

# Relatos cortos



Grabado de Cristina Martín Machuca

Edición 2018

RELATOS cortos imagen y salud / [autoría relatos Irene Arroyo Quirell...(et al.); autoría grabados Cristina Martín Machuca...(et al.)].- Edición 2018.- Sevilla : Consejería de Salud, 2018

99 p. : il. Col. ; 21 cm.

D.L. SE 2107-2018

1. Imagen corporal 2. Autoimagen 3. Promoción de la salud 4. Conductas saludables 5. Relatos cortos

I. Arroyo Quirell, Irene II. Martín Machuca, Cristina.

III. Andalucía. Consejería de Salud.

W 84.3

**COORDINACIÓN GENERAL:** Manuel Flores Muñoz

**COORDINACIÓN DE PRODUCCIONES:** Ricardo M. Moreno Ramos

**COLABORACIÓN VOLUNTARIA:** Manuel Flores Pérez

**ENTIDADES COLABORADORAS:**



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons

**Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License**

Edita: Junta de Andalucía. Consejería de Salud, 2018.

Maquetación: Mónica Padial Espinosa. Subdirección de Promoción de Salud. Secretaría General de Salud Pública y Consumo.

Imprime: Tecnographic

Depósito Legal: SE 2107-2018

Consejería de Salud: <https://juntadeandalucia.es/organismos/salud.html>

Repositorio Institucional de Salud: [www.repositoriosalud.es](http://www.repositoriosalud.es)

## Autoría Relatos

**Irene Arroyo Quirell.** Relato 1: Lo que me gustaría decirte  
**Ignacio Lancharro Montiel.** Relato 2: El cuerpo a cuerpo  
**Ulises Romero Santos.** Relato 3: La casa de los espejos  
**Ana Badía Carrillo.** Relato 4: Recuerdos de un diario  
**Ana Badía Carrillo.** Relato 5: Tres amores  
**Ana Badía Carrillo.** Relato 6: Doce años  
**Paula San Juan Gutiérrez.** Relato 7: Otra mirada al espejo  
**Alfredo García Portillo.** Relato 8: Por ser tú  
**Christopher Acuarela.** Relato 9: Talla 44  
**Paula Poveda Sordo.** Relato 10: ¡Es hora de desmitificar!

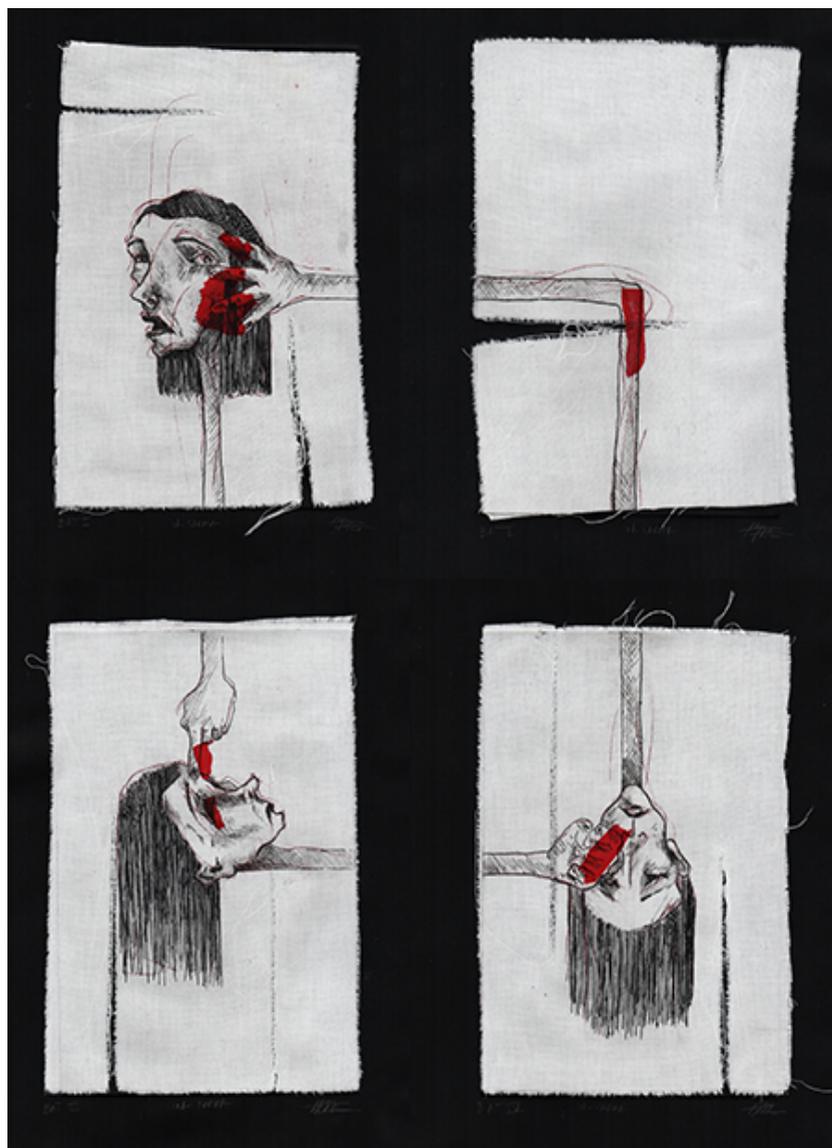
**Ana Bella Vázquez Gento.** Relato 11: Un amor para toda la vida  
**Cristina Ortiz García.** Relato 12: Te quiero así  
**Silvia Madera Gómez.** Relato 13: Historia de una chica invisible. No querer(se) puede matar  
**Tania Martos Barrantes.** Relato 14: Irrevocable  
**Jéssica Jiménez Jiménez.** Relato 15: Gracias Ares  
**Anacopa.** Relato 16: Ideas trambolizadas  
**Irene Arroyo Quirell.** Relato 17: Historias de Internet  
**Irene Arroyo Quirell.** Relato 18: Pequeños tragos de terapia  
**Victoria M<sup>a</sup> Vargas.** Relato 19: Elisa entre espejos.  
**Gonzalo Gabriel Carranza.** Relato 20: Pomelito.

## Autoría Grabados

Portada del libro: **Cristina Martín Machuca**  
Índice: **Ana Morales Ruiz**  
Relato 1: **Tania Falcón Araujo**  
Relato 2: **Pablo González Benítez**  
Relato 3: **María José Martínez del Valle**  
Relato 4: **Jesús Gil Pérez**  
Relato 5: **Marina de la Salud León Nieto**  
Relato 6: **Manuel Jesús Cabra Gómez**  
Relato 7: **Cristina Sanz Ganoza**  
Relato 8: **Milagros García Paiz**  
Relato 9: **Cristina Martín-Machuca Martín**  
Relato 10: **Triana Sánchez Hevia**  
Relato 11: **Silvia Akemi Lisboa da Silva Kanato**  
Relato 12: **Alba Almagro Utrera**  
Relato 13: **Tania Falcón Araujo**  
Relato 14: **Carlota Mula López**  
Relato 15: **Silvia Akemi Lisboa da Silva Kanato**  
Relato 16: **Cristina Martín-Machuca Martín**  
Relato 17: **Pablo González Benítez**  
Relato 18: **Alba Almagro Utrera**  
Relato 19: **Cristina Sanz Ganoza**  
Relato 20: **María José Martínez del Valle**

# Índice

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Lo que me gustaría decirte.....   | 7  |
| El cuerpo a cuerpo.....           | 11 |
| La casa de los espejos.....       | 15 |
| Recuerdos de un diario.....       | 19 |
| Tres amores.....                  | 23 |
| Doce años.....                    | 27 |
| Otra mirada al espejo.....        | 31 |
| Por ser tú.....                   | 35 |
| Talla 44.....                     | 39 |
| ¡Es hora de desmitificar!.....    | 43 |
| Un amor para toda la vida.....    | 49 |
| Te quiero así.....                | 56 |
| Historia de una chica invisible.. | 61 |
| Irrevocable.....                  | 65 |
| Gracias, Ares.....                | 69 |
| Ideas trambolizadas.....          | 75 |
| Historias de Internet.....        | 80 |
| Pequeños tragos de terapia...     | 84 |
| Elisa entre espejos.....          | 89 |
| Pomelito.....                     | 94 |



*Grabado de Ana Morales Ruiz*

# Introducción

Los relatos recogidos en este libro forman parte de los trabajos presentados al II Concurso de Relatos Cortos "Imagen y Salud" 2018, promovido por los Colegios de Psicología de Andalucía Occidental y Oriental, a través de sus Fundaciones FUNCOP y FUNPSI, desde su alianza con la Iniciativa "Imagen y Salud" de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

Para la reproducción de estos relatos se solicitó autorización expresa a las personas participantes en el Concurso y han sido los textos de las personas que han respondido afirmativamente los que dan forma a este libro.

Más allá de su calidad literaria, de la lectura de los relatos presentados al concurso se desprende una forma de interpretar, explicar y afrontar una "realidad" fundamentalmente enfocada en los aspectos personales centrados en la alimentación y la autopercepción de la imagen corporal, así como en los componentes sociales de la imagen como recurso relacional.

Estos relatos tienen en sí mismos el valor de la reflexión e incluso el valor terapéutico que la literatura ofrece, en ocasiones, a quien a ella se acerca. Igualmente reflejan formas de aproximarse a situaciones y explicarlas para poder entenderlas y afrontarlas. El lenguaje, el estilo en la reflexión y el afrontamiento sobre los ejes de los conflictos presentados en los relatos, el desarrollo de las situaciones descritas apuntan, de modo no explícito, al valor de las intervenciones terapéuticas promovidas desde los profesionales de la salud mental.

Las ilustraciones que acompañan a cada uno de los relatos se han escogido de entre los grabados realizados por estudiantes de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Sevilla durante el curso 2017-18 en el marco de la actividades docentes impulsadas por el profesor Antonio Bautista en colaboración con la Iniciativa "Imagen y Salud". Estas obras formaron parte de la I Muestra Artística "Imagen y Salud".

Tras la realización de tres sesiones en las que se abordó el papel del arte y el artista, el cuerpo y la imagen corporal en el arte, el papel del canon y la transgresión del mismo, entre otros aspectos, se propuso al alumnado realizar un grabado o grabados que dieran forma a los debates mantenidos. En estos debates se tomó como referencia el papel de la producción artística como un recurso para la presentar de modelos alternativos que, desde la diversidad, provoquen reflexiones ante una "realidad normalizada" o impuesta y que generen discursos imprescindibles para la construcción y el desarrollo de las personas y de los valores y modelos sociales de los que se dotan. Desde "Imagen y Salud" queremos expresar nuestro agradecimiento a todas las personas que desinteresadamente han colaborado con esta iniciativa, es un placer animar a la lectura de estos relatos con el deseo de que les sea de utilidad.

*Manuel Flores Muñoz  
Coordinador Autonómico de la Iniciativa "Imagen y Salud"*

# Presentación

Recoge la introducción de este libro un discurso que argumenta las aportaciones que tanto desde lo manifiesto, como de lo latente dan razón de ser a las páginas presentadas.

El estilo del relato, sus contenidos, sus conflictos y la forma de presentarlos y resolverlos, el aroma emocional que envuelve a los textos y los modelos explicativos que permiten el abordaje de los problemas presentados se apuntan como razón suficiente para dar presencia a este documento. Junto a ello, este libro aporta una forma de entender la Promoción de Salud desde un enfoque comprometido con la promoción de la diversidad corporal, la autoestima y la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria.

La coordinación intersectorial; la participación ciudadana; la captación y abogacía de recursos externos a favor de la promoción de la salud; la generación de dinámicas desde un enfoque de activos en salud en el que, más allá de quienes están, ponen en valor qué hacen los activos y cómo lo hacen y se relacionan entre ellos; la identificación de oportunidades para generar productos sociales que posicionen las acciones emprendidas desde los agentes sociales; el emprendimiento e innovación en la generación de productos sociales a un coste mínimo, con modelos replicables y asentados en modelos con rigor científico, son algunos de los valores latentes que se encuentran tras este libro que, desconociendo su proceso de elaboración, podría entenderse solamente como un libro de relatos e imágenes de un concurso.

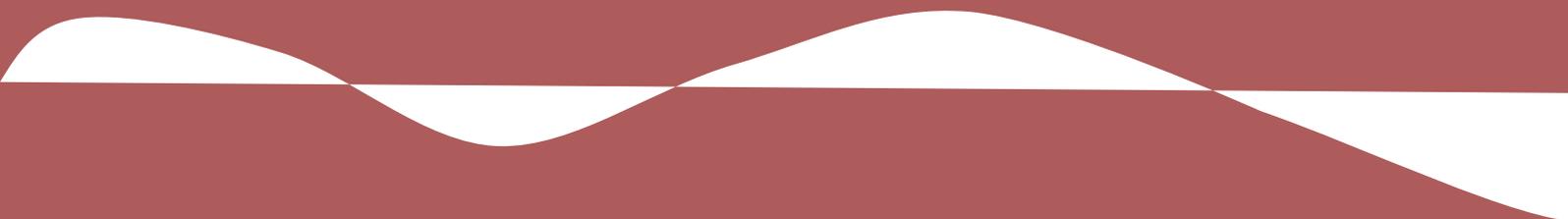
Entendemos relevante, desde la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, hacer llamadas de atención sobre aquellos valores y prácticas sociales que generan una convivencia orientada a la felicidad de las personas y a la construcción de valores que permitan la aceptación de la diversidad en sus diversos formatos, y entre ellos la diversidad corporal.

Esta publicación es una de las muchas iniciativas que desarrollaremos desde "Imagen y Salud". Agradecemos la participación de autores de textos y grabados, así como de aquellas personas que han hecho posible este libro.

*Marina Álvarez Benito,  
Consejera de Salud*

# Lo que me gustaría decirte

Irene Arroyo Quirell



## Lo que me gustaría decirte

Grabado de Tania Falcón Araujo



Todo parecía ir como un día cualquiera. Sonó su alarma por tercera o cuarta vez y ella, saltó de la cama como una bala, fue corriendo al baño, luego se vistió rápidamente y...illegó mi momento! O eso creía yo. Pero, parecía que iba tarde a la universidad, porque, en lugar del paseo de primera hora de la mañana, me abrió la puerta de la terraza para que hiciera mis necesidades.

Yo, por supuesto, prefería dar el paseo. Pero lo cierto es que me olvidaba enseguida. Además, ella no tardaba en volver a casa y, antes de comer, seguro que me sacaba.

En general, todo iba bien en aquella casa. Nos habíamos mudado hacía muy poco y cada dos por tres volvíamos al pueblo a visitar a la familia. Yo era más feliz allí, conocía a todos los perros de la zona, y tenía un jardín enorme para mi solito, pero no soportaría echarla tanto de menos. Menos mal que ella tampoco quería alejarse de mí. Nos habíamos mudado porque ella, Sandra, estaba empezando su primer año de universidad. Quería ser veterinaria. Yo no sé qué es eso, pero apuesto a que conseguirá todo aquello que se proponga.

La casa era muy pequeñita, un pequeño estudio que ocupaban una chica extremeña de dieciocho años y un shar pei americano. La cocina estaba recogida dentro del salón y éste se comunicaba con nuestra habitación, el mejor lugar de la casa. Y no por la cama, ya que yo podía acomodarme en cualquier parte, sino porque tenía un enorme ojo de buey (como ella le llamaba) delante del cual pasaba las horas muertas mirando la bonita ciudad de Sevilla. Bueno, ahí y en la terraza.

Pero, lo cierto es que en la nueva casa todo empezó a volverse muy raro. Además, ella siempre estaba triste y enferma. Yo la veía vomitar casi a diario. Charlie, la chihuahua de su prima Ángela, me dijo que ella también pasó una época vomitando y empezó a hinchársele mucho la barriga hasta que llegó Alejandra, la humana pequeñita que la trae celosa perdida. ¿Sería eso? Y, bueno... ¿Cómo me sentaría a mí? Aunque pensándolo bien, a lo mejor así volvíamos a casa... Y así, me pasaba los días divagando frente a la gran ventana redonda mientras que Sandra estaba en clase.

A medida que corría el tiempo, yo comenzaba a ponerme nervioso, porque sabía que se acercaba el momento de coger el coche y volver a casa por unos días. Pero esa semana fue un poco especial: en primer lugar, porque ella seguía enferma y triste; además, se despertaba de mal humor, no me sacaba a pasear; y, sobre todo, porque andaba corriendo todo el rato de un lado a otro. ¿Por qué siempre los humanos se lo toman todo a la ligera? Debería descansar si está enferma, pensaba yo para mí.

Y, finalmente, esa semana se me hizo más larga de la cuenta. Aunque, uno de los días se levantó para dar un paseo conmigo. En ese rato, yo fui feliz. Estuvimos horas caminando, fuimos al parque y me compré unas galletitas que sabe que me encantan. Aunque no sé por qué siempre se me hace tan corto el tiempo.

Ya tenía que ser fin de semana. Ella seguía

vomitando después de comer. Todo le sentaba mal. No sé si estaba embarazada o no, pero no podía seguir así.

No podía estar enferma, porque luego se iba a correr y hacía las cosas de la casa. Siempre fue una chica muy aplicada, ordenada y limpia. Así que debe ser que le sentó mal algo de esta casa o de esta ciudad.

Después del paseo matutino, y tras llevarse horas estudiando, tuvimos visita de sus nuevas compañeras de facultad. No sé por qué será, pero les caí bien a todas y... ¡Eso me encanta! Tenía a cinco chicas acariciándome la barriga durante... ¡no sé! Yo soy un perro, no llevo la cuenta.

Parece que ese día estaba libre, debía ser sábado porque me daba en el hocico que se iba de fiesta con esas chicas y me esperaba una noche tranquila frente al gran ojo de la nueva ciudad. Yo odio las fiestas. Hay mucha gente y mucho ruido. Pero esta fiesta no fue en casa, sino fuera, porque estuve solo toda la noche. Cómo para serlo, había dejado la casa patas arriba... todo el rato probándose ropa, peinándose, maquillándose, depilándose... ¿Por qué se cambiará de ropa una y otra vez? ¿Y de peinado? Y, al final, siempre se queda con lo primero que se probó. Todo lo demás por medio, con lo tiquismiquis que es cuando derramo un poco al beber agua.

Desde luego, estos humanos no saben disfrutar de una buena vida de perros. Pasan más tiempo intentando aparentar ser diferentes a lo que son, que siendo ellos mismos y aprovechándose de los cariños y

y arrumacos de aquellos que los quieren tal y como son.

Además, hay más motivos por los que no me gustan las fiestas. Sandra al día siguiente siempre está de mal humor. Normal, empieza la mañana subiéndose al tiesto ese que le pone tan furiosa... ¿Por qué lo hará si nadie la vigila? Yo pensé subirme con ella, para tratar de ayudarla con aquello que quisiera conseguir, pero su reacción me indicó que eso no fue buena idea: "¿Quieres matarme de un disgusto?"

Ni siendo un Yorkshire querría que te subieras... vete, joder!",- me dijo.

Yo no entendí nada. Pero me dolió mucho que me mirara con esos ojos. Estaban llenos de odio y, sobre todo, estaban llenos de miedo.

Bueno, lo cierto es que hubo una palabra que sí entendí: Yorkshire. ¿Querrá que adoptemos un hermanito o hermanita? Empecé a divagar de nuevo con vistas a la gran ciudad. Puede que sea eso... ¡un perrito para el bebé humano que viene en camino!} así yo seguiría con ella y el Yorkshire con el bebé. ¡Guay! Creo que así no me pondré celoso.

La siguiente semana continuó bastante peor, porque, a partir de ese momento, no hacía más que estar tirada en la cama o en el sofá. Se olvidaba de sacarme, de ponerme la comida, etc. Incluso ella tampoco comía nada. Hubo días que ni siquiera fue a la universidad.

Debe de estar muy enferma o muy embarazada, como dice Charlie. Aunque tras varios días parece que hoy vamos al pueblo. ¡Estoy muy feliz y nervioso de ver a papá y mamá! Bueno, y a Charlie, Bobbie, Nole, Neka, Willy...¡No puedo esperar!

Al llegar al pueblo, papá y mamá se han mostrado muy preocupados por su aspecto. Parece que ha perdido mucho peso con eso de estar embarazada, ¿o enferma? No sé bien. No paran de hablar de anorexia, bulimia, gordura, michelines... Esta última palabra me suena. Ella me llama así muchas veces y le encanta. Eso no puede ser algo malo. Aunque la veo realmente preocupada, así que yo también estoy triste. Parece que es por su figura, dice que quiere ser más guapa y delgada.

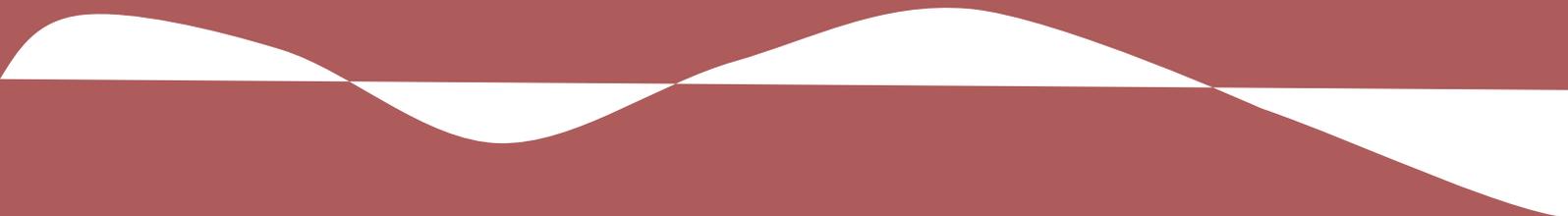
Estos humanos... ¡cuánto cuidan su aspecto y qué poco cuidan su buen humor y sus relaciones! ¡Tantas veces que se enfadan, discuten, se critican, no se hacen caso...!

Pero yo estoy contento de ser un perro. Porque sé que yo siempre me alegraré de verla e iré corriendo a saludarla, aunque sólo haya ido a por el pan. Y porque me da igual que esté maquillada o recién levantada, que esté depilada o llena de pelos, que esté en pijama o con ropa de fiesta y, por supuesto, que tenga dos o tres kilos más o menos. Yo a quien quiero es a Sandra, tal y como ella es. ¡Ojalá algún día entendiese que nunca estará tan guapa como cuando juega conmigo! ¡Ni como cuando acaricia a otro perro que acaba de conocer! ¡Nunca será tan bella como cuando es ella misma!

**El cuerpo**

**a cuerpo**

**Ignacio Lancharro Montiel**



## El cuerpo a cuerpo

Se abrochó el último botón de la camisa y, sobre ella, se colocó su nuevo jersey negro. Agarró las llaves de casa mientras caía lentamente un hilo que se le había enredado en los dedos. Cerró la puerta, y comenzó a caminar por la acera. Esa noche había quedado para cenar con Ana, y aunque iba con el tiempo justo, decidió ir andando.

Mario se había arreglado especialmente para esa noche. Se había pasado tanto tiempo bajo la ducha que las arrugas de los dedos aún persistían. Un WhatsApp de su madre le valió de espejo antes de salir de casa:

— Vas muy guapo.

Al doblar la esquina divisó las luces encendidas del restaurante. Mario respiraba pausada y hondamente. Se acariciaba sus manos y esbozaba una sonrisa más nerviosa que ilusionante.



Grabado de Pablo González Benítez

Mario llevaba cuatro años esperando esa cita. Cuatro años esperando esa noche y ese restaurante. Llevaba cuatro años de relación con Ana y, sin embargo, la iba a conocer esa noche.

Entró en el restaurante y el camarero le acompañó a la mesa. Anotó la copa de vino que Mario le pidió y retiró el cartel de reservado. Cuando se alejó hacia la cocina, se sentó Ana. La sonrisa abierta, el pelo liso, los ojos grandes, y la ropa estilizando su cuerpo. Ana llegó, como siempre, arrebatadora. Con sus armas de atracción y sus promesas de bienestar. Y pidiendo explicaciones:

— ¿Y este repentino atrevimiento de verme cuatro años después?

— Bueno, eso de repentino ... Me he pensado mucho estar hoy aquí — Respondió Mario.

— Lo decía, sobre todo, por tu imagen. No parece que te hayas cuidado mucho para impresionarme.

— No tengo que impresionar a nadie.

— ¿Otra vez con lo mismo? ¡Claro que tienes que impresionar! La vida va de eso. Deja de soltar esas frases hechas que te dice tu loquero.

— Hace un año que ya no voy. Y de loquero nada. Yo no estoy loco. Yo estaba enfermo.

— Ya veo que voy a tener que recordarte qué eras antes de conocerme. ¿ya no te acuerdas de cuándo en el colegio te insultaban por estar gordo? Menos mal que llegué yo para cambiarte.

— Es cierto que en el colegio me insultaban. Pero tú no llegaste con ninguna solución. Más bien, al contrario.

— Eso lo dirás ahora, porque antes bien que te gustaba subir a Instagram las fotos que te hacías en el gimnasio. Y con cada like más te motivabas para dejar de comer.

— Ya no tengo Instagram. No necesito mostrarme como alguien que no soy.

— ¿acaso no te gustaba ser tan popular, y que todas las chicas hablaran de ti?

— Me gustaba. Es más, me obsesioné con eso. Pero ahora no necesito gustar a nadie, ahora me gusto a mí mismo, que es lo más importante.

— Vaya ... ¡Cómo hemos cambiado! Voy a ir al baño a pellizcarme que no me lo creo — Ana se levantó a la vez que el camarero llegaba con la comida.

Sorteó las copas de vino, y dejó el tartar de salmón con aguacate en el sitio de Mario. Ana no había pedido nada.

— ¿Aguacate? ¿sabes las calorías que tiene eso? — Preguntó Ana en tono de riña al volver del baño.

— Ciento sesenta. Tú me obligaste a aprenderme las características de cada alimento. Pero ya me da igual. Como lo que me apetece. Se acabó eso de vivir obsesionado.

— Lo único que vas a conseguir es volver a ser el hazmerreír de todos.

— Lo que quiero es dejar de ser el hazmerreír tuyo. Me llevé dos años obsesionado contigo. Mirándome constantemente en el espejo, encogiéndome la barriga, midiéndome cuánto podría haber perdido, pesándome cada cinco minutos, calculando las calorías que ganaba y perdía en cada cosa que hacía.

— Uy que quejica estás hoy.

