



AJUNTAMENT DE VALENCIA

ÀREA DE PROGRÉS HUMÀ
REGIDORIA DE BENESTAR SOCIAL I INTEGRACIÓ
SECCIÓ DE LA DONA

**VII CERTAMEN
DE NARRATIVA
BREVE**

**“VALES MÁS
QUE TU
IMAGEN”
2008**

Una año más presentamos la publicación de relatos del Certamen de Narrativa Breve que comenzó hace 7 años con el objetivo de sensibilizar a la ciudad sobre los distintos problemas con los que se encuentran aún hoy las mujeres por el simple hecho de serlo.

Esta publicación es por tanto, el resultado de la séptima edición de este certamen que con el título **“VALES MÁS QUE TU IMAGEN”** convocamos desde la Sección de la Mujer, de la Concejalía de Bienestar Social e Integración del Ayuntamiento de Valencia.

En el Plan Municipal para la Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres del Ayuntamiento de Valencia (Plan MIO) se contemplan medidas para fomentar la vida saludable, la autoestima de las mujeres, la participación en asociaciones y el apoyo a cuantos esfuerzos se realicen en la ciudad para tratar este tipo de problemas.

En esta convocatoria hemos querido abordar el problema de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, por lo que la narración debía tener un contenido que expresara los graves perjuicios que sufre la juventud, **especialmente las mujeres jóvenes**, provocados entre otras circunstancias, por la presión social y cultural tan fuerte, que les hace creer que estar delgada va asociado a felicidad, éxito laboral, éxito en las relaciones personales, etc.

Y es que a pesar de que hay una creencia extendida de que este problema surge por causa de la influencia de la publicidad y medios de comunicación, se trata de una enfermedad mucho más compleja, en la que influyen factores familiares, de autoestima personal, psicológicos, etc. Se requiere una mayor sensibilidad social para poder detectarlos y adoptar medidas de tratamiento multiprofesionales (desde la medicina, la psicología, el trabajo social, grupos de apoyo y autoayuda, etc).

Por todo ello es tan importante la labor que realizan las Asociaciones de Familiares de personas afectadas por esta enfermedad, y en este sentido tenemos que agradecer la colaboración prestada con su asesoramiento y apoyo, a la Asociación AVALCAB (Asociación de Familiares de Enfermos con Trastornos de la Conducta Alimentaria).

Para esta publicación, hemos seleccionado además de los tres premios, los doce mejores relatos presentados. Todos ellos reflejan experiencias personales o vividas por personas cercanas, algunas de ellas estremecedoras por su gran sinceridad, pero todas ellas muy educativas e ilustrativas del sufrimiento que provoca esta enfermedad.

Esperamos que la publicación de estos relatos sirva de homenaje a las mujeres y los hombres que día a día con su entereza y ejemplo consiguen ir superando esta difícil situación.

Marta Torrado de Castro
Tinent d'Alcalde
Àrea de Progrés Humà
Regidoria de Benestar Social i Integració

Título: **CARTA A MI CUERPO**
Pseudónimo: Sonia Martínez
Autora: **BLANCA FERRER GUILLÉN**

1^{er} premio

Querido cuerpo:

Quiero darte las gracias por todos estos años que llevamos juntos, más de 18 años. También quiero darte las gracias porque gracias a ti soy capaz de hacer muchas cosas, cosas que me encantan. Gracias a ti soy capaz de bailar y expresar lo que siento con la música. Gracias a ti soy capaz de abrazar, acariciar y besar a las personas que quiero y al mismo tiempo también soy capaz de sentir el cariño de los demás. Gracias a ti soy capaz de caminar, de correr, de saltar y practicar deportes. Gracias a ti soy capaz de escribir bonitas poesías y narraciones que expresan mis sentimientos.

Querido cuerpo, ante todo quiero pedirte perdón por todo lo que te he maltratado. Durante casi 2 años me he convertido en tu enemiga, he sido injusta contigo y por eso te pido perdón por lo mal que te he tratado, por todo lo que te he criticado. Nunca te he admirado ni te he dicho nada bueno, nunca he observado tu belleza. Siempre te he humillado y te he considerado imperfecto. Hace 2 años empecé a ponerme en tu contra, me he distanciado poco a poco de ti, porque no me gustabas; es más, he llegado incluso a odiarte, y ahora lo reconozco. Ha sido mucho tiempo el que he estado separada de ti, no te sentía mío y por eso no conectaba contigo, no sentía tus necesidades y tus deseos. Después de todo este tiempo que te he maltratado, por fin he conseguido volver a conectar contigo y escuchar lo que me decías. Me has dicho que no te haga daño y que no luche contra ti y también me has dicho lo más importante, lo que te hace daño. Ahora me doy cuenta de que te hago daño dejando de comer y te hago daño también dándome atracones, tomando más comida de la que necesitas y vomitando después de hacerlo. Sé que tus manos han sufrido con los vómitos, porque he visto tus heridas. También los vómitos han perjudicado a tus dientes, a tu boca, tu garganta e incluso a tu estómago. Después de cada atracón que venía seguido por un vómito te sentías mal, débil y agotado; me rogabas que no volviera a hacerlo. Pero yo no podía escucharte, no estaba abierta a recibir tus sentimientos. No tenía fuerzas para afrontar mis problemas. Te he hecho daño con el maltrato físico, intentando lesionarme y expresando la rabia contra mí misma. Por todo esto, querido cuerpo quiero pedirte perdón, por todo lo que te he castigado, no comiendo, dándome atracones, vomitando, intentando lesionarme, etc.

También te he maltratado psicológicamente, siempre te he condenado y te he encontrado sólo defectos y ninguna virtud. Me he avergonzado de ti, he sentido vergüenza de mostrarte ante otras personas y siempre te he ocultado. Ésta inseguridad me impedía vivir y disfrutar. Perdí mis ilusiones porque pensaba que jamás lograría hacerlas realidad. Cuando te miraba no me veía a mí misma, al verte no me reconocía. No me sentía a gusto contigo y por eso he ido perdiendo mi vida poco a poco. Pensaba que no era lo suficientemente buena y que no merecía lo mejor. Por eso no luchaba por mí, sino que luchaba contra mí misma. Por eso dejé de sonreír, ya no salía con mis amigos. No me reía porque mi mente nunca se relajaba; siempre estaba obsesionada pensando que era fea y gorda, pensando que yo no era buena. Como yo no me gustaba a mí misma, pensaba que tampoco le gustaba a nadie más. Por ello dejé de ser yo misma, perdí la espontaneidad, porque pensaba que yo no les iba a gustar a los demás. Siempre estaba pendiente de lo que pensaban los demás sobre mí. También dejé de expresar mi cariño con mi pareja y temía perderle, pensaba que yo no era lo bastante buena para él. Eso me llevó a querer ser perfecta, porque de lo contrario no le gustaría a mi novio y él me dejaría. Quería que todo fuera tan perfecto... Pero intentando ser perfecta sólo logré hacerme daño. Ahora me doy cuenta de

que yo pretendía algo imposible. Yo no amaba mi cuerpo, pero quería que otra persona lo amara. Si yo misma no puedo amar a mi cuerpo, nadie lo amará.

Muchas veces incluso he deseado que no fueras mi cuerpo; he pedido que tú, mi propio cuerpo, desaparecieras. He intentado con todas mis fuerzas cambiarte, convertirte en otro cuerpo diferente sin tener en cuenta tu forma y tu propia naturaleza. Sólo quería convertirte en un cuerpo delgado porque pensaba que no eras bello. No admiraba tu belleza y no era respetuosa contigo. Admiraba otros cuerpos delgados que sí me parecían bellos y he intentado a toda costa que fueras tan delgado como ellos. Por eso he sacrificado todo, ilusiones, proyectos, mi alegría, mis amigos, mi pareja y lo más valioso que tengo, a ti, mi cuerpo! Poco a poco te has sentido más débil cada vez y te has puesto enfermo, has perdido tu energía.

Querido cuerpo quiero que sepas que a partir de hoy me comprometo a cuidarte y a tenerte en cuenta cada día. Te cuidaré, entonces comeré lo necesario, ni más ni menos. Estaré atenta a tus necesidades y escucharé lo que me pides. Te mimaré y te daré un poco más de calma. Te dejaré descansar y no te castigaré por mis errores. A partir de hoy me voy a permitir equivocarme, aceptando mis errores y perdonándome luego sin sentirme culpable por ellos. No soy perfecta y no me castigaré más por no serlo. Sé que soy imperfecta y me perdono por mis errores.

Querido cuerpo quiero decirte que ahora te amo, que he aprendido a apreciarte y me gustas.

Querido cuerpo quiero que te pongas bien y que a partir de ahora estés bien. Por eso te cuido, porque vamos a estar juntos siempre. He comprendido que luchar contra ti es destruirme. Debemos llevarnos bien y estar unidos, porque nos queda mucho tiempo por vivir juntos. Tú eres mi cuerpo, eres el cuerpo que tengo! Sin ti no puedo hacer nada. A partir de ahora voy a disfrutar de ti! Voy a volver a comer, bailar, soñar, reír y sonreír, correr, pintar, andar, dormir, abrazar, besar y acariciar. Ya no tengo miedo de comer, porque como cuando lo necesito y eso me hace sentirme bien y estar fuerte. Ahora tengo ganas de vivir. He recuperado mi proyecto de estudiar la carrera que me gusta. He vuelto a bailar conectando contigo, con mi cuerpo y expresando lo que siento. Disfruto saliendo con mis amigos y también estando con mi familia. Estoy a gusto con mi novio, porque me hace sentir la chica más especial del mundo. Nunca olvidaré que yo soy lo más importante de mi vida. Ahora me siento fuerte y capaz de lograr lo que me proponga. Confío en mí y sé que no estoy sola. Yo soy una mujer perfecta tal y como soy y cada día me gusta más. Además me merezco siempre todo lo mejor.

Tú eres mi cuerpo y te quiero.

Título: **CISNE**
Pseudónimo Escalopendra
Autora: **PATRICIA MURCIANO MARTÍNEZ**

2º premio

Más rubia, más alta, más lista, más guapa, mejor violinista, con aspecto débil, pero resistiendo. Resistiendo un salto, y otro salto, y otro más. El listón cada vez más alto. Pero yo la primera; siempre la primera.

Hay cosas que los padres no deberían decir nunca a sus hijos: “a por él”. “A por el 9 el próximo examen”. “A por el solo en el próximo concierto”. “Si sigues trabajando así de duro, no descarto llamar a la directora de la compañía de baile para que te vean debutar”.

Un ocho está bien; sólo es desconocer el veinte por ciento de lo que debería saber. O tocar arropada por los demás también está bien. Me gustan las miradas cómplices de los que me rodean, y que, además sé que están sintiendo lo mismo que yo. Siendo solista, nadie debe darse cuenta de tus sentimientos; más que nada porque el único sentimiento que se siente allí arriba, es el del pánico más absoluto; una sensación que sólo pueden entender aquellos que hayan atravesado una tormenta durante un viaje en avión. Y con respecto a la compañía... ¡Me gustaba soñar! Soñar que lo alcanzaba; iba cada vez más y más rápido, más ligera y veloz; delicada y precisa como un cisne, sí; solía soñar que corría al lado de un cisne, por el estanque de un gran parque. Un día tras otro. Imitando todos sus movimientos para ser tan elegante, tan improvisadamente exquisita en cada gesto; y cuando lo conseguía, todo desaparecía a mi alrededor. Todo se volvía oscuro, y al reaccionar para salir huyendo, sentía la música del lago de los cisnes a lo lejos. Cuanto más se acercaba el sonido, esa oscuridad se tornaba algo imposible: El Teatro Gran Vía. Así era mi sueño, un foco azulado sobre mi cabeza, y los miembros del Royal Ballet de Londres rodeándome expectantes, y con mirada idolatrante. Era algo imposible de describir. No había presión en mi estómago; ni siquiera sentía mi cuerpo, que se había fusionado con cada compás, con cada tiempo, con cada nota.

