



# Un día cualquiera

Sonó la alarma a las 7:00 de la mañana, un par de minutos en el celular y me fui a duchar como de costumbre, parecía un día más. Abrí mi clóset para vestirme. Me sentí perdida. Me encontré con un clóset lleno de ropa y a la vez de nada que ponerme, nada me queda.

¡Me siento perdida y angustiada!

¿Qué me pasó?

¡No me conozco!



Ese día en noviembre de 2019, comencé a darme cuenta qué estaba pasando, cómo había descuidado mi cuerpo, ese templo que nos representa cada momento de nuestras vidas, sobretodo porque sentía que me había desconectado de la realidad.

Y en efecto, mi primer indicio fue la ropa... ¡Guao! Me di cuenta que solo estaba usando un pantalón para la oficina, tres camisas anchísimas, porque cada día que pasaba los pantalones dejaron de quedarme, bueno, ¡me quedaban horrible!, casi ni cerraban o usaba leggings porque como estiran era más fácil.



Mi clóset estaba repleto de ropa y yo solo usaba lo mismo casi todos los días, y a pesar que cuando salía los fines de semana, me compraba algo nuevo, aquí entre nos, estaba comprando para tapar mi realidad.

Llegué al evento que les cuento en el primer capítulo: “**Tu imagen tiene poder**”, donde terminé de darme cuenta de lo que estaba pasando.

Recuerdo claramente que cuando comenzó el conversatorio, empecé a contar un poco de mí, pero sentía un nudo en la garganta y no sabía la razón, tenía muchísimas ganas de llorar, como que si contando todo lo que hago, al final **no me estaba sintiendo feliz**. Estaba cansada. **Estaba hundida en un vacío y una tristeza que solo yo entendía** y cuando pienso eso, mientras escribo esto, las lagrimas son inevitables, estoy llorando, recordando un momento tan difícil en mi vida.

Mientras avanzaba el conversatorio, me di cuenta que todas las participantes estaban súper arregladas y hermosas, podía reconocer en ellas esa belleza. Ese fin de semana, me había tocado trabajar en Kicoa, mi cafetería y no tuve la oportunidad de arreglarme, en el fondo, tampoco podía verme al espejo.

Muchas mujeres me decían que admiraban mi constancia y trabajo en las cosas, pero yo era la única que no veía esa realidad. Para mí, era difícil verme como una persona trabajadora, exitosa o simplemente alguien que con mucho trabajo, varias podrían admirarte, pero ese día éramos un grupo de chicas que no solo queríamos reflejar nuestra imagen, sino hacerlo bien.

A medida que pasaba el tiempo en el conversatorio yo dejé de escuchar - aunque por fuera yo estaba aparentando estar ahí-, y comencé a pensar en mí, comencé a pensar:

¿Qué pasa Kiki?

¿Dónde estas metida?

¿Qué es lo que te provoca encerrarte en un cuarto a llorar?



Ese día, aparentemente cualquiera, como el día del clóset: fue un día crucial en mi vida. Tenía que vivirlo y pasarlo, porque ese fue el día en que yo, Clara Magin, exploté como jamás me lo pude imaginar, fue una sensación de llorar que me seguía cada minuto, que lo que me provocaba era **¡LLORAR Y GRITAR!**, quería que acabara esa sensación de estar metida en un cuarto sola sin saber que hacer, y si, a pesar de todo lo que me rodea:

Me sentía muy sola, tan sola que sentía que si hablaba iba a recibir quejas, risas o críticas, sentía que no iba a tener un mínimo apoyo porque la verdad me costaba muchísimo de explicar esa sensación y si no sabía explicarlo, **¿como podría esperar que otros me entendieran?**, solo quería estar sola, enfocarme en todo el trabajo que tenía y seguir.

Cuando salimos del conversatorio, José, mi esposo, iba manejando, su cara era que estaba perdido totalmente y no tenía la menor idea de que decirme. Yo le dije:

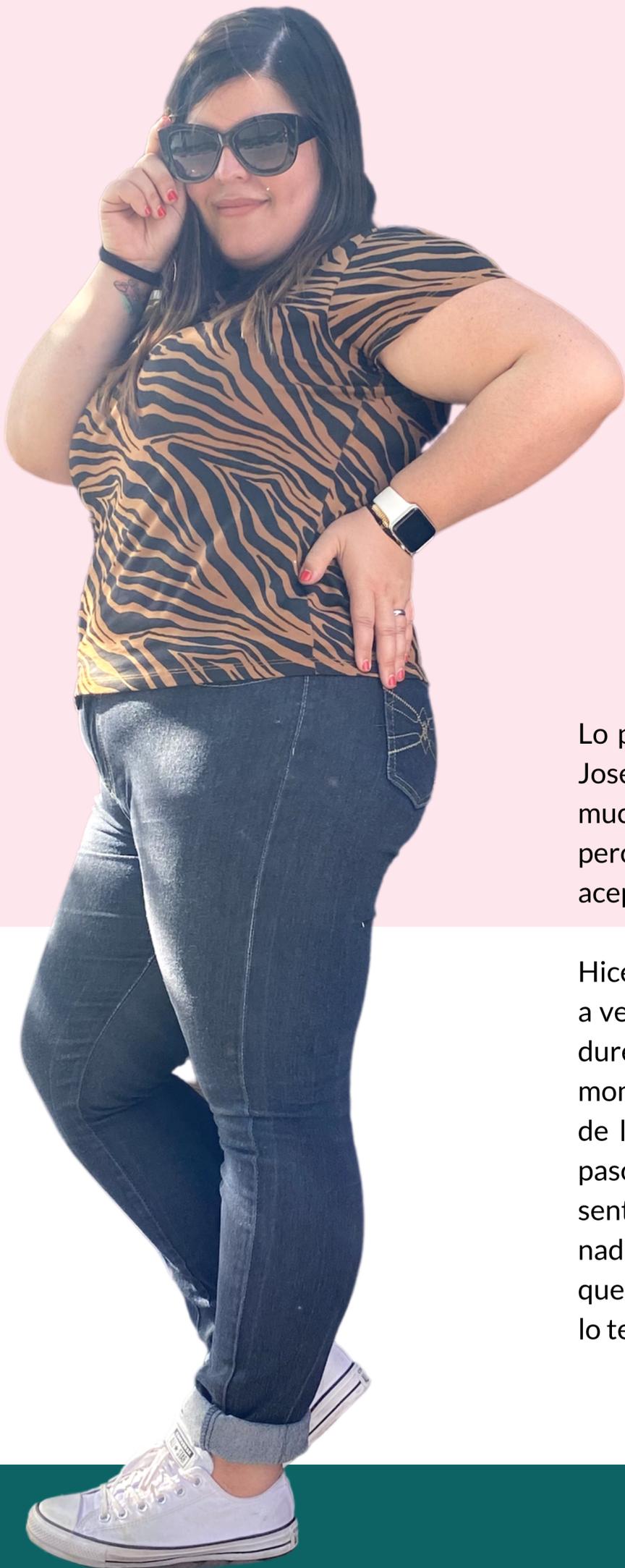
Me siento demasiado mal,  
no me gusta lo que veo en el espejo,  
necesito ayuda,  
tengo que tomar riendas en el asunto,  
cualquier comentario fácilmente me hace llorar,  
no quiero ni siquiera ir a la casa.

Recuerdo que me dijo: Jamás diría algo que te haga sentir mal, y le respondí: **es que la del problema soy yo y nadie más.**

Creo que había llegado a un punto de quiebre, ese punto de quiebre que te hace pensar que es momento de ACTUAR, no es momento de seguir lamentándonos porque sabemos muy bien porque estamos ahí, sabemos muy bien como llegamos ahí, y que es el momento de tomar mi vida como prioridad, debía dejar a un lado todo lo que tenía alrededor y comenzar a pensar en mí.

La verdad es que todo este proceso comenzó ese día, sabía que tenía un apoyo incondicional, pero el mayor trabajo era mío, sabía que debía tomar una decisión, sabía que iba a ser un proceso, pero lo que pensé es que no debía tomarlo como una decisión como las de antes, necesitaba un cambio en mi vida, en mi día a día, en mis hábitos y en llevar un estilo de vida saludable...

Pensaba en mi hija Emma, en que no quiero que ella pase por algo así, sino que **quiero mostrarle lo que es una vida saludable**, quiero que sea parte de mi camino y de mi proceso.



Lo primero que hice ese día luego de hablar con José fue sentarme en la casa y pensé, pensé muchísimo, ¿qué era lo primero que debía hacer?, pero la verdad es que el simple hecho de aceptarlo me llenó un poco de paz.

Hice el ejercicio de mirarme en el espejo: empecé a verme cada una de las partes de mi cuerpo y no duré ni 3 min. No me gustó lo que vi, fue un momento muy duro, pero me hizo hacer una lista de lo que debía hacer, necesitaba dar el primer paso, así que lo primero que decidí fue que quería sentirme sentirme mejor y para eso primero que nada como quería bajar de peso, lo segundo quería revisar mi clóset y probarme toda la ropa y lo tercero mentalizarme a cumplir mi meta.

## Pero... ¿Cuál era mi meta?