— No. No me cortes. Me he llevado dos años leyendo testimonios en internet de personas que se cortaban los brazos y las piernas, y he deseado hacer lo mismo. Llegaba a casa con ganas de llorar. Me encerraba en mi habitación todo el día.

Y lloraba, solo hacía llorar.

— No he venido para oírte lloriquear. Voy a irme.

— No. Te quedas y me escuchas. Llevo mucho tiempo queriéndome enfrentar a ti y no voy a dejar escaparte. Tú no sabes lo que ha sido mi vida contigo. No podía comerme un pedazo de pastel sin pensar en cuántos abdominales

debía hacer. Miraba los helados con miedo, cada carbohidrato era mi enemigo.

— ¿Y todas las fías que has conseguido gracias a mí?

— ¿Crees que eso me importa? Si no llega a ser por mis padres no sé dónde estaría en este momento. He pasado semanas hospitalizados por infecciones gastrointestinales. Mi madre me acompañaba al baño porque temía que después de ti, conociera a Mia. Tú no tienes ni idea por todo lo que he pasado.

— ¿Entonces? ¿por qué tantas ganas tenías de verme?

— Ganas ninguna. Pero lo necesitaba. Tenía que decirte a la cara todo lo que me has hecho pasar. Tenía que decírtelo para que desaparecieras de una vez de mi vida.

— Después no vuelvas a buscarme .

— Seguro que no. Ahora soy fuerte. Ahora me quiero a mí. Me da igual si los demás hablan o comentan, Ya no me paso las horas llorando en el cuarto. Ahora sonrío, bromeo y disfruto de la vida. Y aunque, a veces, sienta miedo, ahora sí tengo ganas de luchar. Ahora quiero olvidarte, y por eso estoy aquí.

Mario apuró la segunda copa de vino. Y llamó al camarero.

— Dígame, ¿qué desea? — Preguntó el camarero retirando el plato

— La cuenta, por favor — Respondió Mario.

— ¿No quiere postre, señor? Tenemos una tarta de tres chocolates exquisita — sugirió el camarero.

— Gracias, pero tomaré el postre en casa — Respondió Mario sonriendo.

— Pensaba que tomarías ese postre — dijo Ana con sonrisa irónica.

— Y lo tomaré. Pero prefiero hacerlo con mi madre. Tengo mucho que celebrar con ella — respondió Mario con un tono más tranquilo que al principio.

— Te lo repito: después no vuelvas a buscarme cuando te sientas solo.

— No volveré a sentirme solo, porque me tendrás a mí siempre. Ya no me como a mí, ahora me como el mundo. Adiós Ana, hasta nunca.

Mario dejó el dinero sobre la mesa y se marchó. Al salir del restaurante estaba lloviendo, por lo que llegó a casa empapado. Llamó a la puerta y su madre le abrió.

— ¡Mario estás chorreando! — exclamó su madre al verlo.

— Lo que estoy es aliviado. — respondió Mario resoplando satisfecho.

— Es otro paso más, hijo, no el definitivo. Hay que seguir cada día.

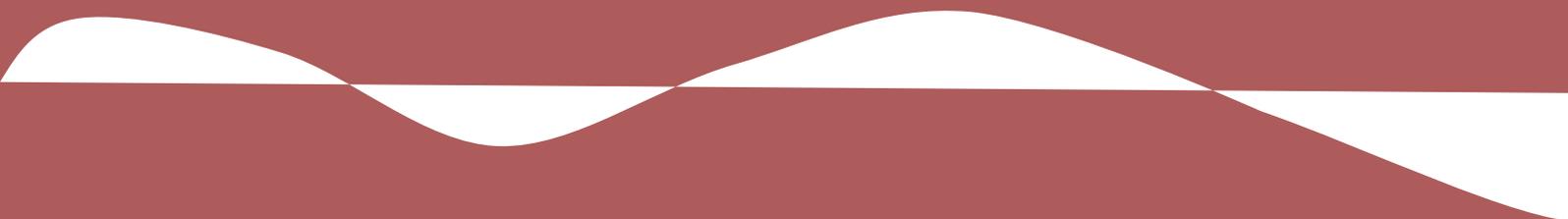
— Lo sé, mamá. Pero es otro día más, y cada vez más fuerte. He mirado la anorexia de frente y le he dicho que le estoy ganando.

— Vamos a comernos el chocolate — Respondió su madre feliz.

— Vamos a comernos la vida — concluyó Mario mirando de reojo al espejo del salón.

# La casa de los espejos

Ulises Romero Santos



## La casa de los espejos

Grabado de María José Martínez del Valle



No era la primera vez que lo hacía. Si se sentía perdida en el largo tiempo de una tarde vacía o simplemente necesitaba respirar acudía a aquel rincón del mundo. Lo que algunos llaman refugio. No le tomaba más de 15 minutos en bicicleta llegar allí desde su casa. El camino se le hacía ameno contemplando cómo, a medida que llegaba a su destino, un halo de misticismo la abrazaba. Los árboles parecían esconder secretos, la casa de campo en ruinas permanecía impasible, como si aún siguiese habitada, y tan solo unas pocas aves compartían con ella el trayecto. Muchos encontrarían esto extraño e incluso espeluznante, pero ella sabía que no había nada más alejado de la realidad.

Mirando aquellos primeros árboles deshojados comprendía que ya llegaba el otoño, que el tiempo seguía pasando, y que si los pájaros volaban en bandada era porque el mundo no se había parado, porque ella no estaba sola. Y eso le hacía sentir viva. Cada pedaleo la introducían a una soledad emancipadora, allí no escuchaba otra cosa que no fuese su propio impulso. Eva comprendía entonces que a veces debíamos detener más la mirada para ver lo que no se puede ver.

Dejando el camino atrás, no tardó mucho en estar frente a su destino. Una gran casa se alzaba imponente ante sus ojos. aparentemente, no albergaba vida alguna y ni siquiera sus alrededores parecían explorados, era un lugar olvidado y de pasado incierto que volvía a tener alguien a quien hospedar. Aquella fachada, que un día fue símil de opulencia, ahora quedaba soterrada por una marabunta de enredaderas mustias por la que pequeños insectos pululaban. Su puerta se abría con sorprendente amabilidad, una amable patada en los bajos de la carcomida madera era suficiente. Ese día siguió el modus operandi habitual, pero tenía pensado hacer algo distinto.

En el interior, todo estaba como la última vez, un ordenado caos hacía entrever la antigüedad de los muebles allí yacientes. La mística atmósfera que se respiraba producía una sensación que inundaba de expectación a Eva. Alguna que otra vez había intentado reordenar un poco la casa, pero no quería alterarla demasiado. Todo aquello parecía haber sido puesto ahí con sumo cuidado y luego abandonado a su suerte, como si los habitantes se hubiesen esfumado de forma espontánea. El cambiar todo podría quitar el hechizo que impregnaba el lugar y era consciente de ello.

Desde las persianas maltrechas, algunos haces de luz conseguían colarse a cohabitar con ella el interior, posándose sobre la vieja mesa barnizada y dejando ver como el polvo volaba libre por la estancia. Esto hechizaba a la chica. La combinación mágica de los elementos hacía que se pudiese intuir la propia forma del aire, un danzante invisible que podía sentir acariciándola. Se repitió a ella misma que a veces tenía que detener más la mirada para ver aquello que no se puede ver.

Normalmente, al llegar solía ojear algún antiguo libro esperando, quizás, encontrar el mapa de un tesoro o un secreto del pasado que en su tiempo hubiese sido inconfesable. Pero ese día no, tenía cosas que hacer escaleras arriba. Y es que, al contrario de las de abajo, las ventanas de la estancia de la segunda planta no tenían persianas que las protegiese de las tempestades, lo que había causado que ni el más perspicaz rayo de luz fuese capaz de traspasar la polvorienta capa que custodiaba desde hace tiempo el

cristal. Trapo en mano no perdió el tiempo, un químico de fuerte olor la ayudaría a terminar con el problema de forma eficaz. Y así fue.

Aquella habitación nunca había brillado tanto. Por fin el sol volvía a ser bienvenido en aquella moqueta roja, los colores brotaban y un claroscuro duro perfilaba las formas. Un ventanal abierto permitía que una brisa silbante entrase melodiosa. Hasta el viviente polvo se animaba a salir en busca de nuevas formas invisibles que mostrar. Era la sala favorita de Eva. No era debido a las fabulosas vistas o la decoración, más cuidada que abajo, sino a que esta sala guardaba algo inusual. No se podía hacer una idea de cómo y porqué, pero la realidad era que aquella habitación era el lecho de unos imponentes espejos, algunos tapados por largas lonas rojas. Estos eran altos, algo gastados e incluso corroídos en las partes cercanas al marco, el cual estaba tallado en ébano. El sol de aquella tarde incidía en ellos, haciéndolos titilar y proyectar sobre las paredes fulgores anaranjados. Eva nunca había visto esos espejos tan vivos.

Ella los solía visitar en la íntima oscuridad, bajo la luz de unas cuantas velas, ya gastadas.

Los espejos no eran normales. Cada uno era único y producía un efecto de deformación distinto en aquel que se mirase. Espejos deformadores en la segunda planta de una casa que antes había sido hogar, en mitad de la nada. Era ahí donde la magia del lugar se hacía manifiesta. Ya otras veces se había

puesto delante de ellos, reflejándose en unos cuantos a la vez, cada uno desde una perspectiva distinta. Así conseguía multiplicar sus formas hasta el infinito, pareciendo que el espacio se expandía a su alrededor y ella misma con él. Aquello le fascinaba. Unos producían formas sinuosas, otros agrandaban sus ojos hasta poder apreciar los pequeños surcos del iris, los más deteriorados la empequeñecían o la elevaban de forma vertiginosa. Ahora, con la luz de nuevo en la estancia, el efecto se magnificaba. Aquel espacio imaginario ya no se tornaba negro, sino que se hacía más infinito aún, pudo percatarse de un matiz cromático en sus ojos que nunca había visto, las líneas se intensificaban, entrelazándose entre los destellos del sol y el pulido a veces imperfecto de los cristales mágicos.

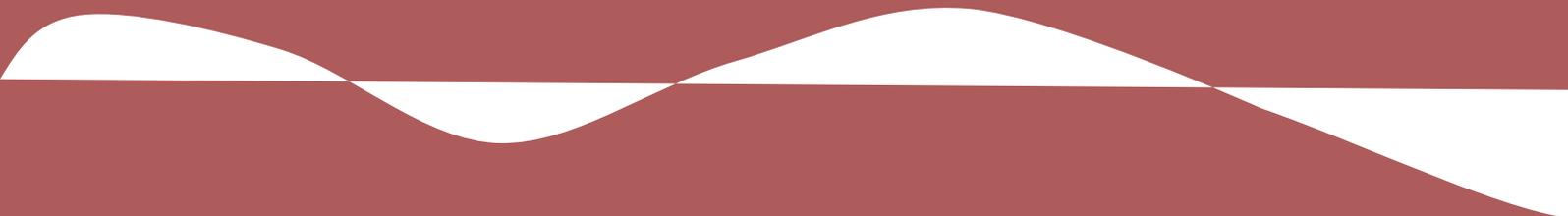
Se acompañó a sí misma con movimientos gráciles que se convirtieron en danza. No era la primera vez que bailaba con sus reflejos. Distintas formas de ella se movían rítmicas, cada espejo reflejaba una versión diferenciada del resto, cada parte cóncava de la superficie aportaba un matiz propio y describía un movimiento frenético de curvaturas indefinidas. Compartió, sonriéndose, su mirada con ella misma entre volteretas vaporosas.

Se paró en seco. Miles de posibilidades inundaban ahora la sala. Miraba a un espejo, luego a otro, luego a otro... sus formas eran tan cambiantes que no sabía definir cuál era la suya propia. Su imagen se había diluido entre los efectos y las perspectivas la hacían no saber ni a dónde estaba mirando.

Entendió una cosa, una vez estuvo quieta todo quedó en el mismo orden, fue consciente de que se convirtió solo en movimiento. Supo entonces que era de ella de la que todo aquello procedía, el origen de las formas, de las danzas. Múltiples formas de su ser se expandían a su alrededor, pero todas emanaban de sí misma. Se produjo entonces una quietud en el lugar. Era ella la esencia de aquello más allá de los reflejos y las superficies reflexivas. Ahora podía contemplarse lo más fiel posible, en un estado de no forma, en un momento de existencia pura. Fue entonces cuando Eva comprendió finalmente que a veces debemos detener más la mirada para ver aquello que no se puede ver.

# Recuerdos de un diario

Ana Badía Carrillo



## Recuerdos de un diario

Me entregó el diario cuando el final de su vida se acercaba. En la lejanía del túnel se veía una luz haciéndose cada vez mayor. En cualquier momento le cegaría y ella nunca más volvería a abrir sus pequeños ojos verdes. Yo nunca más volvería a disfrutar de su mirada. Eran tiempos de rememorar el pasado, de traer al presente los sentimientos escritos.

"Escribir es la mejor manera de seguir estando cerca de las personas a pesar de la distancia, que no siempre es física. Escribo este diario para leerlo contigo en la vejez, para cuando las miradas basten entre nosotras, pero las palabras falten."

Súbitamente comprendí que la vejez nos había llegado; creí hasta entonces en la eterna juventud.

"La vida es efímera. Vuela ante nosotros sin que seamos conscientes de ello. Intentamos alcanzarla, seguir su paso acelerado, pero acabamos perdiendo el equilibrio y cayendo al vacío desolador de la pena y la decepción."

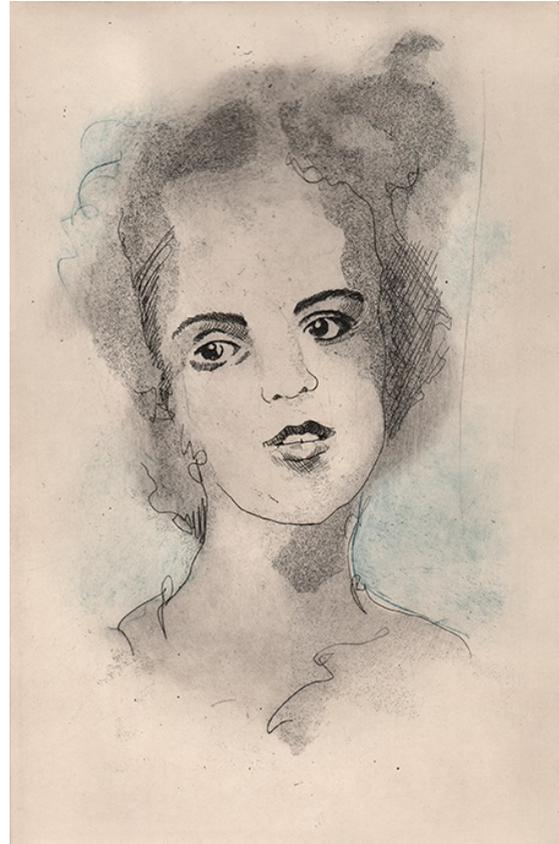
Paré un segundo y levanté la mirada de la libreta que sujetaba entre mis manos. Le miré a los ojos. Se

había convertido en rutina; sus relatos siempre eran capaces de emocionarme; de hacerme llorar el alma; de tocar mi interior. Una rutina de años.

"No hay truco, ni hay magia. La vida es simplemente vida, pero los hombres la complicamos inconscientemente. De lo bueno sacamos lo malo, y de los problemas hacemos montañas..."

Dejé de leer, pero esta vez me quedé observando las letras, las palabras, sin levantar la mirada. Una oleada de recuerdos había invadido mi interior repentinamente.

Cerré el cuaderno y lo dejé con suavidad en la mesa. No sabía de donde había salido aquel diario, pero recordaba cuándo había sido escrito; más de cincuenta años atrás en esa misma ciudad, cuando conocí a Clara. Cincuenta años después, con las manos arrugadas y el cabello gris, se había decidido a entregármelo.



Grabado de Jesús Gil Pérez

Miré a mi amiga, que asentía esperando mi respuesta. Yo tenía tanto que decir; me apetecía hablar de la vida, del tiempo. Sobre el pasado y el presente. Pero no de la misma perspectiva que en su diario; quería que cincuenta años después reflexionásemos sin miedo. -Esto es arte, Clara. Tú eres arte-Creo que el arte me salvó- dijo.

- Nos salvó. A las dos. Nunca estuviste sola- le corregí. Ambas sonreímos. Me levanté a por el café que esperaba en la cocina y lo traje servido en dos tazas.

- ¿No crees que el café es mágico? - Poco había tardado en hacerme alguna pregunta inesperada, de esas que no tienen respuesta acertada.

- Creo que la magia está en las cosas bonitas. No se trata de buscar muy lejos, ni muy profundo. Tan solo de mirar bien las superficies, acariciar con ternura, dar besos sinceros, reírse de uno mismo. Y sí, supongo que el café también es mágico-

- Mirar bien las superficies...- repitió susurrando.

Sus ojos apuntaron hacia la libreta que reposaba sobre la mesa. En ella estaba escrita aquella historia que nos atrapó durante años. Luego me miró a mí, muy triste; como si después de tanto tiempo ella quisiese sacar al exterior el dolor que seguía pegado a su alma.

- En mi adolescencia no me consideraba una persona superficial.

- No lo eras- respondí- pero en tu vida se acu-

mularon tantas cosas que pudieron contigo. No te culpes por ello ahora, no merece la pena lamentarse tantos años después.

- Pero estuve muy mal. Podría haberme pasado cualquier cosa ahora que lo pienso... La anorexia llegó a controlar mi vida, como el ciego que es guiado por su lazarillo y pierde toda voluntad.

- Tu querías salvarte. Querías salir de aquello. Y lo hiciste. Eso es lo importante.

Aquella tarde estuvimos hablando, entre lágrimas y risas, de los cincuenta años anteriores; de la anorexia que durante un largo periodo circundó su vida y la de todos aquellos que la queríamos, y de la lucha que emprendió contra su propia mente encarcelada en un cuerpo renegado.

Se hizo tarde y me marché a casa llevándome el diario conmigo de regalo. Para mí era un tesoro, como su dueña.

Por la noche continué leyendo la historia desde donde lo habíamos dejado. Lloré como una niña. Lloré como una anciana.

Aún a mi edad, 83, la vida me seguía enseñando cosas: que las palabras son salvadoras, que nos alivian de la tortura de tener que cargar solos con el peso de lo que sentimos. Las palabras, el arte, redimieron a esa niña. A esa niña que en las nubes veía elefantes y en los charcos veía mares. La existencia humana es inútil sin imaginación, y es que el mundo puede ser redondo o no. Y hasta que ese diario no había estado entre mis manos, el mundo me seguía pareciendo redondo, sin ni si quiera cuestionármelo.

Me acosté entre lágrimas de emoción, orgullo y melancolía. Soñé con nuestra juventud y con aquellas conversaciones interminables. Nunca olvidaré sus palabras, aquellas que me hicieron darme cuenta de que la solución estaba en sí misma y que solo ella tenía la luz que debía iluminar su sendero:

"...Yo no elegí tener anorexia, lo prometo. Pero a veces tu mente controla tu cuerpo más de lo que debería..."

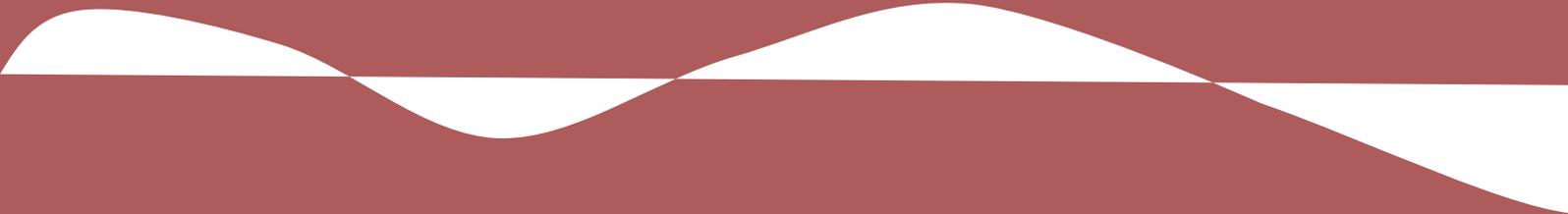
Una vez me entregó el diario, no volvimos a hablar de ese tema en ninguna conversación, pero yo lo continué leyendo. Cada vez que lo abría, me daba la sensación de que Clara no sabía cuánto la quería yo realmente, ni cuánto pensaba en ella; y yo no sabía que ella me quería tanto. Supongo que eso pasa siempre: que nunca llegamos a comprender del todo el interior de otra persona.

Y al final, justo cuando acabé el diario, justo cuando comprendí el porqué de aquellos llantos inexplicables años atrás, se marchó. Se fue con su sonrisa de siempre; orgullosa, feliz. Y lo más importante: sana. Se fue dándome el mayor ejemplo de vida a través de las palabras.

Mi amiga tenía razón: el arte nos salvó. A ella; de la anorexia. A mí; de la ignorancia vital.

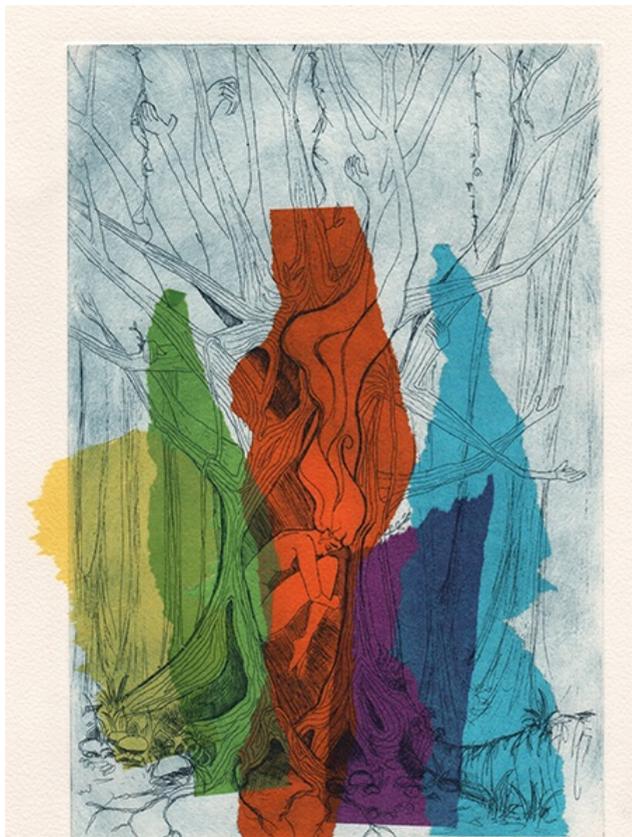
# Tres amores

Ana Badía Carrillo



## Tres amores

Grabado de Marina de la Salud León Nieto



Ella estaba gordita. Tenía muchos defectos. No era consciente de que me enamoró con sus imperfecciones. Puede decirse que me cameló con cada curva, cada giro. Cada llanura, cada valle. Cada parte de su cuerpo. Pero ella no lo sabía. Nunca se lo dije, nunca lo intenté. Habría sido difícil comunicárselo; no hablábamos el mismo idioma, ni si quiera la misma lengua.

Rosa le decían en mi barrio. Rosa, que se paseaba entre los mininos de la clase más alta de la ciudad, pero que al llegar la noche se acurrucaba entre mis brazos, y con su mirada me lo decía todo. Nada me hacía más feliz en el mundo que sentir como en las noches con frío, su pelo con olor a fresa rozaba mi cuerpo.

En las noches oscuras Rosa miraba las estrellas, a las fugaces. Cuando las veía, intentaba atraparlas con sus pequeñas y delicadas patitas. A veces, solo a veces, lo conseguía. Yo sabía su secreto: hacía muchos años, antes de conocernos, durante

una difícil época, ella no estuvo conforme con su cuerpo. Renegó de él, se hizo mucho daño. No se purgaba con normalidad, como lo hacían los demás gatos. Un anochecer Rosa miró a las estrellas; y una de ellas, la más bonita, se le acercó. Se dejó atrapar por la gata. Se le metió dentro, en su alma. Prometió estar ahí siempre, hasta el día en el que ella volviese a mirarse sin sentir belleza. Pero eso fue hace mucho, mucho tiempo.

Rosa era una maestra en la vida, mi maestra; nunca dejaba nada en plato, disfrutaba de cada bocado; se vestía enseñando sus curvas, sintiéndose a gusto consigo misma; al mirarse al espejo siempre buscaba el lado positivo; y cuando tenía algún complejo se acercaba a mí para que la acariciase. Entonces sabía que yo la quería igual, con aquel complejo.

Una noche Rosa se fue. Se cayó de la cornisa y se lastimó una de sus patas. Hice todo lo posible por ella. Después de una semana, le deseé "buenas noches" una mañana. No se salvó, pero su alma, nunca dejó de brillar.

No sé cuál de sus vidas vivió conmigo, si la primera o la séptima. Podría haber sido la primera, pues era muy inexperta en algunos temas. Ignoraba la existencia del mal, era bondad pura. Pero podría haber sido también la séptima, pues conocía de la vida cosas que solo, alguien que ha vivido tanto, comprende. Sabía que a las estrellas hay que susurrarles para que se acerquen. Pero también era consciente de algo muy importante, con lo que empecé esta historia. De sus imperfecciones. Las había aceptado y con ello había conseguido ser feliz. Sin criticarse y sin criticar.

Ojalá hubiese tenido la oportunidad de enamorarme de una mujer imperfecta, que no buscara la perfección. Como mi gata, la que aprendió a quererse entera, con lo bueno y con lo malo. La que miraba cada noche a la luna maullando, para aconsejarle sobre cómo conquistar al sol; por que la luna tenía complejos, demasiados quizás, y era incapaz de ver su belleza. Era incapaz de notar, que aquí en la tierra, los hombres y mujeres nos enamoramos bajo su luz, y que nadie se fija en sus cráteres.

De la luna también estuve enamorado un tiempo, pero eso fue antes de conocer a Rosa. La luna era preciosa, y yo amaba cada uno de sus rincones. La conocí en una

de sus peores épocas, cuando estaba nueva. Por las noches apenas se la veía, era muy introvertida. Tenía muchos complejos y no era consciente de la falta que hacía sobre la tierra. No advertía que en sus curvas hubiese encanto, por ello se alimentaba tan poco, sin dejar que la luz le diese todo lo que debería. Con el tiempo pudo salir de todo aquel entresijo de pensamientos y se empezó a crecer. Esa época fue maravillosa; ver como poco a poco iba valorándose, abriéndose al mundo, dando a conocer su belleza oculta. Cuando por fin estuvo llena me lo confesó: ella quería al sol. Lo entendí, el sol era el causante de que la luna hubiese crecido de la manera en que lo hizo. Él era quien la iluminaba, aunque también provocaría que esta se apagase hasta volver a empezar el ciclo.

