

Dismorfia

Autor: Natishy

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 05/02/2024

¡DEL CUERPO DE LA GENTE NO SE HABLA!

Tú también evita decirle a otra persona "estás más gordit@", "tantos kilos sin vernos" o "te ves más repuestit@".

Si quieres hablar de un cuerpo que sea del tuyo y espero que sea con palabras amorosas.

Hoy me tope con un video bastante interesante, trataba sobre la dismorfia, para lo que no saben que es su definición es la siguiente "Estar extremadamente preocupado por un defecto percibido en la apariencia que los demás no pueden ver o que parece poco importante"

Básicamente es una percepción errónea de tu cuerpo, algunas personas pueden llegar a pasar por la bulimia o la anorexia...

Es complicado, cuando te ves en el espejo y no reconoces a esa persona frente a ti, algunos días te ves hermos@, y otros puede que te veas horrible, gord@ o flac@, musculoso, sin nada de musculo, entre muchas cosas más...

No todas las personas entienden el concepto de "si no es tu cuerpo, no opines del cuerpo ajeno",

no entienden el daño que para lo que ellos opinan como un simple comentario, la otra persona puede llegar a nunca sacarlo de su cabeza, y darle mil vueltas, porque puede llegar a verse de la manera que le dicen, aunque no sea así...

Puedes opinar que una persona es gorda o flaca, aun cuando No lo este, no imagina como esa persona se lo puede tomar... Atracones de comida para que no digan que esta flaca, porque ella misma se ve muy delgada, o dias sin comer, para no verse aún más gorda en el espejo...

Ver lo que esta frente a ti, y que no te guste lo que ves, porque siempre te encontraras algo mal, no importa cuando trabaje para ese peso, cabello, o cualquier parte de su cuerpo ideal, porque aun cuando lo alcance se seguirá viendo de una forma completamente diferente...

Algunos especialistas te recetan pastillas, otros terapia, y unos más ambas cosas, para salir adelante y poder tener una visión real de ti mismo...

No opines de cuerpos que no son el tuyo, no sabes por lo que pasa la otra persona...

Y si estas pasando por la dismorfia corporal, se que es difícil, y lo se porque lo vivo a diario...

Busca ayuda, cuídate, busca apoyo hay grupos donde las personas as comparten sus experiencias, eso ayuda a sentir que no estás sol@...

Pase por un periodo donde la bascula era parte de mi día y noche, porque tantas veces me dijeron que había subido de peso, que estaba más inflada, que debería hacer ejercicio, comer menos, que ya tenia muchas marcas en la piel, entre otras cosas...

Pero no sabían, que a veces pasaba el día sin comer o días a solo agua, o que si me afectaba más podía darme atracones de comida, y después solo llorar por saber que hice mal, ver en esos ojos un dejo de resignación y asco al mirarme...

Que el resto vea avances en ti, pero tu No, te sigues bien igual o peor que antes...

Pensar en mil alternativas, pero en el fondo saber que en realidad nada cambiaría, porque no importa cuanto cambie tu cuerpo, si no cambias tu entorno toxico, y tu percepción de las cosas nada funcionara...

Es difícil, más cuando no sabes que te pasa, no saber que hacer para ver en el espejo eso que quieres ver, sabiendo que nada de lo que ves es lo que es...

Como much@s vivo a diario el despertar y ver siempre a alguien diferente en el espejo, mirar mi cuerpo y sentirlo distinto a lo que es, llegar a pensar en dejar todo...

Es difícil, pero se que con la ayuda correcta puedo sobrellevar esto, y quien sabe hasta salir, de lo que a veces es un pozo y otras solo un charco de agua...

Aun cuando siento que la medicación para mi problema de salud no me ayuda...

Se que cambiando la mente, se pueden lograr muchas cosas, poco a poco avanzar hacia la meta, cada uno a su ritmo...

Una persona gorda o flaca, sabe que lo esta, no necesita que el resto de las personas se lo recuerden...

Una persona que se mira y se ve fea en el espejo, no la va importar que le digan que es mentira, que es bonita, porque ella no se siente así...

"¡Es importante! Del cuerpo de la gente no se habla, y si hay algun cuerpo del que quieras hablar, que sea el tuyo... y ojalá sean cosas bonitas"

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [Natishy](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)