cuerpo  
no tiene que verse  
como el de nadie  
más para que  
te permitas  
amarlo.

## ¿Por qué mi propia familia me lastima?

---

Pero, Zazil, ¿no se supone que la familia tendría que representar el espacio donde nos sintamos más seguras y amadas? ¿Por qué mi papá me pide todo el tiempo que **meta la panza** y mi mamá insiste en que me maquille cada vez que salimos a comer? ¿Por qué todos estos comentarios y actitudes pasivo-agresivas? ¡¿Por qué mi propia familia me lastima?!

¿Estás lista para lo que estoy a punto de escribir?

*Tu familia te lastima  
por tu propio bien.*

O al menos por lo que ellos  
entienden como **tu propio bien**.

Antes de explicarte, lee la siguiente historia. Una tía *sufrió* gordura cuando era pequeña. Se comparaba con sus primas y compañeras de la escuela cada verano en la playa, y en su mente se veía como *la gorda* de sus grupos sociales (¿dónde has leído esto antes?). En casa, ella y sus hermanos crecieron escuchando a su madre humillar a su padre con comentarios hirientes sobre su aspecto físico, lo que incluía peso, color de piel, rasgos faciales.

En sus propias palabras: odiaba estar gorda y no estaba dispuesta a seguir siéndolo ni volver a serlo durante el resto de su vida. Así fue como encontró refugio en la actividad física, la cirugía estética y el mundo de las dietas.

Se casó, tuvo tres hijas y aumentó de peso con los años. El nuevo cuerpo que la maternidad le dejó era tan insoportable para

## LO APRENDÍ EN CASA

ella, que se sometió a un *bypass* gástrico\* (del que se arrepiente ahora) para obligarse a mantenerse delgada. Les heredó a sus hijas el miedo a la gordura y, aunque trataba de mantenerlas *delgadas* con el mayor de los cariños, sus métodos se apoyaban en todo aquello que la rodeó de pequeña: la vergüenza, la humillación y la prioridad del aspecto físico.

«Karlita, mete la panza, límpiate ese chocolate que tienes en la boca y quítate esa diadema de unicornio horrible. ¡Sonríe, hija, ahí va la foto!».

«Mi amor, necesitas seguir muy bien tu dieta para bajar de peso ahora que estás chiquita, si no cuando crezcas va a costarte más trabajo y no vas a poder casarte con un hombre guapo».

«Hijita, ¿quieres vivir metida en el gimnasio como mamá? No, ¿verdad? Entonces ya no compres en la escuela esas quesadillas que engordan y salte al parque a correr un rato para quemar las que te comiste hoy».

Mi tía no tenía otra forma de funcionar y no se daba cuenta del daño que le estaba causando a tres niñas inocentes, como su mamá lo había hecho con ella y sus hermanos. Realmente creía que les decía estas palabras **por su propio bien**, e incluso, que lo estaba haciendo mejor de lo que sus padres lo hicieron con ella; sin embargo, repetía los mismos mensajes aprendidos en casa, pero disfrazados de *genuina preocupación amorosa*.

\* Cirugía bariátrica para perder una cantidad significativa de peso que consiste en hacer un pequeño saco desde el estómago y conectarlo directamente con el intestino delgado, para disminuir la absorción de los alimentos y sentir saciedad con menor ingesta.

Tu familia no busca herirte intencionalmente.  
Hace lo que puede con lo que tiene en su registro de experiencias y trata de usar esas herramientas para tu bienestar. A veces repite lo que no le ha funcionado, esperando (por alguna razón) que funcione contigo. Esa razón se llama *inconsciencia*.

En este ejemplo de *la tía con bypass* (que podría estar o no basada en una o dos historias reales... nunca lo sabremos), tenemos a una mamá que de corazón no quiere ver a sus hijas pasar por lo que ella pasó. En esa *inconsciencia* no es capaz de ver que la búsqueda por la *perfección* física de sus hijas (que ni siquiera es un tema de salud) se está llevando entre los pies gran parte de la salud mental y emocional de las niñas. Tampoco se ha dado cuenta de que está afectando negativamente su relación con la comida, con la actividad física, con los conceptos de belleza y muy probablemente hasta sus futuras relaciones de pareja. Ni de que está repitiendo esos mismos mensajes que su mamá le transmitió y que le hicieron tanto daño.