Cuando Rosa se fue conocí a alguien. Se llamaba Quercus, Quercus Ilex; Encina para los amigos. Era el árbol más mágico que había visto nunca.

Sus hojas caían hacia la tierra hasta casi rozar el suelo y su tronco era el más arrugado que había tocado en años.

Cada tarde me sentaba a sus pies y nos contábamos historias. Ella nunca había aceptado su condición, deseaba ser una Secuoya. Su sueño era que sus ramas se elevasen hacia el cielo, acariciar las nubes, divisar los campos desde muy arriba, hablar con los pájaros... Por eso, de un día para otro se había negado a seguir echando raíces, no quería vivir más. Pero las raíces de estos árboles duran años, y las de esta encina duraron lo suficiente para que yo llegase a su vida.

Creo que al conocerme descubrió aquellas virtudes que nunca había visto antes. Ella era quien daba sombra a los forasteros que iban de paso, eso no lo hacía una secuoya; los pájaros anidaban en ella, y tenían allí a sus crías, porque su copa era muy frondosa; y contaba las mejores historias, porque había visto el mundo a la altura de hombres, siendo capaz de sentir como ellos. Gracias a que era una encina tuve la oportunidad de coincidir con ella:

yo necesitaba bellotas para mis animales. Siempre le decía que yo nunca habría buscado bellotas en una secuoya.

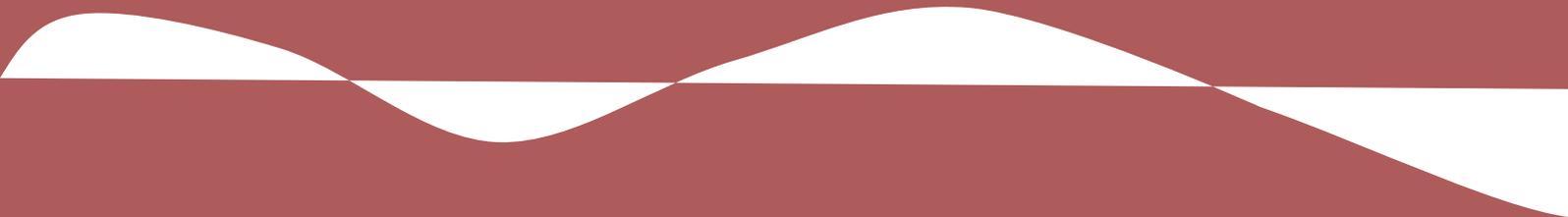
Con los años enfermó y se empezó a secar. Sus hojas se volvieron amarillentas y comenzaron a caer repentinamente. Sus ramas eran cada vez más débiles, y su tronco cada vez estaba más agrietado. Creo que ya murió, pero nadie la ha talado aún.

Por las noches voy a esa colina donde se encuentra Encina. Le canto una nana, para que se duerma en paz. Ya no me escucha, pero creo que lo siente. A sus pies enterré a Rosa, mi gata. Y en el cielo Luna siempre brilla. Desde hace varias noches está llena, como acompañándome.

Son mis tres amores reunidos en un mismo cuadro. Un cuadro donde la belleza son imperfecciones. Donde las imperfecciones son perfectas.

**Doce años**

**Ana Badía Carrillo**



## Doce años

Su vida era ignorada por las otras vidas. Su cara era evitada por las otras caras. Su mirada era una mirada más, una mirada menos. Si alguien alguna vez, se hubiera posado en sus ojos, hubiera divisado la profundidad de sus entrañas, llenas de sentimientos.

Pero el mundo gira deprisa. Las personas corren por la calle pensando siempre en llegar, para luego acabar y otra vez llegar. Por las cabezas solo se divisa el futuro, lo que va después, sin disfrutar del presente. Y por eso mismo, lo que sentía este niño de tan solo doce años, no concernía a nadie.

Se llamaba Oscar y había sido abandonado por su familia. Abandonado no físicamente, como se abandona a un cachorro una noche de lluvia. El muchacho seguía teniendo una casa, un techo, una cama y una cena caliente sobre la mesa. Su abandono había sido el peor de los posibles, el psíquico. Ya nadie le escuchaba, aconsejaba, reñía o alababa.



Grabado de Manuel Jesús Cabra Gómez

Nadie le daba abrazos, caricias, coscorriones o empujones. Nadie jugaba con él las tardes de invierno, ni las de verano. Nadie le sonreía cuando sacaba un diez, ni le animaban cuando sacaba un cero. Por eso ya no sacaba dieces, porque para sus padres, las personas más importantes de su mundo, eso había dejado de importar. Había dejado de importar sus notas, sus amigos, sus tristezas y su felicidad. En general, su vida.

Y todo porque hacía dos años, su padre había sido diagnosticado de una grave enfermedad del intestino. Desde ese momento la vida de esta familia se centró en eso, sin darse cuenta de que, en ocasiones, las peores enfermedades son las psicológicas, y Oscar, poco a poco, se estaba sumiendo en una. Se estaba ahogando y nadie parecía escuchar sus gritos. Unos gritos silencios para su familia, pero que habrían llamado la atención de cualquier domador de circo.

La vida de esta familia siguió su curso. Los días pasaban en una monotonía constante. Las noches pasaban en una monotonía similar. Los tres miembros de aquella familia se acostumbraron a que en aquella casa reinase el silencio a todas horas; no se permitían risas, tampoco llantos.

Una noche el joven leyó un libro viejo que encontró en la despensa. El libro iba sobre un pueblo en el que la gente se convertía en estatuas de piedra si no recibían afecto. Poco a poco el pueblo fue quedándose sin habitantes, hasta que un día solo quedó un niño, de la misma edad que Oscar. El niño sabía que a la mañana siguiente se convertiría en piedra si nadie le abrazaba. El libro no contaba el final y dejaba que cada cual se imaginase lo que quisiese.

Oscar imaginó un final ideal, en el que el muchacho descubriría que, abrazando a las estatuas, estas volvían a cobrar vida.

Oscar lo intentó. Abrazó a sus padres con fuerza. Los abrazó mucho tiempo, día y noche. Pero nada ocurría. No recibía de vuelta los abrazos, las caricias.

Al final se convirtió en un chico de piedra, como en su libro.

El día que Oscar cumplía trece años nadie se acordó. Entonces su cuerpo decidió que ya no crecería más. No se haría mayor hasta que sus padres le felicitaran y recibiera de regalo unos calcetines nuevos. Si nadie se volvía a acordar de él, dejaría de tener sentido seguir cumpliendo años en soledad.

Tendría doce años eternamente.

El chico de piedra, también dejó de alimentarse. Para él ya no tenía sentido; si no quería crecer, no tenía que comer. No quería seguir en esa casa. No quería seguir siendo ignorado. No quería sufrir más. La cena había dejado de ser un rato agradable para conversar; ahora era un momento más en el que nadie le tomaba en cuenta.

La dura realidad a la que vivía aferrado le hacía inerte, insensible a cualquier tipo de dolor. Ya ni siquiera sentía compasión por su padre, que se pasaba en cama a todas horas.

Su vida se convirtió en un bucle; sus días en un laberinto sin salida; sus noches en una pesadilla de la que nunca despertaba. Su cuerpo lo estaba empezando a sentir. Se arrepentía de la de decisión que tomó aquella vez; se arrepentía de haber perdido el control, y de no haber actuado a tiempo. Pero también era consciente de que aquella situación no era culpa suya; fue su mente, su inconsciente, quien le llevó a estar así. Las causas de su alrededor, aquella tormenta sin sentido, estaba provocando que aquel pequeño barquito sin culpa, se hundiese poco a poco en medio del océano.

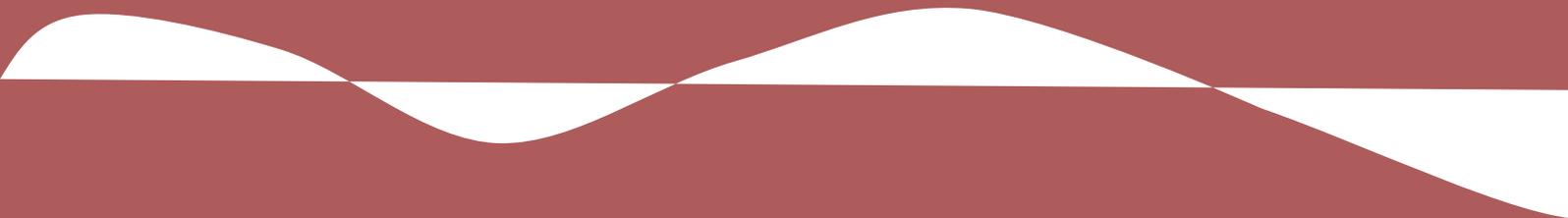
Al final el día menos esperado, se murió. Toco fondo. No el padre de Oscar, sino el propio Oscar. Se murió teniendo doce años. Doce años, pues su corazón no había podido crecer más desde ese momento, pues le faltó el afecto y el amor de su familia. Doce años para sus padres, pues tan solo tenían recuerdos entrañables con

su hijo hasta que cumplió esa edad. No se habrían creído que en verdad su hijo cumpliría dieciséis el día de su partida.

Entonces aquella familia descubrió el secreto que muchos aún no conocen; que la salud del alma es tan importante como la salud del cuerpo, o incluso más. Que, para la correcta evolución, es necesario un equilibrio entre ambas. Y que, sin afecto, amor y consejos, las personas se acaban convirtiendo en tristes y solitarias estatuas de piedra.

# Otra mirada al espejo

Paula San Juan Gutiérrez



## Otra mirada al espejo

Grabado de Cristina Sanz Ganoza



8:00 am. Abro los ojos, despierto. Todo está en su sitio. Apenas hay ruido, aunque puedo intuir desde la cama el sonido de la cafetera. Empieza mi jornada.

Me dirijo al cuarto de baño arrastrando los pies, la mirada enfocada al suelo...pienso: "bonito parquet", noto que me pesan las pestañas. Me lavo la cara, subo la mirada y ahí de pronto me encuentro con mi reflejo en el espejo, se trata del primer contacto del día con mi propio rostro: "A ver cómo adecentamos esta cara".

9.00 am. Subo al coche, pongo la llave, arranco y mientras calienta el motor, recoloco el retrovisor. "¡vaya grano asqueroso me ha vuelto a salir!". Salgo del garaje. La ciudad está despierta.

1 1.00 am. Al entrar a la oficina, el conserje me vuelve a recordar las ojeras que tengo "qué manía con decírmelo todos los días. Que ya lo sé. ...las cremas anti ojeras no me sirven para nada...pero sí solo fuera eso...

Entre los muslos demasiado gruesos, las piernas poco estilizadas, los michelines, el pecho plano.. Trajín de papeles, de llamadas urgentes, de emails... hoy hay reunión de equipo. "Que elegante vuelve a venir la jefa Yo también debería vestirme más a menudo así...aunque a mí esa ropa no me va a quedar bien con este cuerpo.... A ver si luego voy al gimnasio y quemo algo más de grasa". Sigo trabajando.

13.30 pm. A comer. "¡qué gran momento de día para tomar un descanso!". Charlo con mis compañeros del trabajo; hablamos del tiempo, de esto, de lo otro, y voy picando un poco de aquí y un poco de allá. Al acabar pienso que me vendría bien tomar un té (más bien un té rojo, pues he leído en internet que si tomas tres tazas de té rojo al día disminuyes los niveles de grasa en sangre y se baja de peso más fácilmente). Me faltan dos tazas más de té para depurar líquidos, para no acumular más grasa, para evitar el envejecimiento de los

tejidos del cuerpo, para poder comprarme un modelito como el de la jefa, para empezar la operación bikini.... qué es esto?!". PARO.

Llevo tiempo dándome cuenta de que tengo sobre mí una Conciencia aplastante." este era mi rato de descanso?!... ¡estoy agotada!" Estoy cansándome ya de esta voz interior...

19.00 pm. Quedo con mi amiga Lola. Es un buen plan. Me siento a gusto hablando con ella, y siempre me ofrece, lo que yo considero, buenos consejos. Le hablo sobre mi "Conciencia aplastante". Juntas reflexionamos que se trata de una voz crítica, negativa, huraña, que cuando se activa me genera una sensación de desolación y vacío. Me doy cuenta de que esta sensación está demasiado instaurada en mí... Mi amiga Lola, también me lo nota y lo lamenta, porque ella piensa que soy genial.

¿Cuándo empezó a aparecer esta sensación de vacío? ¿A los 15?...no... ¿A los 13... ? ¿Llevo 17 años criticándome? 17 años haciendo comentarios negativos sobre mí misma, 17 años comparándome con otros y queriendo ser diferente, 17 años repudiando mi cuerpo, 17 años quejándome de las facciones de mi cara. ...17 años enfadándome con los espejos. ...más bien enfadándome con mi rostro...conmigo. Visto así, es desolador.

Lola y yo seguimos hablando, mientras mojamos la galleta que nos ponen de obsequio con el café, tratando de buscar la causa a esta "Conciencia aplastante" ¿será

por la sociedad en la que vivimos? ¿Los anuncios de televisión? ¿Ese ideal de belleza tan alejado de la realidad? ¿Los comentarios de mi abuela en las comidas familiares? ¿Aquel novio que tuve? . . Lola me abre los ojos. Todos estos agentes externos no me van a solucionar ni a quitar esta Voz crítica interior. Tengo que ser yo. Se me debió de quedar cara de ¿qué quieres decir?". Entonces Lola, me empieza a hablar de la Compasión y del cuidado hacia uno mismo.

21.30 pm. Vuelvo a casa. Voy directa al cuarto de baño. Decidida y con energía me miro en el espejo. Ahí estoy yo, esa es mi cara. Rápidamente me vuelvo a sentir pequeña, porque automáticamente no me gusta lo que veo. Se me baja la mirada, los hombros descienden, se me hace un nudo en el estómago, percibo un sentimiento de derrota. Tras unos segundos parada, me acuerdo de las palabras de Lola sobre la Autocompasión.

Vuelvo a alzar la mirada, y conecto con mi rostro. Sonrío levemente. Me digo: "tú (rostro) y yo, tenemos que ser amigas". Siento una bocanada de calor que me recorre el cuerpo. Me resulta agradable. "Sí es bueno que empiece a cuidarme, necesito darme cariño". A los amigos que quiero, cuando les veo, me gusta abrazarlos; yo me quiero querer, me voy a abrazar. Me cojo de los brazos, de tal forma que siento como si estuviese recibiendo un abrazo. Me doy cuenta del sufrimiento que llevo cargando tantos años, conecto con ese dolor, con esa sensación de angustia. A pesar de estar dando cabida a ese sentimiento de desolación, me siento diferente, no me siento

tan mal, igual es porque me estoy abrazando. Pienso en otras personas, que al igual que yo, también tienen esta conciencia aplastante sobre ellas mismas. Me identifico con gente conocida y con desconocidos, y percibo una sensación de unión en mi interior, como si el corazón se expandiese y llegara a más partes, a más personas. "No estoy sola, todos sufrimos de alguna manera u otra". De repente, como si se me encendiera una bombilla, me doy cuenta de que con más razón, si sufro me tengo que cuidar y desear buenas cosas. Allí mismo, en mi cuarto de baño, frente a mi rostro y mientras sigo dándome calor con mis brazos alrededor del cuerpo, me deseo ser más bondadosa conmigo misma. Me detengo un par de minutos, mientras esas palabras resuenan en mi conciencia; la verdad que estoy experimentando una sensación desconocida para mí, pero cálida. Me animo y me apetece desearme más cosas buenas:

*"Deseo ser más bondadosa conmigo misma, deseo llegar a aceptarme y estar a gusto con cómo soy, deseo estar tranquila y en paz".*

Día 2.

8:00 am. Abro los ojos, despierto. Todo está en su sitio. Apenas hay ruido, aunque puedo intuir desde la cama el sonido de la cafetera. Empieza mi jornada. Me dirijo al cuarto de baño arrastrando los pies, pero voy estirando y soltando el cuerpo. Me lavo la cara, subo la mirada y ahí de pronto me encuentro con mi reflejo en el espejo, recuerdo mis deseos de la noche anterior:

"Buenos días amiga, a ver qué tal empieza la mañana hoy".

9.00 am. Subo al coche, pongo la llave, arranco y mientras calienta el motor, recoloco el retrovisor y aprovecho para darme un pequeño masaje con las manos para despertar y activar la piel. Salgo del garaje. La ciudad está despierta.

1 1.00 am. El conserje vuelve a mencionar que tengo cara de cansada, me da la risa por dentro, le sonrío, y me doy cuenta de que hoy he dormido estupendamente. Trajín de papeles, de llamadas urgentes, de emails... hoy hay reunión de equipo. "Qué bonito traje trae hoy la jefa. Hoy yo también me puse una bonita camisa, estoy elegante. En cuanto pueda, me cogeré más camisas parecidas a ésta". Sigo trabajando.

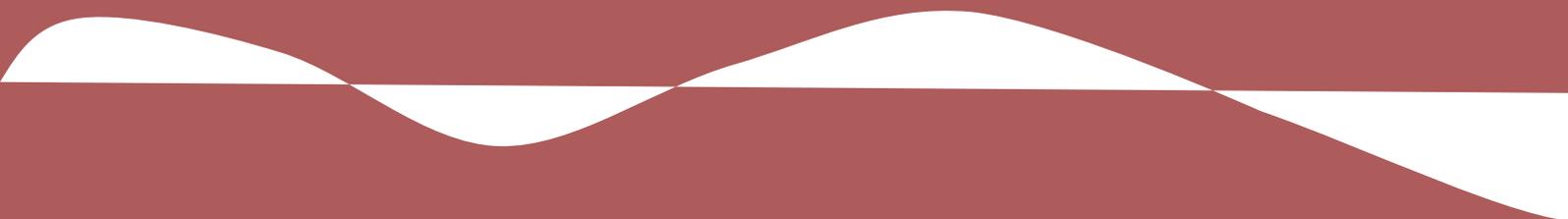
13.30 pm. A comer. "¡qué ganas de hacer un descanso!". Charlo con mis compañeros del trabajo, hablamos del tiempo, de esto, de lo otro, y voy picando un poco de aquí y un poco de allá. Al acabar me acuerdo del famoso té rojo, me apetece, pero esta vez voy a saborearlo sin más.

Parece un día como cualquier otro, pero me siento diferente, no siento tanto la carga de la voz crítica, estoy más liberada. Lola tenía razón, mi sensación de angustia no va a cambiar si cambian los anuncios de publicidad, o la sociedad deja de juzgar al cuerpo. Mi sensación de angustia cambia, si yo cambio el trato hacia mí misma.

*"Deseo ser más bondadosa conmigo misma, deseo llegar a aceptarme y estar a gusto con cómo soy, deseo estar tranquila y en paz".*

**Por ser tú**

**Alfredo García Portillo**



## Por ser tú

"Y fueron felices y comieron perdices"... ese era el broche que cerraba cada uno de sus días, acompañado siempre con un beso de su madre. Apagaba la luz y poco tiempo después comenzaban a encenderse sus sueños.

Infancia, qué etapa más bonita, repleta de creatividad, inocencia, superhéroes y princesas que nacían de los cuentos.

Deseaba ser como ellos, ser invencible, tener superpoderes, mostrarse invisible tras cometer alguna travesura y sentirse querido como una princesa, estas últimas todas guapas, sin complejos ¿se quejarían de sí mismas?

No era consciente de que aquellos "¡quiero ser como...!" que gritaba de niño, comer no comían, que la piel tersa no era más que la fusión de un sesenta por ciento de blanco, ocre y una gota de rojo inglés, que los problemas no se solucionaban inmediatamente con una



Grabado de Milagros García Paiz

varita mágica y que el canon estético heredado de la Antigua Grecia, que caracterizaba aquellos personajes ficticios, no era más que una hipótesis nula rechazada por la ciencia del presente.

Afortunadamente en la escuela, su profesora Esperanza, siempre, le enseñó que todos debemos tener los mismos derechos pero que, en ocasiones, debía salirse de lo que la sociedad consideraba normativo. Para ello, le mostraba imágenes de pintores conocidos, en especial le gustaba Vicent Van Gogh, éste, a menudo se salía de las líneas, sin embargo, era uno de los pintores más reconocidos de los últimos tiempos, a pesar de que en un inicio sus obras tuvieron poco éxito.

Así fue como el pequeño Carlos, al igual que Van Gogh entendió, a medida que fue creciendo, que no era el personaje de ningún cuento y que nadie es perfecto, aunque la publicidad, a veces, le hiciese creer lo contrario.

A los doce años, el protagonista de nuestra historia realizó un proyecto, que gustó tanto a sus profesores, que decidieron llevarlo al ayuntamiento. La alcaldesa, aunque nerviosa por la repercusión que pudiera tener el trabajo de

Carlos, finalmente decidió ejecutarlo con la colaboración ciudadana.

El objetivo que el joven tenía con su proyecto era minimizar los estereotipos y [a imagen distorsionada que muchos adolescentes, hoy en día, tienen sobre el cuerpo. Para ello, dibujó en un papel diez bocetos que se parecían a personas que él conocía, todos tenían tallas distintas, unos eran muy altos, otros estaban en sillas de ruedas... incluso a uno de ellos le faltaba una extremidad. Además, Carlos dibujó a cada boceto rasgos faciales de un país diferente por lo que en conjunto quedaban genial. Resultaba curioso ver como el pueblo se implicaba con ese proyecto tan humano como innovador.

En las últimas décadas, los espectadores y lectores han estado expuestos, a través de los medios de comunicación, a cuerpos esperpénticos para persuadir de las excelencias de cualquier cosmético o perfume. De este modo, muchas personas han ido interiorizando que un buen físico es

igual a algo satisfactorio, positivo, moldeando, de esta manera, sus hábitos y conductas alimenticias sin dudar en ningún momento en su fraudulento razonamiento, siendo estos la causa de algunos trastornos alimenticios. Por otro lado, están los gimnasios, grandes conductistas, haciendo creer, en muchos casos, al hombre más hombre por tener más músculos y al corazón menos humano pero más iluso, por dejarse guiar por modelos de yeso y madera, olvidando que somos de carne y hueso.

Quizás el proyecto de Carlos era lo que todo el mundo estaba esperando, pero nadie tenía el valor de hacerlo, por miedo a ser rechazados por una sociedad estereotipada en el pasado.

Según Isabel, la profesora de infantil de Carlos, éste siempre fue un niño muy extrovertido, con tan solo nueve años en una conferencia sobre el uso de internet en niños y adolescentes, Carlos le dijo al acabar: "Seño, miedo me da una sociedad que mire más al cuerpo que a los ojos, que sólo sienta con la piel y pocas veces lo haga con la razón, y, cuando lo haga, lo publique en las redes sociales buscando la aprobación de los demás en forma de "likes"". Anonadada por la madurez de las palabras del chico. La profesora escribió aquella frase en un mural y lo colgó en la pared, junto a los trabajos de otros compañeros.

No hay duda, que Carlos desde pequeño tenía claro que la sociedad, en la que le había tocado vivir necesitaba un gran

cambio, pero ese cambio no podría llevarlo a cabo él solo, sino que debían implicarse más personas. Le resultaba difícil creer que de una idea tan sencilla como es hacer maniqués que se parecieran a personas de la vida real, pudiera llegar al corazón de tanta gente y, aún más, que estas empatizaran con su proyecto de aquella manera.

Hoy nuestro protagonista tiene 20 años, cientos de ideas para construir un futuro mejor, y una carta que le ha entregado al narrador de esta historia, que dice así:

Querido lector, todo esto va por ti, por ser tú, quizás estas sean las palabras que tú necesitas oír y que nunca te han escrito. Alguna vez, has tenido miedo de mostrar tu físico, por el qué dirán, que eres enorme por dentro y crees que no lo eres por fuera, que tantas veces has vestido de oscuro y te has cubierto con el pelo, tu maravillosa sonrisa para pasar desapercibida, sin saber que las heroínas también llevan capas de grasa. Tú que pediste una ensalada, en aquel bar, cuando todos se pidieron hamburguesa y no eras consciente de que la vida no es integral. A ti, que sabes que aquel "gordito feliz" guardaba mucha tristeza dentro, y a ti, que por más bocadillos que comías no engordabas. A todos ustedes, dejadme anunciaros que la metamorfosis social va a llegar, tan pronto como yo entendí, a medida que fui creciendo, que no somos los personajes de ningún cuento.

Será entonces, cuando la belleza deje de medirse en "likes" y nos miremos con ojos

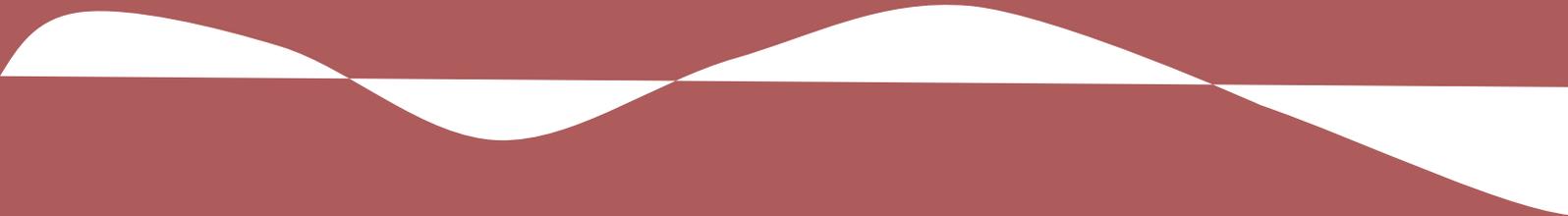
limpios al espejo. Gritarán a destiempo los que hicieron apología de lo incorrecto y llorarán de felicidad los que mostraban, desde un inicio, sus defectos. Enjaulados quedarán los prejuicios, las críticas y los complejos. Se acabarán los retoques fotográficos a los famosos inexistentes que se muestran en los medios, serán los pinochos del siglo veintiuno, narcisistas, sin corazón, con huesos. No morirá nadie por esto, inunca más!

Entenderemos entonces, que la vida se vive en momentos, que desnudarse no era lo mismo que desvestirse, que solo en física se atraen los polos opuestos y que podemos ser felizmente imperfectos. Perdonaremos errores y aprenderemos de los nuestros. Personas completamente diferentes a nuestros ancestros.

