

Elena Devesa y Rebeca Gómez



wloverize.com

Disfruta de lo que tienes mientras trabajas por lo que quieres

1

En busca de la autoestima perdida

SALIR DE LA «ZONA DE CONFORT»

Vaya por adelantado que ni Rebeca ni yo, ni ninguna de las chicas que exponen en cierta manera sus vidas en WeLoversize, somos ejemplo de nada. Luchamos como cualquiera para salir a la calle cada día con la cabeza bien alta, pero hay ocasiones en las que es sencillamente imposible hacerlo. Todos los que hemos tenido sobrepeso desde niños hemos sufrido de una manera u otra. Algunos directamente por cuestiones de salud, otros porque llevan toda la vida escuchando cómo la sociedad los quiere diferentes y los obliga a cambiar para encajar. Ese sufrimiento, mayor o menor según el caso y la persona, suele construir casi sin darnos cuenta un caparazón que nos aísla de la realidad y nos mantiene estables dentro de nuestro mundo. Creces y encuentras tu pequeño rincón en el que puedes ser tú mismo sin enfrentarte directamente a las opiniones de los demás. Quizás eso implique salir menos de fiesta, o relacionarte poco, puede que incluso limite tu vida sentimental, pero no importa porque tú te sientes protegido y tranquilo. No disfrutas al máxi-

mo, pero tampoco sufres. Es como estar en un salón muy acogedor. Estás en tu «zona de confort».

Yo misma pasé varios años en mi rinconcito particular. Fue durante la época universitaria, y aunque nunca dejé de hacer mi vida y crecer profesionalmente, sí permití que me pasaran cientos de oportunidades por delante por miedo a ser juzgada, por pánico a no estar a la altura. Me hice con un buen puñado de amigos cercanos, evité cualquier contacto sentimental durante años y, lo que es peor, me obligué a mí misma a pensar que así estaba mucho mejor.

Nadie me había explicado nunca lo peligrosa que es esa zona y lo difícil que es ver las cosas con claridad cuando estás instalado en ella. Se trata de una especie de burbuja en la que tú crees que eres feliz, pero por las noches, después de haberte refugiado en comida basura y de haber preferido quedarte en casa a salir con tus amigos por miedo a que alguien te insulte, tu cabeza prefiere dar vueltas antes que dormir. Te planteas cómo sería tu vida si te atrevieras de una vez por todas a tomar el toro por los cuernos y enfrentar todas aquellas cosas que te dan miedo; si en vez de hacerte la fuerte delante de tus amigos, les dijeras lo que sientes de verdad y les pidieras ayuda para encontrar tu lugar. Fantaseas con la idea de vestir como siempre has querido y de tontear con chicos como hacen las otras; con dejar de ser la eterna mejor amiga y pasar a ser *algo más*.

Hace unos siete años decidí que mis ganas de aventura debían comerse mi zona de confort con papas, y así fue. Empecé a tomar las riendas de mi vida y a sentir que era yo la única que tenía el control. Cuando estás orgullosa de ti misma y de lo que estás consiguiendo, te da exactamente igual lo que opinen los demás. De modo que cambié de hábitos, de rutina, incluso abandoné algunas compañías que resultaron no hacerme tanto bien como yo pensaba. Empecé a llamar a las cosas por su nombre y me prometí a mí

misma que el peso nunca volvería a limitarme como persona. Estar más o menos gorda no podía impedir que alcanzara mis sueños. Rompí con las viejas costumbres que me obligaban a esconderme y empecé a dejarme ver. Perdí el miedo al ridículo, que tantos años me acompañó, y asumí que nadie aprende sin equivocarse primero. Salí al mundo con todo lo que eso conlleva y fue entonces, solo entonces, cuando entendí que las cosas buenas le ocurren al que arriesga y no al que espera sentado mientras ve su vida pasar.

Esa fue la primera vez que decidí abandonar mi rincón de comodidad y, desde entonces, no he dejado de hacerlo. Si se te plantean retos nuevos y el miedo vuelve, así como las ganas de hacerte una bola y volver rodando cual albóndiga a un salón calentito con una gran chimenea, hay que reaccionar. La comodidad llamará a nuestra puerta una y otra vez a lo largo de nuestras vidas, y cerrársela en las narices será nuestro trabajo desde hoy en adelante.

Siete años después sé que estoy en el camino correcto y me parece increíble poder ayudar a otras personas que todavía se encuentran en su esquinita particular, dentro del caparazón. WeLoversize es una herramienta que proporciona a mucha gente el impulso necesario para empezar ese cambio que supone salir al mundo real y empezar a valorarse como merecen.

Y por eso, cuando a Rebeca y a mí nos entra miedo a la exposición pública, a no poder manejar la opinión que los demás tienen sobre nosotras, o a lidiar con *trolls*, nos acordamos de todas esas personitas que aseguran que sus vidas son un poco mejores desde que existimos. Eso nos da fuerzas para no recaer, para no temer ser juzgadas y para seguir arriesgando en cada artículo sin miedo al qué dirán. La filosofía WLS no llegará correctamente a toda esa gente si nosotras mismas no nos la aplicamos. No lo olvides nunca, la magia empieza al final de tu zona de confort.

¿Por qué lo llamas «curvy» cuando quieres decir «gorda»?

Cuando nos metimos en serio en el mundo de las blogueras de talla grande, nos dimos cuenta enseguida del pánico general a la palabra «gorda». El concepto *curvy* llegó de Estados Unidos y se extendió como la pólvora, recogiendo bajo su paraguas a chicas de todo tipo, pero, sobre todo, a gordas. Que quede claro que aquí cada uno puede llamarse como quiera, sin embargo, es obvio que la palabra *curvy* es un disfraz, una forma de suavizar un término que no tendríamos por qué suavizar. La palabra «GORDA» no es un insulto, es un adjetivo descriptivo como puede ser «alta», «baja», «rubia» o «delgada». El problema es que la hemos escuchado a lo largo de nuestras vidas tantas veces con desprecio que nuestro cerebro la cataloga automáticamente como algo terrible. Seguro que alguna vez alguien se los ha dicho sin ninguna intención de ofender y, sin embargo, en su cabeza resuena un «gooooooooooorda» interminable. Así, con muchas oes, para enfatizar el asco del emisor. Automáticamente los destinatarios nos sentimos ofendidos y dolidos, porque claro, nadie quiere identificarse con una palabra tan estigmatizada. Por eso cuando alguien viene y nos dice que es *curvy* nos parece maravilloso, aunque en el fondo sepamos que es una mentirita. Curvas tiene Kim Kardashian, nosotras más bien tenemos montañas.

En nuestra opinión, las gordas nos hacemos un flaco favor utilizando eufemismos como este a la hora de definirnos si lo que queremos es, precisamente, que la situación de las personas con sobrepeso se normalice. De modo que, tanto Rebeca como yo, tenemos que reconocer que es una palabra que no nos gusta, aunque nosotras mismas la usemos de vez en cuando (para tener más alternativas y no repetir los mismos términos constantemente).

El primer paso para quererte de verdad, es asumir lo que eres. Solo así serás capaz de defenderlo con orgullo. Cuando dejamos de agachar la cabeza por lo que somos, el resto deja de utilizarlo en nuestra contra como un insulto. El día que te describas a ti misma como «gorda», sin que ello implique nada negativo, habrás desarmado al enemigo.

La mentira de la «belleza real»

Todo empezó hace unos años cuando una popular marca de cosmética logró un exitazo usando en sus campañas a mujeres que se alejaban físicamente de las típicas *top model*.

El concepto inicial —y lo que supuestamente pretendían— era dar visibilidad a tipos de cuerpo comunes en nuestras calles, y no solo a aquellos que se ven desfilando en las pasarelas. El problema es que, con el paso de los años, lo de la «belleza real» se nos ha ido de las manos y se ha convertido en una opción estupenda para que decenas de marcas se suban al carro sin tener ni idea del daño que pueden hacer.

Asegurar que existe la «belleza real» es lo mismo que afirmar que también hay una «belleza de mentira», pero para afianzar nuestra autoestima, por mucho que a veces nos moleste asumir que una modelo famosa es de carne y hueso, es fundamental que aceptemos que ella y otras tantas sílfides también ocupan su espacio en el planeta Tierra y son «reales».

El colmo llegó hace poco cuando una conocida marca de ropa interior española se quiso apuntar a la moda de la naturalidad y lanzó una colección que animaba a las usuarias a que se quieran tal y como son. Pues bien, tú puedes quererte mucho, pero, ojo, no uses más de una copa C porque entonces no podrás ponerte los brasieres de esta marca ni de sombrero. Todo esto teniendo en cuenta que las tallas más frecuentes en España son la 85E y 95F. Pero tú quíérete, ¿eh? Quíérete tanto como una de las protagonis-

tas de dicha campaña, una actriz que como no estaba a gusto con su cuerpo se lo operó entero y ahora nos anima a todas a aceptarnos tal y como nos parieron. Tiene gracia la cosa.

Por si fuera poco, muchas de estas campañas que defienden fervientemente la naturalidad de la mujer van bien cargadas de Photoshop. ¿En qué quedamos? ¿Resulta ahora que las mujeres pueden tener unos kilos de más, pero siempre y cuando tengan la piel más tersa que las nalguitas de un bebé? Es frecuente ver las imágenes de modelos *plus size* como Tess Munster *photoshopeadas* hasta la extenuación. Una mujer que debe de rondar los 140 kg sin una sola imperfección en la piel. Si eso no es «belleza IRREAL» no sé de qué estamos hablando. Tanto da 40 kg que 140 kg si sigue representando algo inalcanzable.

Es como aquello de «las mujeres de verdad tienen curvas». Pues mira, no, perdona. Las mujeres de verdad lo que tienen son estrías, celulitis, pelos enterrados y personalidad para ser lo que les dé la gana. Algunas tienen curvas, otras no, y endiosar solo a las que las tienen no es más que seguir fomentando una belleza al margen de la realidad.