Tanto soñé, y durante tanto tiempo, que un día no pude despertar del sueño. Pero yo seguí corriendo detrás del cisne hasta hace poco; que desapareció. Me quedé sola en el parque, sin teatro, sin compañía, sin cisne... sola con mis michelines colgando, grandes y asquerosos. Y ya no quiero seguir soñando, pero no puedo despertar.

Esta es mi pesadilla: una cama de hospital, una vía de alimentación parenteral, y la oscuridad. No puedo hablar, porque estoy dormida, pero conozco de memoria cada una de sus frases hechas y pensamientos atormentados: “¿Qué hemos hecho mal?” “Era una chica tan despierta... tan lista...” “La culpa es de esas revistas de adolescentes que no hacen más que envenenarles la mente”.

Preferiría no hablar de culpas ni de malas acciones, porque puestos a repartir el pastel, son demasiados para que puedan llegar a saborear algo. Desde Lola, la profesora de Ballet, con sus restricciones sobre derivados del trigo, hasta las dietas de mamá; endocrinóloga y obsesionada con las raciones y recomendaciones diarias. Eminencia médica, estipendio cocinera y mejor esposa.

Pobre papá; ni siquiera sé por qué tiene que cargar con esto. Cómo me gustaría interpretar algo para él con mi violín para que ponga esa cara imposible que solía traer a todos mis conciertos. Imposible, porque siempre he pensado que no es posible tener tantas tareas en un día y llegar al final de la jornada mostrando interés sólo por mí. Por mí. Sin mostrar flaqueza en sus fuerzas, sólo por mí.

No recuerdo bien el día en que empecé a dormirme, el día en que mis fuerzas empezaron a flaquear. Sólo recuerdo que había ganado algo de peso esa semana. Lo sabía aunque la báscula no me lo quería enseñar. Parecía que se compinchaba con mamá para no decirme que había engordado. Pero yo lo sabía, vaya si lo sabía. Mis ejercicios en la barra, en general, eran más torpes. Por no hablar de la ejecución de mis fouettés, cada día más sucios. Y todo por unas cuántas comidas de más, que es lo peor.

La simple idea de perder el liderazgo de la clase me aterrorizaba. El simple hecho de pensar en mi nombre fuera de los labios de Lola, mi profesora de danza, me quitaba el aliento.

Nunca me sucederá a mí, no. No perderé el sentido de mi vida por un acto tan mecánico, burdo e inconsciente como el de comer. Por engullir como un pavo. No, a mí, no.

Nunca lo había pensado hasta ahora, pero creo que ahí empecé a dormirme, y empecé a soñar. Pero no se puede vivir sólo de los sueños. Al principio sacian tu hambre, y te diferencian del resto. Te hacen libre al no depender la comida, empezar el día marcada por el desayuno, y no dejar que fluyan tus sueños sin haber pasado por la cena. No, yo no tenía por qué hacerlo. El día me pertenecía sólo a mí.

Ni un gramo de más, esa es la clave del éxito; trabajo y fibra. Nada más.

Siempre he pensado que la grasa es un tejido totalmente innecesario. No convierte mis movimientos en ejecuciones perfectas; vale, sí, te aísla del frío, pero: por dios! , estamos en el siglo veintiuno; para eso, ya está la calefacción.

Sin embargo, quien algo quiere, algo le cuesta. Y está claro que cuando tu familia te sobreexige y sobreprotege a la vez, han caído en la incongruencia; y la incongruencia no conviene. No se puede ser una figura del ballet, y albergar en tu interior una fuente de macarrones con queso antes de cada clase.

Y es que tener familia tiene muchas ventajas; yo diría que todas menos una. A la familia le gusta reunirse. Eso no es malo, por supuesto que no. Pero tienen la maldita costumbre de hacerlo en torno a la mesa. Yo creo que como es lo único que tienen en común, que comen, tienen una excusa perfecta para verse. Y es que a todos les gusta cebarse una vez al mes por lo menos y el que lo niegue está mintiendo; problemas en el trabajo, sushi para olvidar. Problemas con el novio, chocolate a kilos; si antes no te quería, espérate a que te vea ahora.

En fin, como decía, yo no podía permitir terminar en el estado físico de los miembros de mi adorable familia de ninguna manera, por lo que me vi obligada a cebarme una vez al mes, con sus consiguientes visitas al aseo donde descargaba mi fuente de macarrones con queso. Y es que estoy segura de que ningún estómago en el mundo podría soportar la tensión de: una madre perfecta, un profesor de violín ruso, una profesora de ballet afrancesada, unos estudios de 4º curso de educación secundaria, y una fuente de macarrones con queso. Como de las 4 primeras no sabía bien como librarme, le tocó a la última.

Después de un año y medio, mi secreto salió a la luz; y la incongruencia de la exigencia y la sobreprotección se hicieron insoportables para mí. Y las cuatro primeras cargas se redujeron a tres, con la prohibición de cualquier ejercicio físico que me hiciera adelgazar un solo gramo. Luego a dos con la primera hospitalización, ya que el sonido de mi violín podía irritar a mi compañera de celda. Así que me quedé sola con mi preocupada y perfecta madre y mi fuente de macarrones con queso inyectada directamente en vena.

Cuando logré escapar de ese lúgubre hospital encontré el hueco vacío que habían dejado en mi estómago Lola, y Vyacheslav. No pude soportar la idea de que una fuente de macarrones con queso, unos compañeros de instituto que ni siquiera soportaba, y mi perfecta e inalcanzable mamá, sustituyeran a dos figuras de la danza y la música en mi estómago. No mientras yo pudiera hacer algo.

Ahora recuerdo el día en que finalmente me dormí. Sí, ahora lo recuerdo todo. Fue ese mismo día en que todos mis sueños abandonaron mi estómago. Quise ver al cisne de mi sueño por última vez. Así que tomé las pastillas para el estrés de papá, y ahora estoy dormida, sentada en el parque, sin mi cisne, con el estómago vacío, y sumida en la oscuridad de un sueño que no quiero seguir soñando, y no sé cómo abandonar.

Título: **AFRODITA**
Pseudónimo: Laura Celosía
Autor: DANIEL BLANCO PARRA

3^{er} premio

Como David contra Goliath. Os lo aseguro, me siento derrotada, impotente y sobre todo, fracasada. Dicen que las madres somos imprescindibles y todopoderosas para nuestras hijas, que nuestra palabra está tan llena de sabiduría como el Evangelio y que nuestro cariño es incomparable a ningún otro sobre la faz de la Tierra. Pero os lo advierto a todas. Es mentira. Es una gran falacia que yo me he tragado como una niña inocente durante no sé cuántos años. Ahora tengo que rebelarme, necesito gritar con todas mis fuerzas para que todas os enfrentéis a la dolorosa verdad. No os engaños, nos han quitado nuestro reino, nos han robado a nuestras hijas, y lo que es peor, delante de nuestros propios ojos. La verdadera emperatriz del siglo XXI no es la madre, es la belleza a toda costa.

Madres de todo el mundo, entregad vuestras coronas y arrodillaos para pedir la rendición. Nuestro nuevo Dios no tiene miramientos, ni siquiera piedad, y no está dispuesto a compartir su poder. Sepámonos vencidas, abatidas y esclavas de Afrodita porque la Diosa de la Belleza llega con ansias de venganza, con la misión de reconquistar al mundo y de postrarlo a sus pies. Ella se cuela en nuestras vidas con el sigilo de un zorro para cosechar a sus víctimas por cientos, por miles. Tened cuidado, porque se alimenta de nuestras niñas, las hipnotiza y las vuelve locas para construir su ejército de ninfas, capaces de todo por satisfacer a su diva. Y aquí estamos nosotras, madres huérfanas de unas hijas que consagran sus vidas a la infiel Diosa Afrodita. Ella regala hermosura a su antojo y la quita sin avisos, porque la belleza es infiel, como su ama, es sólo prestada, es un canto de sirenas lleno de promesas huecas.

Diosa Afrodita, danos una tregua. Apiádate de mí. Mírame dónde estoy. En este sillón rígido, en el que se me clavan los huesos y los lamentos, me enfrento a la televisión, tu fiel aliado, la culpable de mis males, la que quedará sin castigo por un daño irreparable. Se recochina de mí y me escupe los anuncios de las ninfas de Afrodita, que me ofrecen elixires para espantar a la vejez y para subir escalones en el Olimpo de la belleza. Miro a mi hija Lucía, tumbada en esta cama, enseñándome los huesos tras la finísima capa de piel que le queda. Los músculos, la carne y la alegría se le escaparon de su cuerpo cuando consagró su vida a ti. Entonces, los demás dejamos de existir para ella. Creyó que la belleza era el único pasaporte para una existencia dichosa y admirable. Y aquí la tengo, a las afueras de su cuerpo, jugueteando con la muerte, como una fiel devota que le ha dedicado infinitos sacrificios a su Diosa. Y yo me pregunto: ¿qué hice mal? Repaso su infancia de niña obediente, algo repipi, pero amiga de los juegos y portadora de una sonrisa que, como una epidemia, nos contagiaba a todos. Me recuerdo leyéndote los cuentos, cocinando juntas y haciendo de nuestras tardes en el parque una fiesta a la que cualquiera estaba invitado. Se me vienen a la mente las imágenes en sepia de tu infinita curiosidad (¿por qué?, ¿por qué?, repetías de forma incesante, como una pequeña científica que nunca se cansa de saber), de tu obsesión por la lectura y por los chicles y de tu miedo de los perros.

¿En qué momento te escapaste de mis manos? ¿Cuándo decidiste rebelarte y sustituirme por la Diosa que te lleva de la mano hasta la muerte? ¿Cómo enfrentarme a ella si es más lista que yo? Y sabes Lucía que lo he intentado todo, pero mis palabras no te llegan, como si te hubieras vuelto sorda a mis consejos. “Que estás muy guapa, que lo mejor de la belleza se guarda dentro, allí donde sólo unos pocos pueden verla, que te quiero tal y como eres”, te repetía cada día como una nana, pero mis palabras volvían a mí vírgenes, sin ser escuchadas. Empecé a vigilarte cuando los kilos se te iban al ritmo de tus suspiros. Comprobaba que la comida, que cada vez preparaba con más mimo, entrara en tu cuerpo, pero ya me buscabas tú las vueltas. Vomitabas el alimento y también mi amor de madre. Imagino que se te

quedaba en la garganta el sedimento amargo de la bilis. Y a eso empezó a saber mi vida. A bilis. Porque sabía que huías de mí, porque sabía que mi mundo se te quedaba ajeno y que mis consejos eran estériles. Ya no me profesabas tu admiración, ya no me tratabas como una diosa. Intenté pedirles ayuda a tus amigas, pero eran mis enemigas, porque me engañaban, porque te animaban a sacrificarte por un sueño de adolescente. Qué curioso, ¿verdad? Quizás se quede ahí, en un sueño de adolescente porque no sabemos si la vida tiene ganas de habitar en ese cuerpo desvalido, vacíos de fuerzas e ilusiones.