Y lucharemos, todos a una, sin tener en cuenta la raza, religión o género. Seremos la revolución más humana de los últimos tiempos. Influencers honestos.

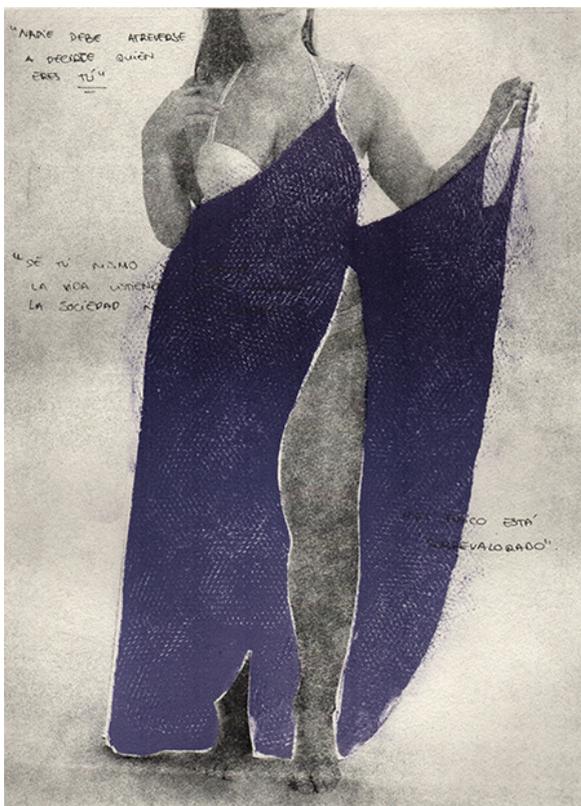
**Talla 44**

**Christopher Acuarela**



## Talla 44

Grabado de Cristina Martín-Machuca Martín



Al principio eres una niña y nada importa. Luego te haces mujer. Adolescente de caderas anchas. Empiezas a sumar tallas. 40, 42, 44. Es recomendable llegar a la talla 44 cuando eres una estudiante de bachiller. Al principio ibas a las tiendas y podías comprar ropa de marca. Ahora también puedes pero la dependienta duda de que con tus caderas te quepa. Te cabe. Es una 42. Te lo quieres comprar. La trabajadora hace una sonrisa forzada. Recuerdas que va a comisión. Ella mirará tu figura y te dirá: "Quizás debas probar en nuestra tienda de internet". Desvía la vista y te quita de las manos una posible venta. Métete en la sección de pijamas y zapatos. Cae unas cuantas perchas. Este es el comienzo de encontrarte a ti misma. Aunque aún no lo sepas.

Es la clase de educación física. Lo imparte Perea. También mujer, pero todos la llaman por su apellido. Como los políticos, los jueces y algunos músicos de jazz. Posiblemente posea una 36 de pantalón. Te observa con desdén.

El otro día dijo que hay que comer sano para que la grasa no se acumule. Dos semanas antes dijo que hay que respetar los distintos tipos de cuerpo. "Me lo obliga a decir la dirección del centro" comentó después. Decides hacer de voluntaria para realizar un ejercicio físico. Compites contra la profesora Perea. La de la talla 36. Evidentemente la ganas. Has nacido con las caderas anchas pero tus músculos están en su sitio. Eso y siete años de gimnasio. La profesora Perea poco después escribe en su hoja de evaluación: "Tendría mejores capacidades físicas si estuviera delgada." Te califica con un 6. Tu madre, muy práctica ella, emite una queja a dirección. Tú, más realista, en la intimidad de tu dormitorio, escribe en sus apuntes, los que repartió sobre anorexia: "Para que quieres delgadez sino puedes ganar".

En el gimnasio continúas tu rutina. Es un mundo de hombres. Ellos no te valoran. Pero no necesitas la aprobación de desconocidos. Cuentas las flexiones. 1, 2, 3. Entretanto piensas en el último chico que te rechazó por tus caderas. No necesitas ir a la sección "women" del gimnasio con máquinas más sencillas y bajas. Tú puedes con ello. Nota: aún sigues con la talla 44

Algunas veces muchas mujeres de tu gimnasio murmuran a tus espaldas por ser fuerte y no estar tan delgada como ellas. Lo segundo puedes entenderlo, lo primero ya no tanto ¿No quieren ser fuertes? Las mismas que te critican dejaron de venir en algún momento, quizás por ocupación, quizás por idiotez. No lo sabes.

A veces haces de canguro para los vecinos del quinto y lees los libros de dietética que tienen en sus múltiples estanterías. Todos se centran en el físico más que en la salud. Crees que un buen libro jamás debería recomendar una faja para lucir bien. Te percatas que se encuentra financiado por una revista de moda femenina. ¿Quién será el tonto que se crea sus patrañas? Miras la cubierta. "Salud femenina y bienestar: Quinta edición". Mientras ejerces de canguro te encanta contarle a los niños historias de personas que se vuelven zombies por parecerse físicamente a un youtuber. Le dices que esos seres existen y que venden camisetas hasta la talla L. Devoran toda su comida por miedo a ser una víctima de su influencia mediática y evitar comprar sus productos patrocinados.

Cuando sus padres vuelven a casa te agradecen que pudieran comerse la verdura. Ellos están contentos porque van todos al gimnasio en familia.

Te preguntarán si sus hijos tomaron su medicina y se disgustan de que comieran demasiado. "Es solo pollo y verdura" replicas. "Son muchos hidratos para por la noche" comenta tu vecino con cara de no saber dónde meterse. Irónicamente arrastra tres ataques al corazón a sus espaldas. Él siempre se justifica "Son los antibióticos. Mi alimentación no tiene nada que ver". "¿125 kilos no influye nada en un ataque al corazón?" te preguntas retóricamente. La mujer es la que hace hacer ejercicio "de verdad". Son importantes las comillas siempre. Te sientes identificada con tu vecina pues es criticada por tener muchas piernas y poco pecho. Su pareja obesa camina por la calle sin ser juzgado. Se le permite estar muriéndose por dentro. Mientras llegas a casa intentas comprender como es que van al gimnasio todos juntos si tienen tres canguros más aparte de ti. Los padres siempre están fuera. Imaginas que tienen un negocio clandestino como un videoclub o una tienda de patos de peluche. Al final olvidas donde querías llegar y acabas durmiéndote mientras piensas si hay vida en algún lugar del universo. En Bachillerato tienes filosofía. Siempre te encantó discutir sobre lo mal que está el mundo y nadie se da cuenta. Las clases son a primera hora, quizás para que los alumnos no desarrollen el pensamiento. Al menos tu cabeza tiene esa

teoría. Siempre discutes con el profesor sobre la gente que no te dice ni "Hola" y se preocupa de tu peso "por salud". Todos te miran como si fueras una especie de marciana, con la cara de sueño y asombro, como un túnel en una autopista. El profesor a veces te lleva la razón 'Creemos que algo es salud cuando es bello socialmente'. A pesar de las conversaciones argumentadas y charlas dos veces al año en el instituto sobre lo malo que es el "bullying" tus compañeros aún te critican por grupos de Whatsapp. A veces en la televisión una presentadora delgada habla de aceptación social. Quizás deberías aferrarte a tu propia seguridad como mujer. Quizás también a la salud que sí posees y dejes de cambiar el mundo. Eres estudiante de bachiller. Ojalá presidenta del mundo.

### **Cada cosa a su tiempo.**

Pero no todo es desolación en tu mundo. En tu vida conocerás gente agradable. Muchos serán buenas personas. Otros no lo son. Algunos madurarán y se volverán personas de bien, otras seguirán siendo, por desgracia, estúpidos. Te das cuenta que verás a las demás personas en estos términos, lamentablemente, hasta que decidas no salir tanto a la calle para ver Netflix durante horas. Esperas que no sea pronto.

Cuando llega el día de la graduación tus compañeras se asombran de que tengas la misma talla M que muchas otras chicas. "Tu cuerpo engaña" menciona una, "¿Y quedar la primera en la competición de resistencia, no?" le respondes retóricamente. Crees que a pesar de no intentar ser violenta vas a ser

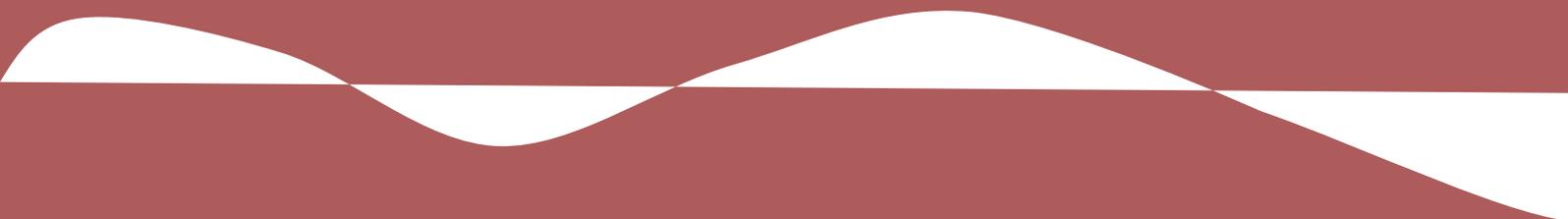
asesinada en un facfiction de internet por algunas de tus compañeras más imaginativas. Probablemente lo leas. Se llamará "La chica gorda que estaba amargada por no tomar dulces". Ahora los títulos largos abundan. ¡Qué mal hizo la escritura contemporánea!

Quizás nunca puedas ser presentadora, pero eres divertida y puedes resistir tres horas corriendo sin cansarte. Empiezas a salir con un deportista de élite. Le superas en el running y la zumba. Lo segundo no lo practicaste en tu vida. "Tengo buena coordinación" les respondes a todos. Mentira. Tienes un don y lo sabes. Pero tú no puedes permitirte tener autoestima. Eres mujer. Eres de caderas anchas, Tienes que fingir estar por los suelos. Nota: La 44 permanece en tu vida, ahora quizás sea un 44,5. No es seguro.

A veces cuando te ven con tu novio las otras chicas hacen como si no existieras y flirtean con él. Eres como cristal, posiblemente de los que se rompen con un buen grito. Por cada pesa de 15 kilos que levantas dices un nombre de una mujer que ha intentado ligar con tu novio. Al día siguiente, por primera vez en mucho tiempo, tienes agujetas. Tu novio dice que no importa. "Hay que tener sentido del humor" dice.

**¡Es hora de  
desmitificar!**

**Paula Poveda Sordo**



## ¡Es hora de desmitificar!

SOFÍA: Buenos días chicos ¿Qué tal vuestro fin de semana? Espero que hayáis cargado las pilas porque vamos a empezar la semana hablando sobre los mitos.

MÍA: Pero profe, ¿qué tienen que ver los mitos con la filosofía y con la sociedad actual? Yo creía que eran cuentos, fábulas, dichos populares... vamos lo que vienen siendo sinsentidos.

SOFÍA: No vas desencaminada Mía. Los mitos forman parte del sistema de creencias de una comunidad o cultura, se les considera historias verdaderas.



Grabado de Triana Sánchez Hevia

Tienen más relación con la filosofía y con nuestro tiempo de lo que podemos imaginar, así que no son exactamente sinsentidos. La cosmovisión de un pueblo puede estar fundamentada por estos mitos. Sin embargo, muchas de estas concepciones son erróneas. Conocemos el mito de la familia perfecta, del trabajo perfecto, de la pareja perfecta. Ana, ¿se te ocurre algún otro mito?

ANA: Mmmm ¿el mito del cuerpo perfecto? Talla XS, cero cartucheras, culo kardashian, ni un michelín, medidas 90-60-90, buen pecho, musculitos... Nos intentan convencer de que si conseguimos estas medidas seremos felices, exitosos y populares. Pocos hombres y mujeres son así. Puro photoshop.

SOFÍA: Efectivamente, podemos considerar esa concepción de la imagen personal como un culto a unos patrones irreales. Sin embargo, Ana, esto que comentas no es nada nuevo. A lo largo de la historia los cánones de belleza cambian y varían según la cultura, el país y la época. Por supuesto, también ocurre lo mismo con los mitos. A Botero le apasionaban las caderas anchas, las curvas y muslos turgentes. Lo que se concebía como sexy, ahora supone un índice de masa corporal elevado. La belleza material es algo pasajero y cambia con el tiempo. Polvo somos y en polvo nos convertiremos, no lo olvidéis.

Ya Platón nos explicó, en sentido figurativo, cómo la vida nos encadena mirando hacia la pared de una cueva desde que nacemos y cómo las sombras reflejadas en la pared componen nuestra realidad. A través del Mito de la Caverna, nos habló de unos hombres que permanecen encadenados a las profundidades de una caverna desde su nacimiento, sin haber podido salir de ella nunca y sin la capacidad de entender cuál es el origen de esas cadenas. Por otro lado, nos enseña el cambio cualitativo que supone acceder a esa verdad: una vez se conoce, no hay marcha atrás. Pero ¿cómo podemos llegar a la verdad? ¿Qué es eso de la luz?

MÍA: Llegaremos a la verdad informándonos ¿no? Desmontando esos mitos que nos encadenan.

SOFÍA: Pingo! O sea, el argumento "si fueras más delgada, serías más feliz" es una falacia que roza la contumelia.

JUAN: ¿Eso qué significa?

SOFÍA: Se entiende por contumelia, una injuria u ofensa dicha a alguien en su cara. Falacia, según la RAE, es un engaño, fraude o mentira con que se intenta dañar a alguien.

JUAN: Vamos, que si te dicen eso, te están llamando gorda.

SOFÍA: O infeliz. Y eso no es cierto. Con ese tipo de argumentos ad hominem lo que hacen es inducir a conductas alimentarias inadecuadas para llegar a un peso que aporte la verdadera felicidad. Esta idea no

se corresponde con la realidad. Por cierto, ¿sabéis lo que son los argumentos ad hominem?

JUAN: Sofía, yo creo que son los argumentos que se utilizan en un debate para atacar a la persona y no a su postura u opinión.

SOFÍA: Gracias Juan. ¿Entonces estáis conmigo en que "si fueras más delgada, serías más feliz" sería un argumento ad hominem? Es un ataque a la persona.

Fijaos en los trastornos de la conducta alimentaria. ¿No creéis que existen algunos prejuicios y mitos que desafortunadamente se traducen en una atrevida ignorancia con respecto a este tema? El binomio imagen-salud se malinterpreta y este desconocimiento, podría "alimentar" actitudes perjudiciales.

La educación será el antídoto para que esto no ocurra. Mía nos comentó antes que para llegar a la luz y desprenderse de las sombras, hay que informarse; la salud será el fruto de una buena prevención. El aprendizaje emocional ayudará a evitar estas funestas y mortales enfermedades. Porque ¿sabéis que muchas enfermedades psíquicas y físicas se deben a una mala gestión de las emociones? No nos enseñan a manejarlas.

Dicen que los trastornos de la conducta alimentaria son la pandemia de la modernidad, que la sociedad del siglo XXI aplaude y fomenta el adelgazamiento. Dicen que se promueven actitudes poco saludables mediante campañas publicitarias, modas y tendencias.

Dicen que es una enfermedad predominantemente femenina, que afecta a jóvenes de entre 14 y 30 años cuyos patrones de belleza son modelos de pasarela cadavéricas. Incluso dicen que es un deseo mimético<sup>1</sup>, que es una competición patológica por llegar a la perfección. Esto lo afirmó el antropólogo francés René Girard, estudiamos su teoría la semana pasada.

Dicen que tiene efecto dominó, pudiendo contagiar a amigos y familiares. Dicen que suele afectar a personas de clase media-alta que sienten cierta culpabilidad por su poder adquisitivo. Dicen que las víctimas suelen ser personas inteligentes, disciplinadas, exigentes y perfeccionistas. Dicen que es el resultado de "la modernidad líquida"<sup>2</sup> en la que vivimos. ¿Os acordáis de la teoría del sociólogo Zygmunt Bauman?

Dicen que supone el rechazo a la vida, que es un suicidio lento. Dicen que los trastornos de la conducta alimentaria están relacionados con una mala relación madre-hijo. Dicen que es la materialización de un vacío emocional. Dicen que, como consecuencia, surge un rechazo a la sexualidad, a la femineidad y masculinidad per se.

Dicen, dicen y dicen.

---

(1) Deseo mimético — término acuñado por el antropólogo René Girard.

(2) Modernidad líquida — término acuñado por el sociólogo Bauman.

ANA: Entonces, ¿esas son las sombras de la caverna con respecto a los trastornos de la conducta alimentaria de hoy?

SOFÍA: Es triste pero es así. No es novedad. Estas patologías psiquiátricas han sido trivializadas desde tiempos inmemoriales.

JUAN: Pero Sofía, lo que nos acabas de contar parecen más falsos mitos que otra cosa. O concepciones rígidas de libro. A partir de esas afirmaciones, tampoco nos queda claro cómo se siente la víctima.

SOFÍA: Sí Juan, el problema es que vivimos infocicados. Tenemos acceso a ingentes cantidades de información pero no hemos aprendido a filtrarla, a ser escépticos, a cuestionarse aquello que se nos presenta como verdadero y nos aventuramos a opinar sin dominar el tema. Conozco a víctimas de esta enfermedad y aseguran que no es cosa de niñas y niños tontos, que no es algo tan superficial como el argumento "dejo de comer, porque quiero ser delgado y ya". Eso es lo que nos venden.

Gracias a estos conocidos que han sido víctimas de esta enfermedad he podido comprobar que los trastornos de la conducta alimentaria son alucinaciones, son obsesiones, son voces imaginarias y son la necesidad de aislarse. Son la incapacidad de ver el problema y la incapacidad de salir de él sin ayuda. Son control-descontrol, acción-reacción. Estas patologías afectan a jóvenes, intelectuales, ancianos, adultos, hombres y mujeres. Muchas veces se cronifican y se tratan farmacológicamente durante toda la vida.

Llegan a destruir relaciones familiares, laborales, amorosas y de amistad. El adelgazamiento es la punta del iceberg. No solo son dietas restrictivas, periodos de inanición y depuración sino también ansiedad, depresión, deporte excesivo, falta de concentración, olvidos, despistes, promiscuidad, proyectos de suicidio, miedos ocultos, consumo de drogas y alcohol. Padecer anorexia nerviosa o bulimia es salir llorando de un supermercado, es robar comida inconscientemente, es tener pesadillas con donuts gigantes, es darse atracones y convertirse en un hombre lobo envuelto en lanugo (un vello muy fino que crece por la ausencia de grasa).

Es vomitar, es perder la menstruación y también las ganas de hacer el amor con la pareja. Es perder la necesidad de ir al baño para orinar o defecar, es perder visión, es tener las manos frías y los pies morados, es tener problemas de erección. Es padecer cardiopatías, dificultades renales y deficiencias inmunológicas. Es odiarte y odiar a quien reconoce que tienes problemas. Es tener miedo a las reuniones y eventos sociales. Ni los colegas te aguantan ni la familia ni incluso algunos médicos, solo tus compañeras anorexia, vigorexia y bulimia. Los trastornos de la conducta alimentaria son perder el trabajo y dejar los estudios.

MÍA: ¡Qué horror! No desearía algo así ni a mi peor enemigo.

SOFÍA: ¿Verdad? La imagen que tenemos de estas patologías es totalmente distinta.

De la caverna se puede salir. Hay esperanza y luz en todas estas cuestiones.

En primer lugar, debemos dejar de juzgar aquellos asuntos que desconocemos. Si conseguimos desmitificar, si conseguimos deshacernos de estas sombras nos sentiremos más libres y sobre todo, sabremos entender y prevenir estos trastornos. Por supuesto que nos encontraremos obstáculos en este camino porque es complicado deshacernos de nuestras propias vendas y las de nuestros familiares y amigos.

¿No dicen que es fácil vivir con los ojos cerrados? La sociedad vive encadenada a ciertos falsos mitos pero la satisfacción que obtendremos si nos esforzamos en destruirlos será indescriptible. Etimológicamente, estigmatizar significa marcar con hierro candente. Antiguamente, esta práctica era común en época de esclavitud. Ahora hay distintos tipos de estigmatización, quienes la padecen pueden sufrir daños irreparables y marcas imposibles de borrar.

En segundo lugar, debemos fomentar los programas formativos en educación emocional. Si nuestras futuras generaciones aprenden a gestionar mejor sus emociones, a elevar la autoestima, fomentando el perdón, la compasión con uno mismo y con los demás, les haremos más fuertes a la hora de enfrentarse a cualquier dificultad.

De esta manera, se reducirán las posibilidades de padecer trastornos de la conducta alimentaria, ansiedad, depresión...

Además, educar en autocuidado emocional, en hábitos mentales saludables será muy positivo para toda la sociedad. ¿Por qué? Porque la mayoría de las adversidades vitales surgen de una inadecuada gestión de las emociones. Los conflictos, las desgracias, la herencia genética y los cánones de belleza seguirán existiendo, claro está... pero si engendramos personas mentalmente fortalecidas, verán con claridad los obstáculos y podrán evitarlos o vivirlos de una manera más constructiva. Esto no tiene nada que ver con el coaching y todas estas pantomimas actuales, tiene que ver con el entrenamiento y la práctica de una respuesta neurológica más acertada. Si aportamos herramientas para aceptarnos y abrazarnos tal y como somos, para poner límites a la autoexigencia, para informar de los riesgos que ocasionan este tipo de conductas, evitaremos que las personas se encadenen a esta forma de esclavitud y construiremos una sociedad conscientemente libre.

Por otro lado, se deben tomar medidas contra las industrias que inducen a dietas y a cuerpos esqueléticos. Es inadmisibile y delictivo que existan revistas, blogs, pasarelas de moda y tiendas de ropa que se lucren vendiendo una imagen perjudicial para la salud. Modificar paulatinamente los cánones de belleza es responsabilidad de todos.

En tercer lugar, será importante educar en hábitos saludables no solo en cuanto a la alimentación sino también sexualidad, prevención en adicciones.

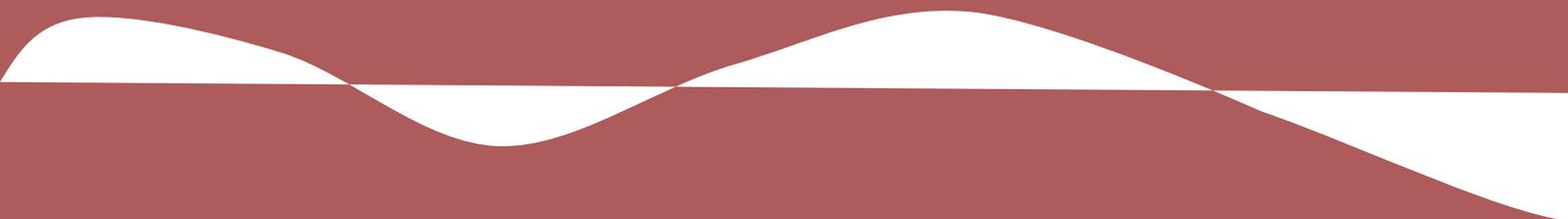
Será necesario trabajar en red entre las familias, los organismos oficiales de la zona, las escuelas. Se debería impulsar una alimentación completa y saludable haciendo entender que las grasas e hidratos de carbono son necesarias, que la restricción de ciertos alimentos conlleva una serie de riesgos, que las verduras y frutas son conditio sine qua non en una dieta sana.

Queridos alumnos, solo quería añadir para finalizar, que intentéis quereros tal y como sois. Tener una imagen personal positiva es muy importante pues os acompañaréis el resto de vuestras vidas. No dudo del significado de Mens sana in corpore sano, cultivar el físico es necesario pero también lo es vuestra salud mental y vuestro yo interior. No olvidéis pedir ayuda en algún momento de crisis

¡Si os caéis, arriesgaos a cuestionaros y a levantaros otra vez! ¡Arriesgaos a llegar a la luz y abrazadla todo lo que podáis!

# Un amor para toda la vida

Ana Bella Vázquez Gento



## Un amor para toda la vida



Grabado de Silvia Akemi Lisboa da Silva Kanato

Vega se despierta por el tintineo de la lluvia contra el aparato de aire acondicionado que está en el patio interior junto a la habitación que Clara le había preparado. Es un martes frío y lluvioso de Febrero, estira las piernas bajo el nórdico volviendo a sentirse calentita bajo aquel peso de plumas y observa como Lily, su gata blanca con manchas marrones, también está desperezándose.

De pronto toda esa sensación reconfortante de la protección de calor frente al frío de fuera se ve empañada por un pensamiento, Ese pensamiento otra vez: Estoy aquí sola. Y sin poder evitarlo ni cambiar un milímetro el semblante, una lágrima resbala por la mejilla redondita de Vega. Ha llorado tanto, que ya ni siquiera se inmuta, es como un grifo que no para de gotear. Desde que Alberto le dijo aquella noche lo que le dijo, Vega sufría de incontinenencia lacrimógena.

Alberto era el amor de su vida, juntos desde los 15 años, juntos por 17 años, hacía sólo año y

medio que se habían casado, ambos tenían trabajos independientes y no tenían prisas por ser padres, menos mal, pensaba ella Vega era dueña de su propia empresa, tenía un salón de belleza que gestionaba sin aplicar ella ningún tipo de tratamiento. Se dedicaba a la recepción, temas administrativos y de publicidad. No era el trabajo de su vida, pero al terminar un trabajo como recepcionista en una clínica dental, fue animada por su padre para que montara su negocio, él siempre había creído en ella. A Vega le daba para vivir, con una clientela bastante estable, pero estancada, porque siempre sintió que estaba llamada a hacer otras cosas, se sentía "establemente atrapada".

Vega era una chica alta, de 1'75 y complexión gordita. Maldita palabra: gordita. Le había perseguido toda la vida. Ni siquiera recuerda en qué momento se convirtió en la gordita

de sus amigos, ni en la gordita de la familia, ni en la gordita de su clase. Toda la vida había sido una sucesión de dieta tras dieta, cada cual más estúpida, más dolorosa, más denigrante, más humillante. Y así había llegado a los 32 años que ahora tenía.

Conoció a Alberto en el pueblo, lo conocía de toda la vida. A él nunca le había importado que ella fuera "rellenita", de hecho él también lo era. Juntos habían encontrado una conexión dentro del amor más allá de lo habitual con esa edad. Alberto y Vega eran la pareja más estable de sus amigos, habían pasado por mucho, tenían amor pero sobre todo mucha amistad, que sumada a ese amor los trasladaba al infinito. El respeto, la confianza, las ganas, los gustos, las aficiones, etc, infinito. Una boda de cuento de hadas coronó la relación hace apenas año y medio, un día de ensueño, de casi dos años de preparativos, de muchos nervios y finalmente mucho disfrute entre amigos y familia, con diferencia, el mejor día de la vida de Vega. Y ahora no podía recordarlo sin lágrimas.