No pequemos de hacer precisamente lo que no queremos que nos hagan a nosotros. Aunque ahora parece que las chicas XL empiezan a estar mejor aceptadas en los medios de comunicación, esto no tiene que convertirse en una guerra de tallas en la que ahora a las delgadas les toque llevarse la peor parte. No se trata de crear bandos y enfrentarnos unas contra otras —que parece que es lo que algunas marcas quieren—, sino de incluir variedad de tallas y razas, así como de asumir que todas somos *reales* y, por lo tanto, *imperfectas*.

El boom de las «gordibuenas»

Les vamos a contar un secreto. Cuando decidimos hablar sobre *gordibuenas* en WeLoversize, fue un poco de relleno. Nos hacía

gracia la palabreja y sabíamos que en América Latina comenzaba a popularizarse. En aquel momento íbamos regular de contenido, así que le pedimos directamente a una de nuestras colaboradoras que escribiera algo al respecto. La encargada fue Beatriz Romero (nuestra Betty), que aceptó inocentemente nuestra petición sin saber en el relajo en el que desembocaría. Su artículo «Cinco rasgos característicos de las *gordibuenas*» se convirtió en el primer gran viral de WeLoversize, y suma hasta la fecha más de 250,000 «me gusta» en Facebook. Nos llamaron de radios y televisiones, y la gente comenzó a asociar nuestro proyecto con esa llamativa palabra que suscita tantos amores como odios. Porque... ¿qué pensaron cuando escucharon por primera vez «gordibuenas»?

Para nosotras estaba claro pero se ve que para otras personas no tanto. El sobrepeso siempre suele ir asociado a conceptos e ideas negativas, así que una palabra tan cantarina y positiva nos pareció que resaltaba entre toda la porquería. La polémica fue tal que tuvimos que asumir que quizás no nos habíamos explicado bien y procedimos a actualizar nuestra definición de «gordibuenas» en un artículo posterior.

Aburridas de tener que agachar la cabeza cuando nos insultan desde un coche, de tener que ir vestidas como ancianas porque los fabricantes se niegan a hacer ropa mona en nuestra talla, o de llorar por las esquinas porque los chicos las prefieren delgadas, ha surgido un movimiento que incita a la mujer a quererse por encima de todo esto. Mujeres que sabemos que nuestra valía va más allá del número que marca la báscula y que estamos dispuestas a que nos importe poco el qué dirán.

La *gordibuenas* no obliga a los demás a aceptarla, le basta con aceptarse a sí misma de forma que es capaz de sacar partido a sus virtudes. No es que esté orgullosa de su sobrepeso, es que ha aprendido a convivir con él y ya no permite que sea una limitación

para ella. Como siempre decimos, a la mayoría de las personas que tenemos unos kilos de más nos encantaría poder adelgazar por diversos motivos; entre otros, el fundamental: la salud. Pero eso no significa que sea tan sencillo hacerlo o que podamos encontrar el momento idóneo para conseguirlo por arte de magia. Pues bien, la *gordibuen*a es esa mujer que quiere mejorar su futuro, pero no por ello desaprueba su presente. Quizás algún día use una talla 38, o quizás no, pero no por ello va a dejarse amedrentar por aquellos que dicen que jamás será bella si no lo consigue. La meta es ser feliz estando gorda, delgada o en el proceso de adelgazamiento. Que tu felicidad no dependa únicamente de tu peso. Para nosotras, una *gordibuen*a es aquella que, a pesar de no tener un físico de portada de revista, hace todo lo posible por sentirse bien consigo misma. Una mujer que se esfuerza por sacar partido a sus cosas buenas y que es capaz de ganar la batalla del odio contra sus cosas malas hasta verlas no tan malas. Una mujer con personalidad, estilo y ganas de mejorar constantemente.

La *gordibuen*a no tiene miedo de la palabra «gorda». Sabe que lo es, igual que es morena, tiene los pies grandes o la nariz torcida. Es la primera en reírse de sí misma y es consciente de su atractivo, por lo que sabe explotarlo. No se deja asustar por matones que tratan de pisotearla a costa de su propia inseguridad, ni se abandona a la deriva por el mero hecho de ser diferente. La *gordibuen*a se pasa la vida recibiendo consejos sobre su salud, como si no tuviera ni idea de nada, pero en realidad es más que consciente de los problemas que puede acarrearle en el futuro su trasero gordo. Y cuando decide adelgazar —si es que se lo plantea—, lo hace por motivos de salud y no porque tres don nadie la rechacen o no entre en los *shorts* del Bershka. No todas queremos ser Kate Moss, a algunas nos gusta más la idea de mejorar nuestros hábitos para conseguir estar rellenitas y sanas como manzanas. *Gordibuen*as

fuertes, ágiles, enérgicas. Esa es nuestra aspiración, independientemente de lo que marque la báscula y sin perder de vista el objetivo que poco tiene que ver con un número: ser felices y estar sanotas en nuestra propia piel.

Y es que no son las curvas lo que está de moda es la seguridad en una misma, la actitud. Y aunque parezca contradictorio, es esa seguridad, ese amor propio, lo que hará que finalmente y con el tiempo consigamos nuestras metas, sean las que sean, y que lo hagamos de forma saludable. Porque muchas veces se nos olvida que la salud mental es igual o más importante que la física, y eso es algo de lo que las *gordibuenas* sabemos un rato...

Tenemos que aceptarnos con nuestros defectos y nuestras virtudes. Encontrar el equilibrio entre lo que queremos mejorar y aquello con lo que nos conformamos. Dejar de culpar al sobrepeso de todos los males de nuestra existencia y disfrutar de nuestro cuerpo, de la vida y de las personas, como si fuera nuestro último día en la tierra. Si te apuntas, bienvenida al club. Llega la era de las *gordibuenas*.

MENTES SANAS EN CUERPOS GORDOS

En nuestra época, los adolescentes íbamos a comer pepitas al parque, a jugar a las maquinitas y a beber bien alejados de la civilización. Ahora, las nuevas generaciones tienen otras preocupaciones, y aparte del Whatsapp, también les obsesiona otra cosa: su cuerpo.

¿Por qué la sociedad le da más importancia a la salud física que a la mental?

En cualquier gimnasio del centro de Madrid los *teenagers* se cuentan por manadas. No, no van a hacer un poquito de zumba y echar-

se unas risas. Los chicos empiezan a hacer músculo antes de que les salga el bigote; y las chicas, perfectamente equipadas, beben sus batidos de proteínas subidas en la elíptica. Es terrorífico. A esas edades uno debería hacer deporte para divertirse, no para lucir tríceps en sus fotos de Instagram. Eso sí, jamás reconocerán que se matan en el gimnasio para ligar más o hacerse los interesantes, los mayores les hemos enseñado muy bien a responder con un: «Es por estar más sano». ¿Seguro?

Es raro el día que a WeLoversize no nos llega un comentario para darnos algún consejo sobre salud que no hemos pedido. Usuarios que dicen preocuparse por nuestro futuro y por nuestros análisis, personas que disfrazan su gordofobia con mensajes del tipo: «A mí no me importa la apariencia de la gente, yo lo digo por salud». ¿En serio tenemos que creernos que a usted le preocupa la salud de un desconocido? Permítanos dudarlo.

Sin conocernos de nada, muchas personas dan por hecho que la vida para una gorda es aquello que sucede entre pastelito y donas, y son capaces de detectar enfermedades a través de una fotografía. Salen supuestos médicos debajo de las piedras escandalizados de que una web como WeLoversize defienda que uno puede tener unos kilos de más y ser perfectamente feliz. En ningún momento se detienen a pensar que lo que hacemos es echar una mano a todas esas personas que llevan toda la vida intentando adelgazar, pero que por unos motivos u otros, simplemente no lo han conseguido hasta la fecha. De hecho, tenemos una categoría dedicada exclusivamente a la vida sana en la que damos recetas saludables, aconsejamos cómo empezar con el deporte y motivamos a todos aquellos que se han decidido de una vez por todas a perder peso.

Pero claro, a quién le interesa eso. Es mucho más fácil atacar a esas gordas, no vaya a ser que además de gordas sean felices...

¡Eso es inadmisibile! Porque, queridos, el mundo está lleno de gente delgada que no se quiere una mierda y que utilizará pretextos como las cuestiones de salud para intentar hacerte sentir inferior. Intentemos no darles el placer de entrar en su discurso. Les damos un aplauso y dejamos que se vayan.

Lo que realmente nos entristece es que, tras cientos de mensajes acerca de nuestra salud física, aún no haya llegado absolutamente nadie preocupado por la salud mental de las Loversizers. Todos se quedan mirando fijamente nuestras barrigas, nuestras pechugotas o nuestro trasero rebotando a la hora de hacer *running*, pero nadie se plantea qué pasa por la cabeza de esa gente que por más que ha intentado adelgazar, no lo ha conseguido. Nadie se pone en el lugar de esa chica que sufre más por la presión social de ser gorda, que por lo que supone la realidad física de estarlo. Nadie, absolutamente nadie, se imagina la frustración que deriva de tener un metabolismo de mierda, o una ansiedad de mierda, o una autoestima de mierda. A la mayoría nos pesan más los miedos y los complejos que nuestras carnes, pero hay que tener empatía para darse cuenta, y de eso no andamos muy sobrados en el mundo.