Me levanto de la silla. Ya en el cuarto de baño, me enfrento al espejo, que me devuelve mi cara de madre sufriente. Me recreo en mis ojeras de carbón, en los ojos secos de llorar y en las arrugas, que me surcan la piel como si fueran zarpazos de la vida. Busco los resquicios de la belleza que algún día me sonrió. Me doy cuenta de que ya me es esquiva. Me estiro la cara con las manos queriendo recordar lo guapa que fui. Me siento presa del pánico. Desde la televisión, me llegan las palabras de Afrodita: anuncios de cremas para la papada, para las uñas, para frenar la vejez y alargar la juventud, para esconder las patas de gallo, para una piel de triunfadora. Me deshago en llanto y le suplico a Afrodita con las manos en alto, como si temiera por mi vida: “Al menos a mí, déjame. Ya te has llevado a mi hija. No me conviertas a mí también en tu esclava. Piedad, por favor, piedad”.

Título: **CUERPO NEGADO**
Pseudónimo ALLENDE
Autora: MANUELA ÁLVAREZ MORENO

María fue concebida por su madre, tras un largo calvario de inseminaciones artificiales, fecundaciones in vitro frustradas y un doloroso peregrinar por clínicas carísimas y privadas. Al fin nació María, envuelta en una sobredosis de ternura y cuidados. Todo era poco para ella, y nada podía faltarle. Su madre la atiborró de amor y comida. En la época que le tocó nacer, gordura y salud eran sinónimos, los biberones rebosaban leche y cereales, y los platos de papillas debían quedar limpios e incólumes. Cada kilo que engordaba era una fiesta y cuanto más rolliza y regordeta, mejor.

Durante el verano previo al comienzo de la escolaridad, la madre de María la estuvo preparando para que comenzara su nueva etapa sin grandes tropiezos: que si lo iba a pasar muy bien, que conocería a otras niñas, que haría un montón de amigos....Llegó el gran día y su madre le colocó su vestido preferido de un rosa intenso y grandes volantes, la peinó con esmero y la llenó de besos y buenos presagios. Pero los buenos presagios no se cumplieron, y durante su primer día de clase, María recibió su primer dardo envenenado. Ocurrió durante el recreo, María se acercó a Marina, una niña rubia y de ojos azules. La niña le clavó sus bellos y crueles ojos y le lanzó un “Contigo no juego porque eres fea y gorda”, que hizo estallar en mil pedazos la incipiente autoestima de la desconcertada María. Pasó el día arrinconada, sin atreverse a jugar ni acercarse a nadie. Pero gracias a la comprensión y dedicación de su madre, y a la cercanía y apoyo de sus maestros, esos kilos de más que tuvo que acarrear durante su primera infancia, no consiguieron arruinarle la niñez, no consiguieron saquear sus buenos momentos de alumna feliz, brillante, entusiasta y optimista. El verdadero infierno estaba por venir. Las frases despiadadas que tuvo que soportar durante sus primeros años de vida, inyectaron en su frágil ánimo una larva asesina, una semilla aniquiladora. Parecía que esos dardos de dolor, habían pasado desapercibidos, pero era solo eso, una apariencia, porque en realidad, habían quedado enquistados, agazapados, dispuestos a aflorar en el momento oportuno.

El verdadero calvario de María no comenzó de pronto, no fue algo brusco, no fue un navajazo certero y profundo que le provocase una muerte súbita. Fue un hedor lento, una pestilencia casi imperceptible al principio que fue poco a poco impregnando el aroma de su joven vida. Un rechazo por aquí, un desprecio por allá, un desaire, una palabra, una mirada, una risa. Como aquel día, en que una de sus compañeras, ya de instituto, no quiso invitarla a su fiesta de cumpleaños. Más tarde alguien le comentó a María que la niña había dicho que no la invitaba porque con lo que comía, seguro que las dejaba sin merienda y sin tarta y que las demás habían asentido entre cómplices y divertidas. O aquel otro día durante la exhibición de la clase de gimnasia rítmica, que con tanto afán había preparado. Algún muchacho del público gritó gorda. Sólo se oyó esa palabra, casi imperceptible entre el ruido y la música, nadie la nombró a ella, pero María miró al resto de compañeras tan evanescentes entre aquellas gasas de colores, saltando como gacelas casi sin ningún esfuerzo, y supo que ese flecha envenenada, esa pedrada contra la autoestima, ese hachazo sobre el feliz día que le tocaba vivir, era para ella. Sintió una vergüenza súbita, y una losa de desdicha que la aplastaba. A partir de ese momento, comenzó a equivocarse, a no dar pie con bola, iba a destiempo y hasta tropezó y a punto estuvo de caerse. Oyó risas y abucheos. Cuando acabó la actuación, se abrazó llorando a su madre, y no quiso quedarse a la fiesta de fin de curso que ese día también se celebraba. Cuando llegó a su casa, se arrancó el bonito vestido que durante todo un mes, amorosamente su madre le había cosido, y con unas afiladas tijeras lo hizo añicos. Su madre que no se había percatado de nada, ni había oído al inoportuno muchacho, creyó que se trataba de una rabieta de niña mimada, le riñó y la castigó a permanecer en su cuarto durante un buen rato. En ese tiempo, María permaneció revolcándose a solas sobre el lodazal de su rabia y su pena. Ese mismo día de final de curso, de fiesta, de felicidad desbordada, en que sus amigas bailaron y se divertieron hasta quedar exhaustas, María llegó a una conclusión, y tomó una decisión. La

conclusión era: soy un ser abyecto y despreciable, no merezco que me amen. Y la decisión: dejaré de comer porque siendo gorda no merezco vivir.

A partir de entonces, María grapó sus labios y su estómago. Al principio, su estómago rugía como un león pidiendo comida, y su sensación de hambre la partía en dos de dolor. Pero el dolor que sentía al verse rechazada por los demás, era mayor que las dentelladas del león hambriento que se había instalado en el fondo de su estómago, en el centro de su corazón desgarrado. Comenzó así una búsqueda desesperada de información sobre dietas, sobre cómo adelgazar de forma rápida, sobre cómo acallar los aullidos de su hambre. Era como abrir las compuertas de la angustia, vaciar el dolor, expulsar la pena, deshacerse de un pesado fardo de tristeza, deshacerse de su cuerpo abyecto, pesado y deforme, deshacerse de ella misma. Ser aceptada, ser querida, ser como los demás quieren que seas. Cuanto más delgada, más merecedora de amor, cuanto menos talla de ropa usara, más merecedora de amor. Por eso no era suficiente perder casi tres kilos en una semana, debía perder más, cuanto más perdiese, más la amarían, cuanto antes perdiese peso antes empezarían a tenerla en cuenta, a quererla a amarla. Quería adelgazar, deseaba con toda su alma bajar de peso, su aspecto la perturbaba, se había propuesto no tener ni gota de grasa, ni gota de carne, ni gota de músculo, ni piel, ni nada, solo hueso, ser de hueso, ser un bello esqueleto, ser un esqueleto vivo y andante. Cuanto más adelgazara más perfecta se sentiría. Esa obesa que el espejo reflejaba no era ella, era un yo falso, era un yo de mentira, un yo imaginario. Su yo real, su yo íntimo, su yo verdadero, estaría escondido entre esa masa de grasa pérfida. De pie ante el espejo se preguntaba qué parte de su cuerpo detestaba más: si esos senos voluminosos que en lugar de atraer a los chicos provocaban su asco y repugnancia, si ese vientre abultado, si esos muslos desbordados... Si en lugar de manos tuviese garras, ella misma se hubiese arrancado a zarpazos toda esa carne inmundada.

Todo a su alrededor se había confabulado para que María deseara cada vez con más obstinación estar delgada. Su actriz preferida, a la que ella tanto admiraba, acababa de ser madre y ya presentaba un cuerpo esbelto que causaba la sorpresa y admiración de todos. Su cantante preferida, delgada. La chica más popular de su clase, delgada. Las presentadoras de la tele, delgadas. El chico por quien todas suspiraban en el instituto, y que María hubiera dado un trozo de su vida porque él se fijara en ella, delgado. Sucumbió así a la férrea dictadura de lo delgado, inmersa en la podredumbre de un sistema que antepone el físico y el aspecto externo a todo lo demás, que hace apología de la delgadez, del cuerpo, de lo externo, de lo superficial.

Ese día, su madre preparó su comida preferida y la llamó para cenar. Viendo que María no acudía a su llamada, la madre fue a su habitación a buscarla. Allí la encontró inconsciente, semidesnuda, tirada como un despojo contra el frío suelo. María había ocultado a su madre con amplios atuendos, su extrema delgadez. De pronto se acabaron las mentiras y la madre pudo observar sin tapujos ese cuerpo destrozado, esa piel azulada, esos huesos pugnando por atravesar la piel del escuálido y agredido cuerpo de su hija.

Rapidísima la ambulancia, atravesó la noche con su rugido desesperado. El personal de la ambulancia, ayudó a María con una obstinación admirable, consiguiendo desprenderla de las garras de la muerte que ya habían comenzado a arrancarla de este mundo. Le salvaron la vida, pero quién la rescataría del infierno de desdicha en el que se abrasaba, quién la sacaría del pozo de aguas fecales del desprecio en el que se ahogaba, quién la apartaría del camino de autodestrucción que obstinada y equivocadamente había emprendido. Cómo rescatarla de su camino de muerte silenciosa, de su lento suicidio, de su autodestrucción solapada. Cómo salvarla de su cruenta guerra contra sí misma, de su recalcitrante odio hacia su cuerpo, ese cuerpo negado y agredido, ese cuerpo convertido en enemigo, en contrincante, en oponente, al que se debía vencer, aniquilar, destrozar, matar. Cómo protegerla de esta sociedad empeñada en rechazar y excluir todo lo que se aparta ligeramente de sus rígidos cánones de belleza y esbeltez. Cómo salvarla del continuo y demoledor bombardeo de mensajes que arrastran a pensar que la belleza es más importante que la salud.

Cómo hacer para ayudar a las cientos de Marías escuálidas, cuyos corazones rugen de hambre de atención, aceptación, reconocimiento y amor.

Título: **ELLA**
Pseudónimo ANEYA C.L.
Autora: MIREIA CLAVERO LAGUNA

Cada día, cada segundo, ella está ahí para decirme lo insignificante que soy. Nadie, nada, eso es lo que soy. Y ella me lo confiesa con su mirada, me lo escupe con pensamientos y lo cincela en mi cuerpo con terribles enmiendas. Al despertar, mientras duermo o cuando camino ella está aquí, a mi lado, enumerando mis defectos y encumbrando a los demás.

Ella está vestida de presión, odio, incompreensión y miedo. Se maquilla las mejillas con brochazos de proyectos, futuro y modelos a seguir. Ella se ha convertido en mi amiga, en mi única amiga. Sólo la tengo a ella y ella sólo me tiene a mí. Soy la única que la ve, soy la única que la ve en el reflejo del espejo. Del maldito espejo. Cuando me miro ella está ahí, mi otra imagen, mi otro yo.

Hace meses que vivo con ella, aunque realmente he perdido la cuenta de los días. Siempre está conmigo pero hoy, por primera vez, no ha llegado a tiempo a la cita con el cruel espejo. Al mirarme no estaba ella, sólo mi verdadero yo. O lo que queda de yo.