Desde hacía cuatro años vivían en un coqueto piso en la capital, con Lily, su gata. Alberto era su refugio para afrontar los sinsabores del trabajo del día a día. Vega y Alberto son muy seriéfilos, las temporadas de las series más carismáticas les duraban muy poco. A Vega le apasionaba la lectura y la escritura, le atrapaba su blog, y en los últimos meses se había lanzado a poner en marcha una marca de productos para

chicas "curvy", es decir, chicas de talla de mediana a grande orgullosas de ello. Todo había comenzado como un juego, su socia y amiga Clara, le había estado vendiendo la idea y animándola a hacerlo juntas desde hacía meses. A Vega la moda siempre le ha gustado, y si bien no era algo que estuviera acostumbrada a exteriorizar, sí ardía en su interior ese orgullo de curvas y de ser como soy a punto de explotar. Así que se animaron y crearon diferentes productos con frases gancho para animar a la gente a ser como es, a que los ideales de atracción y belleza no estén marcados, sino que cada uno, siendo únicos, se sienta maravillosamente bello. Tazas, llaveros, fundas de móviles, camisetas, etc. El proyecto estaba teniendo bastante acogida y planificaban el diseño de más ropa para vender por su web. Alberto la apoyaba ciegamente, aceptando con resignación las horas y horas que el proyecto curvy le robaba a él. Vega y Clara hacían de sus propias modelos, la imagen en las redes sociales es fundamental. Un perfecto escaparate en el que muchas mujeres pudieran verse reflejadas y se pudieran contaminar de ese orgullo curvy.

Un día un amigo de Alberto lo invitó a jugar un partido de pádel, y Alberto, más aburrido que otra cosa, aceptó. Siempre había disfrutado viendo deportes como el fútbol, tenis y demás, pero años después de dejar de hacer deporte no podía imaginar que podría disfrutar tanto de un poco de pádel con los amigos, así que poco a poco se fue

aficionando a los partidos semanales, fue saliendo con la bici, empezó a ir al gimnasio, y progresivamente fue perdiendo peso, sintiéndose cada vez más satisfecho consigo mismo.

Vega también vivía una época de ilusiones, pues cada vez tenían más seguidoras, las fotos de modelo que se hacía le subían bastante la autoestima, pues se veía fantástica, y los comentarios de las seguidoras eran aduladores. Vega degustaba el sabor dulce que la llevaba más allá de la aceptación, casi rozando el orgullo. Desde que tenía uso de razón había vivido prácticamente a dietas, impuestas al principio por su madre y después por ella misma. Dietas en la que más o menos siempre estaban los mismos ingredientes: ilusión, expectativas, esperanza, tristeza, angustia, ansiedad, hambre, atracones, culpabilidad, desilusión, autocastigo, desprecio, decepción, ira, envidia, pero al final siempre... Resignación.

Apenas sin darse cuenta, Alberto y ella fueron alejándose hacia maneras de vivir diferentes. Alguna vez ella había sido su pareja en algún que otro partido de pádel, probó a ver si al igual que Alberto le había encontrado el punto maravilloso al deporte ella también podría, pero no. Y no fue de pronto que ella se dio cuenta de Alberto se alejaba teniéndolo al lado, fue poco a poco- Poco a poco fue dándose cuenta de que cada vez hacían menos cosas juntos, que los regalos de Alberto pasaron a ser todos del mismo tipo: un bono para ir al gimnasio, una zapatillas de deporte, y lo

que para Vega fue el colmo de los colmos, le regaló por Navidad un reloj de actividad, pero por amor de Dios, qué actividad ni que leches, si ella sólo quería un reloj que fuera más bonito que útil, y va él, y después de tanto tiempo juntos le regala eso, como si fuera un absoluto extraño.

Es que en eso era en lo que se estaba convirtiendo, en un extraño. Vega se vio conociendo a sus amigos nuevos y deportistas, con sus novias famélicas y crítonas, justo el tipo de gente con el que nunca se habrían relacionado tiempo atrás. A Vega no le gustaba nada quedar con ellos, puesto que las chicas ni cortas ni perezosas se jactaban de lo gordas que estaban ellas, haciendo que Vega pusiera un cara de indignación y coraje cada vez más difícil de disimular.

Alberto perdió 25 kilos, y Vega cree que junto a la grasa también perdió su amor. ¿Por qué ahora le resultaba tan difícil creerlo cuando le decía que la quería tal y como es? Y una noche, cuando volvieron de una de esas cervezas con sus nuevos amigos, Alberto estaba muy pensativo, casi sin apetito para la cena, fijaba su vista en una televisión que no veía.

- ¿En qué piensas tanto? — dijo Vega.
- No sé, estoy un poco cansado.
- Pero, ¿te has venido abajo al llegar a casa?
- Sí, no sé. Esta casa me deprime un poco la verdad — dijo Alberto como sin darle demasiada importancia.

Vega se sintió tremendamente herida al escuchar eso. Su casa la habían comprado y decorado entre los dos con mucha ilusión, de hecho Vega lo recordaba cómo una época de cambios y decisiones maravillosas de las que volvía a contagiarse cada vez que miraba donde se recostaba, donde ponía un vaso o ese maravilloso espejo que encontró en una galería de antigüedades y del que se enamoró en cuestión de décimas de segundo.

- ¿Qué está casa te deprime? Pero si es el más fiel reflejo de nosotros. Espetó Vega con un punto de indignación.

- Pues a lo mejor eso es lo que pasa, que últimamente me siento un poco deprimido — dijo Alberto girándose para mirar a Vega y coger un roscó de pan de la mesa.

- Pero, ¿te sientes deprimido tú? ¿O crees que es la relación la que te deprime? — le preguntó sorprendida Vega.

- Pues ya no lo sé, los dos sabemos que de un tiempo a esta parte estamos como más apagados, que ya no estamos como en la misma línea, en el mismo punto.

- Yo sé que últimamente con mi trabajo y la página con Clara he estado un poco ocupada, pero no creo que estemos en líneas distintas, yo sigo en la línea de que eres el amor de mi vida y quiero vivirlo todo contigo cariñosamente Vega pasándole una mano por el cuello a Alberto y dándole un beso en la comisura de la boca.

- No sé Vega, en los últimos tiempos es como

si todo se estuviera volviendo muy confuso para mí, te siento lejos de mí, y me siento lejos de ti — miró a Vega y al ver su cara de confusión continuó — Yo creo que no estoy tan seguro de mis sentimientos.

El mundo se desmoronó para ella. Aflojó su cuerpo y se dejó caer sobre el respaldo del sofá. No estaba segura de lo que escuchaba, y no quería estar segura de haber entendido nada. Al final, tras unos segundos de silencio, le preguntó:

- Pero bueno, ¿qué es lo que me estás diciendo? ¿Qué ya no me quieres?

- Sí... Sí te quiero, pero no sé si estoy enamorado de ti.

Fue un jarro de agua gélida lo que Vega sintió que le caía por el cuerpo. Se quedó unos minutos con la mirada fija en el vacío, viendo como lo único que sentía con seguridad en su vida se iba desvaneciendo.

Y así había amanecido aquella mañana de Febrero. Después de aquella conversación con Alberto cogió unas cuantas mudas, metió a Lily en su traspontín y llamó a Clara, sólo le dijo que necesitaba que la dejase quedarse en su casa aquella noche, no podía pensar mirando más allá, no quería mirar. Clara la recibió en su piso, a ella y a su querida gata. Ya le había preparado la otra habitación y tras muchos pañuelos, abrazos y "no te preocupes, verás como lo arregláis", Vega se fue a intentar dormir.

Se levanta como un par de horas después quedar cansada de tanta cama. Después de una ducha ardiendo en la que trata de

limpiarse las lágrimas secas de anoche, va casi arrastrando los pies hasta la cocina en busca de un café que al menos le despeje el dolor de cabeza que tiene. Se encuentra una nota cariñosa de Clara en la que le dice que hay café recién hecho y pan para tostadas, y que se ha ido a trabajar, que volvería a la noche. Vega pasa todo el día sintiendo como la noche anterior había ocurrido un terremoto de 8 grados en la escala de Richter que había dejado tocados todos sus cimientos. Al pensar que Alberto la había rechazado por como era, por su implicación con lo "curvy", por su inseguridad, por los celos que ella sentía cuando él quedaba con sus nuevos amigos y amigas, porque a pesar de ser la misma persona, él ya era diametralmente opuesto a quien era, y eso incluía que ella era también opuesta a lo que él quería ahora.

En la conversación de la noche anterior Alberto le había dicho que parecía que ella se había conformado con ser ya siempre así, que a través de todo lo que estaba haciendo ahora con su amiga Clara ella se justificaba y entregaba al abandono, que antes al menos hacía algo para bajar de peso, pero que parecía que eso no le importaba ya, y él se había dado cuenta de que conforme ella subía de peso, menos atracción sentía, y eso lo tenía muy preocupado. Él quería servirle de ejemplo: Si yo he podido hacerlo, tú también puedes — le decía él repetidamente.

Y así pasó la mañana, primero preguntándose por qué ella no era capaz

de hacerlo, porque Alberto se había motivado tanto con el deporte, y a ella le costaba tantísimo, seguramente porque nunca le ha gustado. Quiso buscar los motivos de los cambios dentro de Alberto, y después buscaba por qué ella se había abandonado, había abandonado la lucha contra la báscula. Pero no fue eso lo que más le dolió a Vega de la conversación con Alberto, lo que más le dolió, lo que dejó a la relación herida de muerte fue cuando Alberto le dijo que a veces rehuía las situaciones sexuales porque sabía que tenía que forzarse demasiado para tener excitación con ella. En ese punto Vega supo que no habría una vuelta atrás en la relación, puesto que ya sería incapaz de estar desnuda delante de él, que ya nunca se querría a sí misma por sentir lo poco que la quería él, porque ya a él no le importaba quién era ella.

Y volvió a sentirse como cuando tenía ocho años, y su madre le recriminaba que por qué las dietas funcionaban con la gente y con ella no, para tres días después llegar a casa y decirle que cierta amiga le había hablado de otra dieta que le haría perder sí o sí, y empezar un nuevo calvario para Vega. Y así de pequeñita se volvió a sentir, cuando se daba cuenta que los abrazos de su madre eran más fuertes y cálidos conforme menos marcara la báscula. Aquello ya lo había superado, había conocido a Alberto, que la quería locamente, que la veía guapa se pusiera lo que se pusiera, y más aún en su desnudez.

Y ahora que Alberto la había dejado por su cuerpo, se había llevado la seguridad y tranquilidad de poder ser ella misma.

Ahora tocaba afrontar diferentes situaciones: contárselo a la familia, preparar papeles, contárselo a los amigos, abandonar sitios comunes, cerrar esa etapa sin manchar el amor con el que lo habían vivido. Y empezó por la primera, cogió el teléfono, se armó de valor, no iba a titubear, explicaría lo mínimo posible por el momento y ya está, no era asunto de nadie. Y en el mismo momento que escuchó la voz de su madre... se derrumbó, y dijo:

- ¡Mamá, Alberto ya no me quiere porque estoy gorda y él ya no!

- Vaya nena... yo sabía que esto podía pasar...

Y ya Vega no dijo nada más, lloró y lloró como lloraba en brazos de su madre cada vez que en la adolescencia un chico la rechazaba por su peso, solo que esta vez su madre no la convenció para intentar hacer algo nuevo y diferente para bajar de peso, al contrario, despertó en ella la sensación de ya haber luchado bastante, pero no contra la sociedad, sino contra ella misma, por no aceptarse. Se imaginó que ella tuviera una hija, y se vio incapaz de decirle a su hija lo que su madre le dijo a ella. Le diría a su hija que no se preocupase, que si su pareja no podía seguir queriéndola por su cuerpo no merecía estar con ella, que lo que realmente importa es que ella se ame a sí misma, que esté orgullosa de sus propias decisiones, que no necesite a nadie para

valorarse, que si quiere perder peso lo haga de manera saludable, con comida sana y deporte, que lo haga porque ella quiera, pero que no se esclavice por nada ni por nadie, ni por una dieta ni por un marido. Que busque su felicidad y también su salud, que aunque esté un poco rellenita, si está sana, abrace y luzca sus curvas, que suyas son, que la persona más importante de su vida la verá cada mañana delante del espejo.

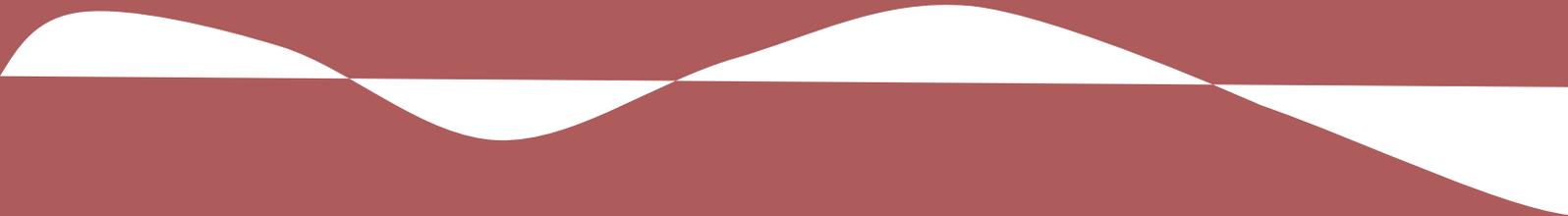
Como si respirara arena y mar en una playa dándole el sol en la cara, sus lágrimas se secaron, y su pena también. Se plantó delante del espejo, y por primera vez en su vida se vio, se miró y se reconoció.

Apretó los puños, frunció el ceño y sintió todas las cosas buenas que había conseguido por ella misma, tenía un negocio que ella gestionaba, una empresa que crecía y le gustaba, tenía una amiga que la acompañaría al infierno si hiciera falta, y sobre todo tenía la vida por delante para hacer lo que hasta ahora había estado haciendo a medias tintas: VIVIR.

Y se vio viviendo como siempre había querido vivir, libre, orgullosa de sí misma. Porque desde ese día vivió siendo consciente de que sólo existe un amor que dure para toda la vida: el amor propio.

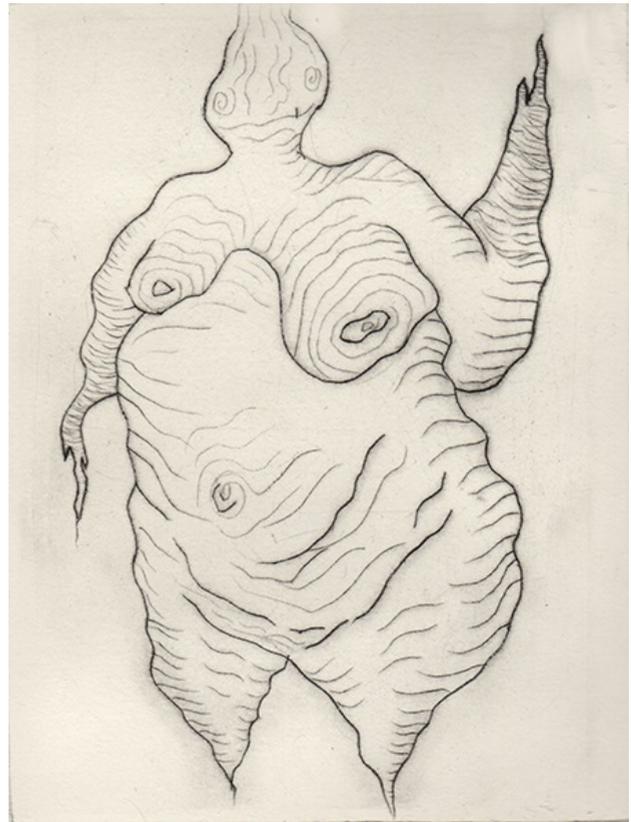
# Te quiero así

Cristina Ortiz García



## Te quiero así

Querida yo del futuro:  
Hoy hace exactamente un año en el que empecé a vivir por segunda vez. Y... ¡No te lo vas a creer, pero sigo siendo feliz! Son las 8.30 de la mañana. Demasiado sueño para tan poco café, pienso. Demasiados sueños para tampoco (re)caer de nuevo. Lo prometo. Como cada mañana, deambulo descalza hacía el baño, casi por inercia. Me encanta esa sensación de frío en la planta de mis pies. Me resulta una maravillosa forma de hacerme saber, que todo sigue siendo real. Entre pesados bostezos, abro el grifo, coloco mis manos a modo de cuenco, dejo que se llenen de agua y empapo mi cara entre infinitas gotas heladas que, por fin, empiezan a despertar todos y cada uno de los poros de mi adormecido rostro. "Buenos días, princesa" me digo a mi misma, al más puro estilo Benigni en la Vida es Bella.



Grabado de Alba Almagro Utrera

Me incorporo en mi más absoluta rigidez matutina y sonrío desafiante ante el espejo. Un espejo incrédulo que ya no me reconoce. Ese mismo espejo que tantas veces me ha mirado; un espejo que, tantas y tantas veces, me ha visto exhausta de luchar, golpeada por las manos más duras. Herida por la crítica más destructiva. En ocasiones, muerta en combate. Otras tantas, viva por instinto. Un espejo que aún me observa desconcertado y me transporta a tantos días de desasosiego y llanto. De zozobra y agonía. Porque, a veces, aunque las heridas cierren, las cicatrices que yacen en nuestros cuerpos siguen rezumando dolor. Un dolor, causado por tanto daño. Un dolor, cansando de tanto daño.

Al principio, todo era felicidad. Éramos almas gemelas fundidas en un mismo cuerpo. Un mismo corazón que palpitaba al compás de una maravillosa armonía de vida. Un corazón que latía al son de una única melodía en "mi-sol-sostenido". Ahora, he de reconocer que apenas recuerdo aquellos días. Quizás ahora, a penas, recuerdo esos días.

Pasaban los meses y los compases de nuestro pentagrama empezaron a ser cada vez más intensos. Otoños bañando nuestros pies en la hojarasca del parque donde solíamos comprar buñuelos de chocolate al pasar por la esquina; inviernos bailando bajo la lluvia, adornando las tardes de domingo con la tétada perfecta: sofá, manta, peli y palomitas de maíz

Siempre me decía lo guapa que estaba y lo bien que me sentaba el ser feliz. Los días desenfundados y desenfadados, pasaban sin darnos cuenta. Los pequeños charcos de las últimas lluvias empezaban a desdibujarse en las aceras despidiendo poco a poco, los resquicios de un frío invierno que se alejaba para abrir paso a nueva primavera. La imaginaba en nuestro mundo y, créeme, sonaba tan bien como la de Vivaldi.

En las tardes de abril solíamos pasear de la mano por las calles del centro. Los escaparates parecían ventanas abiertas a un sinfín de paisajes primaverales, llenos de vida: blusas escotadas, vestidos de vuelo, faldas cortas y cabezas despeinadas. Tanta era la alegría que desprendían que, hasta

aquellos horrendos maniqués sin rostro, parecían guiñar un ojo y sonreírle a la vida. Los estampados y su estrambótico colorido, eran como un olor irresistible que, a menudo, te incitaba a entrar. Recuerdo que en uno de esos días me dijo "¿Por qué no te pruebas para mí, ese precioso vestido que tanto te gusta?". Ilusionada cual niña pequeña una mañana de reyes, crucé la puerta de aquel paraíso de telas. Cogí mi talla de siempre, fuimos al probador y poco a poco, me fui deshaciendo de mi ropaje. Entonces, observé una mirada en el espejo. Unos ojos que bebían sorbo a sorbo desde la distancia, cada palmo de mi cuerpo semidesnudo y me sometían a un exhaustivo escrutinio. Sin embargo, yo no me veía. Sabía que era yo, pero en mí había cambiado. Despersonalización, lo llaman. Por primera vez, sentí vergüenza. Mucha.

Algo no iba bien. Por más que batallaba por entrar en aquel vestido, todo intento era en vano. Una insulsa lucha como quien intenta encajar una pieza en un puzle que no es el suyo. Y entonces su voz. "Estás más rellenita, no pasa nada. Es normal que no entres. Ponte a dieta, así podrás entrar en tu talla de siempre. Ya sabes que a mí me gustas más delgadita". Silencio. De repente tanta primavera se tornó invierno. De repente, tantas ganas de verano, se tornaron pavor.

Así se acabaron los buñuelos de chocolate, las palomitas del domingo y los helados de las tardes al sol que tanto nos gustaban. Se

acabaron los saltos en la hojarasca, los bailes bajo la lluvia y las tardes de sofá.

Así, empezaron las interminables horas de gimnasio, los kilómetros de running y los maratones de horas sin comer. Los números de mi vieja báscula, descendían a un ritmo impensable. Me hice experta en matemáticas y eso que nunca gustaron. Contaba series y repeticiones, calculaba calorías, sumaba minutos sin comer y restaba los centímetros que a mi cuerpo le iban faltando. Me sentaba siempre en la misma silla. Me gustaba observar la distancia cada vez mayor de mis muslos al borde del asiento. Al borde de un abismo, me siento.

En mi ingenua inocencia creía que era (le hacía) feliz. Que aquellos ojos que me observaron en el espejo de aquel probador, ahora estarían orgullosos de mí. Y, sin embargo, nunca era suficiente. Siempre quería más. Al principio su voz, solo era un susurro en mi oído, aunque constante. Luego, empezaron los gritos. Cada vez más fuertes. Cada vez más duros. "¡Estás gorda! ¡Así no me gustas! ¡Ni a mi ni a nadie!". Un miedo desmesurado me ahogaba siempre al final de cada día. Temía encontrarme con su presencia. Porque poco a poco, comenzaron los golpes, las palizas en el baño que terminaban conmigo de rodillas frente al retrete. Un cuerpo inerte que destilaba dolor en cada más mínimo movimiento. Unos huesos que marcaban cada resquicio de mi blanquecina piel. Unos ojos de mirada amarga hundidos en unas cuencas que parecían no ser las mías.

Pero yo no veía nada, solo escuchaba aquella voz. Unos nudillos rojizos, en carne viva. Al fin y al cabo, debía ser de las pocas cosas que quedaran con vida en mí. De repente, una oleada de vértigo sacudió hasta mi última vertebra. De repente miedo. Angustia. De repente, oscuridad. Varios días más tarde, volví a nacer. Eso dijeron los médicos. Desperté en la cama de un hospital de alguna parte y sin saber muy bien como había llegado hasta allí, Vacía de energía. Por muchos cables que me acorralaban. Recuerdo personas. Muchas caras. Caras que, en aquellos últimos meses, había dejado de ver, Me prohibía salir a comer. Ni amigos, ni familia. Dejé de hacerlo.

Era un excelente atajo, para evitar problemas. Y, sin embargo, que dicha más grande recorrió mi cansado cuerpo al volver a verlos. Fue en ese momento en el que supe, que era verdad. Llevaban razón. Había nacido de nuevo. Aquel era el primer día de mi segunda vida. Aquel día, las palabras nacer y despertar, me parecieron las más bonitas del mundo.

Pasaron meses y meses hasta que mi cuerpo fuera recuperando peso. Y vida. Las heridas fueron cerrando sus costuras, muy lentamente, pero con el remate perfecto. Las manos de quienes esperaron angustiados mi despertar de aquel frío desvanecimiento, agarraron fuerte el timón de mi barco y supieron encauzar el rumbo de aquella nueva travesía. Me dejé llevar. Lo agradecí. Aún me sentía sin fuerzas co-

mo para ser yo quien guiara el navío. Aunque sí, con la suficiente como para aprender a apreciar la vida.

Las matemáticas empezaron a ser mi asignatura pendiente y sin embargo, los números dejaron de importarme. Se fueron las ganas de contar, de sumar, de restar. Las ganas de calcular y recalcular prácticamente, mi vida. Y con ellas, se fue esa presencia. Con ellas, se fue esa voz que tantos días había alimentado y amedrentado mi mente a base de puro terror.

En medio de aquella nueva vida, empecé a conocer a muchas personas que habían pasado por lo mismo que yo. Siempre he pensado que compartir emociones nos acerca, que nos hace más humanos. Que expresar, nos libera. Que expresarnos, libera. Eso también lo aprendí. Y créeme que fue el primer paso para romper definitivamente, las cadenas me ataban a aquel pasado.

Con el paso de los meses, la felicidad empezó a llegar a borbotones. Recuperé los kilos que me faltaban, incluso más. Sin remordimientos. Recuperé el color de mi piel y mis mejillas volvieron a ser rosadas. Encontré las cuencas de mis ojos que ahora ya no estaban tristes. Volví a saltar en la hojarasca y a bailar bajo la lluvia. A comer buñuelos y palomitas de maíz. Descubrí que mi corazón volvía a latir y que una nueva melodía, ponía banda sonora a mi vida: "sol-la- en mi mejor".

Ahora tengo una nueva relación. Ahora ya

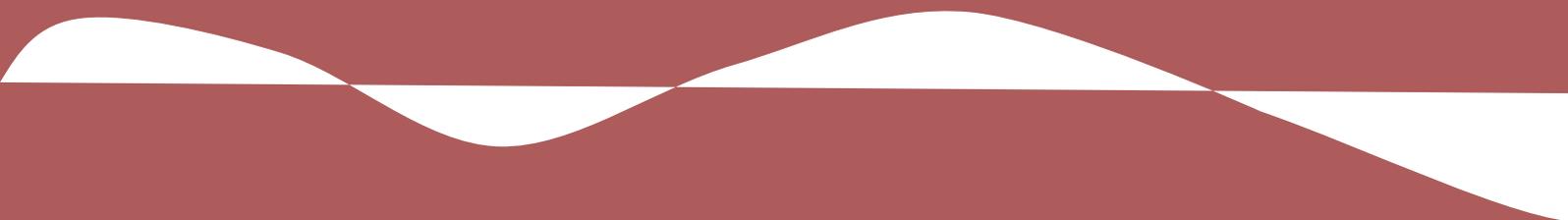
no hay miedos, ni terror. Ni voces, ni palizas. Alguien con quien ya no me avergüenzo en el espejo del probador si no entro en alguna prenda. Y es que, probablemente la ropa haya encogido. Y si no, seguro que hay mil modelos más. Porque si la pieza no es de ese puzle, ya encontraremos al puzle que le falta. Alguien que me recuerda que soy inteligente, creativa y divertida. A veces despistada pero irremediablemente responsable a la vez. Impaciente y valiente. Emotiva, risueña, soñadora. Persistente, perseverante y constante. Y otras tantas cosas que nunca había visto en mí.

