

Escrito por: Pablo Guerrero Ibarquengoytia
Psicoanalista de la Sociedad Psicoanalítica de México
55-53-35-99 / pgibar@gmail.com

Algunas personas pueden llegar a tener una obsesión bastante fuerte con su cuerpo físico. Intentan constantemente alcanzar niveles de belleza y perfección que suelen ser generados por la mercadotecnia. Estándares de perfección que son absolutamente irreales pero que generan una necesidad y un deseo inalcanzable en la gente son los que ocasionan este tipo de obsesiones. También, puede ser que tu motivación principal sea alcanzar una salud completamente perfecta y que por eso te esfuerces tanto en el ejercicio. Si este es el caso y estás siendo un tanto extremista, tienes que saber que tal vez no logres tu objetivo y solamente te lastimes al hacerlo.

Tener un cuerpo o una salud perfecta es imposible. Alcanzar la perfección es imposible. Puede ser que estés muy interesado y obsesionado con hacer ejercicio porque estás intentando llegar a esa meta de salud o de imagen corporal. Ese ideal al que intentas llegar y que continuamente te persigue, está representando algo más y debes darte cuenta de ello. No es el tener una imagen perfecta o una salud impecable la que te atormenta, sino que hay una angustia detrás de esa obsesión. Debes darte cuenta de que es realmente lo que está motivando tu obsesión. Tal vez sea que estás tan obsesionado con tu salud y por lo tanto haces mucho ejercicio, que lo que te angustia es la enfermedad. Tal vez sea que estás tan obsesionado con tu imagen que lo que te angustia que es no ser mirado, o tal vez quieres estar tan fuerte porque en realidad te sientes muy débil. Cada caso varía y cada individuo tiene sus razones, lo importante es que puedas reconocer cual o cuales son las razones por las que estás tan obsesionado para lograr ese objetivo.

Ahora bien, en primer lugar tienes que aprender a reconocer si lo que tienes es una adicción o una obsesión y poder diferenciarlo de eso a un gusto y una preocupación normal por tu salud y tu cuerpo. Primero que nada tienes que saber diferenciarlo y la mejor forma para darte cuenta de esto, es dejando de hacerlo y observar tu reacción. ¿Qué pasa cuando dejas de hacer ejercicio? ¿Qué sientes? ¿Te angustias si no llegas al gimnasio?

Es importante que comencemos hablando de la parte física. Es real que tu cuerpo se va a sentir diferente cuando dejas de hacer ejercicio. Hay una serie de reacciones químicas que ocurren cuando haces ejercicio que es importante tener en mente, ya que cuando dejes de hacerlo, estas reacciones también cesarán. La parte importante a observar es la parte emocional. ¿Qué sientes si no llegas al gimnasio? Si te angustias porque tienes continuamente el pensamiento de que tu cuerpo o tu salud empeorarán inmediatamente y no puedes dejar de

pensarlo y te sientes incómodo a menos que lo hagas, entonces si tienes una obsesión por el ejercicio. Si este es el caso, como ya mencionamos anteriormente, es indispensable que te preguntes cual es la angustia que tienes detrás de esa obsesión. ¿Qué motiva tu obsesión? ¿Qué te imaginas que puede pasar si dejas de hacerlo? ¿Cuál es el miedo detrás de tu obsesión?

También es importante que sepas las implicaciones que te pueden traer si mantienes una obsesión como ésta. Si continuamente haces ejercicio de manera compulsiva y no puedes eliminar tu ansiedad a menos que lo hagas, es posible que te extralimites y fuerces tu cuerpo hasta el límite de tener una lesión. Las lesiones por exceso de ejercicio son importantes para el cuerpo ya que suelen requerir de mucho tiempo para sanar y en ocasiones, necesitar rehabilitación. Si te excedes seguramente te llegará a ocurrir en algún momento. Si esto te llega a pasar entonces tendrás un rato en el que la pases muy mal ya que seguramente mientras estás lastimado no podrás ejercitarte. Si este es el caso, puedes aprovechar para preguntarte las razones de tu obsesión y tal vez frenarla un poco.

Otro factor a tomar en cuenta que es muy importante es la alimentación. Si estás fijado en tener un cuerpo escultural o una salud perfecta entonces seguramente cuidas en demasía tu alimentación. Si esto se vuelve obsesivo entonces tendrás que tener mucho cuidado en la manera en la que te alimentas. Tal vez necesites regular un poco mejor la cantidad de alimentos que ingieres y que tu cuerpo requiere para poder mantener el paso con la cantidad de ejercicio que haces. Ten en cuenta que el cuerpo necesita de energía para la actividad física y que esa energía se basa entre muchas cosas, del alimento. Así que ya sabes, es importante que no te excedas y en caso de que lo hagas, siempre cuestionarte que estás intentando encubrir con ese exceso, adicción u obsesión