Pero ahí estamos nosotras para recordarte que no estás sola. Que somos muchas las que tenemos trastornos alimenticios más allá de la anorexia, que querer adelgazar no es solo una cuestión de salud o de gustar a los chicos, sino de estar mejor contigo misma. Que no eres un bicho raro, ni más fea ni menos valiosa por tener una talla superior a la de tus amigas. Esa salud, la que está en el coco, la que al final rige tu vida, es la gran olvidada. ¿Por qué? Porque no se ve a simple vista. Vivimos en una sociedad que se alimenta de primeras impresiones y en la que las personas valoran a sus semejantes por su apariencia. Ser diferente es a veces una cuestión complicada que nos machaca la cabeza y convierte nuestras vidas en un círculo vicioso: «Las personas me rechazan

porque soy más grande»; «Me entra ansiedad, así que como para calmarla»; «Cada vez engordo más hasta que llega un punto en el que todo me da igual». Hay gente que está gorda porque come como si no hubiera un mañana. Otros tienen un metabolismo lento. La herencia familiar en muchos casos es determinante. Los hay que somos vagos por naturaleza, y encima asociamos la comida a los estados de ánimo. Sin embargo, nadie se para a pensar en los motivos que han llevado a una persona a tener sobrepeso y que en muchísimos casos están en su cabeza.

Lo fácil, y lo que todos los desconocidos hacen, es mandarnos a un gimnasio o a un endocrinólogo, pero a muy pocos se les ha ocurrido hasta ahora que quizás nuestros problemas tengan una mejor solución (o un complemento maravilloso) en la consulta de un psicólogo. No todos somos iguales, y poco a poco quienes tenemos sobrepeso empezamos a ser libres para poder hablar abiertamente de temas hasta ahora considerados tabú. La obesidad no es sana, pero tampoco lo es la obsesión por criticar a los demás. Si realmente quieres ayudar o aconsejar a una persona gorda, no te metas en una web a insultarla porque lo único que conseguirás será que: primero, llore desconsoladamente en su cuarto; segundo, se atiborre de comida basura para consolarse, y tercero, te miente la madre. Para echar una mano DE VERDAD, escúchanos. Cada caso es diferente y cada solución un mundo. Solo teniendo nuestra mente en orden podremos preocuparnos, ahora sí, por mejorar el cuerpo.

FRENTE AL INSULTO, ACTITUD

Triste pero cierto: a todas nos han dicho alguna barbaridad por la calle relacionada con nuestro peso. En el mejor de los casos es un piropo cariñoso, como ese viejo rabo verde amante de las

curvas que compara tus pechotes con los cántaros de su pueblo; pero la mayoría de las veces se convierte en un mal trago que, si encima te pesca en un mal momento de tu vida, puede tener terribles consecuencias.

Todas hemos pasado por esos días en los que al salir de clase, cuando estás esperando el autobús, llega un grupito de veinteañeros, de esos que se crecen yendo juntos, y no desaprovechan la oportunidad de gritarte un GOOOOOOORDA bien alto. Si eres un saco de inseguridades, agachas la cabeza y aguantas hasta llegar a casa para poder llorar a gusto. Probablemente también te zampas todo lo que encuentras en la despensa.

Son tremendas también esas noches de fiesta en las que sin querer escuchas cómo un imbécil le dice a otro (en tu cara, claro): «De ese grupito me las cogía a todas menos a la gorda». A ver cómo le explicas tú a tus amigas que para ti la noche está acabada y lo único que quieres es meterte debajo del edredón a compadecerte de ti misma. Si esa es tu actitud y siempre te has callado cada vez que recibes un comentario de ese tipo es normal que luego no entiendan por qué nunca te ha gustado demasiado salir de fiesta. Te da tanta vergüenza que te lo quedas para ti y lo guardas hasta que se pudre y te acabas convenciendo también de que aquel imbécil tenía razón: quién va a querer acostarse contigo.

Esas reacciones son normales a cierta edad. Nadie nace sabiendo y hay que pasar por estas situaciones para sacar fortaleza de donde creías que no había ni migajas. Pero ahora te pedimos que hagas una reflexión y respondas a la siguiente pregunta: ¿Has sentido alguna vez la necesidad de insultar a un desconocido cuando caminas por la calle? Voy más allá. ¿Crees que insultar a alguien por algún motivo físico y sin venir a cuento hará que te sientas bien contigo mismo? Nos atrevemos a responder por ti: NO y NO. Y eso es porque eres una persona normal y estupenda,

quizás necesites quererte un poco más, pero desde luego no vas a hacerlo a costa de la felicidad de los demás. ¿Cuán podrido debe de estar alguien por dentro para que agredir verbalmente a otro ser humano le haga sentirse mejor o le reporte diversión? Hay que quererse muy poco, hay que ser muy imbécil.

Así que te animamos a que si algo así vuelve a sucederte, sientas pena por estos energúmenos. Solo podemos compadecernos de sus vidas vacías y sonreír, porque si «gorda» es lo peor que puede llamarte, es que no estás tan mal.

A veces es difícil de controlar y por mucho que te quieras un insulto te friega el día, pero todo puede trabajarse. Lo ideal cuando te encuentras en una situación violenta de este tipo es intentar tomárselo con el mejor humor posible. ¡Esa es la actitud!, y si te quedan ganas de revancha, aquí tienes una serie de respuestas que soltar sonriente al simpático de turno (gracias a nuestras lectoras por su inestimable ayuda):

QUÉ RESPONDER CUANDO ALGUIEN TE LLAME GORDA / FOCA / BALLENA

- Gracias, hoy no me había mirado al espejo y no me había dado cuenta.
- ¿Lo descubriste tú solo o te ayudaron tus amigos?
- ¿Y el dinero invertido en este cuerpo qué?
- Pues todo esto que ves, relleno de amor.
- Cuanta más masa mejor se pasa.
- Mi trabajo me ha costado.
- Lo mío al menos tiene solución.
- Gorda no, demasiada mujer para ti.
- Gracias por la observación.
- Aquí tiene su premio.

ADOLESCENCIA EN PRIMERA PERSONA

Elena Devesa: No quería ser delgada, solo quería ser normal

Yo nunca fui delgada y tampoco quise estarlo jamás. En realidad, creo que nací pesando 60 kg, pues no tengo conciencia antes de ese número, al que regresé con 15 años tras mi primera gran dieta para perderlo de vista poco después y no volver a verlo jamás.

Cuando echo la vista atrás y recuerdo a mi yo adolescente, siento una mezcla entre nostalgia y pena. Nostalgia porque mis recuerdos son maravillosos y sin deberla ni temerla ha pasado ya década y media. Y pena, porque es probable que si por aquel entonces hubiera sabido la mitad de lo que sé ahora, todo habría sido diferente. Qué fácil suena, ¿no?

Como les comentaba, hice mi primera gran dieta a los 15 años, cuando volví a casa tras pasar un curso en Irlanda convertida en una pequeña gran albóndiga. Fui para aprender inglés y, bueno, aproveché para comerme todas las galletas de mantequilla del condado de Wicklow. Imagino que fue mi madre quien lo propuso, no lo recuerdo bien, pero la ropa de mi edad ya no me servía y, al parecer, eso no gustaba nada. Sin embargo, yo no recuerdo que odiara mi cuerpo, pero sí que empecé a ser consciente de golpe de las complicaciones que acarreaba llevar encima más kilos que mis amigas.

Quizás algunas niñas tuvieran pósteres de Kate Moss en sus paredes (ya sabemos, los malditos años noventa) y jugaran a la pasarela sobre sus camas, soñando tener su cuerpo y lucir su melena rubia. Yo les prometo que jamás pensé algo similar. Nunca aspiré a ser supermodelo, solo quería comprar en las mismas tiendas en las que compraban mis amigas. Deseaba pasar desapercibida por la calle, sin tener que recibir miradas desagradables e insultos de desconocidos. Quería gustarle a algún chico. No a todos, ¿eh? Solo a alguno.

Soñaba con dejar de ser invisible y convertirme en la mejor amiga de todos; sentir el calor de una mirada de atracción y las hormonas corriendo por mi sangre. Deseaba que algunos de esos SMS que todas recibían fueran para mí, que el sobrepeso no fuera el centro de todas las conversaciones familiares y que ir a la playa no supusiera un suplicio. Quería ponerme un bikini, o al menos un traje de baño bonito que no pareciera que se lo había robado a mi abuela; deseaba subirme a unos tacones las noches de fiesta y sonreír sin miedo a las personas que pasaran por mi lado, ser solo una más y no siempre «la gorda».

El problema es que desde bien pequeñas nos enseñan que para conseguir todo eso, para encajar, hay que adelgazar, y cuando llegamos a la adolescencia carecemos de la capacidad y la personalidad suficiente para hacerle frente a eso que nos inculcan. Lo que todas hicimos fue ponernos a dieta y sucumbir a una sociedad que nos quiere delgadas desde niñas para triunfar. Algunas lo consiguieron dejando la salud por el camino y arrastran las secuelas hasta el día de hoy.

A mis 30 años, a veces me sorprendo teniendo pensamientos muy similares a los de mi yo adolescente. Por supuesto, ahora valoro cosas que antes no hacía y la mayor parte de los días soy feliz con mi existencia. Sí, incluso con sobrepeso. Pero luego hay otros días, o semanas, o incluso meses (cuando te ves fea, cuando alguien te rechaza, cuando el pantalón de siempre deja de abrocharte), que siento que la Elena de los 16 sigue ahí escondida en algún huequito, hurgando con un dedo en mi cabeza.

Sigo sin querer ser delgada, no lo necesito, ni siquiera creo que vaya conmigo. Si bien en ocasiones continuo sintiéndome pequeña y confusa ante algunas situaciones que me recuerdan que, para la mayoría, yo nunca seré «normal».

Y me dirán, ¿quién quiere ser normal en un mundo lleno de normales pero imbéciles? Pues sí, también es verdad.

Tuve una adolescencia maravillosa, feliz y divertida; sin embargo, he de confesar que mi autoestima estaba baja. Inconscientemente culpo a mi sobrepeso por todas las cosas que dejé de hacer, los novios que no tuve y las minifaldas que no usé. Pero luego me pongo seria conmigo misma, me regaño y sonrío al pensar que hoy no sería quien soy si no hubiera tenido precisamente ese tipo de adolescencia. En mi caso, ser diferente me hizo fuerte, me obligó a ser creativa, me forzó a ser empática con los demás y, sobre todo, sentó las bases de mi personalidad futura.