Porque ahora se que puedo ser algo más que un cuerpo bonito. Puedo y quiero. Porque ahora, por encima de todo, quiero vivir. Sin el "sobre" delante, que ya pesaba. Sana y salva.

**Historia de una  
chica invisible.**

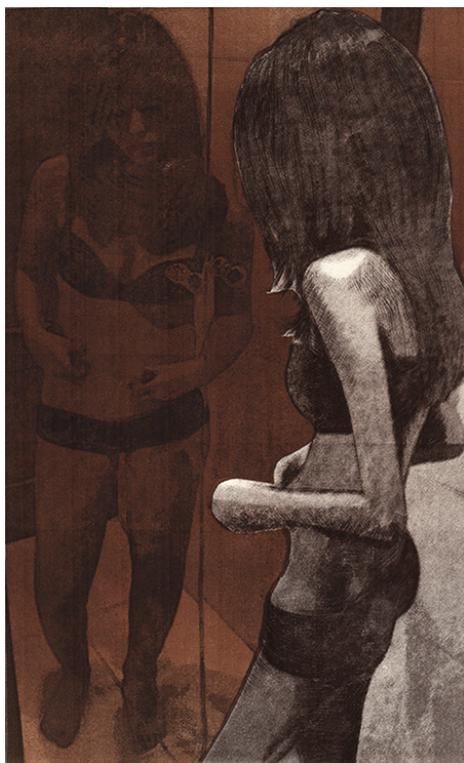
**No querer (se)  
puede matar**

**Silvia Madera Gómez**



## Historia de una chica invisible

Grabado de Tania Falcón Araujo



Las páginas en las que me dispongo a narrar no poseen nada nuevo, más bien, son sumamente repetidas por millones de personas en este mismo instante, viviendo en sus propias carnes la sensación de no ser suficiente. Quiero que seas consciente, querido lector, querida lectora, que Ella no es nadie, pero a su vez, somos todos.

Esta es la historia de una chica invisible. No es que realmente fuera transparente, pero se lo había preguntado en numerosas ocasiones. Ella no era del montón, porque sencillamente no había montón para ella. Era bajita o quizás alta, de pelo castaño (a veces dorado como el sol) y pequeños (¿o eran grandes?) ojos negros que quemaban como el carbón. No consigo dejar la relatividad a un lado para describirla, ya que es bien sabido que "medir es comparar"; pero si del resto del mundo se tratara, sólo habría una palabra para definir a la protagonista de estas letras: gorda.

Es curiosa la facilidad que tenemos las personas para colocar etiquetas en los demás. Recogemos

sólo el rasgo que nos parece y ¡pum! a partir de ese momento, creemos erróneamente que es lo único importante. Ella no llevaba nada bien las críticas, pero no dejaba ni siquiera entrever que se hacía añicos cada vez que alguien le dedicaba una mirada asqueada. Por eso, solía ignorar a aquellos que la insultaban, y sólo cuando llegaba a casa y estaba segura en su habitación, se rompía en mil pedazos.

Era preciosa, pero no como esas chicas de las revistas. No hacía justicia a ningún canon de belleza. Ella era preciosa, por la manera en la que pensaba. Era preciosa, por ese brillo en sus ojos cada vez que hablaba de algo que le gustaba, por su habilidad para hacer sonreír a cualquier corazón triste. Era inteligente, creativa, divertida y estaba llena de ganas por descubrir cosas nuevas. No, Ella no era preciosa por algo tan temporal como su apariencia. Ella era hermosa, bella, bonita... Sólo necesitaba darse cuenta.

Tras superar los límites de sus fuerzas estuvo tentada (más bien obligada) a cambiar su físico, al cual hacía responsable de todos sus males. Dominar su cuerpo, su peso, se convirtió en su objetivo más anhelado, dejando atrás todas las aficiones y pequeñas cosas que en otro tiempo la habían hecho tan feliz.

Ella era muy consciente (o tal vez no tanto) de los peligros a los que se expondría para conseguir su fin. Era conocedora de casos similares al suyo y los fatídicos resultados obtenidos. Se veía sin escapatoria alguna, presa en una habitación cuyas paredes se estrechaban cada vez más, impidiéndole respirar.

Sería impreciso continuar la historia sin añadir lo mucho que Ella temía. Temblaba sin a penas poder creérselo, se odiaba por ser frágil, por saberse incapaz de superar al endemoniado número que le saludaba desde la báscula. Se sentía pequeña, invisible, pero a la vez imposible de ocultar, no quería que no la quisieran; necesitaba dejar de no quererse.

Había días que se encontraba con fuerzas para superar al mundo, pero era entonces el mundo, el que se encargaba de hundirla hasta lo más profundo. - ¡Te odio! - gritó, sin obtener respuesta. Lo cual es lógico, ya que todos sabemos que los espejos no hablan.

En el preciso momento en el que golpeó al espejo con sus pequeñas manos, vio en forma de metáfora lo que estaba haciendo con su vida: romperla en mil pedazos.

Pidió ayuda a modo de gritos silenciosos, a la espera de que alguien interpretara sus silencios. Y así fue. Siempre hay gente dispuesta a devolvemos la serenidad que otros se empeñan en arrebatarnos. Ella no estaba sola.

El proceso de destrucción de todas sus distorsiones cognitivas fue lento, duro y difícil, pero mereció cada una de sus penas. - Comenzaré por mis pies -dijo Ella ante el ejercicio que le habían propuesto: "describe tu cuerpo". - Son pequeños y tienen rozaduras en la parte posterior. Soportan el peso de mi existencia y de vez en cuando, me hacen tropezar.

Mis piernas son anchas, tienen pelo, celulitis y estrías que parecen rayos de tormenta veraniega, desembocan en mi cadera, donde los pliegues ya no ocultan mis miedos. Tengo lunares por toda la espalda que me recuerdan al cielo oscuro que vi una vez en el campo, ausencia de luz. Mi pecho es pequeño, y debajo de él vive un corazón que protejo con todo mi ahínco.

Poseo una boca que encierra pequeñas perlas blancas, las cuales están torcidas, haciendo de mi sonrisa una mueca irregular, media luna y media. Mis mejillas, se sonrojan cuando algo me hace muy feliz o muy desdichada, pues hay momentos que merecen todo el color del mundo. Tengo dos ojos con los que miro y dejo de ver, permitiéndome atisbar los detalles que me envuelven en esta realidad que desconozco...

No mintió, ni exageró, tampoco tuvo que pensarlo demasiado, simplemente se dedicó a describir su contorno de carne y hueso tal y como era, diferente al tuyo, al mío o al de cualquier otra persona.

Cuando le preguntaron sobre "quién era Ella", la respuesta que ofreció, tras tantas heridas abiertas y golpes propinados por parte de los demás, fue la siguiente:

Soy todas y cada una de mis cicatrices, las que están dentro y las que no. Soy mi pasado, es cierto, pero también soy mi futuro, y estoy esforzándome por no cometer los mismos errores de los que ya he aprendido valiosas lecciones. Soy yo cuando estoy triste y enfadada, feliz, emocionada o nerviosa. Soy yo en todas mis facetas, con todos mis matices, aprendiendo a quererme y respetarme. No soy un número en una báscula, no soy una talla de ropa, ni un nombre, etiqueta o burla; soy una persona con cuerpo y mente, para dualistas o monistas, soy proacción. Soy todo lo que he escrito y no me atrevo a leer. Soy fuerte, no porque no me duelan los insultos y los ataques, sino porque los supero.

Nadie dijo que sería sencillo, pero poco a poco, como diría Antonio Machado: "golpe a golpe, verso a verso", Ella ha cambiado su manera de verse a sí misma y, por ende, de tratarse.

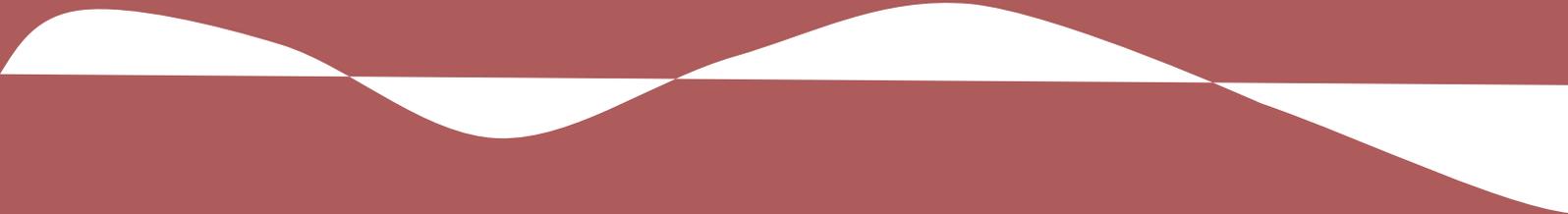
Este final podría haber sido otro, cualquier otro, tintado de dolor, sangre, lágrimas y oportunidades que se perdieron. Pero no es el final de Ella. Ahora, en el relieve de las marcas que le dejó aquel tiempo sin reloj,

está escrito con tinta que sólo nosotros vemos:

*"Ya me he cansado de lloverme y no verme florecer."*

# Irrevocable

Tania Martos Barrantes



## Irrevocable

Querida,

Hace tiempo que quería escribirte. Tal vez no encontré el momento adecuado o tal vez no lo busqué demasiado. El caso es que hoy me armé de valentía y aquí estoy..

Empezó a los dieciséis. Sé que no recuerdas la fecha exacta ni el hecho que lo desencadenó. Que a veces el pasado te sangra como arteria desbocada y que once años después, desearías regresar a ese día y tacharlo del calendario. Regresar al momento en el que te adentraste en la batalla contra ti misma y ceder ante la tentación de abrir dicha puerta. Detenerte y suplicarle no sé a qué o a quién, pero impedir destrozarte la vida tal y como te la destrozaste; tal y como se la destrozaste a tu familia.

Sé que la culpa te puede y que el sentimiento de vergüenza es de dimensiones inimaginables. Tanto, como el de tus miedos. Tiempo atrás, hubo inviernos que duraron tres veranos y primaveras que marchitaron antes



Grabado de Carlota Mula López

de ver llegar el mes de marzo. Te dejaste llevar por el habla de un espejo y no encontraste salvavidas para tal naufragio. Te vi caer vencida por el peso de tus miedos y suplicar de rodillas por el fin de dicha guerra. No pudiste aferrarte a ninguna voz amiga, como tampoco hubo ningún corazón que devolviese el latir de tus sueños.

Si pudieras señalar un inicio, estoy convencida de que sería éste: al mirar tu reflejo y no hallarte. Tu vida era un montón de abismos y no conseguías controlar nada. Te encontrabas bajo las directrices de una depresión: sumisa y abatida, rota en trozos impares, lloviendo por todas las esquinas de tu ser. Necesitabas tener el control de algo. Sentir que algo en tus manos no se escapaba. Y como queriendo poseer un puñado de arena que se escapaba por las rendijas de tus manos, te volcaste en la alimentación. (Detente). En el pe-

so. (Por favor). En tu cuerpo. (No sigas). En una imagen. (Te suplicaba). Pero te equivocaste. Creíste tener el control, cuando verdaderamente, vivías en un absoluto descontrol. Fuiste el iceberg que acabó por hundir el Titanic. No hubo tiempo para achicar tanta agua. Inconsciente. Sin más norte que la destrucción, batallaste contra el enemigo equivocado. Ahí fuera no había monstruos, pero dentro, en ti, habitaban todo tipo de Lucifer's.

Para aquel cuento no se había escrito ningún final feliz. 41 kg. Perdiste quince kilos (y tu juventud). Ese fue el listón. Tu logro por aquel entonces. Contra todo pronóstico, tu grito de auxilio se redujo a cuatro palabras susurradas a mis oídos por la fragilidad de tus labios

### **Ya no puedo más.**

Compraste esa imagen que vendía la publicidad. Te engañaron. Te la vendieron a bajo coste, con consecuencias inabarcables. A ese sinvivir no se le podía llamar felicidad. Pero aún eras una niña. Cómo ibas a entender que las marcas comerciales tan solo miran por incrementar sus ingresos sin tener en cuenta el medio; sin importar a quién se llevan por delante. El fin justifica los medios —de un tal Maquiavelo—. Cómo podía explicarte que una campaña de marketing, la cual no se asemejaba a la realidad, estaba acabando contigo.

Declarándote la guerra frente a un espejo. Viendo cómo se te escapaba la vida por el

retrete cada vez que vomitabas. Te escuché llorar tantas noches. Te vi abatida tantas veces. No supe ayudarte. No pude alcanzarte en esa caída hacia la nada. ¿Podrás perdonarme algún día, por favor? Llegaron a ponerle nombre a tu pesadilla. TCA. Trastorno de la Conducta Alimentaria. Reduciendo la condena a unas siglas. Primero bulimia. Después anorexia. Nadie entendía cómo una chica deportista, estudiosa, amiga de sus amigos, había llegado hasta ese punto. Pero es que señalar siempre ha sido mucho más fácil que sentarse a escuchar. Y tú aprendiste a callar. A silenciar tu verdad. Dejaste en mano de las mentiras todo tu cometido. Con una única certeza clamando a voces: esta guerra no es de mi talla. No para una niña. No para nadie.

Encontraste cobijo en las autolesiones. Recuerdo tus ojos marrones, inertes, sin horizonte alguno, clavados en el sangrar de los cortes de tus brazos. Allí encontrabas la poca paz que permitías concederte. Aquella era tu trinchera. Y también tu desdicha. Perdiste la vida como hoja de otoño, en una caída lenta y agónica cuyo fin no parecía encontrarse. Sé que pensaste muchas veces en ponerle fin. En cada corte, apretabas un poco más. Todo, por ver si al fin llegaba la calma, aunque no fuese en vida.

Casi te pierdo. Y yo ahí, frente a ti, absorta; intentando no ahogarme en el grito de la impotencia; nadando a contracorriente en el río de tus lágrimas; abrazándote desde la sombra, sabiendo que un golpe de aire

bastaba para romperte en pedazos; maldiciendo que mi amor no alcanzase para salvarte. Ahí. A tu lado. Contigo, pero sin ti. Sin poder hacer nada. Recordándote entre flashes de recuerdos. Anhelando la sonrisa de aquella niña tímida de cinco años que irradiaba vida. Viendo álbumes de fotos. Intentando encontrar la pieza del puzle que ya no encajaba. Intentando encontrarte a ti.

Pasaron demasiados años, a mi parecer, hasta que la venda que oprimía tu pecho dejó de asfixiar. Te costó horrores encontrar la salida de emergencia.

Pero al final del túnel siempre emerge la luz y la tuya era color esperanza. Dicen que la vida está plagada de oportunidades y de aquellas cenizas te vi renacer y fortalecerte. Sin duda alguna, hoy, tu sonrisa vale por todos los océanos derramados. Déjame decirte que te envidio. ¡ Ya quisiera tener yo esa garra y coraje!

Desde aquí, desde estas letras que golpean a base de verdades, quiero hacerte recordar algunas cosas. Nadie debería llegar a quererte más que tú misma. No te escondas de tu pasado. Es pasado, que no presente y para perder el tiempo, lamentablemente, hay demasiado tiempo. Vive por y para ti; por y en pos de tu felicidad. Para morir hay mucha vida por delante, así que no dejes escapar ni un gramo de la única vida que te pertenece. Eres perfecta. Perfectamente imperfecta y por eso eres única. No olvides que tú pue-

des y pide ayuda cada vez que lo necesites. Hay gente ahí fuera que te quiere y si en algún descuido tu amor deambula sin rumbo, acude a ellos.

Te quiero, no lo olvides.

¿Me leerás cada vez que lo necesites?

Me despido con un único deseo: ojalá un día podamos alzarnos vencedoras colocando un punto final a este paréntesis que se está demorando demasiado.

Sé que podremos. Mientras tanto, sigamos batallando, ¿vale?

No te rindas.

Con toda mi firmeza y entereza,

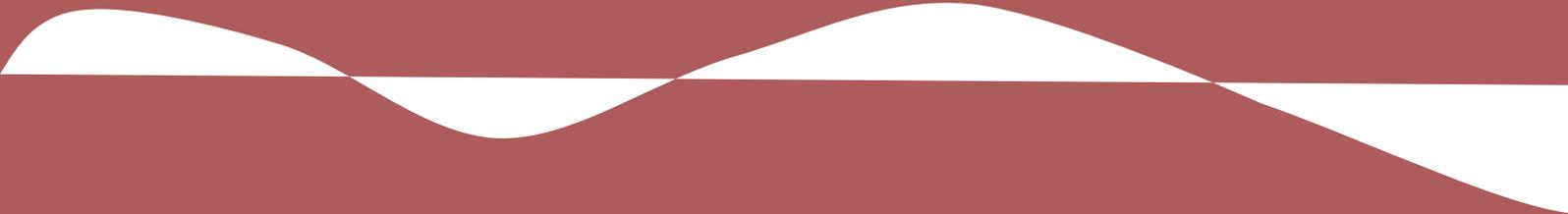
Tu yo a los veintisiete.

P.D.: gracias por haberme devuelto la sonrisa. Por concederme esa tregua que me ha permitido vivir conociendo otros mundos que no fuesen infiernos. Por dibujar poesías en el latir de mi pecho. Por despertarme a tiempo.

Justo a tiempo.

**Gracias Ares**

**Jéssica Jiménez Jiménez**



## Gracias Ares

Grabado de Silvia Akemi Lisboa da Silva Kanato



Hace casi tres meses que oí hablar de la convocatoria que hoy me lleva a escribir estas líneas, a menos de cuarenta y ocho horas de cerrarse el plazo de entrega. Pero hay algo que me impulsa a sentarme esta tarde de mayo frente al ordenador, algo que va más allá de un concurso o de que mi prosa se vea recompensada. Siento el impulso de escribir algo más que un simple relato, algo que me hace cosquillas en el alma mientras tecleo y que creo que puede remover algo, espero que bueno, entre quienes se aventuren a leerme,

Los últimos dos años, he intentado pasar de puntillas ante los cambios, casi intentado evitar que el tema de conversación se alargase lo suficiente para incomodarme, Aunque reconozco que aún sin querer dar demasiados detalles, es un tema que personalmente me reconforta, dependiendo la persona con quién lo hable. Antes de continuar perdiéndome entre cavilaciones, voy a contaros mi historia desde el principio, para que así entendáis un poco más el peso de mis reflexiones.

Fue en mi infancia cuando empezaron mis problemas con la imagen, y menos notablemente con mi salud. Recuerdo padecer sobrepeso desde los siete u ocho años, y con ello, un peso mucho mayor que el físico. Cuando vamos al colegio, lo más importante son nuestras amistades y los círculos sociales que vamos tejiendo, y esa era precisamente una de mis dificultades y puntos débiles, Una dificultad enorme para ser parte de un grupo o que me aceptaran sin más, sin tener que escuchar continuamente como "gorda" era la palabra para ahuyentarme de la escena.

Y si ya en el colegio, los críos empiezan a tener problemas por su físico, ya no podemos hacernos una idea de cómo es la vida de un/a adolescente al/a la que el instituto se le convierte en un infierno. Ya sabemos que por desgracia, esto no sólo ocurre con respecto al físico, cualquier excusa o motivo, son objetos de burla y discriminación. Sin ánimos de entrar en teorías de acoso escolar, ahí queda un poco reflejado, en mi caso, respecto a la imagen.

Ya en la universidad, las cosas cambian y menos mal que lo hacen. A esa edad, ya poco me importaba el pasado. Aprendí a sociabilizar de verdad, a perder el miedo a expresarme (realmente el miedo a que me juzgasen por la apariencia y no por lo que pudiera decir), a enamorarme sin complejos e incluso a ponerme esa ropa que antes a lo mejor me traía de cabeza. Y pensaréis, ¿cuál fue el cambio? Pues bien, ninguno más que el de rodearme de personas adultas, cambiar de aires y aprender a aceptarme cómo era.

Saludablemente hablando, nunca he sido una persona con graves problemas directos; y os explicaré por qué eran indirectos. De nada sirve que unas analíticas muestren que tus niveles están perfectos, cuando después no eres capaz de subir dos pisos de escaleras sin acabar jadeando y matando por un poco de aire. No hace falta ser atleta profesional para tener una salud de hierro, pero sí unos mínimos físicos y de alimentación, que nos permitan sentirnos saludables, con energía

y un funcionamiento óptimo de nuestro metabolismo. Seguramente, en aquella época de universidad, rondando los veinte, mis huesos y articulaciones no me dolerían por sobrepeso, pero pasados unos años, de seguro empezarían con sus llamadas de atención.

Cuando terminé la carrera, como una chica empoderada de veintidós años, segura de sí misma y contenta de su físico, empecé mi andadura en el mundo laboral. Topé con un trabajo que me gustaba, pero los madrugones, comidas a deshoras y las jornadas que pasaba sentada, empezaron a pasarme factura. Como os contaba, yo me sentía bien conmigo misma, no hacía actividad física y no cuidaba mi alimentación, por lo tanto, tampoco era importante para mí subirme a una báscula de vez en cuando. Corría entonces el verano de 2015, y tuve un reconocimiento médico laboral. Allí, por primera vez vi reflejado en un papel "Obesidad tipo II", y mi peso rondando los ciento veinte kilos. Los médicos que me atendieron, intentaron decirme muy sutilmente que bajara de peso, y yo avergonzada después de mucho tiempo, asentí mientras doblaba el informe y lo guardaba apresuradamente en el bolso.

Aquello me tuvo reflexionando varios días, pero la situación siguió como estaba. Yo seguía queriéndome y sintiéndome princesa cada vez que me arreglaba un poco, obviando que me acechaba un problema que pronto empezaría a darme dolores de cabeza.

Coincidió aquel tiempo con un desesperado y radical cambio en mi vida. Un día decidí que yo quería algo más, y salí a buscarlo. En otoño de ese año, puse rumbo a un país de Europa del Este, saliéndome íntegramente de mi zona de confort. Estaría un año fuera de casa, realizando un proyecto de voluntariado, lo que yo no sabía en aquel entonces, era que aquello sólo era el principio de un antes y un después en mi vida- Partí a finales de octubre, rumbo a lo desconocido con una maleta a rebosar, llevando también un ticket de una farmacia a la que había ido a pesarme apenas dos días antes de marcharme. El ticket marcaba ciento veinticuatro kilogramos de peso.

Y entonces sucedió, apareció en mi vida la persona correcta en el momento más indicado. No, no vayáis por ahí. No me enamoré ni tampoco apareció el amor de mi vida. En el proyecto en el que participaba, éramos un total de cuatro voluntarios; dos personas de Portugal y dos de España, Mi compañero español era un "chico de gimnasio", muy pendiente de su físico y su alimentación, y en general de cuidarse. En otras palabras, Ares era todo lo contrario a mí. No sabía yo en un principio hasta qué punto podrían conectar dos personas con intereses totalmente opuestos, pero para mi sorpresa no éramos tan diferentes. Yo caí en el prejuicio y el error de estereotiparlo quizás, pensando en que no podría interesarle nada de mi rutina sedentaria y

poco saludable, cómo si sólo eso fuera lo importante. Cuán equivocada estaba.

Me encontré de lleno con una persona con la que conecté mental y socialmente a la perfección, y que supo sin más, hacer [o que nunca antes nadie había conseguido conmigo. Él no me juzgo ni tampoco me pidió explicaciones, ni siquiera me sugirió hacer algún cambio. Únicamente se dedicó a contarme su vida, sus rutinas, su empeño en alimentarse bien y en disfrutar de la comida y la cocina. No sé si lo hacía para lanzarme indirectas o porque realmente él disfrutaba contando su filosofía de vida. La verdad es que nunca le he preguntado, aunque a día de hoy nos sigue uniendo una importante amistad. Tomaré nota mental para la siguiente vez que nos veamos.

Y sin darme cuenta, empecé a verme dando grandes madrugones para ir a natación, dándole un cambio radical a mi cesta de la compra y empezando a cuidarme. Incluso fui al gimnasio por primera vez en mi vida, dejé a un lado la vergüenza y hasta me hacía mucha ilusión cuando Ares me preparaba algún plan de entrenamiento sencillo y adaptado a mi condición física. Tengo que decir que él nunca se acercaba a la báscula del gimnasio, ni nunca me preguntó por mi peso, tan sólo esperaba ver mi cara de satisfacción o desilusión cada vez que me pesaba. Bastante tiempo después le enseñé el famoso ticket que me llevé desde España al principio, y aún recuerdo

su cara de asombro y sus palabras de admiración hacia mí.

Todo ello me impulsaba a seguir, movida obviamente por un cambio físico, pero bastante más por un cambio saludable. Ese fue mi truco principal, no obsesionarme con tener un cuerpo espectacular a los ojos de cualquiera, sino sentirme bien, con energía y ganas de hacer cualquier cosa. Fue un proceso muy lento, y yo diría que inacabable, porque aún continúa y debe hacerlo siempre. Jamás quiero perder este estilo de vida saludable porque se trata de una prioridad que me gusta elegir cada día

En cuestión de pocos meses, mi físico cambió notablemente, hecho que a veces hizo que mi mente necesitara un poco más de tiempo para hallarse dueña del nuevo cuerpo en el que se encontraba. Pero a todo somos capaces de acostumbrarnos, yo lo hice. Fue muy duro cambiar mis costumbres de toda una vida por otras quizás menos atractivas, pero mereció la pena.

Mi cuerpo iba cambiando y me iban lloviendo los halagos, la ropa se ajustaba mejor a mis nuevas curvas y en las fotografías antiguas aún me cuesta reconocerme. Son hechos que me hacen muy feliz, pero no sólo por verme mejor ante el espejo o que mi armario ahora esté lleno de ropa bonita, sino por haber conseguido cambiar a mejor. La gente piensa y me dice que ahora tengo más autoestima, pero no saben cuánto se equi-

vocan. Yo me quiero exactamente igual que antes, y no es por hacerme la interesante o la perfecta. Adoraba mi cuerpo antes, con treinta y cinco kilos más, y lo hago ahora, aún con sobrepeso.