Todos me dicen que ha sido un primer gran paso. Que soy fuerte, que lucharé contra la enfermedad. ¿Enfermedad? Sí, ella resultó ser sólo eso. Nunca he sido la horrible imagen que veía, ni el monstruo que me creía, no tenía el horrible aspecto que ella me gritaba. Por eso me ocultaba de los demás, me explican. Por eso no quería que nadie me viese. Y por eso he lanzado gritos mudos durante meses. Desesperados. Inconscientes. Gritos de auxilio pidiendo una salida. A escondidas. Callados, para que ella, mi otro yo del espejo, no se diese cuenta.

Hoy me he vuelto a ver de nuevo. Ya no tengo mi cara de luna, no queda nada de mi rostro. Tampoco están mis incipientes caderas de niña, una leve capa de piel separa el aire de mi hueso. Mis manos ya no son pequeñas y graciosas, sólo son unas terribles garras carcomidas por el ácido. (Sí, durante meses he estado vomitando).

Mi columna está esculpida en la espalda, casi atravesando mi piel amarillenta. Y mis ojos están hundidos en la tristeza, perdidos en el infierno en el que han vivido.

Ya no tengo la regla. Estoy cubierta por una fina capa de vello, la única forma que encontró mi cuerpo para protegerse del frío. Y mi corazón ahora está débil, como toda yo.

Sí, hoy puedo decir que me he vuelto a ver, aunque sin reconocirme. He sido capaz de separarme de ella, de la enfermedad. Enfermedad. Me curaré, me han dicho. Tengo que ser fuerte. Y lo soy.

Me he convertido en el horrible monstruo del que huía. Me perdí en el camino buscando la perfección, lo ansiado. Ahora sólo me queda la esperanza de que no me abandonen, de que me ayuden. Sé que nadie puede comprender ni entender mi mente, mi miedo. No sé cuanto tiempo podré estar separada de ella, de mi imagen, del espejo. Puede que por eso escriba estas líneas, para dejar anclado este momento. Para que no me olvide que puedo conseguir una vida sin ella. Que puedo ser fuerte. Que podré buscarme en el espejo sin miedo a verla. Que podré reconocirme. Que podré volver a ser yo.

Título: **¿DÓNDE ESTAS TU?**
Pseudónimo TUSITALA
Autora: ROCIO DÍAZ GÓMEZ

Son tan guapas que da pena insultarlas... Pero hay que hacerlo...

“¡Guapa! no me acordaba del carnaval... ¿Percherón o avestruz? Por la fuerza de las zancadas, por la postura desgarbada yo diría que vas de percherón, pero solo veo piernas ¿Avestruz...? Más estilo bonita, más estilo... ¡Venga! Espabila... Empina el culo, estira el paso, con garbo rica... Así, mueve las caderas, pisa fuerte, venga así, las tetas guapa, por delante, que lleguen antes que tú, mucho antes, venga mona, más estilo, alegría, arriba barbilla, más garbo rubia... Mira al frente... Dale, dale, así me gusta...”

Eso pensabas tú, que ser modelo era la profesión más atractiva, más interesante, con más glamour del mundo. Y eso decías a tus amigas, que casi verdes, se morían de envidia. Que no bastaba con tener las medidas perfectas o la cara bonita, sino que se necesitaba confianza en una misma y la autoestima alta, muy alta. Casi en el cielo, pensabas, aunque eso no, eso no lo decías. Autoestima para soportar sin inmutarse esa hilera de gritos, aguantar que nombren tus tetas a voces, ignorar los ojos en ellas, hacerte la sorda ante los insultos, mientras una y otra vez, una y otra, das los mismos cuatro pasos, y a girar, cuatro pasos y a girar, con todas las caras, todas las miradas, todas sus sonrisas, fijas a la altura de tu pubis: JUZGÁNDOTE. Son tan guapas que da pena insultarlas, pero hay que hacerlo. Esa era la consigna. Así se crecen. La autoestima disparada, en el cielo, para que el elogio, la buena nota de la palmadita en el culo, en tu culo, hasta te siente bien, de maravilla. Porque tú querías ser modelo, eres modelo, perteneces a esa profesión increíble. Has cumplido tu sueño, ser modelo, gustar, gustarle. ¿A quién? A él, al éxito, a la moda, al MUNDO.

Y ahora se llevan las chicas “Rubens”: muy mujeres, exuberantes, rubias, tetas enormes, mujeres explosivas. Y tú, que un poquito de aquí y un poquito de allá, pero no demasiado en ninguna parte, vas a ser una mujer explosiva para gustar, para gustarle. Y te tiñes el pelo rubio platino, te arreglas el caballete de la nariz, te rellenas los labios. Te pones un aparato en los dientes todas las noches para lucir la sonrisa perfecta. Y te operas las tetas, que eso no es nada, aumentar un par de tallas. Y de paso, una pizca silicona en cada cachete del culo, que quede redondo, perfecto, que un vestido con escote hasta la rabadilla llame a gritos, sin enseñar apenas. Y glamour, y espectáculo. Y Cibeles y París y Milán. Y te gusta ser modelo, y te gusta gustar, gustarle. ¿A quién? A él, al éxito, a la moda, al MUNDO.

Pero ¡ay corazón! Que pasa el tiempo y la imagen de la mujer va evolucionando. Ahora se busca una más real, no tan exuberante, más mujer, pero no tan explosiva. Y te tiñes el pelo de nuevo, ahora pelirrojo. Y te quitas un poco de relleno de los labios. Y sigues con el aparato en los dientes, noche tras noche, porque quieres la sonrisa perfecta, conseguirás la sonrisa perfecta. Y te quitas una talla de tetas, porque ya no es necesario ser tan generosa de carnes. Y te quitas las prótesis del culo, porque ya no se lleva tan redondo, tan lleno, tan pleno. Y quizás no haya tanto glamour ni tanto espectáculo. Pero París siempre será París. Y ser modelo es la profesión más atractiva para una chica, más interesante. No basta con tener las medidas perfectas, perfectas en ese momento, o la cara muy bonita, que tú siempre has sido bien mona, ser modelo es más, es gustar, es gustarle. ¿A quién? A él, al éxito, a la moda, al MUNDO.

Pero ¡ay mi vida! tienes la altura mínima requerida, el peso en proporción, la edad conveniente, una piel bonita y limpia, unos dientes preciosos, una sonrisa perfecta, pero ahora se lleva que las modelos sean casi niñas, ambiguas, andróginas. Y tú, que un principio parecías salida de un cuadro de Ru-

bens, decides que ahora el éxito, la moda, el MUNDO quiere a Modigliani. Y si gustan las mujeres a lo Modigliani, tú serás una fémina Modigliani. Vaya si lo serás.

¡Ay mi amor! Cuánto sufrimiento por ser la flaca ideal. Tienes las medidas perfectas, tienes la cara bonita. Tienes autoestima y disciplina para cuidarte y no dudar en hacer mil dietas, en esconder la comida, en vomitar y vomitar, en casi matarte de hambre tanto, tanto, que hasta se te olvida cómo se cogía el cuchillo y el tenedor. Vencer a ese enemigo plano e implacable que te chivatea, odioso, hasta el más mínimo gramo que sobrepasa las medidas perfectas. ¿Perfectas cuándo? Perfectas en ese momento. Pero esto no se lo dices a tus amigas, no se lo dices a nadie, esto te lo callas. Y otra vez que te tiñes el pelo, ahora de moreno. Y te quitas completamente el relleno que un día te pusiste en los labios. Y sigues con el aparato en los dientes todas, todas las noches, para lucir una sonrisa perfecta. Y te operas otra vez las tetas, que eso no es nada, para quitarte la talla de más que aún conservabas de cuando se llevaban las mujeres explosivas. Y no hace falta que te quites culo. Has adelgazado tanto, que magia potagia, nada por delante ni nada por detrás.

Mi querida niña, mi querido montoncito de largos huesos envuelto en fina piel, mi niña rara, sin formas, cuánto padecimiento. Cuánto, cuánto padecimiento. Porque ahora que eres flaca, flaquísima, deciden las nuevas normas sanitarias que no puedes trabajar porque rozas la anorexia. Mi querida niña, se siente, ya no estás de moda.

Y vuelta a empezar, porque está Cibeles y París y Milán. Y tú quieres ser modelo y quieres gustar, gustarle. Y vuelta a empezar. Otra vez se tiende a la mujer explosiva. Curvas por delante, curvas por detrás. Pantorrillas torneadas. Culos generosos, culos empinados. Tetas generosas, naturales o no. Espaldas anchas. Labios gruesos. Mujeres explosivas. Mujeres abundantes.

¿Te operarás? ¿Te matarás a comer? O quizás puedas pasarte a los desfiles de las nuevas gorditas, casi desconocidas, felices de mostrarse tal y como son... ¿Por que no pruebas allí? Aunque quizás con tanto adelgazar, engordar, adelgazar, la piel se haya dado de sí... Allí se llevan las mujeres gorditas, pero no te engañes, con las carnes prietas... ¿Te matarás a hacer abdominales, a hacer pesas, a hacer... qué? ¿Por qué te empeñas en gustarle? A él, al éxito, a la moda, al MUNDO. ¿Por qué te empeñas en encajar en lo que se lleva? ¿No ves que más tarde o más temprano, se dejará de llevar...? ¿Dónde te quedas tú? ¿Detrás de un michelín? ¿Detrás de un hueso?

¿Dónde estás tú?

Título: **RAQUEL**
Pseudónimo ÍTACA
Autora: **ELVIRA FERNÁNDEZ BALENZATEGUI**

Raquel

Quería alzar la pierna, embutida en unas medias de rejilla, y dibujar, frente al telón granate, la perfección de su muslo elevado al infinito. Balancear con elegancia los ángulos de sus caderas al compás de la mirada impasible del bandoneón, extendiendo, con mentida intensidad lo liviano de su esencia. Y a golpe de desenfrenado clarinete conjuraba el coraje, la determinación mineral.

Quería ser una garota de Río. Sudar y hacer brillar su vientre en Carnaval. Estremecer las nalgas firmes a ritmo vertiginoso y ondular un cuerpo de alucine. Y abrir la verja carmín de sus carcajadas anchas a través de los gruesos labios y sacarse, al amanecer, el casquete con plumas de ave del paraíso para que la melena negra y salvaje siguiera bailoteando sobre su espalda. Quería la potencia de sus músculos y las doradas curvas que explotaban sensualidad.

Quería ser la rubia elegante del anuncio de colonia. La de ojos achinados y dulces. Corriendo entre las olas y salpicando fresca fragancia. La chica de vaporosa túnica que al final se sumerge como una walkiria mientras un fragmento de aria acomoda su pronunciación al fabricante de París.

Quería ser el busto de la foto. La modelo exuberante que publicitaba lencería milagrosa. Quería aprender a posar con picardía el índice sobre su boca, mientras un mechón insolente le tapaba medio ojo. Y lucir con natural descaro la exuberancia de aquella feminidad. Y proyectar la sonrisa sobre los turgentes senos, la orografía envidiable surcada de puntillas de encaje color champán.

Quería ser, cuando creciera, la mujer ideal; la Barbie de su infancia en piel y hueso, de cinturita estrecha y fémures kilométricos. La chica inalterable, a la que las hormonas no le hincharían el vientre, cuando sufriera de síndrome premenstrual. La muñeca sexual que jamás se avergonzaría de la inevitable celulitis. La exhibicionista de perfección. La que a todos volvería locos. La mujer anuncio. Los labios abultados y jugosos, el maquillaje perfecto, la línea de khol exacta. La sonrisa sobrenatural... Y los andares sofisticados, bajo una mirada agresiva y cara de mal humor. Así debían mirar las féminas inalcanzables. Un mohín de felino disgusto y las manos en las caderas. Y las transparencias soñadas, los tacones vertiginosos y las rodillas flexibles, como de ave acuática surcando la liviandad.