Cuando estoy con la pila baja, me obligo a buscar dentro de mí esas cosas que me hacen grande, que me hacen especial. Puede que la primera sea mi tamaño, pero la segunda es mi creatividad.

Si tú también tienes esos días en los que llegas a pensar que el sobrepeso es lo único que te define, te invito a que tomes papel y pluma y pongas en negro sobre blanco todas esas cosas que te hacen maravillosa. Apuesto a que sonreirás cuando releas tu listado, ¡te sorprenderá la opinión que tienes de ti misma!

Dejando a un lado los días malos, el resto voy por la calle con la cabeza bien alta. Gusto a los chicos como cualquiera de mis amigas. Ya no soy invisible, más bien todo lo contrario, y si la gente me mira, suele ser por la ropa estupenda que llevo y no por mi peso. Me encanta ir a la playa, cada año tengo más bikinis y trajes de baño en el clóset y hablo abiertamente con mi familia sobre dietas y kilos de más. Sonrío a quien me da la gana y las hormonas vuelan dentro de mí a la velocidad de la luz. Ya no soy «la gorda», ahora soy Elena. Y punto.

Quizás nunca sea lo que la mayoría considera una mujer «normal», ni me entren jamás los pantalones de Zara; pero les

prometo que no cambiaría mi vida, mi familia, mis amigos y mis experiencias por nada del mundo. Cada año la vida pasa más rápido, intentemos no perder el tiempo pensando en lo que nos gustaría haber sido y centrémonos en disfrutar de lo que somos. ¿Que queremos mejorar cosas? Pues estupendo. ¿Pero para qué obstinarse en ser «normal» si la auténtica magia reside en lo raro?

El síndrome del patito feo

Hay *algo* que nos une a todas las que no fuimos las bonitas de la clase, a quienes no fuimos delgadas ni especialmente populares en la época de estudiantes. Ese *algo* es conocido como «el síndrome del patito feo» y explica de alguna manera las inseguridades a las que nos enfrentamos de adultas, y que a la mayoría le cuesta entender.

Seguro que sus parejas, familias o amigos advierten de vez en cuando comportamientos extraños en ustedes que no saben explicar de dónde vienen. Inseguridades que no encajan con las mujeres hechas y derechas en que nos hemos convertido y que, por mucho que intentemos evitarlo, siguen ahí grabadas a fuego.

Lo cierto es que quien no haya pasado por lo mismo no sabrá de lo que estamos hablando, pero si tú eres de las que de adolescente no gozó de un físico privilegiado y sin embargo ahora tu vida marcha estupendamente, prepárate para sentirte identificada.

Según la escritora canadiense Alexa Suter, hay 14 efectos secundarios que suelen darse entre las personas que han crecido sintiéndose un patito feo, analicémoslos:

1. Te cuesta aceptar piropos. Te pones nerviosa, crees que te lo están diciendo por cumplir, te sientes hasta incómoda.
2. La idea de que alguien pueda tener celos de ti se te antoja absurda. Como en el fondo no eres del todo consciente

- de tu valía, no te cabe en la cabeza que otras personas puedan envidiar partes de tu cuerpo o sencillamente tu personalidad. ¿Cómo alguien va a querer ser como yo?
3. No te consideras un objeto de deseo. Si un chico te habla en un bar, piensas inmediatamente que lo que quiere es que le presentes a tu amiga. Si percibes algún tipo de coqueteo de alguien del sexo opuesto, tiendes a deducir que te está vacilando o que sencillamente está tan pedo que ni se entera.
 4. Cuando alguien te mira en la calle jamás piensas que es por algo bueno. Caminas por la acera y una mujer te repasa de arriba abajo. No tienes ni idea de lo que está pasando por su cabeza, pero en la tuya solo hay una cosa clara: me está mirando mal, probablemente piensa que estoy gorda, o que voy mal vestida o que llevo el pelo sucio. Si vas en grupo y un hombre suelta un piropo, jamás pensarás que es para ti.
 5. Estás tan centrada en las cosas malas que crees que la gente piensa de ti, que muchas veces las buenas te pasan totalmente desapercibidas.
 6. No eres realmente consciente del poder de tu belleza. Crees que tendrás que esforzarte en demostrar tu simpatía o inteligencia para cautivar a las personas y mantenerlas a tu lado.
 7. Cuando se espera de ti que vayas guapa, te vuelves medio loca. Por ejemplo, acudir a una graduación, boda o cualquier tipo de evento al que se presupone que has de ir arreglada y habrá gente que se fijará en ti puede llegar a quitarte el sueño. Eres tan exigente contigo misma que es probable que nunca te veas lo suficientemente bien como para salir ese día relajada de casa.

8. Intentas ser siempre correcta y no llamar la atención. Cuanto más pases desapercibida, mejor que mejor.
9. Te gusta valorar a las personas por su interior. Te has acostumbrado a dar más importancia a lo que cada uno lleva dentro por encima de su físico, quizás porque es lo que te gustaría que hubieran hecho contigo cuando eras una niña.
10. Tienes unas expectativas muy altas en tus relaciones personales con amigos o familia. No te haces amiga de la gente por su físico, no quieres un grupo de colegas para presumir. Con base en tus principios quieres rodearte de gente inteligente y por lo tanto esperas lo mejor de ellos.
11. Sacas por otros el valor que no tuviste contigo misma. Te ofendes y enojas cuando ves que se meten con una niña por su físico. Te enervas si presencias alguna situación en la que alguien es tratado con inferioridad. Hay algo dentro de ti que te ha convertido en un ser mucho más protector de lo normal.
12. Valoras mucho tu privacidad y tu soledad. No tienes miedo a estar sola porque de alguna manera siempre lo has estado.
13. Te dejas inspirar por otras mujeres. Guapas o feas, altas o bajas, gordas o flacas. Te gusta buscar inspiración en tus iguales.
14. Aspiras a ser guapa algún día sin darte cuenta de que YA LO ERES.

Es probable que si te has sentido identificada con estos puntos ahora mismo estés hiperventilando de la impresión. Tranquila, es normal. En cuanto reposes la información, lo verás todo de otra forma, y ser consciente del problema nos ayuda a mejorarlo. Es

imposible cambiar estas actitudes de un día para otro, sobre todo cuando llevan años y años escondidas bajo nuestra piel y haciendo mella en pequeños detalles.

Lo importante es que estés consciente de que todo tiene una razón de ser, que ni estás loca ni sigues siendo aquel patito feo que pasaba desapercibido. Ahora tienes las armas para luchar contra esas sensaciones negativas que nos siguen acechando de vez en cuando y solo tienes que concentrarte frente al espejo para disfrutar de esas preciosas alas blancas de cisne que a veces tu miedo no te deja ver. Míralas bien, abrázate con ellas, porque no hay nada mejor que haberse superado a uno mismo y seguir haciéndolo.

Rebeca: El verano que no fui a la playa

«¿Vamos a la playa?». Qué pregunta tan inocente para alguien sin complejos y qué pregunta tan cruel para alguien con más defectos que un outlet. Me pasé la adolescencia y la juventud evitando pisar cualquier tipo de escenario que implicara ponerse un traje de baño. El principal problema era mi peso, obvio, y a eso le seguían los complejos.

Me veía con esas piernas grandes, blancas y llenas de celulitis. Además de unas marcas terribles a causa de una enfermedad que me acompaña desde los 11 años. Mi madre no entendía cómo podía tener piel de naranja hasta en las pantorrillas, pero la tenía y la tengo, y cada vez que me lo repetía la miraba pensando «por más que la observes con cara de asco no va a desaparecer». Recuerdo los veranos con mi familia, cuando lo único en lo que pensaba era en llenar de arena a mi padre y jugar con mi hermano a hacer castillos. Qué fácil era todo, solo tenía que preocuparme de llevar las palas para jugar y despertar de la siesta a mi madre cuando pasara el señor de los helados. Ahora, evito ir con ellos porque,

aunque mi madre me adora, es de las que te dice que te pongas un traje de baño en vez de un bikini para no llamar tanto la atención, y se pasa el día diciéndome que salga de debajo de la sombrilla para que me dé el sol y deje de parecer la novia de Edward Cullen.

Mis veranos en Segur de Calafell se resumían en practicar el escapismo con mis amigos de verano. Ellos me rogaban bajar a la piscina, pero al cabo de un rato se sentían incómodos al ver que nuestro grupito se convertía en blanco de las miradas por ser los únicos de todo el fraccionamiento en ir con una amiga gorda, que llevaba un traje de baño deportivo en vez de un bikini microscópico como las otras. Me incomodaba, porque a esa edad es fácil recibir comentarios dañinos, y subía a casa llorando y odiando el verano con todas mis fuerzas. Al día siguiente, me volvían a llamar para bajar, pero mi excusa se llamaba «menstruación» o cuaderno de *Vacaciones Santillana*. Pero lo que hacía era poner la cinta de los Backstreet Boys y llorar con «I'll Never Break your Heart» mientras miraba cómo ellos jugaban a las cartas en la piscina.

Y así pasaba mis veranos, diciendo que odiaba nadar, cuando en realidad me encantaba bucear y recoger conchas. Diciendo que odiaba el calor, cuando en realidad lo que odiaba era ir tapada hasta el cuello porque no estaba preparada para enseñar de más. En definitiva, odiaba el verano porque me odiaba. Era fácil tenerle aversión porque mucha gente lo hace, pero lo triste es que yo lo amaba de verdad, pero no tenía la personalidad suficiente para decirlo en voz alta y disfrutarlo como merecía.