Cuido lo que como diariamente porque he aprendido a leer los valores nutricionales y a elegir mejor lo que consumo. He aprendido a cocinar platos nuevos y riquísimos, además de saludables y para toda la familia. En cuanto al deporte, practico actividad física varias veces por semana. No voy al gimnasio, pero sí adoro pasear y puedo hacerlo durante horas. Horas en las que mi único objetivo es evadirme de la rutina, oxigenar la mente y reflexionar sobre mi vida en general. Lo necesito, y más por el beneficio mental que por el físico.

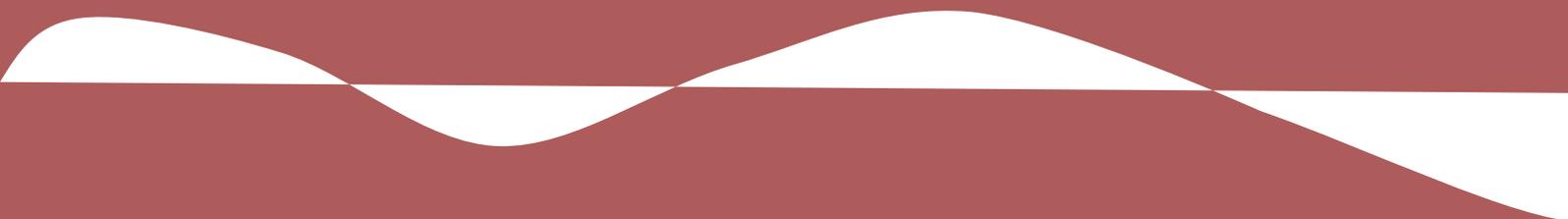
Mi cambio de vida fue necesario en todos los ámbitos, marcando como dije más arriba, un antes y un después. Ahora soy más feliz porque sé que puedo lanzarme al reto que me proponga y aunque no lo consiga, llegar tan lejos como nunca antes había hecho. Soy más feliz porque estoy y me encuentro (más importante aún) más sana, más vital y con más ganas y energía. Me animo a hacer cosas que nunca antes me llamaban la atención o me gustaban. Disfruto la comida que como y el deporte que hago. Disfruto de mi cuerpo, aún sabiendo que puedo mejorar siempre un poco más y aunque la gente hable sin saber. Estoy orgullosa de mí misma por mi constancia y paciencia, y por caerme y saberme levantar para seguir.

Me complace saber que mucha gente comparte este estilo de vida, y gracias a ello he conocido personas increíbles en todo este proceso.

Pero también me devano diariamente los sesos pensando cómo puedo hacer que personas como yo o con carencias de salud y de imagen, aprendan a quererse y a cuidarse. Porque sólo vivimos una vez, y qué mejor que en un cuerpo que esté consonancia con nuestra salud.

# Ideas trambolizadas

Anacopa



## Ideas trambolizadas

Espejito, espejito... ¿quién es la más bella del reino?

Y así algunos empezamos a crecer y a vivir, creyendo que todo es un cuento bonito e idílico y siempre con un final feliz y comiendo perdices, eso no se nos puede olvidar. Nadie nos conto que nada de esto es verdad, que todo es una gran mentira y que vivimos en una vida de realidad. La realidad algunas veces amiga, otras veces cruel y otras veces distorsionada.

¿Distorsionada? Sí, efectivamente, distorsionada por esa caja cuadrículada que tenemos encima de los hombros, dicen que se llama cabeza aunque es conocida con muchos más nombres.

¿Y que tenemos en la cabeza? Así que se me ocurra de pronto y a groso modo podríamos decir la cabeza está compuesta por: huesos, músculos, cerebro, conexiones neuronales... patatín y patatán, no acabaríamos en un buen rato si entráramos por ese terreno pantanoso. Pero desde otro punto de vista la cabeza o mejor dicho lo que tenemos en la cabeza es algo abstracto, un mun-

do de cada ser rebosante de ideas, pensamientos, locuras, verdades, mentiras, recuerdos, invenciones, distorsiones y todo esto es fruto de nosotros mismos y de nuestra imaginación. Ese propio mundo, no el de Alicia sino el nuestro, que nosotros mismos hemos creado. Bueno a lo mejor no es del todo cierto, a lo mejor alguien nos ayuda o contribuye a crear todo esto ¿podría ser eso posible?, ¿nos podrían estar manipulando?, ¿podrían entrar en nuestra cabeza?

Bah, no creo cada uno es responsable de sus actos y hace lo que quiere, no se deja guiar por nadie ni por nada. Qué bonito seria esto si fuese verdad pero hay que poner los pies en el suelo y admitir que todo esto es mentira que hoy día somos corderitos de un mismo rebaño, actuamos según el de al lado. Qué triste hacer lo que todos hacen, que triste dejar-



Grabado de Cristina Martín-Machuca Martín

te guiar, que triste no saber alzar la voz y, sin embargo, agachamos la cabeza y seguimos hacia delante o hacia atrás. Algunas veces pienso que vamos retrocediendo en estos aspectos como los cangrejos.

Los culpables de todo esto somos nosotros mismos y la sociedad que nos rodea la que contribuye a todo esto. Es muy triste que cuanto más avanzamos hacia el futuro más corrompidos estamos. Más información tenemos y peores somos, mas avances tecnológicos que no sabemos utilizarlos.

Antes todo era 60 - 90 - 60 y eso era lo más referente que había, ahora tenemos ángeles inalcanzables, amigos photosheables, silicona de importación, proteínas de activación, peluquines turcos, morenos nucleares, batidos milagrosos y muchas redes sociales. Ante todo, postorea para que el mundo lo vea, ahora hay que publicar tu vida, tu día a día. Comemos mejor, vestimos mejor, hacemos deporte, conocemos mundo, vivimos mejor... o eso es lo que nos hacen creer y quieren que pensemos. Y todos, porque estamos todos metidos en este saco y el que diga que no miente, si no que tire la primera piedra.

Eh, creo que no he visto caer ninguna.

Todo esto repercute cada vez más en nuestras nuevas generaciones, antes con 10 o 12 años jugabas a las barbies ahora solo piden móviles y tablets para estar conectados y no perderse nada. Y esos padres que para autoconvencerse dicen:

así mejor porque lo tenemos más controlado sabemos dónde está en cada momento. No nos engallemos, por favor, solo queréis que se callen y que no griten más.

Cuidado padres y madres, tened mucho cuidado que estáis abriendo un gran abismo entre vosotros y vuestro hijo. Ahora crecen más rápido, son más guays y no hay distinciones de vestimentas entre niños, adolescentes y jóvenes. Ahora no sabemos si una persona tiene 15, 20, 25 o 30 años. Entre las modas, los estereotipos y los maquillajes. Además, todos tenemos que ser perfectos, nadie nos dijo que la perfección no existe que lo bonito es ser diferente, único y especial, esto no nos lo han enseñado.

Todos queremos estar a la moda, creernos interesantes, tener idea de muchas cosas y en realidad no saber nada, estar ajustados a la estética reglada de cada momento y estar delgados por que así nos veremos mejor. Da igual si estas matándote de hambre, haciendo mil dietas, controlando cada cosa que comes y destrozándote la vida. Da igual si no eres feliz, tienes ansiedad, hiperventilas, pero oye que has perdido 200 gramos que alegría. Haz dietas milagrosas, vida healthy, se fitness y pésate todos los días.

Eso no es ser feliz, eso no es vida. Pero en ese momento tu no lo entiendes, tu no ves nada más que esos números que bajan y anda que alegría. Te alejas de todo, te aíslas. Ahora solo te fías del peso cuando ves que vas bajando, porque te alejas has-

ta del espejo, ese fiel compañero, en él cuando te miras solo ves a alguien que no te gusta, desagradable, con quilos de más, todo te sobra. Llega un momento que los esquivaras o que solo te miraras en un privilegiado porque en él te gustas algo más. Y lo que no sabes es que tú sigues igual que el distinto es el por tamaño, proporción o adecuación en el espacio.

Todo esto es producto de nuestra cabeza, nuestras ideas están confusas, idealizamos cosas que no son e intentamos crear realidades paralelas que no son las correspondientes a nosotros. Hacemos daño a los que nos rodean a parte de a nosotros mismos de manera física psicológicamente. Nos alejamos pero creemos que son ellos los que nos alejan. En ese momento no sabemos dónde estamos ni que somos capaces de hacer y creemos que actuamos de manera correcta a nuestro mundo idealizado que nos han mostrado,

Esto acarrea consecuencias, que eso no nos lo han contado, no quererte, sentirte inferior, apático, mal humorado, irritable, desganado, dejar todo de lado y solo centrarte en una cosa pensar en ser como quieren los demás. Para eso hay que intentarlo todo y ahí hecha andar nuestra increíble imaginación que aparece en los momentos más inoportunos cuando no la necesitamos que incluso nos haga hacernos amigos del señor Roca y pasar con el más tiempo que con cualquiera otra persona, mira hasta qué extremos nos

hace llegar. Hay veces que esto se puede encaminar pero hay otras que solo nos queda tiempo para lamentar, no dejes que llegue ese momento actúa antes.

Y párate a pensar que eso no es así, que las personas de tu alrededor te deben querer por quien eres y no por cómo eres. Si esto no sucede así solo te digo una cosa aporta o aparta, no mereces gente toxica de manera cercana. Nadie es perfecto, nadie está conforme y todos tenemos defectos y eso es lo que hay que aceptar. Debemos de aceptar quienes y como somos.

En vez de enseñarnos que debemos de ser princesas perfectas y debemos de ir en busca de nuestro príncipe azul, debieron decirnos que debemos ser guerreros que no importa el género ni la forma, que somos seres aprendiendo a sobrevivir. Solo tenemos una vida y debemos de ser conscientes de ello, aprovechar cada instante de nosotros mismos y conocernos, eso es lo primero Intentar aceptar quienes somos, que nos hace felices como podemos estar complementados y disfrutar de ello.

Apreciémonos a nosotros como persona, querámonos y que no nos importe el qué dirán o que es lo correcto o lo que estaría predeterminado por la sociedad. Las normas las pones tu, haz que todo sea fácil y quita las barreras hacia los demás.

Si por tí mismo no te vez capaz no pasa nada ahí tienes gente que te puede ayu-

dar y aconsejar, pero si tú no eres consciente y aceptas poco se podrá hacer. No eres una marioneta guiada, córtate las cuerdas y coge las riendas.

Tenemos que aprender que cada persona es diferente, es un mundo nuevo, una mente inquieta, un ser único y maravilloso. Todos somos especiales. Aprecia cada minúscula cosa del mundo que te rodea, saca eso que te hace raro y muéstralo. Hazte valer y quíérete, sobre todo quíérete y así de verdad verán cómo eres en realidad. Inseguridades fuera afrontando las cosas que eso no nos vale.

Aquí solo vale una cosa y eres tú.

Y te lo digo yo que de eso se bastante, que todo eso no lo supe ver, que todo eso me ocurrió pero te puedo decir que de todo se sale. La valía en uno mismo y la seguridad es muy importante. No hace falta que nadie te diga qué guapo eres o cuanto vales, porque eso ya lo tienes que aprender tú.

Debes de aprender a quererte y aceptarte día a día. Que en este mundo hemos venido a vivir y no a lamentarnos. Proclamar a los cuatro vientos que tiene que a ver de todo y que nos queramos como somos. Olvidarnos del tópico que una imagen vale más que mil palabras. Hoy día cada imagen que vemos tiene menos veracidad, ninguna instantánea se muestra tal cual.

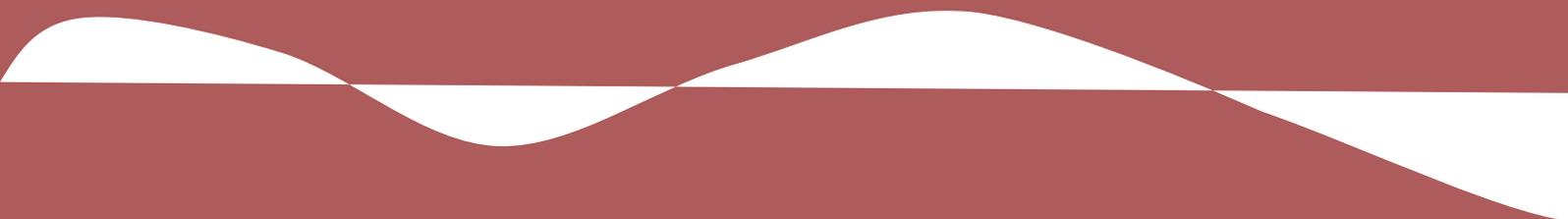
En esta sociedad el físico, la moda y las redes sociales es una mala combinación

que debemos de saber llevar, sino nuestra vida se puede complicar.

Yo decidí vivir y cambiar mi vida, ¿y tú, estás dispuesto a hacerlo?

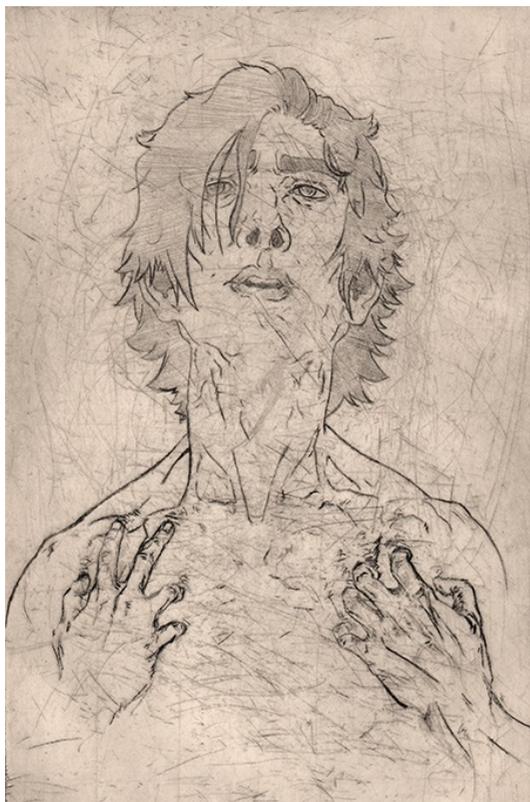
# Historias de Internet

Irene Arroyo Quirell



## Historias de Internet

Grabado de Pablo González Benítez



"Cómo perdí peso en tres meses"

Todas las semanas me prometía a mí misma que no volvería a ocurrir: "Ya está. Hoy es domingo. Mañana comienzo de nuevo", me decía reiteradamente.

A veces, pensaba que realmente era capaz de controlarlo. Sólo que otras veces, prefería dejarme ganar. En el fondo veía algo de satisfacción en el dolor. No era solamente el sabor de las cosas. Había más, mucho más... Estaba cómoda dentro de esa apariencia, a fin de cuentas era mi apariencia, mi identidad. Pero sólo a veces, ya que otras no era capaz de mirarme al espejo.

Todo comenzó cuando era pequeña. Supongo que, como a todo el mundo, estaban todo el tiempo comparándome. Pero yo sentía que era a mi sola. Odiaba esos comentarios de: "con lo guapa que eres de cara", "a ver si pierdes unos kilitos", "si estuvieras un poco más delgada seguro que encontrarías novio"... Todo lo relacionaban con el cuerpo, y ahora... ¿Qué quieren de mí? No es culpa mía lo que me está pasando.

Lo cierto es que he conseguido adelgazar. He perdido 20 kilos. Pero, ¿sabéis qué? Sigo sin estar guapa. De hecho, creo que ahora estoy más lejos que nunca de conseguir ese objetivo. Y no es porque mi aspecto físico no sea bello, sino porque nunca podrá estar guapo alguien que no es feliz.

Ahora llamo la atención de gente que sólo quiere acostarse conmigo. Y, he conseguido nuevas amigas, porque ahora en clase soy popular.

Y las chicas que molan del instituto quieren que vaya con ellas... y ¿sabéis para qué? Para hablar de tíos, para criticar de las que antes eran las chicas con las que yo me juntaba, para hablar de dietas y de pastillas, y para fumar, y para saltarme las clases..

Yo que pensaba que esto era diferente. Yo pensaba que ahora lo tendría todo. Pero me siento más vacía que nunca. Jamás había tenido tanta hambre. Pero no tenía un agujero en el estómago. Lo tenía más arriba. Tenía hambre de amor. Y creo que esa es la peor de todas las hambres.

Tenía hambre del cariño de mis padres, de que me dijeran que era muy creativa. Hambre de que me dijeran lo bien que se me daban pintar y lo bien que hablaba en inglés. Tenía mucha hambre de "eres tan buena como tu hermana". Hambre de "las dos sois bonitas". Tenía ganas de "cómete el mundo"... Sin embargo, estaba empachada de "deja de comer dulces", "tienes que cuidar la línea" 'con poco que hagas, si tú no tienes mala constitución, mira a tu hermana'.

Tenía ganas de haber jugado con mis compañeros de clase. Siendo todos uno aún teniendo en cuenta nuestras diferencias. Me hubiera encantado hartarme de risas y de juegos, de bailes y, por qué no, de tartas de cumpleaños. Tenía ganas de que quisieran jugar conmigo en el recreo. Tenía hambre de que me eligiesen como pareja en Educación Física. Tenía hambre de ser Marta. Pero estaba empachada de ser "cachalote" y, lo cierto es que ya ni me dolía.

Me apetecía que mis tías me preguntaran cómo me iba en clases y si disfrutaba en el conservatorio.

Me hubiera gustado que me pidiesen que les tocara su canción favorita al piano, en lugar de que me pidiesen que me pareciese a mis primas, que me pusiese a dieta, que me dejara de música y me apuntara al gimnasio. No tenía hambre de nada de eso. Supongo que por eso me saciaba comiendo.

Tenía ganas de ponerme la ropa que quisiera, con la que me sentía cómoda. Ganas de ir a la playa en bikini, sin que nadie me mirase, sin sentirme observada. Tenía hambre de que las tiendas que me gustan tuvieran ropa de mi talla. Porque ahora tengo el armario lleno de esas ropas, de esas tallas. Pero ya no tengo hambre de ponerme ninguna de esas prendas. Éstas sacian el hambre de los demás, pero no la mía.

Tenía hambre de volver a encontrarme frente al espejo. De verme a mí. De verme sonreír. No tenía ganas de verme los huesos. No tenía hambre de verme de mal humor. Tenía ganas de volver a ser yo misma.

Tenía tanta hambre que me encontraba en la tesitura de que para ser feliz, tenía que volver a recuperar esos kilos y volver a ser yo misma o perder aún más. Porque si aún no había conseguido el objetivo, estaba acercándome a él. Y eso era lo que yo más deseaba.

Pero, ¿cómo podía seguir pensando que adelgazar aún más sería el camino correcto si ahora era cuando tenía más

hambre que nunca? Pero claro, eso es lo que nos enseñan. Y, como con todo lo demás, terminas tragando y tragando (y no comida, sino tus propios principios y tu más pura esencia). Si la sociedad piensa que para que seas valiosa tienes que ser delgada y atractiva, al final una misma también acaba pensándolo.

Pero conseguir hacer bien la dieta no es tan fácil. Porque cuando estoy sola con la comida es cuando me permito que la sociedad me señale, que me diga lo que quiera. Porque tengo tanta hambre de amor, que cuando no me lo da alguien me lo da ella. Aunque luego, tengo que compensar de alguna manera lo que he hecho y me odio a mi misma por haber caído en sus brazos. Por eso no soy capaz de mirarme al espejo. Y antes sí lo era, aunque antes pesara mucho más de lo que peso ahora.

Y en ese círculo vicioso es en el que me encuentro, amiga/o.

Espero que hayas podido leer esto antes de visitar otras páginas como Ana y Mia. Espero que no te moleste el hecho de que este post no incluya trucos sobre cómo adelgazar en poco tiempo. Y, lo que más espero es que hayas entendido que es un proceso que debes hacer por tí mismo/a y no porque nadie te lo imponga. Es algo que habría que hacer por salud y no por cánones de belleza indebidamente creados.

Espero que, si te decides a hacer dieta, aprendas a diferenciar antes que yo el

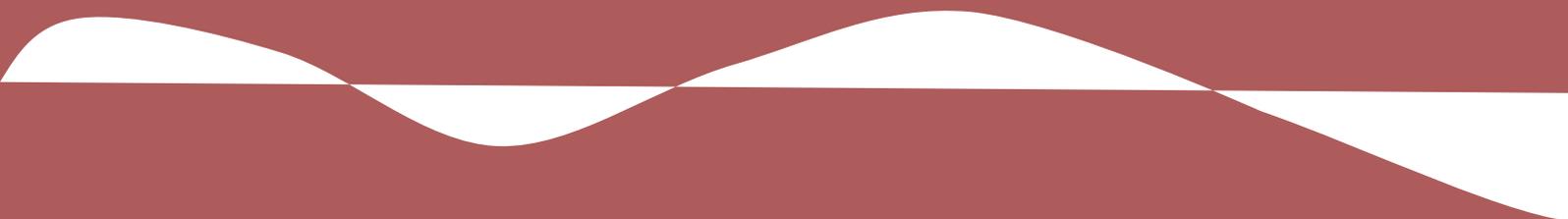
hambre física de ese hambre emocional, de ese hambre de amor. Porque te aseguro que luego es difícil salir de aquí. Yo me siento atrapada.

Por eso, tú, ahora que seguro que estás a tiempo, date a tí mismo/a todo el amor del mundo.

Yo, este domingo me he propuesto un objetivo distinto que empezaré, como todos, mañana lunes. Voy a dejar la dieta. He decidido que voy a darme yo todo el amor que me falta.

# Pequeños tragos de terapia

Irene Arroyo Quirell



## Pequeños tragos de terapia

- Buenas tardes, Enrique
- ¿Qué tal, Manuel? Pasa, por favor.
- ¿Qué tal ha ido la semana?- me preguntó. Yo no sabía muy bien qué decirle. Había fracasado otra semana más. Odiaba tener que ir a terapia, porque me daba mucha pereza escuchar, desde fuera, lo que debería decirme yo a mí mismo, pero desde que ocurrió eso con Carlota no me veo capaz de hacerlo.
- Pues nada, Enrique, he intentado hacer lo que dijimos, cumplir con los objetivos de la semana pasada. Pero no me ha sido posible. Empecé bien la semana, pero el miércoles pasado vi en las redes sociales que había subido una foto con el novio nuevo. Y no he podido evitarlo...
- ¿Qué ha sido lo que no has podido evitar, Manuel?
- Pues, estaba en la calle cuando lo vi, y me



Grabado de Alba Almagro Utrera

invadió un impulso que no sé explicar muy bien. Fue como una fuerza que salía de dentro de mí y me arrastraba hasta el supermercado. Es curioso porque igual que me da por atiborrarme, me da por no comer nada o cuidarme a "rajatabla"; pero en ese momento fue algo que necesitaba, y lo hice. Compré todo lo que me prohibía normalmente, lo que no me dejaba comer. Y, ahora estoy más preocupado que nunca, porque ahora es cuando más me preocupa ganar peso.

- ¿Por qué es ahora cuando más te preocupa ganar peso, Manuel?
- Porque ella tiene que darse cuenta de que ha dejado al hombre de su vida, al mejor que jamás haya encontrado; que nunca estará con alguien como yo, que puedo estar con cualquiera que me proponga, porque ella sabe cuantas tías tengo detrás, ¿sabes? Siempre hemos tenido peleas por eso. "Que sí las tías en el gimnasio me dicen no se qué, que si ten-

go tantos likes de chicas en instagram, que si no sé cuantas peticiones de amistad..."

- Y, ¿no crees, Manuel, que eso ya lo sabe? Quiero decir, que sabe que eres atractivo, un tío guapo y que se cuida..

- Pues, no parece saberlo tan bien. No lo sé. Yo me estoy volviendo loco. De hecho, después de los dulces, el otro día...

Necesité un silencio para digerir aquello que iba a pronunciar, no sabía cómo iba a tomárselo.

- ...Vomitó un poco después de los dulces. Imagino que sería porque me sentaron mal. ¡Cómo nunca me los permito...!

- ¿Cómo vomitaste, Manuel? ¿Cómo te sentiste después de vomitar?

- ¿Cómo que cómo vomité? Pues me sentó mal la comida... ¿No pensarás que soy de esos locos, no? Pero, ¿tú crees que yo necesito eso?

- Y, ¿cómo te sentiste?

- Pues, no sé. Bien. Como todo el mundo después de vomitar. Se me quitó la fatiga. Ya está.

- Veo que no te ha gustado mucho que quiera indagar sobre eso, pero cuéntame más de Carlota, Manuel.

- ¿Qué quieres que te cuente? ... Pues que no entiendo nada de lo que ha hecho... y el tío... No me llega ni a la suela de los zapatos... ¡Es que si lo vieras...! Me dan ganas de estrujarle la cabeza como si estuviera exprimiendo zumo.

- Entiendo que tengas mucha rabia contenida porque estás sufriendo mucho con la ruptura con Carlota, pero ¿con quién estás enfadado realmente? ¿Es con él? Y ¿qué haces para liberar esa rabia?

- ¡Uff! Pues no lo sé, Enrique. Claro que estoy enfadado con él. Si pudiera, le hacía pedazos. De hecho, a veces en el gimnasio, entre clase y clase, imagino que él es el saco de boxeo...y te puedo asegurar, Enrique, que el muchacho se lleva una buena paliza.

- O sea, que buscas un hueco para descargar tu furia... ¡Eso está muy bien! Y con tu trabajo, ¡lo tienes muy fácil! Jajajaja...

Ese comentario me hizo reír.

- La verdad es que sí,- dije-. Llego a casa reventado y además, desde que mis alumnas se han enterado de que estoy soltero...¡Buagh.., te podría decir que cada día puedo dormir acompañado!

- Bueno, eso está bien, siempre que ambos queráis; pero ¿eso es lo que quieres tú, Manuel?

- No, a ver..., eso no está mal. Pero la verdad es que prefiero estar solo y cenarme una buena pizza. No quiero estar con otras, y, a veces, pienso que ni siquiera quiero volver con Carlota. Pero no puedo soportar que me dejase, no puedo soportar que me haya dejado por ese tío. Cuando lo veo es...como..., ¡no sé!.. , ¡me rindo! Me dan ganas de desprenderme de todo por lo que he luchado, de volver a ser

ese niño gordito al que no le importaba nada...

- ¿Qué quieres decir con eso?

Enrique se quedó extrañado. Creo que nunca le había contado que de pequeño tuvo obesidad. Fue a partir de que sufrí bulling en el colegio cuando empecé a hacer ejercicio y a alimentarme bien.