Por supuesto que sí, sí hay familiares que simplemente son cabrones y necesitarían buscar ayuda profesional, pero son excepciones. Créeme que las trilladas (y odiosas) frases como «tienes una cara preciosa, si bajaras de peso te verías más bonita» vienen cargadas de ideas que le pertenecen a quien te lo dice. Ideas que ha acumulado durante su vida, que quizá escuchó de otro familiar, amigo o extraño, que vio en alguna revista o qué sé yo. Y claro, probablemente también vengan con una buena acumulación de enojos, frustraciones, miedos, dolores, complejos, vergüenzas, burlas e inseguridades. El caso es que cuando un ser querido te llega con estos *cumplidos* u opiniones *por tu bien*, sin saberlo, también le da un golpe a tu imagen corporal, como tal vez alguien lo hizo con él en el pasado.

## Buenas noticias: tú no eres tu familia

---

Tienes que saber algo muy importante: no eres tu familia. Repito:

### NO-ERES-TU-FAMILIA.

Lee el título de esta página nuevamente. Y una vez más. Sí, estoy segura de que tus familiares quizá te han llenado de muchísimas cosas buenas: herramientas útiles, experiencias bellísimas, una educación ejemplar, y que por todo esto crees que deberías estarles eternamente agradecida. Nada de eso significa que DEBAS llevar para siempre contigo los complejos de tu mamá, los estándares de belleza de tu papá o la obsesión que tu abuela tiene con el peso corporal.

Tampoco se trata de comenzar a ver a tus seres queridos de reojo y, mucho menos, juzgarlos (no lo hagas, amiga). Pero sí **es momento de cuestionar todo lo que te han transmitido: las cosas buenas y las cosas malas**. Esa, querida, es la clave para desaprender las ideas limitantes que te enseñaron en casa sobre el aspecto físico, **poder elegir la nueva imagen corporal** que quieres de ti y ver, con ojos limpios y frescos, a cada cuerpo que se cruce en tu camino.

¿Escucho a lo lejos que te estás preguntando qué es imagen corporal? Es simplemente cómo te percibes a ti misma físicamente, la concepción mental que tienes de tu propio cuerpo, así como todo lo que sientes, piensas e incluso cómo te comportas como resultado de esa percepción.



## BRAVA

Por supuesto que tu núcleo familiar no es lo único que ha moldeado los ideales de belleza física a través de los cuales aprecias tu cuerpo (ya llegaremos a eso), pero probablemente sea ahí donde comenzaste a construir tu autoestima. Si las bases no fueron lo suficientemente sólidas, es muy probable que los filtros de tus amigos, maestros, redes sociales, campañas publicitarias que usan fotografías invadidas de Photoshop, televisión, las llamadas *influencers* con la aparente vida perfecta, y aquella vez que tu ahora (espero) exnovio te dijo que ya le bajaras a los nachos porque te iba a cambiar por otra más buena, hayan sacudido tu sentido de seguridad y amor propio.

¿Has analizado **conscientemente** cómo tu entorno familiar incidió en la percepción que tienes de tu cuerpo? Porque antes de poder diseñar cualquier nueva imagen corporal positiva, tienes que ser muy **honesto** con tu autoimagen AHORA. Sí, te voy a poner a trabajar y te va a encantar.

Este precioso ejercicio que te voy a proponer lo hacemos en mis *workshops* sobre imagen corporal positiva, y me brinca de amor el corazón cada vez que alguna de las asistentes nos comparte de forma voluntaria sus respuestas al terminar. Permite apreciar este sentido de libertad que revive cuando notan de dónde proviene mucho de lo que han creído absolutamente cierto sobre sus cuerpos. Y más que eso: cuando ellas mismas **reconocen que tienen la opción de cambiar esas creencias si así lo quieren**. Saben que pueden elegir una nueva forma de relacionarse con sus cuerpos y también que tienen la opción de comenzar a ver con muchísimo respeto y empatía otro tipo de cuerpos.

La idea de este ejercicio es, primero, permitirte ampliar el panorama de cómo te percibes físicamente en este momento y, segundo, hacerte notar cómo esa percepción influye en tu estado mental y emocional, y la manera en que te relacionas con tu entorno. Quiero ayudarte a que te des cuenta de qué tanto de eso provino de casa y a que cuestiones si necesitas seguir percibiendo tu cuerpo de la misma forma en que quizá lo hayas hecho por años.