Un día llegó el momento en el que dije «Rebeca, basta», y decidí que iba a amar el verano y que intentaría disfrutar de él como cuando era pequeña y no pensaba en nada más. El cambio no fue casual, llegó un 15 de julio, un día que el metro de Barcelona decidió que era invierno en vez de verano y puso la cale-

facci3n en vez del aire acondicionado. A punto estuve de sufrir una lipotimia. No pude m1s y me qued3 en tirantes, con mis brazos y mis lonjas al aire, pero mucho mejor.

A partir de entonces, me arm3 de valor y decid3 no volver a cubrirme los brazos; sab3a que en pleno agosto llevar una chamarra en cualquier ciudad que no baje de los 25 grados, era una estupidez.

El siguiente paso fue en una terraza, tomando una cerveza con unos pantalones largos, porque no quer3a que se me viera la celulitis. Llegu3 a casa y guard3 todos los pantalones largos con los su3teres de invierno, saqu3 las faldas *midi* y empec3 a tomar colorcillo en las piernas cada vez que iba a tomar cerveza.

En el gimnasio me anim3 a empezar a usar la piscina y, gracias a eso, conoc3 a gente genial con la que entrenaba y me divert3a. Y en la oficina, dej3 de ser el Grinch del verano y pas3 a ser la que vuelve en septiembre morenita y con mil historias que contar.

¿Ves lo f1cil que es sobrevivir a un verano? Solo tienes que quitarte de encima aquello que no te permite disfrutar de lo que de verdad amas y quieres hacer. Pasas de tapar tu cuerpo a descubrir que es tu medio de transporte en la vida y que debes mostrarlo y cuidarlo para poder disfrutarlo durante muchos a1os. No dejes que tus kilos y tus complejos te impidan vivir el verano de tu vida.

10 COSAS QUE NOS HUBIERA GUSTADO SABER CUANDO ÉRAMOS ADOLESCENTES

1. La vida no acaba en la talla 40. Ni en un pasillo de Zara ni en la secci3n de tallas grandes de H&M. Cuando eres una ni1a crees que m1s all1 de las tallas comunes hay un abismo al que no quieres

acercarte. Un precipicio mortal que evitas a toda costa a base de dietas absurdas y sufriendo como una condenada. Ojalá alguien venido del futuro, cual anuncio de detergente, te diera un buen tirón de orejas y te comentara las infinitas opciones que tiene una chica que usa más de una 42. Afortunadamente, gracias a la industria actual, existen cientos de posibilidades para ir a la moda sin necesidad de ayunos o dietas radicales. La vida acabará cuando tenga que acabar, pero desde luego no en la etiqueta de tu camiseta.

2. Hay chicos a los que les gustan gordas. Con 16 años tienes la esperanza de acabar enamorando a alguien por tu simpatía, o sencillamente por lo buena persona que eres. Lo que no se te pasa por la cabeza ni por asomo es que existan tipos a los que les gusten las lonjas más que a un tonto un lápiz, y para los cuales eres una auténtica diosa. Pues sí, querida adolescente, no solo existen, sino que cada vez abundan más y tienen menos miedo a demostrarlo públicamente. ¿Y sabes lo mejor? Que los hay que se volverán locos por el paquete completo: tu exterior redondeado y tu alma Loversizer.

3. La delgadez no da la felicidad. Que levante la mano el que pensó alguna vez en su vida que, si bajaba unos kilitos, sus problemas se esfumarían como por arte de magia. El chico guapo caería rendido a nuestros pies, nuestro jefe nos ascendería y las cosas pasarían a ser automáticamente perfectas. Por esta regla de tres, todas las personas delgadas por naturaleza serían felices y todos sabemos que eso no es así. No olvides que la mayoría de conflictos se solventan con un cambio de actitud y no de apariencia física, y que muchas veces dejamos la salud por el camino intentando llegar a ese ideal de belleza que la sociedad impone.

4. No es necesario ser perfecto. Ni tener *thigh gap* (hueco entre los muslos), ni estar bronceada en verano. Ni tan siquiera caber en

una talla concreta. Cuando creces, te das cuenta de que el atractivo de las personas reside en los pequeños detalles que las hacen diferentes y que, de existir la perfección, esta es terriblemente aburrida.

Las narices grandes gustan. Los traseros gordos son apetecibles. Hasta la diastema entre los dientes llega a ponerse de moda. Convierte tus antiguos complejos en las espinacas que te dan fuerza cual Popeye y que te diferencian del resto del mundo. Para perfectas tus imperfecciones.

5. Complejos tenemos todos. Nos pasamos media vida pensando que nuestras amigas altas y espigadas no tienen complejos; que somos las únicas que sufrimos en secreto y que ojalá tuviéramos sus vidas. Pero cuando pasan los años y a tus compis se les escapan secretitos entre vinos, empiezas a ser consciente de que eso de las inseguridades es un mal común que afecta a todos y cada uno de los seres de este planeta.

La amiga bajita amargada por su estatura que se pasa el día subiendo los dobladillos de los pantalones. La plana del grupo que sueña con tener los pechugones de la *gordi* y mientras tanto va ahorrando para operarse. La que vive de dermatólogo en dermatólogo luchando contra un acné que no la abandona pasados los 30. La que tú no te has dado cuenta, pero lleva siempre manga larga para ocultar el vello oscuro de sus brazos. La que por fuera parece perfecta y vive sin embargo en un mar de dudas por sentirse intelectualmente inferior a las anteriormente mencionadas.

No infravalores los complejos de los demás solo porque a ti te parezcan menos importantes que los tuyos. Cada uno vive sus inseguridades a su manera y lo que a ti te parece una tontería puede que esté limitando la vida de una persona, de la misma forma que tú dejas a veces que el sobrepeso te coma por los pies.

6. La familia no es el enemigo, es el aliado. Tu madre no es una perra que quiere ponerte a dieta para verte sufrir. No te esconde los dulces para amargarte ni es la pesada mayor del reino por amor al arte. Lo hace porque te quiere y eso es algo de lo que solo estarás consciente cuando tengas la madurez suficiente para verlo. Quizás cuando te des cuenta de tu error. Quizás cuando tú misma seas madre.

A veces no lo comunican de la mejor manera y se equivocan con las formas, pero lo normal es que tu familia desee lo mejor para ti y eso a veces implica decirte cosas que no quieres escuchar.

7. La seguridad es la clave del éxito. Puedes adelgazar 40 kg, cortarte el pelo y vestirse a la última, pero hasta que tú misma no creas que puedes comerte el mundo, no lo harás. Te pueden decir misa, pero al final la actitud es lo único que cuenta: si tú lo crees, los demás también.

8. Nunca estarás tan bien como estás ahora. Quizás ahora te sientas una *vacaburra* al lado de tus amigas. Es probable que rondes los 65 kg, pero al lado de tus *coleguis* de 50 kg te sientas como el Gigante Verde. Dentro de unos años verás tus fotos antiguas y pensarás: «¡Pero si estaba buenísima! ¡Qué demonios hacía perdiendo el tiempo si estaba como un queso de buena!».

Disfruta del momento, intenta no compararte tanto con tus amigas y piensa que cada día que pase serás un pelín más vieja, más sabia y tendrás un metabolismo cada vez más lento. Con el paso del tiempo podrás estar más gorda o más delgada, pero nunca estarás tan bien como estás ahora mismo.

9. Uno solo se arrepiente de las cosas que no hace. Las limitaciones son en muchos casos invenciones que nosotros mismos creamos para protegernos y no asumir que en realidad somos unos cobardes. Nos dejamos rodear y abrazar por nuestros miedos con

tal de no afrontar decisiones importantes y cuando eres adolescente piensas que más vale poner la curita antes de hacerse la herida. Para prevenir. Para no sufrir.

El peso no es un impedimento para disfrutar y exprimir tu vida al máximo. Que el miedo al rechazo no te limite y te excluya de vivir experiencias alucinantes. Deja de vivir a través de los demás, lánzate a la piscina una y otra vez, toma muchos trenes a Coruña (como dice nuestro querido Miguel Nash) y equivócate como las demás. Dale tú el primer beso. Viaja a lugares sin asfaltar. Desabróchate un botón más de la blusa. Como decía la canción de The Moffatts: «Believe in your dreams and they'll come true. Follow your heart in whatever you do. The sky is the limit so do what feels right. You make the choices in your life». [Cree en tus sueños y se harán realidad. Sigue a tu corazón en todo lo que hagas. El cielo es el límite, así que haz lo que debas. Tú mandas en tu vida].

10. La salud lo es todo. La adolescencia va ligada a sentirse invencible, inalterable, en definitiva, inmortal. Ves la enfermedad y la muerte como algo tan lejano que te preocupa bien poco buscar lo que es mejor para tu cuerpo. La apariencia física prima por encima de todo lo demás y te da igual pescar un gripón con tal de enseñar escote en pleno invierno o torcerte un tobillo tras calzarte unas plataformas de 15 cm y bailar subida en la tarima hasta las 7 de la mañana.

Esa sensación de que «a nosotros no nos va a pasar nada» nos lleva en ocasiones a comportarnos como auténticos imbéciles y tomar decisiones que pueden afectar a nuestra salud a largo plazo. Dejar de comer es una de ellas.

El cuerpo tiene memoria y vale la pena cuidarlo desde el día uno. Con esto nos aseguraremos ser unas viejecillas estupendas de esas que se visten modernas y lo dan todo con la orquesta en las fiestas.

Aprende a comer sano por tu futuro, no por aparentar. Tu yo del futuro te lo agradecerá.

Betty Romero: Se buscan héroes

El metro iba atascado de gente y yo, como siempre, agobiada por el calor y por el contacto humano (soy como un gato y no me gusta que me toquen). De pronto mis oídos fijaron su atención en un hombre de mediana edad que le daba las gracias a un chico que le ofrecía su asiento, rechazándolo: «Muchas gracias pero no es necesario, llevamos muchas horas sentados en el colegio ¿verdad? y nos viene bien estirar las piernas. Además son solo dos paradas». Di por hecho que iba con sus hijos pero los tapaba con su cuerpo. Seguí en lo mío, revisando mi *timeline* de Twitter ajena a todo lo demás.