- ¿No te he contado que yo era gordito cuando era niño? - le pregunté

- ¡Qué va! ¡No me habías dicho nada... ! ¡Quién lo diría... ! ¡Si estás "cuadro"!, ¡jaajajaja..., ¡Vamos, no me gustaría nada ser ese saco de boxeo...! - bromeó.

- Sí, bueno . Empecé a hacer mucho ejercicio y a cuidar mi alimentación... Y aquí me tienes... ¡Hecho un toro! - bromeé yo también.

Después de la broma, ambos nos quedamos callados durante un tiempo y yo me vi obligado a continuar.

- No sé, en esos tiempos no me importaba nada. Nada conseguía lastimarme. ¡Ojalá pudiera ser como antes! ¡Si me hubieras conocido... itodo me daba igual!

- Y, ¿por qué decidiste cambiar? Entiéndeme, Manuel, no es que yo quiera potenciar el sobrepeso infantil, pero, ¡si tan contento estabas así... !

- Todo lo contrario, Enrique. Mi mayor fuente de placer era la comida: los dulces, las pizzas, las hamburguesas... Pero no era feliz. No tenía muchos amigos, los chicos de mi clase se metían conmigo y ninguna chi-

ca se fijaba en mí. Me rechazaban por mi peso. Y, no sé explicarte la satisfacción que da cuando se da la vuelta a la tortilla. Es decir, pasé de ser invisible en el colegio a ser el más popular del instituto y a que todas las chicas que decían que era un "zampabollos" quisieran dormir conmigo.

- Entiendo. Me imagino que tuviste que esforzarte mucho y tener mucha voluntad. Además, les diste una buena lección a todas esas personas. ¿Es eso lo que pretendes con Carlota?

- Pues, sí. No te imaginas cómo disfruté rechazándolos luego. Y ¿sabes qué? No me costó tanto el cambio. Fue difícil hasta que cogí el hábito. Pero luego fue todo rodado. Me sentía bien comiendo lo que comía y haciendo ejercicio. Y, bueno, ¡gracias a eso, ahora tengo trabajo!

- Y ¿qué me dices a lo de Carlota?

- Pues, no lo sé. Quizás sea eso. Lo nuestro estaba muerto ya. Pero, no. No soporto que ella me dejase a mí, ¿sabes? Pero ella me conoció como soy ahora. Ella nunca se ha metido conmigo en ese aspecto. Y, no sé qué hacer ahora para que vuelva.

Trato de cuidarme y me llevo todo el día en el gimnasio. ¿Qué otra cosa puedo hacer? Es decir, cuando era pequeño...el objetivo estaba claro y era plausible: tenía que adelgazar. Pero ahora, no sé que tengo que hacer. Por eso te digo que me gustaría volver a ser ese niño gordito al que todo le daba igual.

- Tal vez eso que tengas que entrenar ahora no se haga en el gimnasio.

- ¿Qué quieres decir?- le dije a media voz, porque realmente me esperaba lo que iba a responderme, pero necesitaba escucharlo desde el exterior.

- Te digo, Manuel, que te has olvidado de entrenar el músculo más importante de todos. Que, a pesar de tu edad y de tu aspecto, todavía hay un niño dentro de ti que necesita una explicación de por qué no le han querido tal y como era. Alguien que exige que todo lo que eres no se destruya por una sola razón, ni por una relación que termina, ni por más dulces ni pizzas que te comas. Ese músculo, tu cerebro, se entrena con reestructuración cognitiva. Porque es tu mente la que necesita que te cuides para tí, que entrenes y que hagas tu trabajo para tí. Le falta que te quieras y te aceptes tú. Y, verás, yo no voy a subirme a un ring contigo para que continúes viniendo a terapia, pero creo que estás en el lugar indicado para ello.

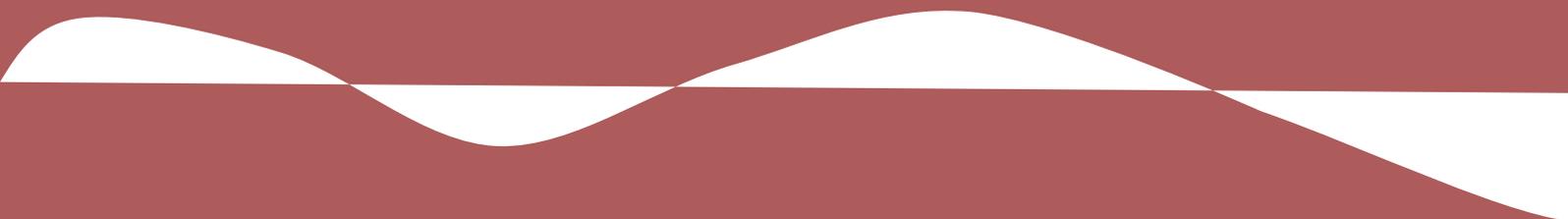
Se hizo el silencio un rato y llamaron a la puerta.

- Entonces, Manuel, ¿te veo la semana que viene?

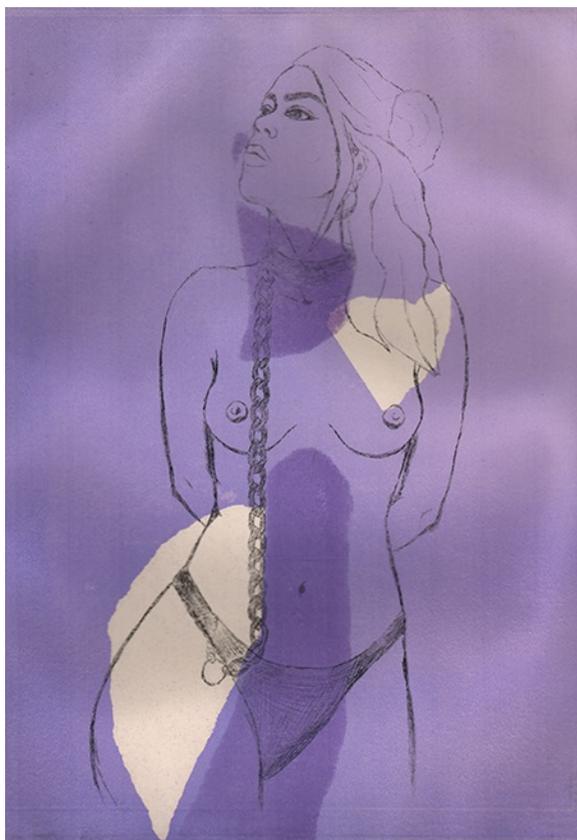
- Así es, Enrique. Nos vemos el lunes.

# Elisa entre espejos

Victoria M<sup>a</sup> Vargas



## Elisa entre espejos



Grabado de Cristina Sanz Ganoza

Son blancos los neones que deslumbran en el techo, acusadores sobre los cuerpos que yacen tumbados en las camas. Fuera la noche despunta negra como un pozo, salvo por los millares de luces eléctricas que matan la oscuridad natural de la ciudad. Quedan lejos las estrellas, tan lejos como los sueños de la propia Elisa, que vuelan perdidos en un limbo difícil de alcanzar.

Se revuelve en la cama, nerviosa, la muchacha. Tiene mucho en qué pensar cuando salga de allí, pero teme. Hace unos meses que ingresó en este hospital, enjuta como el tallo de un brote verde, no más que finas ramitas sus alargadas piernas y briznas de hierba sus brazos. Huesudo y hueco su pecho inmaduro y afilada la columna que se marcaba sin piedad sobre la fina piel de su dolorida espalda. Sus mejillas se habían sumido bajo sus pómulos; su cuerpo por entero deseaba esconderse y desaparecer.

Se levanta de la cama, encaminándose temblorosa al servicio. Quizás si se refresca la cara, la angustia le apriete un poco menos. Fren-

te al lavabo, se mira al espejo mientras deja correr el agua. ¿Cuántas veces se ha parado frente a ese amigo traicionero, cuántas veces le ha hecho ver más cosas de las que había realmente? Suspira pesadamente. Ahora trata de no mirarse al espejo como antes; ya no examina meticulosamente los desperfectos en su reflejo, ya no se contempla hasta que pierde el sentido de sí misma, hasta que le parece estar muy lejos, flotando sobre su carne. Juntando las manos en un cuenco, acumula un charquito de agua en sus palmas y lo deja fluir sobre su cara. Estaba su tez sudorosa y macilenta, pero a poco a poco ha recuperado algo de color; desea pronto lucir fresca como una rosa, lozana como merece estarlo una chiquilla de dieciséis años. Su labio se tuerce en una mueca que trata de ser sonrisa. Rompe a llorar Elisa. ¡Qué extraño es sentirse sola y perdida cuando se está rodeada de gente!

Muchas veces en el instituto se sentía apartada, en una isla que flotaba extraña al curso del resto. Elia misma se había ido alejando poco a poco de todos. No había tiempo para todo, y ella invertía mucho en todos sus rituales. ¡Necesitaba hacer ejercicio! Al principio eran unas horas a la semana, pero pronto fue necesitando cada vez más y más, hasta que llegó el momento en que pasaba toda la tarde en el gimnasio. También era importante planificar el registro de comidas, contar milimétricamente el aporte calórico de cada alimento. Le gustaba también a Elisa charlar por los foros, muchas ideas interesantes salían de allí, además de gente que la apoyaba y animaba en su firme decisión de perder peso. Impulsada por aquella marea de influencias se dejó arrastrar en busca de una perfección deshumanizada. Crueles y falsas habían sido esas amigas a las que se había unido, esas Mía y Ana de las que tanto hablaban y a las que ciegamente había decidido admirar.

No percibió su familia nada hasta muy avanzado el asunto. Sus padres trabajaban ambos, y ella siempre podía disfrutar de gran parte del día sola, cuidando un poco de su hermana. Siempre fue Elisa una niña aplicada en los estudios, muy diligente con sus tareas estudiantiles, de esas muchachas por las que no hay razón de preocuparse. Estaba quedándose un poco esmirriada, seguro de los nervios de los exámenes. Usaba chaqueta en verano, iqué friolera

que ha salido esta chiquilla! No sale mucho de casa, sólo para hacer sus tareas o ir al deporte, ¡pero qué responsable es! ¿De qué podrían quejarse sus padres?

Algo se oían los compañeros, pero es difícil pronunciar las palabras adecuadas y señalar a su compañera con el dedo. No, será mejor dejarlo pasar. Será solo una fase de esas, además ahora las chicas siempre se preocupan por su peso; no es tan grave, ¿no?

Pasó el tiempo, volando como los pájaros asustadizos, y llegó el día en que aquello era tan evidente que las excusas cotidianas no bastaron. No importaba cuanto empeño ponía Elisa en ocultarse, no importaban las capas de ropa, el maquillaje, la frecuente depilación. Caminaba a trompicones y empezó a tambalearse. Todo daba vueltas a veces y debía de pararse a descansar. Se quedaba flotando mansamente sobre el agua de la piscina, o escurrida y lánguida sobre los bancos del parque con la mirada perdida; ya no le quedaban fuerzas.

Se había vuelto quebradizo su pelo, la piel se le amarilleaba y la sangre de sus periodos había decidido no volver; todo su ser se iba lentamente, se tomaba unas de esas vacaciones de las que luego cuesta volver...

Fue la primera vez que se mareó de veras en el instituto cuando un profesor decidió avisar a su familia. Se había caído desplomada en el patio al tropezarse, pero

fue incapaz de levantarse, quedando desfallecida sobre el suelo del patio. ¡Qué de lágrimas derramaron sus padres, nunca los había visto tan descorazonados e inconsolables! No entendía ella el drama, no deseaba que la hospitalizaran. ¿Qué tontería era esa de que tenía un problema? ¡Ella estaba mucho más lúcida que todos ellos!

Fue duro para Elisa el comienzo: los médicos, los psicólogos, aquella mortuoria cama, los tratamientos y las rutinas de comida; una pesadilla materializada para ella vivirla. No con poco esfuerzo fue dándose cuenta de que el estado en el que se había sumido no era lo normal, ni siquiera era bello. Debía empezar a quererse, a recogerse entre sus brazos de hilo fino y dejarse crecer; no quería Elisa desaparecer para siempre, volverse no más que polvo arrastrado por el viento.

Ahora frente al espejo observa los cambios que ha dado el tiempo de su estancia; un trecho de vericuetos interminables que poco a poco va consiguiendo atravesar. Ha recuperado gran parte del peso perdido, y pronto recibirá tratamiento ambulatorio. Pronto volverá a casa.

Se enjuaga las lágrimas y vuelve a la cama. En su habitación hay un par de muchachas más; a una ya le dan el alta mañana, otra acaba de ingresar, y apenas se mueve. Sólo duerme la princesa, ensondada y sujeta para que no intente liberarse del abrazo de la vida. No puede evitar Elisa verla hermosa. Allá sobre las sá-

banas blancas y monótonas del hospital está su cuerpo, casi etéreo; parece que de un momento a otro flotará y se irá volando de allí muy lejos. Sacude esas ideas Elisa; ella quiere curarse, desea encontrar las fuerzas para seguir y no mirar atrás.

Quiere volver a los estudios, quiere salir con sus amigas y retomar el deporte. ¡Qué insufrible le parece este encierro, esta inmovilidad! Incapaz de dormirse, se acerca a la ventana. Piensa en sus padres, que ahora están en casa con su hermana pequeña. La visitan a diario. A veces lloran a escondidas, otras hacen de tripas corazón y le sonríen con afectuosa animosidad. La imagen de su hija ingresada es difícil de digerir, terrible de soportar; la vida pone duras pruebas.

Vienen a verla de vez en cuando sus amigos también. Le traen regalos y le cuentan las anécdotas que se ha perdido en el instituto, y ella se parte de la risa; que ocurrencias que le relatan. Y es que mientras hay gente a su vera no hay problema, pero el resto del día ha de pasarlo sola, entre esas paredes blancas y ese suelo gris. ¿Por qué serán tan sosos los hospitales? Estaría bien un poco de color y alegría.

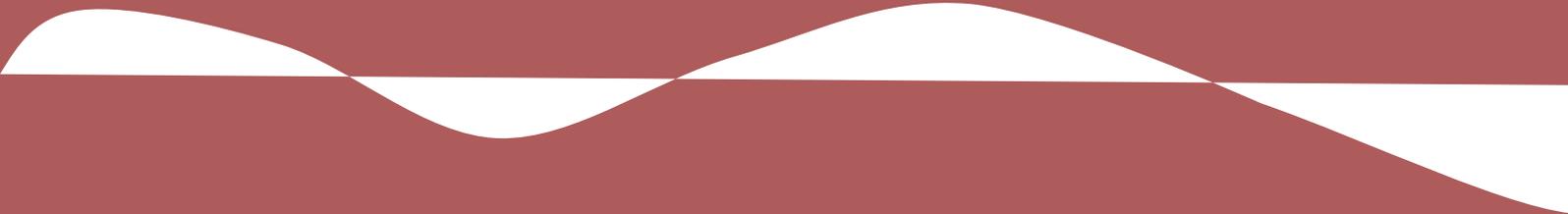
Abre la ventana y se asoma para sentir el fresco de la noche. Titilan las estrellas sobre el manto de la noche, y el blanco de la luna refulge contrastando en la pálida oscuridad urbana. Allá a lo lejos puede distinguir los bloques de pisos donde vive su familia. Esboza una media sonrisa triste; están tan cerca y lejos a la vez...

Extiende la mano en el aire y la aprieta con fuerza. Ha decidido aferrarse a la vida, ha decidido seguir bailando mientras ignora esa voz latente de fondo que la impulsa a desvanecerse. Se ha replegado sobre sí misma, desea luchar y volver al calor de su ansiado hogar. De nuevo le lloran los ojos, ¡qué sentimental es esta Elisa! Se ríe de ella misma y cierra la ventana para volver por fin a la cama.

Le sobreviene un sueño ligero, que se cuela amablemente en su mente cansada. Sueña con su hogar y sus amigos; sueña con un futuro más placido. Pronto, se dice pacientemente, perdida ya en los mundos de Morfeo, pronto...

# Pomelito

Gonzalo Gabriel Carranza



## Pomelito

- Tenemos que hablar con él,  
Esas cinco palabras expresaron no sólo un deseo, sino una necesidad. Los cuatro estaban seguros que se debían una conversación cuanto antes, porque las cosas no podían seguir así.

- La última vez que lo invité a cenar a casa, me evadió, ni siquiera me contestó el Whatsapp. Al otro día, a la mañana, me dijo que se había quedado dormido. Mentira, porque la última conexión que vi de él fue a las doce y veinticinco. Así relató Cristian su versión de los hechos.

Cada vez que se juntaban era la misma historia. Todos invitaban a Juan, pero él, nada. O llegaba tarde a las reuniones, o se iba antes de la cena. Todos sabían que algo pasaba, pero no estaban seguros si era sólo una sucesión sucesiva



Grabado de María José Martínez del Valle

de hechos, o tenían razón. Aún esto, todos sabían que las cosas no estaban bien. La última vez que se juntaron, ya luego de que Juan se vaya cuando llegó el delivery con las pizzas, empezaron a hacer memoria. Recordaban con agrado cuando eran más jóvenes (incluso más que ahora, aunque de eso no hubiesen pasado más de 3 años), y se preparaban todos los sábados para salir de fiesta, siempre juntos en la casa de uno de los del grupo, "los tigres", como se daban en llamar.

Cada semana se turnaban para que los vecinos no echasen broncas por los ruidos molestos, que para ellos era la muestra de la alegría de estar juntos, cantando a coro, bailando al son de sus temas preferidos, siempre con las manos atadas a un vaso, cuyo contenido no era precisamente agua mineral.

Pero desde hacía tiempo las cosas ya no eran así. No sólo por la edad, claro está, ya que "los años no vienen solos", como siempre decía Gabriel, sino porque iban asentando cabeza en la vida, ya todos graduados, unos con su máster, otros con el curro.

Ya no era todo como antes.

La situación alarmaba. Daiana, siempre adelantada, creó un grupo paralelo en Whatsapp, donde estaban sólo ellos 4, "los tigres" menos 1. El objetivo: preparar la intervención de ese sábado. Habían logrado, en el grupo "original", convencer a Juan para que fuese esa noche de fiesta con ellos. Todos le decían (más o menos con distintas palabras, pero con el mismo mensaje): "venga, Juan, que hace tiempo que no nos vemos. Vamos a darle todo el sábado, que hace mucho que no salimos los cinco juntos".

Eran las 19.00, y habían quedado a las 21.30, cena incluida, en casa de Patricia. Era obvio que Daiana había procedido a la distribución de tareas (tenía alma de líder, claro está). El grupo "original" estaba activo y lo único que se veía en el estado, aquella tarde, era "Daiana escribiendo...". Que tú, Cristian, esto; que tú Gabriel lo otro; Tú, Juan, te encargas de aquello; Patricia no te olvides lo que te he encargado.

Paralelamente, la forma de actuación había quedado en claro. Hablarían esa noche sobre el asunto de Juan. Daiana tiraría la piedra, los demás le seguirían el hilo, todos aportando sus versiones de los

hechos, pero ninguno ofendiendo, siempre con tono constructivo. Por algo, la líder siempre decía:

- No es lo que decimos, sino cómo lo decimos. Mucho cuidado, en especial tú, Gabriel, que siempre la lías con las formas. Habían discutido sobre el tema y no encontraban otra forma de resolverlo. Era hablar o hablar. Había que darle la oportunidad a Juan de abrirse y contar qué le pasaba. Ya hacía tiempo de la operación, de la llegada al objetivo y aún seguía obsesionado con su cuerpo.

Camino a casa de Patricia, Gabriel pensaba. Se preocupaba por cómo afrontar la situación. Recordaba claramente el primer día que conoció a Juan, todo lo que habían vivido. Tenía fresca la imagen de aquel septiembre, cuando iniciaron juntos sus andaduras en aquella aula del primario. Vendrían luego las tardes de estudio en la biblio, la muerte de su abuela, el nacimiento del hermano menor de

Juan, que era para él como de su propia sangre.

No siempre habían sido tiempos dorados. Se le vinieron a la cabeza aquellos recuerdos de la noche en que, copas de por medio (y desinhibido por el alcohol), le confesó a Juan que era homosexual, y él le respondió, con unos ojos sinceros (cuyo recuerdo aún guarda como si hubiese sido ayer):

-Ya lo sabía. Somos hermanos. Es raro que

no te hayas percatado que yo también lo soy.

Allí comenzó una nueva etapa de su amistad, la que juntos bautizaron como "2.0". La mejor descripción de esta parte de sus vidas se englobaba en la palabra sinceridad. Ya no tenían secretos, ya no tenían que preocuparse por nada, porque lo sabían todo. Al menos, eso creía Gabriel, porque aún no lograba descifrar qué le pasaba a Juan por su cabeza este último tiempo.

Patricia, mientras preparaba la casa para recibir a sus amigos, también se puso melancólica. Tenía miedo, mucho miedo por cómo podría afrontar Juan la charla que les esperaba esa noche. Cada uno, por su parte, estaba alarmado en cómo reaccionaría su amigo.

Todos habían acompañado a Juan en aquella sabia y necesaria decisión que tomó tres años atrás. Quería bajar de peso, quería cambiar. Quería dejar de ser el cariñoso gordito para ser sólo Juan, sin calificativos ni mote. Se lo comunicó a sus amigos una tarde de primavera, en el parque, cuando se juntaron a tomar algo, bajo los primeros rayos fuertes de sol de la temporada.

La realidad era dura. Juan estaba bastante sobreexcedido de peso, claramente por encima de los 30 kilos, aunque nadie estaba seguro cuánto. La nutricionista dio certeza a la cifra: 35,5 kilos debía bajar Juan para llegar a su peso óptimo, según el índice de masa corporal (o índice de mús-

culos, como le llamaba Cristian, que nunca fue bueno con los términos importantes).

Juan lo había decidido. Ya no era sólo por su salud, era por su bienestar, era para verse mejor frente a un espejo. Era para poder usar esa ropa de moda que tanta envidia le causaba cuando veía a alguien en buen estado llevarla. Quería echarse una pareja, además, y pensaba que nadie le miraría con su estado. A lo último, Daiana le respondía siempre con contundencia:

- Eso son bobadas

Comenzó su dieta, volvió al gimnasio. Salía a correr, comía sano. Se preocupaba por estar bien, por bajar de peso. Cada semana ponía toda su ilusión en aquellas cifras, luego de pesarse. Las primeras, la cifra descendía rápidamente, las siguientes con más lentitud, pero él no aflojaba, al contrario, sentía más desafío por seguir bajando, por hacer más actividad física, por correr más por el parque.

Todos estaban sorprendidos: Juan ya había bajado 10 kilos, luego 15, luego 23, y la cifra subía, mientras su cuerpo cada vez era más pequeño y la ropa más grande. Todos le alentaban y Juan no faltaba ni a una de sus reuniones semanales. Siempre le atendían en sus necesidades, que un día pollo a la plancha, que la semana siguiente sólo verduras hervidas. Nadie le ofrecía otra cosa, todos le cuidaban.

Pasó el tiempo y Juan se acercaba al objetivo, pero su cuerpo, junto a delgado, estaba dominado por mucha piel que ya

no tenía grasa, pero que ahí estaba, colgando, recordándole su pasado. Juan no se preocupó, al principio.

Ya más cerca del objetivo final, Juan era otro, no sólo físicamente, sino en su cabeza. Había aprendido una lección, costosa, sacrificada, pero el espejo, si bien reflejaba medio Juan, tenía aún vestigios de su ser físico anterior. Decidió hablar con sus padres y afrontar la cirugía para que su piel se adecuara a su cuerpo nuevo. Sabía, además, que el dolor que podría sentir le ayudaría, en el futuro, a concienciarse sobre sí mismo.

Todos le acompañaron en aquellos días. Se turnaban para estar con él, para que no se sintiese solo: la causa de Juan era, ya, la causa de todos.

Juan llegó al objetivo final un 12 de marzo, fecha que todos recuerdan con cariño, él mucho más, claro está. Era un logro personal y, a la vez, colectivo.

El gran problema vendría después. Desde aquella fecha, Juan empezó a fallarle a sus amigos, luego de haber quedado, como siempre, cada semana. Se excusaba de maneras insólitas, como cuando un niño le dice al maestro que no llevó la tarea porque se la comió el perro. Ellos comenzaron a notarlo, pero no dijeron nada. Ya se le pasará, pensaban. Ya volverá.

Las pocas veces que Juan aceptó participar, estaba distinto. Parecía como que le hubiese aparecido una timidez re-

pentina, se quedaba en un extremo de la mesa y apenas participaba de las conversaciones. De salir de fiesta, ni hablar.

Hacía tiempo que no lograban convencerle que no volviese a su casa.

Esas veces que iba, las pocas veces -como siempre recordaba Gabriel-, Juan llevaba su postre que, en realidad, era su cena. Acudía con una bolsita que contenía, siempre, un pomelo, o como él le llamaba "pomelito". Él decía que era su fruta preferida, pero ya nadie le creía. Comía sólo eso, y no tomaba una gota de alcohol, porque, decía:

- El alcohol fija las grasas.

Juan se fue alejando, al tiempo que sus amigos le echaban cada vez más de menos. La decisión sabia de Daiana de dar un paso adelante tenía su razón de ser. Quizá, los demás no se daban cuenta, pero Juan estaba obsesionado con su peso, más allá de haber llegado a su peso ideal y de, incluso, quedar algunas semanas por debajo del objetivo.

Aquel sábado, ya acercándose la hora del encuentro y repasadas las responsabilidades por Daiana en el grupo original, ella escribió en el grupo paralelo:

- Chavales, hoy es el día. Tenemos que ayudar a Juan, no podemos dejar que siga así. No sólo es por su bien, es por el bien de todos.

Todos contestaron con emoticones, con una o dos palabras que apoyaban el pensamiento dado por la líder.

no te hayas percatado que yo también lo soy.

Llegaron todos, incluso Juan, con su bolsita transparente del súper, que contenía el esperado pomelito. Comenzaron a hablar, a ponerse al día. No faltaron las risas, siempre con música de fondo de la lista que había creado Patricia y con la que todos colaboraron agregando canciones desde sus móviles.

Pasada hora y media, dos horas, siempre adelantada, Daiana dijo

- Juan, queremos hablar contigo.

Juan contestó: Tranquilos. Estaba esperando este momento.



# imagen salud

A stylized graphic of a family silhouette in shades of green and yellow, positioned to the right of the text. The family consists of two adults and two children, with a grey curved line passing through the scene.

JUNTA DE ANDALUCÍA