Así que... ¡vamo' a darle! Los ejemplos y preguntas que propongo en cada punto (lo que ves, sientes, piensas y tu comportamiento) son simplemente **guías** que pretenden empujarte a profundizar sobre la forma en que te ves hoy. Deja que las respuestas fluyan y trata de no juzgarlas.

⇒ ⇒ ⇒ **EJERCICIO** ⇐ ⇐ ⇐

**Lo que veo.** Lo primero que te sugiero hacer es **describir (repito: sin juicios) tu aspecto físico tal como lo ves en el espejo y en tu mente.** Párate desnuda frente al espejo y sé tan específica como puedas: *mido 1.50 cm, mido 1.95 cm; peso 45 kilos, peso 250 kilos; soy morena, soy blanca; gorda, delgada; tengo ojos negros, tengo ojos azules; mi pelo es lacio, mi pelo es rizado; tengo tatuajes, mis pies son pequeños, mis uñas son anchas, tengo un lunar en la nalga derecha, tengo pecas en los hombros, mis caderas son enormes, tengo implantes de senos, no tengo un brazo, mis piernas son musculosas, tengo vellos en las axilas, tengo estrías en la espalda, celulitis en los muslos, várices en las pantorrillas, cicatrices en el abdomen. TO-DO.*

En esta parte trata de no emplear adjetivos como: *feo, atractivo, terrible, bonito, vergonzoso, perfecto*, etc. Por ahora solo necesitas una descripción lo más detallada posible de **lo que ves**, no de lo que **representan** para ti tus implantes de glúteos o tus caderas con estrías.

Es importantísimo recalcar que esta descripción puede o no ser completamente fiel a la realidad. La intención es que puedas leer sobre papel y tinta la manera en que percibes tu propio cuerpo, así que te invito a que seas honesta y abierta contigo misma. Es una reflexión íntima y no la tienes que compartir con nadie a menos que lo desees.

**Lo que veo:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Lo que siento.** Ahora que tienes tu descripción física extensa en papel, **observa cómo te hace sentir** cada aspecto de tu cuerpo, todo aquello que describiste en el punto anterior. ¿Qué tan **satisfecha** o **insatisfecha** estás con lo que ves? ¿Cómo te sientes respecto a tu estatura, tu peso, tu color de piel? ¿Qué te hace sentir el tocar tu cabello, ver las facciones de tu rostro, notar tus piernas más fuertes? ¿Te sientes cómoda, avergonzada, frustrada, orgullosa, sexy, especial, desagradable, bonita, cansada, triste? Apúntalo.

**Lo que siento:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Lo que pienso.** Cuando comiences a escribir **con qué pensamientos relacionas tu aspecto físico**, es bastante posible que te topes con algunos de los **límites transmitidos por tu familia**, esos que es necesario **cuestionar**.

Este es el momento en el que sí puedes tomar en cuenta adjetivos como los que mencioné antes. ¿Piensas que tu piel naturalmente bronceada es más linda que la de la mayoría de las mujeres? ¿Que la forma de tus pechos o incluso de tu vulva no te hace nada *deseable*? ¿Que la gente te trata mejor porque tienes un físico que está dentro de los estándares de belleza? ¿O te sucede todo lo contrario?

## LO APRENDÍ EN CASA

¿Pensas que si pesaras diez kilos más, o menos, serías mucho más feliz? ¿Que una cirugía estética sería la solución a muchas de tus inseguridades? ¿Que tu color de pelo es aburrido y común? ¿O que no eres lo suficientemente *femenina* porque te faltan curvas? **¿Pensas que ciertas características de tu cuerpo te asignan un valor superior o inferior en comparación a otros?**

**Lo que pienso:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Cómo me comporto.** Aquí viene **el resultado de la suma de todo lo que ves, sientes y piensas hoy de tu cuerpo.** Escríbelo; no sabes cómo ayuda sacar las cosas de tu mente y reflejarlas sobre el papel. ¿Cómo es tu día a día viviendo en el cuerpo en que vives? ¿Pensar en tu físico consume mucho de tu tiempo y energía? Cuando vas a la playa, ¿te escondes porque te avergüenza que los demás vean tus brazos de luchador o tus piernas flácidas? ¿Pruebas cada dieta que te promete resultados INCREÍBLES en solo ocho días? ¿Haces todo por ser el centro de atención en reuniones y fiestas porque no te gusta la idea de ser invisible? ¿Compensas tus inseguridades físicas siendo demasiado complaciente con los demás?