De repente, una señora con una facha bastante..., mmmmm digamos, *inquietante*, entró en escena no sé muy bien con qué intención: «Está gordita la niña, ¿eh? Pobrecita, es que hay gente que tiene un metabolismo que le engorda hasta el agua». Les juro que yo no daba crédito. Me dieron ganas de encararla y decirle que se metiera la lengua en el trasero, pero no hizo falta. El señor, un héroe de la vida moderna, después de un primer momento de confusión (estaba de espaldas a mí, pero me pude imaginar su cara perfectamente), saltó en defensa de su hija, dándole un tapón de boca de campeonato a la estúpida en cuestión: «Sí, señora, sí... hay gente más gordita y más delgadita, hay gente más guapa y más fea... y luego hay personas con la boca muy grande como usted». ¡Zas! Se hizo el silencio.

Bravo. Tuve que hacer un esfuerzo sobrehumano para no arrancarme a aplaudir pero la sonrisa de triunfo y de adoración absoluta

hacia ese padrazo no pude esconderla. Además aproveché para mirar inquisitivamente a la señora a quien solo le faltó irse haciendo el *moonwalker* porque se bajó en la siguiente parada muy avergonzada. Padre e hija se bajaron en la misma parada que yo y pude fijarme en la niña de unos cinco años. Era totalmente adorable, casi masticable (y eso que yo no soy especialmente niñera). Me dieron ganas de abrazarla y decirle que tiene que estar muy orgullosa de su padre porque la va a ayudar a convertirse en una mujer maravillosa.

La gente no es muy consciente del daño que pueden llegar a hacer a una niña con este tipo de palabras que rezuman maldad e intolerancia por los cuatro costados. Afortunadamente hay pequeños héroes que no llevan mallas ni tienen superpoderes y que reaccionan con rapidez para hacer frente a este tipo de injusticias.

El maldito bullying

En los últimos años se ha hablado mucho del acoso escolar, más conocido como *bullying*. Chavos que sufren la ira y crueldad de otros y que tantísimas veces callan por vergüenza, impidiendo así que sus familiares puedan ayudarlos a tiempo.

Los gorditos siguen siendo el primer blanco de todas las burlas y siguen teniendo más probabilidades que nadie para convertirse en el punto de mira de todos los matones del colegio. A los padres se les empieza a enseñar a lidiar con estas situaciones y se les orienta en cómo actuar si su hijo sufre acoso escolar. Desgraciadamente, en los medios de comunicación aparecen con una periodicidad pasmosa casos de *bullying*, y en nuestra opinión queda en el aire un detalle con el que podría atajarse el problema más rápidamente.

¿No sería más fácil si, sin dejar de proteger a niños que están siendo acosados, tratáramos de educar mejor a los acosadores? Existen cursos de orientación para padres de niños que sufren *bullying*, pero ¿qué hacer si es tu propio hijo el que está sometiendo a otros más débiles?

Se nos olvida lo importantísimo que es meterles en la cabeza a nuestros hijos desde bien pequeños que el físico no es algo que tú puedas elegir y, por lo tanto, no debería ser motivo de burla.

Que sí, que los niños son niños y la crueldad es algo inherente en ellos, pero lo será todavía más si en su casa escuchan que «Fulanita está horrorosa porque ha engordado demasiado» o «Menganito da pena desde que se ha quedado calvo». Criamos, sin darnos cuenta, a futuros adultos que más adelante rechazarán a una *gordibuen*a por miedo al qué dirán.

El mejor ejemplo está en que cualquier niño ve a su mami guapísima hasta que alguien le dice lo contrario. Puede su madre pesar 100 kg y para él o ella es sencillamente perfecta.

La culpa es nuestra. Intentemos no intoxicarlos con nuestros propios pensamientos tantas veces intransigentes. Debemos educar en la diversidad y en la tolerancia. Que los niños no escuchen nunca de nuestra boca que ser diferente es ser inferior o que la valía de las personas depende de su físico.

Ana Rodríguez: Aceptación y autoestima en siete premisas básicas

Si leyeran mis diarios de adolescente, se sorprenderían al descubrir cuántas páginas están dedicadas a describir mi propio cuerpo: anotar sus medidas, su peso, sus metas y dietas. A hacer dibujos a escala para poder observar sus proporciones. A odiarlo.

Siempre he estado por encima de lo que se considera «mi peso ideal». Cuando tenía tres años pesaba el doble que mi hermana dos años mayor. Cuando cumplí los 13, mi cuerpo me regaló una copa C y una 42. Cuando llegué a la universidad engordé los siete kilos que es tradición engordar el primer año. Nada de esto ayudaba.

No obstante, puedo decir que he dejado de obsesionarme con lo que se espera de mi cuerpo. Y, aunque todavía hoy me encantaría poder verme a mí misma desde fuera para poder observarme «a tamaño real» y así poder juzgarme a gusto, estoy convencida de que pocas cosas malas saldrían de mi boca. Porque he APRENDIDO a quererme. Y podría basar este proceso de autodescubrimiento y aceptación en siete premisas básicas.

1. Si los ideales de belleza son una basura, cámbialos. Todas criticamos lo poco asequibles y realistas que son los ideales de belleza actuales: modelos de metro ochenta y cincuenta kilos. Pero todas suspiramos por ser como ellas. Pues yo un día dije «BASTA YA», y comencé a cambiar mis referentes. En mi proceso fue clave descubrir a Freshie Juice (una modelo *freelance* que trabaja como nadie el *bondage* y el *fetish*). Un día, perdiendo el tiempo en Tumblr, me tropecé con ella. Me pareció increíble que alguien con un cuerpo tan parecido al mío pudiese ser tan erótica. A partir de entonces, creo que comencé a verme con otros ojos. Y la cosa no hizo más que mejorar. Como si se tratara de jalar del hilo, fueron apareciendo una chica *plus size* tras otra. A cada cual más bonita y más segura de sí misma. Poco a poco mi lista de blogs fue cambiando; sustituí los de aquellas blogueras a las que nunca me parecería por los de otras más afines a mí y un buen ejemplo de ello es esta comunidad Loversize. Verlas guapas me ayudó a verme guapa.

2. Cómprate ropa de tu talla. Comprarse un pantalón una talla más pequeño «para tener un motivo para adelgazar» es una tontería soberana, y entender que esto no sucederá ayuda bastante en el proceso de aceptar tu propio cuerpo. La idea es sencilla: si vives esperando a que tu cuerpo cambie, estás depositando tu autoestima en un hecho futuro que ni siquiera estás segura de que suceda. Elige unos pantalones, pruébatelos. Te sientan bien, estás cómoda y guapa. La talla es solo un número.

3. Usa bien tu cuerpo para sentirte orgulloso de él. Lena Dunham dice que su manera de sentirse bien con su propio cuerpo es saber, al final del día, que lo ha usado bien. Comer alimentos nutritivos, pasear, bailar, reír con los amigos, mimarte. Irte a la cama pensando que has cuidado a tu cuerpo como se merece y que has hecho buenas cosas con él.

4. No critiques los cuerpos ajenos. Esto es, probablemente, lo más difícil. Intenta no decir nada negativo sobre el físico de los demás. Empatiza y asume que todo el mundo, TODOS, incluso la chica más perfecta, tiene algún complejo. Amar tu cuerpo pasa también por amar el de los demás. Al criticar a otras personas (su pecho demasiado grande, su trasero demasiado caído, sus piernas con celulitis) afianzamos subconscientemente la idea de que todas esas cosas son horribles e inaceptables. No apliquemos sobre los demás el látigo de los ideales de belleza, precisamente si son los que estamos intentando romper.

5. Enfréntate al espejo. Mírate. Mucho. Desnúdate y observa tu reflejo. Intenta que tus pensamientos no sean negativos. ¿No te gusta tu barriga? Pues no te centres en ella. Dedica tiempo a observar aquellas partes que sí te gustan y dedícales buenos pensamientos.

6. Mira tus fotos antiguas. Apuesto a que no estabas tan gorda como creías ni eras tan fea. ¿No crees que dentro de unos años pensarás que ahora tampoco lo estás?

7. Entiende que es un proceso largo y costoso. Enójate porque de niños nos queremos y aprendemos a odiarnos al crecer. Esto no va a ser así, será una tarea activa por tu parte deshacer todos esos estereotipos que, sin que te enteraras, se instalaron en tu cerebro. No desesperes. Piensa que, si has aprendido a no quererte, puedes aprender a quererte de nuevo.

LA BATALLA CONTRA EL MIEDO

«Te lo veo a ti y me gusta..., pero yo no me atrevo».

A Rebeca y a mí nos encanta que nos dejen comentarios en WeLoversize. A mí, particularmente, suelen alegrarme los días y me encanta responder siempre que puedo. Lo que no me gusta tanto es que tantísimas niñas sigan dejando hablar a la perra miedosa que llevan dentro.

¿A qué me refiero con esto? Muy fácil. Nos cuesta muy poco ver las maravillas que tienen otras personas pero nos sigue costando la vida reconocerlas en nosotros mismos. Si una seguidora nos comenta que le encanta nuestra ropa o la pierde nuestro peinado, para rematar a continuación con un «pero yo no me atrevo», una fuerza descontrolada se apodera de nosotras y nos dan ganas de llevarla por los pelos al probador de la tienda o a la estética a que le den una repasadita. Es una medida drástica, sí; pero a veces es la única forma de que nos demos cuenta de que lo ÚNICO que hace falta para ponerse un vestido estampado, o corto, o con olanes son GANAS.

Cuando lo hagan y por fin se atrevan, se sentirán las reinas del maldito universo y su autoestima aumentará de forma considerable. Pruébenlo.