Se embebía en la revista con avidez de belleza. Retando al monstruo cruel de la voluntad. Devorando imágenes y elucubrando con la estafa del porvenir.

Mientras el sol del verano se filtraba como un insulto a través de la persiana a medio bajar. Mientras las muchachas de su edad jugaban a las palas en la playa con el cuerpo imperfecto y las risas sin misterio.

Allí no hacía calor. Y ella siempre tenía las manos frías, la punta de nariz fría y lo hondo de las pupilas también. Con su pijama de cuello bebé. La cama sobre el suelo... y nada más. Porque en el cuarto no había tele, ni mesilla, ni cajones, ni espejos, ni armarios. La cama y nada más. Era como una celda de castigo, en previsión de todos los ecos del mundo que los psiquiatras decían que podían causarle tanto mal. Allí estaba por chantaje: "O comes o nada". Ellos se lo habían hecho ver. Pero ella siempre veía la distorsión en sí. Le daban un margen de confianza; lloraba, queriendo lograrlo, pero la última vez volvió a vomitar. Y otra vez al cuarto con la cama, la cama pelada y nada, nada más. Le habían robado la revista. Y en venganza se deleitaba con todo el arsenal de glamour que las mujeres de mentira emanaban con su irresistible poder. Cuando entró la enfermera se la quitó; le riñó con poca dureza, pero se la quitó. No importaba, tenía a las mujeres estrella tatuadas en su cabeza. A las diosas

inimitables del papel couché. La enfermera, al fin y al cabo no era nadie. Y ella no necesitaba más que su determinación. Su constancia indoblegable. Su obstinada religión. Su codicia sin fin.

Antes de que se marchase le pidió ir al wáter. La enfermera tenía la llave, así que la sacó del bolsillo y abrió la puerta. Luego volvió hasta su cama, le desconectó el suero y la ayudó a incorporarse. Sobre la almohada quedaron, como rastros de princesa desheredada, los cabellos de oro de cuento sin hada madrina ni calabaza alguna. Y sus ojos sin brillo parpadearon con lentitud.

Era una parca con mirada de ángel. Y las clavículas horadaban las nubes juguetonas estampadas en la batista. Ella misma era una porción de cielo enjaulado tras los barrotes de su caja torácica. Ella misma era el arco iris en una gama de grisella. Ella misma era el gemido de un violín en pleno adagio. Ella misma era una estrella fugaz. Ella misma era una constelación salpicada por el rosario prominente de su columna vertebral. Ella misma era un sendero de huellas. La enfermera la cogió en brazos. A cada año le correspondían dos kilos. En agosto cumpliría diecisiete.

(Siempre le habían dicho que era la mejor edad).

Título: **QUÉ VES**
Pseudónimo NICOLE RICHARDS
Autora: BERTA FERRER ANDRÉS

- Mírate- dijo sin levantar la voz ni un ápice.

Se acercó al espejo y observó su imagen reflejada. Una leve mueca de asco asomó a sus labios.

- ¿Qué ves?

La muchacha dudó. Seguía sin apartar la vista de su propia imagen, estudiando una figura cuyos rasgos conocía ya de sobra. Un ligero temblor recorría su cuerpo, quería dejar de mirar, pero no era capaz de apartar la mirada.

- Una chica - empezó- De diecisiete años. Como otra cualquiera. Los ojos verdes, el pelo largo y oscuro, la boca pequeña, de estatura normal,...

- Mentira.

- ¿Perdón?

- Mientes.

Lo miró aturdida, sin saber qué responder.

- Te diré lo que yo veo, Alicia. Veo a una niña asustada que se esconde tras una fachada que pretende ser perfecta. Una persona obsesionada con mostrar al mundo una imagen distorsionada de sí misma. Mírate.

Alicia se enfrentó de nuevo a su reflejo. Se observó, por primera vez en mucho tiempo, sin tapujos. Había cambiado mucho desde la última vez que estuviera en la realidad: un rostro demacrado y de ojeras pronunciadas mantenía el contacto visual a través del cristal. Una lágrima escapó a su esfuerzo por mantener la entereza y huyó mejilla abajo, arrastrando una fina línea de rimel negro consigo.

Una voz tronó en su cabeza, y un escalofrío recorrió su espalda. Entrecerró los ojos y todos los músculos de su cuerpo se tensaron en una reacción involuntaria. No quería escuchar. Después de meses de rehabilitación lo último que quería era volver a pasar por lo mismo. De repente, el miedo a no poder superarlo se había apoderado de ella y el mensaje seguía grabado a fuego en su mente: "A quién quieres engañar, estás igual de horrible que siempre."

- Alicia, ¿me oyes?

El doctor seguía de pie junto a ella, estudiándola a través de su reflejo, con un atisbo de paciencia infinita asomando a sus ojos y una sonrisa cargada de comprensión. Apoyó una mano en su hombro y le guiñó un ojo.

Temblando de pies a cabeza atinó a bajar de la báscula a la que estaba subida, sin apartar un instante la vista del espejo. El doctor Moura la sentó en uno de los sillones de la sala y colocó un vaso de agua entre sus manos.

- Lo has hecho muy bien- informó mientras garabateaba unas líneas en una hoja.

Alicia no le prestaba atención. Estaba asustada. El terror por enfrentarse de nuevo al mundo que había dejado atrás se mofaba de ella y le recordaba que no le quedaba nadie en quien apoyarse, se habían esfumado todos: sus padres estaban demasiado ocupados construyendo una vida en la que ella era sólo una mera inversión; sus amigas la habían dejado de lado cuando decidió que ya era hora de acabar con aquello; y Daniel había dejado de llamar cuando la pesadilla aún no había comenzado.

Había estado convencida de que adelgazar era lo imprescindible para encajar en el mundo. Allí donde fuera se veía sumida en un ambiente que exigía estar perfecta, sin admitir ninguna clase de de-

fectos. Alicia aparcó sus estudios y perdió de vista sus sueños, sumiéndose en una espiral de vómitos y largas tardes de reflexiones vacías frente al espejo.

Se olvidó de escribir. Desde pequeña había defendido su sueño por llegar a ser una escritora reconocida; pasaba horas y horas en la biblioteca junto a Daniel, amigo de la infancia y su primer amor. Ambos gastaban las tardes en inventar historias y soñar con que algún día llegarían a ser realidad. “Serás grande”, solían ser las palabras de él. Pero un día Alicia decidió que todo aquello no era más que sueños de niña sin fundamento. Fue en aquel momento cuando Daniel le espetó que ya no la conocía, y no volvió a llamar. Ella fingió que no le importaba, que no necesitaba a alguien que no la entendía. “La gente cambia”, se repetía una y otra vez.

- ¿Doctor?- llamaban a la puerta.

- Adelante.

Un muchacho poco mayor que ella entró en la habitación y se quedó de pie, observándola. Traía un cuaderno bajo el brazo e iba enfundado en una mirada gris que la observaba rebosando esperanza.

- Hola, Alicia.

- Daniel...- balbució- ¿qué haces aquí?

- He venido a que me acompañes a dar un paseo, he descubierto una librería de viejas reliquias a un par de manzanas de aquí y he pensado que te gustaría verla.- hablaba con normalidad, obviando los meses que los separaban. Se dio cuenta de lo mucho que lo había echado de menos.

- No estoy...

- Estás guapísima- atajó sin rastro de duda en su rostro.

- ¿De veras lo crees?

- Más que nunca.

Se quedaron en silencio unos segundos. Alicia le agradeció mentalmente su apoyo incondicional.

- Toma, esto es para ti. Para que vuelvas a escribir, como antes. Echo de menos tus historias.

El doctor los vio partir de la consulta complacido, las manos en los bolsillos. Por primera vez en mucho tiempo Alicia se había olvidado de mirarse en el espejo antes de marcharse y de preguntar qué marcaba la báscula.

Título: **AQUELL VELL ESPILL**
Pseudónimo LLUNA
Autora: SUSANA GISBERT GRIFO

Estava fent l'enèsima mudança de la seua vida. Havia de buidar tot allò que encara quedava a la casa dels seus pares, la llar on havia viscut tant de temps. Pensava que li costaria poc, però, a la fi, sols restaven quatre dies per a anar-se'n molt lluny i encara havia gosat enfrontar-se a la que havia sigut la seua habitació.

Finalment, es va decidir. Va agafar la porta amb una mica de por i va endinsar-se, tremolant com una fulla. En una primera ullada, va mirar el sostre, on tot estava igual, potser una miqueta més brut. Després, va ajupir-se al terra i va gaudir, per primera vegada en molts anys, dels records de la seua infància.

Sense adonar-se'n, començà a somniar i, de sobte, va veure-la. Allí romania, dalt d'un presatge vell, la seua capsa de secrets. De nou, va envair-la un terratrèmol dins d'ella mateixa, però, tot i que li va suposar un gran esforç, va pujar a una vella cadireta i va agafar la capsa.

Ja estava. Pandora havia vingut ben carregada amb tots els seus vents, i ella no tenia un altre remei que obrir-la. Aleshores, el seu cor batejava amb una força tal que creia que se li n'eixiria del pit. Com que a l'agafar-la tremolava tant, el seu contingut va esbarriar-se pel terra.

A poc a poc, anà recollint totes aquelles coses sense importància, malgrat que llavors constituïen la seua vida sencera. Hi havia una gran quantitat de pomades: per a la cara, per als grans, algun pot de maquillatge furtat a sa mare i aquell tros de plàstic utilitzat per a embolicar-se les cuixes amb la il·lusion que amb la suor es farien primes miraculosament. Mai no va aconseguir-ho, és clar, i havia de passar molt de temps fins que ho acceptara...

De cop, les llàgrimes començaren a eixir-li dels ulls com si hi haguera una font dins, una font sense fons. Tota mena de records s'amuntonaren i, aleshores, el va veure: l'espill, aquell coent mirallet que tant havia significat en la seua vida.

Era un espill xicotet, on amb penes i treballs podia veure's la cara. No obstant això, malgrat que era prou horrorós, havia sigut l'objecte més benvolgut de la seua habitació per molt de temps. Era de color de rosa i duia floretes tot al seu voltant i, fins i tot, lluentons de tant en tant, moltes de les quals encara hi restaven. Aquell mirall havia estat al bell mig de la seua habitació i de la seua vida perquè, quan era xicoteta, allò que més li agradava era veure's reflectida en el seu espill... Fins aquell dia en què tot va canviar.

Ella quasi no va adonar-se'n, però, quan els seus pits començaven a créixer i els seus malucs a arredonir-se, al mateix temps que les pigues s'esborraven de la seua cara i al seu lloc eixien grans, ella despenjà l'espill, com si aquell mirallet fóra el culpable de l'odi que estava naixent dins d'ella. Va tractar de trencar-lo, però no ho va aconseguir, i llavors el va llençar al fons de la capsa que hui veia per primera volta des de feia tant de temps.

Però, malauradament, el fet de desfer-se de l'espill no va ser l'última bogeria que va fer en aquells dies. Sols era el principi d'un perillós tobogan pel qual va estar a punt de caure fins al penya-segat. Com tantes xiques, es resistia a deixar de tindre cos de xiqueta, i va empenyar-se a mantindre'l en comptes d'assumir-ho. Cada vegada menjava menys, i menys, i fins i tot, alguna volta va tractar de vomitar tot allò que havia menjat. També s'embenava els pits i es posava jerseis amples i lleigs que dissimulaven les seues formes de dona.