¿Estás abierta a probar nuevas actividades físicas porque te sientes segura y fuerte en tu cuerpo? ¿Subes fotos solo de tu cara a redes sociales porque no estás cómoda con tu peso? ¿Te criticas frecuentemente de formas destructivas, incluso frente a otras personas? ¿Qué respuesta esperas cuando expresas públicamente que estás *gorda* y *fea*? ¿Necesitas que alguien valide tu cuerpo? Si ese es el caso, ¿por qué crees que lo necesitas?

**Cómo me comporto:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Al final, hazte una última pregunta: **¿qué tanto de toda tu imagen corporal actual nació en casa?**

¿Tienes ahora una idea mucho más clara de tu imagen?  
 ¿Necesitas seguir definiéndote con base en lo que marcó tu pasado o puedes definirte a tu propia manera? **¿Cómo te hace sentir la idea de tomar lo que te sirve de casa, hacer a un lado lo que ya no y comenzar a relacionarte con tu cuerpo de una forma mucho más sana y positiva?**



Durante los últimos siete años —y muy apoyada por mi terapeuta—, me he visto obligada a cuestionar muchas de mis **verdades absolutas** (no solo las que aprendí en casa sobre imagen corporal, sino también las que absorbí de la sociedad, de mis relaciones, de las marcas... espérame tantito) a través de ejercicios con preguntas como el que acabamos de hacer. El objetivo: resolver varias situaciones que tenía atoradas y que me bloqueaban, impidiéndome continuar con diversos procesos de mi vida. Cuando ciertos temas (creatividad, relación de pareja, sexualidad, amistad, trabajo, espiritualidad) me generan enojo constante, ansiedad y estrés por temporadas prolongadas, entonces sé que es hora de sentarme a cuestionar de nuevo. Por supuesto, al inicio de cada ronda de cuestionamientos, la **resistencia** se hace presente: *Pero, ¿cómo voy a dejar de creer en esto que he creído durante toooda mi vida, si me hace sentir tan segura, tan dueña, ama y señora de la verdad, aunque evidentemente también me esté causando enojo, ansiedad y estrés?!*

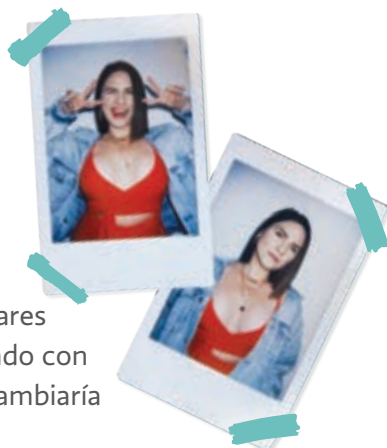
**¿Y por qué la resistencia se hace presente?** Lo que pasa es que confundimos la **verdad absoluta** con la **seguridad** que una creencia (familiar, en este caso) nos da. En otras palabras, preferimos creer que *algo* es cierto, porque, pues... así ha sido siempre. Y aunque te limite, te haga sufrir, se sienta incorrecto y poco auténtico para ti, muchas veces el **miedo** y la **inseguridad** que sientes ante la pura idea de dejar de creer en aquella verdad hace que cualquier alternativa parezca peor que seguir sufriendo con tus creencias limitantes. Probablemente recuerdes a tu abuelito diciendo: *Más vale malo por conocido, que bueno por conocer*. Para mí, no existe refrán que incite más a **vivir en miedo** y dentro de **límites imaginarios**, que ese.