Este tipo de comentarios no solo los recibimos cuando publicamos artículos de moda, sino también cuando hablamos de sexo, relaciones, amistades... Para disfrutar de la vida tenemos que salir de nuestra zona de confort y arriesgar, arriesgar sin miedo. No podemos lamentarnos de que no ligamos si ni tan siquiera salimos de casa. No está bien lloriquear ni quejarse de que nuestros amigos no nos llaman, si tampoco sale de nosotros el llamarlos a ellos y proponerles planes divertidos.

Sabemos que muchas veces la falta de autoestima es la causante de este miedo que nos paraliza y nos impide avanzar hacia lo que realmente queremos. Lo sabemos por experiencia. Pero también sabemos que el día que decides que quieres cambiar, solo está en tu mano hacerlo. Que la magia sucede precisamente en esos lugares en los que hasta ahora no te habías atrevido a entrar.

Ni Rebeca, ni yo, ni ninguna de las chicas que escriben en WeLoversize somos ejemplo de nada. Luchamos como cualquiera para salir a la calle cada día con la cabeza bien alta y hay veces en las que es sencillamente imposible hacerlo. Lo que les quiero decir con todo esto es que no se comparen con nadie, ni tan siquiera con nosotras, y que la única razón por la que no te has puesto ese vestido rosa chillón que te mira desde el clóset, eres tú misma. Lucha contra tus miedos y ¡ánimo, maldita sea, que vas a estar preciosa!

Tu perra interior

La mencionábamos hace tan solo un momento y ahora nos vamos a parar con detenimiento en este concepto acuñado por nuestra colaboradora Anacrusa: «la perra interior».

No, no estamos hablando de animales de compañía, sino de esa vocecilla que tantas veces te trae por la calle de la amargura y que no eres más que tú misma tirándote piedras sobre tu propio tejado. «No me va a quedar bien», «no voy a ser capaz» o «voy

a hacer el ridículo» son, como dice Ana, frases habituales en ese club de «señoras con la autoestima bajita tendente a la desaparición». ¿Te sientes identificada con alguna de estas afirmaciones? Entonces es hora de ir pensando cómo mantener a raya a esa perra que te está limitando, leamos lo que nos dice Anacrusa:

«En muchas ocasiones el prejuicio, la censura está en nuestra propia mirada, en nuestra cabeza, siendo nosotras mismas las que nos ponemos los límites y nos autocensuramos. Es cierto que uno de los motivos de que tengamos precisamente esa mirada es porque hemos vivido y sufrido en muchos casos comentarios hirientes, gestos, burlas o simplemente incompreensión. Pero aquí es donde nos toca plantarnos. Plantarnos por nosotras y para nosotras. Hemos asumido estos pensamientos como verdades absolutas, como realidades, cuando no son más que juicios. Y los juicios se pueden desarmar. No sin trabajo, ojo, pero se pueden desarmar».

Vamos, que las mayores hijas de p___ con nosotras mismas somos ser nosotras. Pero les traemos buenas noticias. A la perra interior se le puede amaestrar, tan solo hay que sacar el César Millán que hay en ti (sí, sí, el auténtico encantador de perros) y empezar a ponerla a raya. El trabajo no es fácil, tampoco las vamos a engañar, pero reconocerte como tu propia enemiga es un principio y puede que si sigues los siguientes pasos la cosa mejore considerablemente. ¡A nosotras nos va de lujo!

CLAVES PARA ACABAR CON LA ENEMIGA QUE HAY EN TI

- **Suaviza el lenguaje.** Habla de ti misma como hablas de la gente a la que quieres. Utiliza calificativos gentiles y deshecha todo

tipo de humillaciones. Puede parecer una tontería, pero apuntar frases positivas en sitios visibles de la casa ayuda a levantarte más contenta por las mañanas. Tacha de tu diccionario expresiones como: «no puedo», «yo no sirvo para eso», «a mí no me quedaría bien»... Oblígate siempre a darte una oportunidad.

- **Di adiós a la culpa.** Esa perra que llevas dentro es la culpable de que te sientas mal cada vez que te comes un plato de macarrones o de que te veas ridícula con una falda de lunares. Los malos sentimientos no pueden limitarte. Ponle correa, decide por ti misma y sal a la calle con esa falda tan maravillosa. Seguro que se te ve genial.
- **Dedícate tiempo a ti misma.** No nos referimos a hacerte el manicure de Semana Santa a Navidad. Te mereces tu tiempo, tu espacio, tus caprichos. El día que estés con la pila baja, maquíllate y saca el *selfie stick* del cajón. Tras unas cuantas fotos en las que te veas cañón, apostamos a que tu ánimo habrá cambiado para mejor.
- **Trabaja con metas a corto plazo y deja de lamentarte.** Sentada en el sillón maldiciendo tu genética no conseguirás nada. A nosotras nos funciona ponernos miniobjetivos cada semana y tratar de cumplirlos. Si los conseguimos, nos premiamos, por ejemplo, con una ropita a la que le teníamos ganas desde hacía tiempo. Si no lo conseguimos, volvemos a intentarlo la semana siguiente, sin dar margen a la frustración.
- **No te compares.** Es complicado. Nos pasamos la vida idealizando a los demás, pero sin ponernos realmente en sus zapatos. Cada persona es un mundo, quizás a tu amiga Amparo le sientan divinamente los vestidos *bodycon*, y sin embargo tú parezcas chorizo. Pero recuerda que Amparo ha envidiado tu cara de muñeca desde

primero de secundaria. Cada una tiene lo suyo y compararse es una pérdida de tiempo.

- **Dale la importancia justa a lo que opinan los demás.** Lo que dice el resto no te define, así que ya es hora de empezar a dejarte llevar por tu corazón a la hora de tomar decisiones. Acéptate y lucha por lo que realmente quieres, aunque esto sea montar un circo en una montaña. Si eso te hace feliz, ¿qué carajos le importa a los demás?
- **Déjate querer.** Basta de lloriquear porque solo te cruzas con anormales que te hacen la vida imposible. Resetea el radar y busca gente nueva que te haga sentir como mereces: querida, deseada, amada. Porque tú lo vales, y que ninguna perra interior venga a decirte lo contrario o habrá llegado la hora de sacar el bozal.

CÓMO TOMAR EL PIROPO ENVENENADO

Guapa de cara y otros piropos que no lo son tanto

¿Han escuchado alguna vez a alguien decirle cariñosamente a otra persona: «Vaya cuerpo tan bonito que tienes, pero menudo pie llevas en la cara». Yo no, y doy gracias, habría sido una situación terrible. Pero, por el contrario, ¿cuántas veces han escuchado decir «eres guapa de cara»?

Esa es la maldita frase que nos han repetido una y otra vez a lo largo de nuestras vidas, en todas sus variantes; desde «si adelazaras un poco, con lo guapa que eres de cara...», hasta «a ver, no tienes un cuerpazo, pero como eres guapa de cara...».

Treinta años escuchando incesantemente la velada comparación entre los rasgos de nuestras caritas y los de nuestro cuerpo de campesina. ¿Los interlocutores? De todo tipo. Te lo dice tu tía

abuela mientras te estira un cachete, tu amiga de la infancia o el chico de turno con poco tacto, que encima se cree que te está haciendo un favor. Porque lo triste es eso, que la gente no es consciente de que la frase «eres guapa de cara» se rellena mentalmente con la segunda parte: «pero fea del resto». Es una omisión absurda, se sobreentiende que de cuello para abajo estás peor de lo que deberías para hacer juego con tus rasgos bonitos. Da igual quién te lo diga o la entonación de la frase. La segunda parte va implícita y algo que pretendía ser un piropo se convierte en una ofensa para el receptor.

Nuestro entorno se ve incapaz de decirnos «eres guapa», sin rodeos, sin peros. Con el «guapa de cara» se aseguran quedar bien y a la vez recordarte que, si quieres aspirar al paquete completo, al guapa a secas, tendrás que perder unos kilos. Te miran como si no tuviera perdón de Dios el que con la cara que tienes no uses una 36. Te miran con pena, como pensando: «es una lástima que con esos rasgos te hayas abandonado, podrías ser mucho más de lo que eres».

Si estás gorda y eres poco agraciada, es probable que te libres de la frase maldita; pero si te sobran kilos y eres mona, la gente se apropia de la licencia para comentártelo con la naturalidad que les da pensar que además deberías estar agradecida. Que solo por decirte que no estás tan mal deberías estar dando saltos de alegría.

No aceptes que tus kilos anulen el resto de cosas buenas que puedas tener. Si tú no lo haces, el resto tendrán que asumirlo contigo. La única que manda sobre tu cuerpo eres tú misma y por lo tanto tú decides si estás bien como estás o se te antoja cambiarlo.

«Es gorda pero guapa», ¿es que acaso no se puede ser las dos cosas a la vez? ¿Es que tener sobrepeso nos convierte automáticamente en feas? ¿En seres inferiores? ¿Es que acaso no se puede

estar buena y gorda al mismo tiempo? Pues no señores. Hay gordas guapas y gordas feas. Hay gordas simpáticas y gordas estúpidas. Hay gordas deformes y gordas buenorras. Porque estar gordo es algo tan objetivo como ser rubio y, en nuestra humilde opinión, hay tonos de rubio que no favorecen, al igual que hay llantitas que sientan divinamente.

Ser gordo no hace a alguien feo. Ser rubio no hace a alguien tonto. Ser delgada no te convierte en Miss España. Siempre se ha dicho aquello de «la que es guapa es guapa» y nosotras añadimos lo de «y la que está buena está buena». Con kilos, sin ellos, con senos, sin ellos. Y a quien no le guste, que no mire, ¿no?

Elena: *«De todas las veces que me conformé»*

Charlie: ¿Por qué la gente buena sale con personas malas?