No va passar molt de temps fins que els seus pares s'amoïnaren per la xiqueta. De principi, varen llevar importància a l'assumpte i desitjaven pensar –més que de veritat ho pensaren– que es tractava de coses de l'adolescència. Però, molt prompte, entengueren que en calia traure una solució. Pri-

merament, parlaren amb la seua filla; no obstant això, la xica negava obstinadament que hi haguera cap problema. Així, que se n'anaren a veure un psicòleg.

Quan aquell home parlava amb ella, li semblava com si estiguera parlant d'una altra persona fins al moment en què ell, per descomptat, després de diverses sessions aparentement carents d'utilitat, va ficar el dit a la ferida. I va adonar-se'n: el dia en què va deixar d'agradar-se va ser el mateix dia que, després de tractar de trencar l'espillet, el va despenjar de la paret i va ficar-lo al fons de la capsa.

No va ser fàcil refer-se. S'havia d'acceptar tal com era, amb el seu cos, que mai no seria el d'una model. I també amb la seua intel·ligència que, al cap i a la fi, hauria de ser l'instrument amb el qual comptava per a tota la vida.

Els anys passaren i, després de fer molts bacs pel món, d'estudiar, de fer classes d'una i altra cosa i de fer diversos treballs, la que un dia fóra aquella xiqueta insatisfeta va triomfar dirigint –quina paradoxa– una empresa de productes d'estètica. Però, no era qualsevol empresa: curava especialment el fet que els seus productes foren per a dones amb mesures normals, amb cares normals, i mai, mai, es feien promeses impossibles. El seu objectiu era solucionar problemes reals, però sobretot aconseguir que les dones s'acceptaren i aprengueren a sentir-se bé amb el seu aspecte de cap a peus, tot i que els productes ajudaren a millorar-lo, però, és clar, sols a millorar-lo.

Per tot això, quan hui la seua filla de dotze anys li ha preguntat per què havia penjat aquell espill tan horrorós a la capçalera del llit de la seua habitació, li ha contat esta història. Ella ha somrigut, i la dona de hui dia no ha sabut si aleshores la xiqueta l'havia comprés fins que ha escoltat com la seua veueta ha dit:

- Mare, tu vals més que la teua imatge. I, saps una cosa? Des d'ara sé que jo també.

Título: **SUEÑOS ROTOS**
Pseudónimo OLIVIA OYL
Autora: MARIA AMPARO MONZÓ BALAGUER

Pasé una infancia de niña, rodeada de sueños de hada y juegos de reina. Crecí entre dibujos estirados y muñecas estilizadas, entre príncipes y princesas llenos de castillos imposibles. Mis padres me alimentaron con cariño, mi sustento fue su amor y su alegría, el elixir que hacía caminar mi corazón. Nací siendo una ilusión, crecí siendo una esperanza y hoy muero sintiéndome vacía. Muero al despertar, al amanecer, al caminar; muero al oír y al escuchar. Mi vida es un camino de susurros, una senda llena de palabras aprendidas y miradas lascivas, escrutadoras. Miradas que me juzgan sin conocerme, que me persiguen tras cada paso, que no logro esquivar y que no me dejan avanzar. Camino por un mundo de sombras, lleno de luces de neón y medias sonrisas, donde las almas no son puras y las noches no son de sueño. Donde los sueños se desvanecen tras la soledad y las mañanas muestran la cruel realidad, de una sociedad mediocre, que te hace creer que tu imagen lo es todo.

Ahora, en la flor de mi vida, me marchito, tras unas sábanas blancas llenas de lágrimas, por ser incapaz de salir, de vivir. Por haber perdido un tiempo que no recuperaré, entre las hojas marchitas de fotos y palabras que nunca debí oír, entre las imágenes de falsos objetivos que jamás debí querer alcanzar, entre los oídos de gente que no debí escuchar, entre las compañías de manos que no debí acoger. Hoy, en la flor de mi vida, muero marchita, entre las sobras de una vida que no tuve, unos sueños que jamás alcancé y unas metas, que eran tan falsas como la vida que me rodeaba.

Fui una sonrisa y ahora apenas soy huesos, fui una esperanza y hoy apenas un suspiro que se mantiene en pie; fui fuerza y pasión, arrebató y furia, ahora apenas soy languidez y decaimiento. Esperanzas ninguna, sueños, los de una vida que no supe ver, de unas palabras que no quise escuchar y de unas manos que no acepté. ¿Si me arrepiento preguntáis? Sí, y si volviera a nacer... viviría, pues es algo que jamás hice, siendo hoy un cuerpo incompleto, de una vida que nunca fue vida.

Ya solo me queda la esperanza, del amor de mi familia, de sus abrazos silenciosos; que guardo en la caja de mi corazón y que tomo a pequeños sorbos, para salir del pozo en el que me encuentro.

Título: **¿TE DAS CUENTA?**
Pseudónimo: AZABACHE
Autora: ELENA MORENO MAESTRE

Supongo que ésta no es más que una de esas tontas cartas que a veces, cuando me da el venazo, te escribo. Y ya conoces el resto:

Quedamos como cualquier otra tarde, noche o mañana en un punto intermedio entre tu casa y la mía. Las 18:00 es buena hora, ¿no? Así que nos presentamos allí a las 18:15, y es que somos muy puntuales. Las más puntuales.

Después de hacer uso de las ya conocidas animaladas tales como “mañana llego puntual, en serio” o “la culpa ha sido del semáforo del bulevar” (lo cual nunca hay que descartar), notas una segunda presencia: mi mochila. La sonrisa que se dibuja en tu rostro delata tu sorpresa, y es que bien sabes que yo sólo cojo la mochila en ocasiones especiales o de emergencia. Hoy ha sido por algo tan sencillo como no querer que se arrugue este papel que...espera, a ver si lo encuentro...Aquí está. Es algo que te he escrito, no sabes cuánto me ha costado, y quiero que lo leas. Pero ¡oye! No empieces a leerlo todavía. Primero vamos a buscar un banco libre de rastros de palomas (ya sabes a qué me refiero) en el que podamos sentarnos.

¡Conseguido, ahí tenemos nuestro banco! Entonces me miras, impaciente, sabiendo que durante los próximos minutos tú vas a ser la protagonista. Y yo, nerviosa por tu reacción, me siento torpemente y cruzo una pierna sobre la otra. Bueno, mejor no las cruzo. ¡Qué más da! Suspiro y, dándote cuenta, me abrazas. Siempre me ha puesto nerviosa escribirle algo a alguien y no saber lo que está pasando por su cabeza mientras lo lee. Pero no puedo demorarme más. Te doy el papel, y ahora es cuando empieza el espectáculo:

Supongo que ésta no es más que una de esas tontas cartas que a veces, cuando me da el venazo, te escribo. Pero es que lo necesito. Necesito mostrarte mi preocupación y lo mucho que te quiero de alguna manera, y sabes que ésta es la más fácil para mí. Me consuela que lo sepas.

Te acuerdas, ¿verdad? Nos conocimos de chiripa y congeniamos pronto, a pesar de vernos únicamente una o como mucho dos veces por semana. Llevabas una vida tan ajetreada...No me sorprendía que con el tiempo que le dedicabas al estudio obtuvieras unos resultados tan buenos. Lo que nunca imaginé fue que esa pudiera ser una forma de querer demostrarte que podías ser buena en algo, que podías alcanzar la metas que te propusieras, por muy altas que fueran. Pero, ¿no lo ves? Tú ya eres la mejor, y no me cansaré de repetírtelo. Lo sé...sé que aún no puedes verlo.

Tus indirectas me desconcertaban y dejaban totalmente fuera de lugar. Aunque me desconcertaba aún más tu mirada. No era capaz de entender cómo alguien como tú podía ser la dueña de una mirada tan triste y vacía, eso sí, sin dejar de ser especial. Y yo, sin saber qué se escondía detrás de aquella mirada que buscaba un horizonte, quizás lejano, me preguntaba el por qué. Un por qué que no tardó mucho en llegar.

Ahora es cuando sé que Anorexia y Bulimia son palabras muy duras, cargadas de un dolor y sufrimiento injustos, pero muy fuertes, que consumen de manera cruel a la persona y que en el peor de los casos, sin ninguna piedad, podrían acabar contigo. Dios mío, que es una enfermedad, y muy bestia. Simplemente el término “enfermedad” es horrible. Pocas veces me he atrevido a llamarlas así, sabes que no quiero ofenderte, y te pido perdón si acabo de hacerlo ahora.

También sé que sería muy ignorante por mi parte hablar y querer aliviar tu dolor diciendo que sé cómo te sientes, puesto que no estoy en tu misma piel, no sé por lo que estás pasando. Yo no puedo

sentirlo igual, pero no te equivoques, eso no significa que no entienda lo que te pasa. O que no te entienda a ti.

Eres muy fuerte, ya lo sabes. ¿Acaso no lo es una persona que aguanta día a día todo lo que este espectro le echa encima? Todavía me sabe mal dormir de un tirón sabiendo que a ti te cuesta tanto conciliar el sueño, que te despiertas mil y una veces en mitad de la noche, a veces fruto de las pesadillas, y que si duermes “bien” es gracias a las pastillas que te recetan. Gracias a unas de las no sé cuantas pastillas que tomas.

Tienes razón, hace tiempo que no cogemos las bicis, pero pronto volveremos a hacerlo. A un ritmo pausado, ¿eh? Tú misma eres consciente de ello y me lo dices. Estuviste un tiempo bastante débil, quedábamos y nos sentábamos en un banco, caminábamos lo mínimo y cuando lo hacíamos, las paradas eran bastante frecuentes. Fue la época en la que no me acompañabas hasta la mitad del camino, entre tu casa y la mía. Tampoco quería que lo hicieras.

Alguna vez me has comentado que te sientes sola, que te has ido alejando de la gente. Que no querías ser una molestia para mí. Tonta, ya sabes que no lo eres, ni para mí ni para nadie. Es una lástima que no puedas ver que hay gente que te aprecia, que te encuentran graciosa, encantadora y toda aquella lista de adjetivos que te definen que un día te escribí. Eres mágica y tú te auto-percibes como lo peor. Te sientes lo peor y no es así, de ninguna manera. No me preocupa porque, como tantas otras veces te he dicho, sé que llegará el día en el que por fin abras los ojos y te encuentres con la maravilla de persona que eres. Que esté yo o no para verlo, eso da igual. Es algo tuyo.

Me estoy luciendo ¿eh? Creo que es una de las cartas más largas que te escribo, tienes que estar cansada de leer. Tranquila, te digo dos cositas más como mucho y podrás girarte para ver mi cara de susto. Prosigamos.

Tiendes a echarte las culpas sobre la espalda. Culpas que hay veces que ni lo son, que no existen. Es imposible que haya una sola persona en el mundo que tenga la gran culpa en su posesión. Y tú, menos aún. Sé que es “inevitable”, que convives con un sentimiento de culpabilidad perpetuo quizás atenuado ahora que te encuentras mejor, y me siento impotente. Es que no tienes la culpa de nada, así de simple. De nada.

De la misma manera que no tienes la culpa de las malas pasadas que te juega la ansiedad. Y sé que tienes una ansiedad muy elevada, que pocas veces te abandona y que la maldita aprovecha cualquier ocasión para decirte que sí, que una vez más quiere hacerte compañía. Tranquila porque algún día, blasfemando, se dará cuenta de su inutilidad. ¿Sabes por qué?