Esa *seguridad* que adquiriste en casa es prácticamente como haber estado atada durante años a un muelle por el puro temor a soltarlo y ahogarte. En realidad se trata más de dejar ir, confiar, flotar y darte la oportunidad de conocer un *mar de posibilidades* con los riesgos que eso implica. Porque sí, te tengo noticias: si sueltas la imagen obsoleta que tienes de ti misma, es probable que sientas que te ahogas, que fue una pésima idea y que los tiburones te comen las piernas (terrible metáfora de tu familia, pero entiendes mi idea). Pero también es probable que te encuentres con otros cientos de mujeres a tu alrededor que están en tu mismo camino, que veas belleza en muchísimas partes donde antes solo había prejuicios y que comiences a vivir desde el que yo considero el máximo valor: **la libertad**.

*Eres libre de elegir cómo te quieres relacionar contigo misma, y cómo vas a ver a las mujeres que flotan a tu alrededor y a las que han decidido quedarse en el muelle.*

Te lo aseguro: con esta nueva libertad abrirás muchas posibilidades para que la relación con tu familia también mejore, y podrás transportar esa valentía de reinventarte a los aspectos que elijas de tu vida.

## ¿Cómo puedo mejorar la relación con mi familia?



Si pudieras conocer el pasado de tus familiares que sin querer (o queriendo) te han lastimado con comentarios sobre tu cuerpo, ¿crees que cambiaría la percepción que tienes de ellos?

Ya sé que no puedes viajar al pasado a presenciar el momento exacto en que tu abuelo le dijo por primera vez a tu mamá que lo avergonzaba por estar gorda (o cualquier ejemplo dramático que aplique en tu caso). Y aunque pudieras, su pasado no *justifica* sus acciones en el presente, pero hay algo que sí puedes practicar y desarrollar: **empatía**.

Así es, mi reina, esa capacidad de **ponerte en el lugar del otro** es la que te abrirá las puertas a mejorar la forma de relacionarte con tu familia (y contigo misma). Empatizar es poder **escuchar** atentamente a cualquier persona (ya sea tu mamá, tu abuelo, tu hermana, una amiga o hasta un desconocido); **entender** lo que piensa y **sentir** lo que sintió o está sintiendo. Practicar la **empatía** te ayudará a **comprender** a tus seres queridos y así podrás verlos desde espacios de **amor incondicional** en lugar de enojo y frustración. Comprender tampoco implica que el estado de *inconsciencia* de algunos de tus familiares deba hacerte sentir *más* que ellos (créeme que tú y yo aún somos bastante inconscientes en muchos temas). No, señora.

*Respetar los procesos de cada ser humano, así como su libertad de elegir por sí mismo, es uno de los mejores ejemplos de amor incondicional que existe.*

Eso de *empatía, comprensión y amor incondicional* se lee bien bonito, y aunque quizá parezca complicado actuar así cuando un

## LO APRENDÍ EN CASA

ser querido lanza un comentario hiriente y te hace sentir lo más feo del mundo, debes empezar a practicarlo contigo. **En palabras más simples: trabajar en tu relación contigo, en aplicar la empatía, la comprensión y el amor incondicional hacia tu propia persona es lo único que te permitirá trabajar posteriormente en tu relación con los demás.**

*«Muy preciosa la idea de amarme primero para luego amar a mi hermano con todo y sus comentarios crueles, Zazil, pero ¿has intentado hablar con MI familia? ¿En la tuya hay alguien con quien no haya progreso por más que le expliques frecuentemente cómo te sientes, o con quien no exista la simple posibilidad de sostener una conversación?».*

Créeme, sé perfectamente que sentarse a hablar de manera civilizada con la mamá, el abuelo, la tía o la hermana es una auténtica utopía para más de una de las personas que están leyendo este libro. Si ese es tu caso, tengo para ti una maravillosa idea (francamente revolucionaria) para mejorar de inmediato tu relación con ese familiar inaccesible: **acéptalo como es**. Deja de atormentarte deseando que esa persona *vea la luz* o tratando de forzarla a cambiar. Y no, **comprender y amar sin condiciones** no significa tener que **aguantar** una relación con un padre verbalmente abusivo, o que debas **ignorar** el dolor que sientes cuando tu hermano te dice que con la cara llena de granos te ves horrorosa.

*Como parte del trabajo personal por tu bienestar, tienes que saber algo muy importante: aceptar a alguien como es y amarlo incondicionalmente de ninguna manera te obliga a hacerlo parte activa de tu vida. Amarte a ti misma implica poner los límites necesarios. Insisto: familia incluida.*