Porque sé que vas a salir de ésta. Porque eres un claro ejemplo de valentía, de lucha y fuerza de voluntad. Porque me encanta verte sonreír cuando lees estas cosas y hacerte saber cuan orgullosa estoy de ti. Y no sé... Porque te quiero.

Título: **DIMITO**
Pseudónimo LAURA MANDARINA
Autor: JAVIER RUBIO SALAZAR

Mi madre se empeña en que yo sea perfecta. ¿Acaso ella lo es? No me da tregua. Me lo exige cada día, a cada suspiro, haciéndome sentir como una derrotada, como fracasada, por no haber cumplido el cometido para el que he venido al mundo. ¿Puede una hija rozar la perfección con una madre que es un museo de defectos y desaciertos? Siempre me he visto tan insegura, tan poco merecedora de todo, que ya desde muy pequeña me cargué de kilos para sentirme abrazada por algo. Por lo menos, con sobrepeso me creía protegida, inmune a las críticas de los demás. Y es que mi madre se avergüenza de mí. Se lo noto en cómo me mira cuando me hago la despistada, en su forma de analizarme cuando tenemos visita, en su súplica diaria para que adelgace. Esto no es nuevo. Si os soy sincera, no recuerdo ni un solo piropo pronunciado por sus labios. Cuando protagonicé aquella obra de teatro en el colegio, y me cubrieron de alabanzas los profesores y los padres ajenos, mi madre se limitó a decirme: "No ha estado mal. El disfraz te quedaba un poco pequeño, ¿no?". Tenía unos seis años. Ahí me di cuenta de que mi madre no sería como las demás madres, que se muestran siempre cegadas con sus retoñas, siempre magnificando los talentos de sus hijas, siempre defendiéndolas de todo y ante todos.

Ya he perdido la cuenta de las veces que he intentado ponerme a dieta. Y no lo hago por mí, sino por ella, a ver si así consigo una tregua a su rechazo. Sé que no vale la pena dedicarle este sacrificio, pero llevo toda mi vida luchando por su aprobación. Destaqué en clase con notas brillantes y una simpatía invencible, conseguí una beca para una prestigiosa empresa farmacéutica y gané un par de concursos literarios. Ni por esas. Su amor de madre se me resiste como si yo no hubiera cumplido sus expectativas. Como si ella hubiera querido resarcirse conmigo de sus traumas y yo le hubiera fallado. Y todo por mi peso. "Mamá, me dicen gorda en clase", le decía yo suplicándole consuelo. "Hija, es que lo estás. A partir de ahora te controlaré la comida para que no te digan eso", me contestaba con frialdad, como si la culpa fuera mía. Ni las verduras, ni los vasos de agua que me tragaba para engañar al hambre ni mi abstinencia de dulces, panes y chucherías me sirvieron para mucho. Y es que yo estaba tan aferrada a mis kilos, que me veía desnuda, desprotegida sin ellos. Consagré mi infancia y mi adolescencia a intentar ajustarme al patrón de la belleza. Nunca lo conseguí.

Hace dos meses, con mi cuarto de siglo recién estrenado, quise ir a por todas y me sometí a una dieta que me quitó un puñado de kilos y casi la vida. Dios, qué sufrimiento. Fue un intento desesperado por ganarme el cariño de mi madre. Entregué mi tiempo y mis fuerzas a olvidarme de la comida y a gastar los días en el gimnasio. "Que esto hay que tomárselo con calma", me decía mi monitor después de verme levantando pesas sin descanso o corriendo la vuelta ciclista a España en la bicicleta estática. "Ya, si tuviera tiempo... tengo que deshacerme de este otro yo", le contestaba agarrándome los michelines como si fueran un bocadillo. Lloraba de hambre y de soledad. Mi madre me vigilaba con la rigidez de un guardia. Nunca me regaló una palabra de ánimo, como si se hubiera quedado muda o ciega a mi sacrificio. Hace pocos días que he estrenado mi nuevo cuerpo. Parece que he menguado. Casi no me reconozco. He dejado más de siete kilos en el camino pero sigo sin ser perfecta. Me siento más ligera pero no más feliz y mi madre sigue ahorrándose sus caricias, como si tuviera miedo a quedarse sin ellas.

Ahora que me he reconciliado con mi peso casi ideal, mi madre se ha inventado otras excusas que me alejan del éxito. "Con esos andares de pato mareado no seducirás ni a un albañil". "Hay que hacer algo con ese pelo, hija, que parece que vienes de un huracán". "Se te han quedado las caderas anchas. Eso serán los huesos, que los tienes grandes". Yo le sonrío con resignación. Me creía una colec-

cionista de defectos. Las imperfecciones se me acumulan delante de los ojos como un abismo que me separa de la felicidad. Esto es una tortura, una lucha sin fin. No quiero consagrar mi vida y mis esfuerzos a hacer mía la belleza estándar, tan ajena a mí, tan esquiva a mis intereses. ¿Por qué ansío la perfección como un cielo que se ve desnudo sin estrellas? ¿Lo hago para canjearme el cariño de los que me ponen condiciones para amarme? Ahora me rebelo, pongo fin a esta dictadura. Hasta aquí he llegado. Mamá, me planto. Dimito.

La belleza y yo hemos firmado un acuerdo de coexistencia pacífica: ella no me persigue y yo no le huyo. Algunos días nos encontramos en el espejo y yo me siento guapa y radiante. Entonces, paseo por la calle con la cabeza alta, como compitiendo con el sol. Otros días, me veo ojeras o la mirada cansada (quizás de buscar la perfección) y me río porque sé que lo mejor de mí no se ve, porque sé que soy tan egoísta que lo máspreciado lo escondo en algún rincón de mis alegrías para mostrárselo sólo a los elegidos. Si puedes verme por dentro, si dejas de juzgarme por la infiel belleza, que me abandonará cuando menos me lo espere, entonces me verás diferente. Entonces no te importarán mis caderas generosas, ni que gane un kilo de felicidad, ni que me falte grosor en los labios.

“Mamá, me voy: he encontrado un piso en el centro que compartiré con unas compañeras. Te dejo en casa a solas con tus traumas. No hay sitio para todos en ese apartamento de dos habitaciones. Me marcho porque me niego a desayunarme mis defectos cada mañana, a empacharme de críticas, que me cuesta más quitarme que los siete kilos que he perdido. No puedo ser tu víctima, no quiero tener que vomitar todas las carencias de las que me has ido convenciendo desde no sé cuándo. No puedo vivir en tu mundo, donde no caben las imperfecciones. Me gusto como soy. No me cambiaría por nadie. Ahora quiero ser feliz con lo que tengo, con lo que soy y con lo que puedo ser. Me cansé de postergar la felicidad. Me quité los michelines y la alegría todavía me rehúye. Además, es hora de que tus frustraciones te las tragues tú y no las proyectes en mí. ¡Bastante tengo ya con quererme a mí! Vente un día a casa a cenar. No hablaremos de mis defectos ni de mi imperfecto cuerpo, sólo de nosotras, de nuestras aficiones, de nuestro cariño, de los que somos: madre e hija condenadas a quererse”.

Un beso,
Laura

Título: **AUTOESTIMA**
Pseudónimo CHORLITO
Autora: MARIA OLGA SEGOVIA GARCÍA

Hace años, durante mi época universitaria, unas compañeras me animaron a realizar un curso de autoestima. Habíamos terminado la evaluación de febrero y realmente tenía tiempo para hacerlo, aunque ganas, lo que se dice ganas, no tenía demasiadas, ya que se me ocurrían otras múltiples formas de perder el tiempo.

Compartía un piso de estudiantes con otras cuatro chicas a las que conocía desde la época escolar, cuando residíamos en otra ciudad y vivíamos en casa de nuestros padres. Luego, seguimos compartiendo nuestros pasos en el instituto, y cuando llegó el momento de ir a la universidad decidimos compartir nuestra vida plenamente.

Yo siempre he sido muy delgada, como mi madre y mi hermana mayor. Desde los trece años ya me interesaba por las calorías, los hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas que debía ingerir y me cuidaba haciendo deporte y ejercicios de estiramiento diversos, además de buscar excusas para andar mucho. Dada mi altura, controlaba mi peso para conseguir que mi índice de masa corporal, que para mi opinión, abarcaba un rango muy amplio, se mantuviera siempre por debajo del mínimo.

Al comenzar la convivencia con las que habían sido, hasta entonces, mis mejores amigas enseñada comenzaron las desavenencias. Yo las aclaraba que mi constitución siempre había sido delgada, como la de mi familia, y que conocía mucho más de nutrición que ellas, que se empeñaban en comer a unas horas marcadas, tuvieran hambre o no.

De esta forma, iba cambiando de amigas a medida que se empezaban a meter en lo que nadie las llamaba, en alguna ocasión me llegaron a decir que mis terribles resacas estaban relacionadas con lo poco que comía, y ¿no podía ser sólo por lo mucho que bebía? Consideraba que eran ganas de intentar sacar las cosas de quicio.

En aquel momento, que me movía con una gente que no se metía dónde no le llamaban, y me proponían realizar un curso de autoestima, tampoco me podía negar, aunque, como ya he dicho, se me ocurrían otras formas de pasar el tiempo.

Cuando empezó el curso, lo primero que hicimos fue coger papel y boli y el monitor nos explicó que disponíamos de diez minutos para escribir ocho características que nos definieran, y que, transcurrido el plazo fijado, debíamos exponer el resultado al resto de participantes; yo escribí: soy guapa (no encuentro ninguna dificultad en ligar con quien quiero), tengo unos bonitos ojos verdes, tengo una figura perfecta (de hecho valdría para realizar cualquier anuncio o serie de televisión). Y ahí me quedé, parada un momento pensando en mí, llevaba tres cualidades, no era especialmente inteligente, ni amable, ni buena compañera, de hecho, desde que había llegado a estudiar a esta nueva ciudad había cambiado en múltiples ocasiones de amig@s, tampoco era romántica, ...

Seguía pasando el tiempo...diez minutos habían dicho. ¿Qué más cualidades tenía? Cuando transcurriera el plazo deberíamos hacer una puesta en común y yo me empezaba a poner nerviosa.

Pasaron por fin los diez minutos, sentía una gran congoja. Nos propusieron hacer en ese momento la exposición de lo escrito, o continuar con las actividades y dejar la exposición para el final. El nudo que tenía en la garganta me impidió mostrar mi deseo de postergar ese momento inevitable, que

se me estaba figurando como una de mis peores pesadillas. El grupo decidió, por mayoría, continuar con los talleres.

La siguiente actividad propuesta constaba de otros quince minutos para indicar las necesidades que teníamos por un lado, las preocupaciones por otro y el estado en el que nos encontrábamos.

Empecé a pensar, y a escribir: yo necesitaba seguir manteniendo mi imagen, realmente eso era lo que más me preocupaba y me creaba un estado de angustia que no había sabido ver hasta aquel momento.

Mi cuerpo estaba temblando, y me subió la temperatura corporal. Sentía la necesidad de salir corriendo de allí; en la calle, toda la ansiedad que tenía se me diluiría y me encontraría mejor. Pero no me podía mover, igual que hacía apenas unos minutos tampoco había podido hablar.

El monitor continuó planteando actividades: pensar en los apoyos con que contábamos, pensar en nuestra conciencia crítica intentando discernir qué nos decía, cuándo nos atacaba y cómo debíamos actuar para pararla.

Yo escuchaba las propuestas que nos hacía, cogía el boli y simulaba escribir, pero realmente hacía un rato que había decidido no continuar castigándome pensando en mí. Simplemente me quedé allí, pero no me agradaba la actividad.

Hasta entonces yo había sido una persona feliz pues mi imagen respondía a mis expectativas, no era tan desgraciada como todas aquellas chicas a las que los michelines se les salían por todas partes y a las que la ropa las quedaba tan estéticamente mal. Aunque muchas de ellas simularan no darse cuenta de su desdicha. De hecho en aquel mismo grupo de trabajo, yo era la más elegante y la más guapa.

Transcurrido el plazo, comenzó la puesta en común, y una de aquellas gordas comenzó voluntaria la exposición, se definía como alegre, paciente, inteligente, amable, cariñosa, buena comunicadora, optimista y constante. Continuó exponiendo las necesidades que tenía y sus preocupaciones (me llamó la atención que sus preocupaciones estaban dirigidas hacia los demás ¿no le preocupaba la imagen de foca que tenía?), así continuó con la exposición. Finalmente me tocó el turno a mí. Ya me había dado cuenta de la diversidad de personas que conformábamos el grupo, dentro de las características que definían a cada uno, las había negativas y positivas, relacionadas con aspectos emocionales, psicológicos o físicos, dependía de cómo se veía cada uno. A mí ya no me daba vergüenza exponer mis reflexiones.

Cuando acabé de contar lo poco que había escrito el monitor propuso al resto de miembros del grupo que me ayudaran a buscar más cualidades que me definieran. Los ojos se me llenaron de lágrimas, y otro nudo se me instaló en la garganta. Dentro de ese grupo había personas que estaba conociendo en aquella sesión y otras, a las que ya conocía de antemano, y que me habían animado a hacer el curso, todas, sin distinción, comenzaron a enumerar cualidades que no había sabido ver hasta entonces.

Aquel grupo me enseñó algo que me llenó por completo, y que podía ir acompañado con mis ojos verdes y con mi constitución delgada, y con el placer de comer sin obsesionarme por las calorías ingeridas. Aprendí a pedir ayuda y a ofrecerla cuando sabía que hacía falta. Aquella persona gorda por la que tanta lástima había sentido, me sorprendió por su gran personalidad, su seguridad en sí misma y la gran alegría que emanaba de su persona. Enseguida me sentí muy atraída por ella y allí comenzó una bonita amistad que dura hasta el momento, y a la que he tenido la fortuna de poder acompañar en su importante carrera profesional, totalmente independiente de su imagen física.

Título: **REGRESO DEL OTRO LADO DEL ESPEJO**
Pseudónimo ISABEL B. BOX
Autora: JOSEFINA SOLANO MALDONADO,

Un día Alicia se asomó al espejo y observó cómo su cuerpo se iba hinchando poco a poco. Primero se vio como un saco de patatas, abombado y deforme. Luego adquirió la consistencia de un enorme pez globo varado en mitad de la habitación. Finalmente fue un animal obeso, monstruoso, repulsivo por aquella ingente mole, detestable en aquellas medidas colosales. Alicia lloró. Ella siempre había querido ser como Tippie, la muchacha alta y esbelta, que copaba todas las páginas de las revistas de moda, las principales pasarelas del país y los programas de televisión de máxima audiencia. Tippiie era perfecta. Tippiie era delgada. Muy delgada. En el fondo del espejo Alicia era gorda, muy gorda. Consideró que en semejante estado nunca sería feliz...

* * *

Hoy has regresado del otro lado del espejo, Alicia. Ya sabes que el país de las maravillas no es un lugar repleto de mujeres con vestidos ajustados a sus curvas de perfección. Ya sabes, Alicia, que en el país de las maravillas la verdad eres tú misma, tu sonrisa, tus ojos grandes, tus palabras, tus besos. TÚ.

Te despertabas cada día en un mundo que parecía aceptar tan sólo a una mujer bella y proporcionada. Nacías cada día entre la voz nasal de periodistas de medio pelo que ensalzaban hasta la saciedad el garbo y elegancia de Tippiie, el arquetipo de la felicidad, el ideal femenino. Pero nunca dijeron que Tippiie no existía, y crearon para ti una aventura rota donde todo era mentira, donde comenzaste a perseguir la imagen de lo imposible.

La comida comenzó a darte asco.

Tus pupilas se curvaron para convertir el espejo en una lámina convexa donde siempre aparecías gorda y espantosa.

Comenzaron las tentativas para ser la mejor, la impaciencia febril por adelgazar, los ademanes indecisos de quien persigue una necia utopía sin saberlo. Entonces no te dabas cuenta de que vivir de un reflejo era vivir contra corriente, de que vivir ajustada a las normas de otros no era propiamente vivir sino un suicidio lento y agonioso. Comenzaste a deambular por el mapa muerto del absurdo que para ti no era un absurdo sino la única geografía posible donde trazar los sueños.

Pasaste mucho tiempo sin tener contacto real con los seres que te rodeaban, alejada de lo cotidiano para crearte indefinidamente en el espejo delgada y perfecta. Consumías el tiempo en crear rincones dentro de ti misma para esconder el miedo a la mirada de los otros, que era el miedo a tu propia mirada. Mientras te ibas al baño a escondidas después de cada almuerzo, mientras estuviste guardando tu corazón en un estuche de maquillaje, no hiciste más que viajar al centro mismo de la soledad y el dolor.

Ahora lo sabes, Alicia. Ahora sabes que no aceptarse es el mayor acto de traición que puedes hacer contra ti misma. Ahora sabes que eres única e irremplazable, y que una imagen fabricada a imagen y semejanza de una Tippiie irreal, no puede negarte la opción a ser feliz y el derecho a la sonrisa.

Hoy has regresado del otro lado del espejo porque allí sólo hay silencio de pájaros, flores podridas en el ocaso y vientos de libertad prostituida. Tippiie es sólo una reina de corazones que decapita almas al capricho de los días. Y vivir en contradicción con la razón misma es el estado de vida más intolerable. Has dejado atrás el dolor de las horas en que buscaste a una Alicia pensada, desnuda de historias y abrazos, cercana al presagio de un gozo que no llegaba. Has saltado de la sombra para mirarte plena, porque tus manos guardan caricias miles, porque tu corazón late al ritmo de la vida, porque el llanto no hace más que empapar miradas para llenarlas de niebla y desacato. Y ahora tus ojos están limpios.

Hoy has regresado del otro lado del espejo, Alicia.

Bienvenida seas al verdadero país de las maravillas.

Título: **ESPEJOS**
Pseudónimo LUNA LLENA
Autora: SAIOLA URIARTE EGUSKIZAGA

Hay diferentes espejos en la vida, el espejo de la honradez, el espejo de la apariencia, el espejo de lo insensato, el espejo de todo vale con tal de vender, el espejo del ya basta, el espejo del que muchas mujeres rehuyen para no ver su real figura. Infinidad de espejos, que reflejan ansiedad. Ansiedad por conseguir una imagen que no es la que anhelamos como mujer, sino el estereotipo creado por la ambición de la publicidad, de la televisión, de la moda. Una imagen que vale más que mil palabras, pero que no vale, ni expresa su contenido interior, un contenido esquelético, del que emanan pasiones, valores, que se atan, con cuerdas de nudos acallando a la salud, que queda relegada ante la obsesión de la pérdida de peso, como si de un barco que tiene que zarpar se tratara, como aquel bote que suelta amarras.

Manuela, no sabe cuál es su interior sólo le importa su imagen, su figura, su maquillaje, sus cereales, sus barritas, su ropa, su peso, sus medias, en resumen, su exterior. Su interior ha quedado relegado a un segundo plano olvidado por la ambición de un cuerpo marcado por las normas de las pasarelas de moda, por la televisión. Manuela no conoce la felicidad, no conoce la diversión, vive obsesionada en un mundo de espejos rancios, de espejos de ambición, de espejos poco saludables, de espejos rotos desde su interior, pero Manuela no siempre ha sido así, Manuela era una mujer divertida, amiga de sus amigos, en fin, un amor. Su carácter cambió desde el día que se vio en el espejo de la mejor boutique de París, desde que vio que ningún traje se ceñía a su cuerpo, que la tela no cubría su cuerpo y que la televisión la bombardeaba con anuncios de alimentos adelgazantes, cremas, anticelulíticos, medidas, peso, liftings, un horror. Manuela perdió 20 kilos, perdió a casi todos sus amigos, no tenía tiempo para ellos, tenía una obsesión, tenía que acudir al gimnasio a diario, correr 3 kilómetros al día, ir a trabajar y comer una barrita y fruta durante todo el día. Empezó con la dietista del barrio, pero sólo consiguió adelgazar 1 kilo, siguió con la dieta de la alcachofa, del plátano, de la coliflor, pero sólo adelgazó otro kilo, siguió con la dieta de puntos, aquella que cuenta las calorías de todo aquello, que pasa por su paladar, y se recoloca gustosamente en su estómago. Vendió su alma a la extrema delgadez, al espejo del sinsabor.

Gloria, su mejor amiga, decidió tomar cartas en el asunto, decidió que si correr 3 kilómetros al día era la única forma de hablar con ella, lo haría, que si tenía que comer una barrita con ella lo haría, pero que intentaría poco a poco sacarle del pozo negro dónde se había ahogado su alma.

El agotador trabajo de Gloria, basado en la amistad desde los cinco años, desde aquel día que a Gloria se le cayó la pelota al otro lado de la verja del colegio, desde aquel día que Manuela metió su alargado brazo debajo de la verja, arañándolo, pero consiguiendo rescatar la pelota que a Manuela su abuela le había regalado, consiguió salvar a Manuela. Manuela había perdido peso, pero casi había perdido a su mejor amiga, y lo más importante, casi había perdido su vida. El beso que a diario Gloria daba a Manuela, la comida que le preparaba y no podía rechazar, el psicólogo que Gloria había recomendado a Manuela, su apoyo y su tesón por sacarla del espejo envenenado que reflejaba su figura, había hecho que Manuela saliera del hospital, que rehiciera su vida, que tirara sus revistas a la basura, que saliera a la calle de otro humor, que comiera saludable, pero dentro de la normalidad, que poco a poco recuperara sus amistades, su vida y que su imagen se reflejara en el espejo de ¡fuera la apariencia!, en el espejo de la salud, en el espejo de la amistad, en el espejo de la alegría, en el espejo del querer vivir, en el espejo, de la buena vida.



AJUNTAMENT DE VALENCIA
ÀREA DE PROGRÉS HUMÀ
REGIDORIA DE BENESTAR SOCIAL I INTEGRACIÓ

PLA **miq**
Pla Municipal per a la
Igualtat d'Oportunitats
entre Dones i Hòmens

cmio
Centro Municipal de Información y
Orientación a la Mujer



“VALES MÁS QUE TU IMAGEN”



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
ÀREA DE PROGRÉS HUMÀ
REGIDORIA DE BENESTAR SOCIAL I INTEGRACIÓ
SECCIÓ DE LA DONA

PLA **miq** Pla Municipal per a la
Igualtat d'Oportunitats
entre Dones i Hòmens

Plaça d'Àmerica, 6 - 6na. planta - 46004 VALÈNCIA
T: 96 208 26 39 - E: pmujer@valencia.es

cmio

Centro Municipal de Información y Orientación a la Mujer

Polo de Bernabé s/n - 46010 VALÈNCIA
T: 96 398 18 21 - E: cmio@valencia.es



www.valencia.es/mujereseigualdad/donesiigualtat