Profesor Bill: Aceptamos el amor que creemos merecer.

Charlie: ¿Podemos hacerles saber que merecen más?

Profesor Bill: Podemos intentarlo.

Stephen Chbosky,

Las ventajas de ser un marginado.

Un día hace ya mucho tiempo me dijeron que, por culpa de mi sobrepeso, no podía aspirar a ciertas cosas. Dónde iba yo queriendo gustar a un chico guapo, ¡jamás triunfaría usando más de una talla 40! ¿Y saben lo peor de todo? Hubo una época de mi vida en la que me lo creí y, por lo tanto, me conformé con lo que iba llegando porque no me consideraba merecedora de nada mejor. Dejé de luchar, dejé de soñar alto, dejé de aspirar a más.

Me conformé al escuchar «mejor seamos solo amigos» cuando yo, en realidad, quería serlo todo para él. Me callé por miedo a perderlo y acepté sus condiciones con tal de poder seguir viéndolo.

Me conformé con ser la gorda del grupo y la amiga de todos los chicos en vez de declararme a quien correspondía. Me esforcé en ser la lista, por miedo a que mi físico no fuera suficiente. Me propuse ser la simpática, gustar a los hombres por mi personalidad y, de nuevo, me conformé.

Sí, me conformé con tomar un taxi cuando podría haber caminado la distancia restante. Cuando acepté un ocho sabiendo que debía haber sacado un diez, cuando yo quería ser el plato principal, pero me bastó con ser el segundo. Cuando lo das todo por un amigo para el que no eres su prioridad, también es conformismo: apareces cual ambulancia cada vez que te reclama a horas intempestivas, pero luego esa persona te evita a toda costa cuando la necesitas. Siempre tiene algo mejor que hacer y ese algo no eres tú.

Me conformé vistiendo de negro y ocultándome entre gamas eternas de grises, aunque a mí siempre me han vuelto loca los estampados de flores y lunares. Me pasé media vida tomando fotos por miedo a ser yo la que apareciera en ellas.

Me conformé con una relación mediocre por miedo a estar sola, por pánico a que nadie más me quisiera. Con amigas que solo me querían a su lado para parecer ellas más delgadas. Con sexo sin pasión porque, ¿a quién lo va a excitar una gorda?

Me conformé durante años con una ilusión pudiendo tener una realidad.

Afortunadamente en mi caso, todos estos conformismos pertenecen al pasado. Durante años me lamenté cada noche por no tener la vida que realmente quería hasta que me di cuenta de que estaba en mi mano que las cosas fueran diferentes.

Siéntate y respira hondo. Piensa en todas esas cosas con las que llevas siglos conformándote y ahora trata de visualizar cómo te gustaría que fueran en realidad. El camino entre estas dos imágenes lo tienes tú, está a tu alcance y nadie tiene la capacidad de

decirte lo contrario. Recibiremos el amor que creemos merecer, así que cambia el *chip* y entrena a tu cabecita loca para que se crea de una vez lo mucho que vales; como dice nuestra Ana Goyo-so en uno de sus artículos:

«Nos conformamos, quizás creyendo que algún día las cosas cambiarán, pero nos cuesta asumir que probablemente lo único que esté en nuestra mano cambiar sean aquellas cosas con las que nos conformamos. No podemos hacer que mañana el mundo amanezca libre, respetando la diversidad de opiniones y gritando “amor” a los cuatro vientos, pero en nuestra mano está levantarnos cada día con la voluntad de ser mejores, de querer, de aceptar, de perdonar, de amar, de aprender».

MIEDOS QUE PROBABLEMENTE TENGAS POR CULPA DE TUS KILOS

- Conocer a los amigos de tu novio por primera vez. Te acobarda que se rían porque sale con una gorda.
- Comer delante de gente, especialmente si es algo que engorda.
- Que no te abroche el cinturón del avión.
- Que no te dejen subir en un juego mecánico.
- La revisión médica delante de tus compañeros de clase.
- Ir a la playa o a cualquier sitio que implique llevar poca ropa.
- Coger con la luz encendida.
- Ser la más gorda de algún sitio.
- Que te quieran tomar en brazos.
- Ser la única a la que no le caben las camisetas de las agrupaciones en fiestas, el uniforme del trabajo o los pants del colegio.
- No encontrar a una pareja a la que le guste tu físico.
- Ir al médico.

- Correr detrás del autobús y que todo el mundo te mire.
- Que se rompa tu silla en algún lugar público.
- Que te cedan el asiento por parecer embarazada.
- Hacer deporte en equipo y que piensen: «Mierda, nos tocó la gorda».
- No dejar espacio suficiente en la parte de atrás de un coche si van tres personas.
- Que te digan en una tienda: «aquí no hay ropa para ti».
- Tener una cita a ciegas y que nadie le haya dicho que estás gorda.
- Que te regalen por tu cumpleaños una prenda y tengas que probarla delante de todos, sabiendo que no va a quedarte.
- Decir que eres vegetariana y que te miren como si fuera matemáticamente imposible que puedas estar gorda.
- Sentirte observada en el gimnasio.
- Que la gente no se siente a tu lado en el transporte público para que no les robes su espacio vital.
- Que en un momento álgido confundan tus lonjas con algún agujero.
- Pasar por delante de una obra.
- Pasar por delante de un grupito de hombres en general.
- Ser la única que no puede llevar vestidazo en fin de año o en una boda.
- Aplastar a tu amante mientras te sientas encima para que pueda trabajar a gusto.
- Que subas en un elevador con gente y que suene la alarma porque lo sobrecargaste.
- Volver a encontrarte con tu familia después de un tiempo cuando sabes que engordaste.
- Ser invisible para el sexo opuesto a pesar de lo mucho que ocupas.
- Bailar pegado con alguien y que te tenga que tomar de la cintura/llantitas.
- Saltar el potro en clase de gimnasia.

Estamos seguras de que si una persona que jamás ha sufrido sobrepeso lee esta lista pensará que es una estupidez, y sobre todo, una exageración. Pero no, esta lista está elaborada por gente real y sus miedos son reales. Temores que bombardean sus cabezas las 24 horas del día y contra los que tienen que luchar sin quejarse en alto para no parecer una manada de locos. Todo esto se sufre en silencio, cual hemorroide, a no ser que tengas una amiga *gordis* con la que compartir miserias o formes parte de la comunidad WeLoversize, en la que nos encanta reírnos como posesas de todas esas cosas que hasta ayer nos hacían llorar.

Es imposible imaginarse lo que puede llegar a condicionarte el sobrepeso si no lo has sufrido, por eso en WeLoversize nos hartamos de pedir empatía por parte de aquellos que aconsejan sin haber sufrido la otra cara de la moneda. Que burlarse de los gordos lo único que demuestra es una incultura del tamaño de un camión y que estás más pasado de moda que el «ola ke ase».

Eso por un lado, y por el otro, a ti que has asentido con la cabeza una y otra vez mientras leías toda esta ristra de miedos, decirte que sacar todo eso fuera ayuda, y mucho. Estas listas resultan terapéuticas y te das cuenta de que según hablas de estos temores en alto y los compartes con tus amigos, estos se van difuminando poco a poco hasta convertirse en chistes.

¿Cómo vas a dejar de salir a tomar cerveza por miedo a que se rompa un día la maldita silla de plástico y te deje en ridículo? Si se rompe, pues mira, te das un aplauso a ti misma y quedas como la diva que eres. Ya somos mayorcitas y ha llegado la hora de dejar de preocuparnos por lo que piensen los demás y centrarnos en lo que realmente opinamos sobre nosotras mismas. Qué más da que se rompa una silla, te suelten una barbaridad desde una obra, o te llamen gorda desde un quinto; tú piensa: «Sí, soy gorda, pero ¡gorda y salerosa!». Verás como poco a poco vas tachando frases

de toda esa lista y te quedas con lo importante: que lo disfrutas nena, lo disfrutas todo.

Curvy Girls y otras gordas de la tele

La tele y las gordas nunca se han llevado bien y esto es así desde tiempos inmemoriales. El mundo de las series y la televisión es puro entretenimiento, pero como tal, todos buscamos referentes en ella. Cuanto más nos recuerde aquello que vemos a nuestra vida real, más gracia suele hacernos. Pero pobre de ti si eres gordito, entonces te toca verte reflejado en personajes simplones, graciosillos, el feo del grupo. La cosa se vuelve todavía más turbia en el caso de las mujeres. Si el personaje tiene sobrepeso, esa será la cualidad que se resalte y todo lo que le pase girará alrededor de ella. Ni hablar además de papel protagonista, la *gordis* será siempre la mejor amiga, la segundona, la consejera.

Echemos la vista atrás y pensemos en una de las mejores series de todos los tiempos: *Friends*. En ella nuestra querida Mónica era ridiculizada hasta la saciedad con esos *flashbacks* en los que aparecía embutida en un traje de gomaespuma y recordaba sus traumas adolescentes. ¿Por qué? Por ser gorda. En WeLoversize somos las primeras que nos reímos con este tipo de *bromis* y es cierto que tampoco hay que tomárselo tan en serio, pero si te paras a pensar, la delgadez de Mónica se representa como un gran éxito. Apesta, ¿no crees?

Pero si hay un tema que nos escama de verdad en esto de las gordas y la televisión, es el de las «falsas gordas». Yo, que nací en 1984, crecí viendo maravillas como *Compañeros*. Una serie española en la que nos intentaron hacer creer que Lara de Miguel (Sara en la serie) era la gorda fea del grupo y Eva Santolaria (Valle en la serie) la popular. Con la coherencia que nos da el paso del tiempo... ¿qué me dicen ahora de cuál es la fea y cuál es la guapa? Surrealista.

Lo mismo en series como la alemana *Diario de una doctora* en la que nos venden a una médico subida de peso tipo Bridget Jones que se pasa el día llorando por los hombres y comiendo chocolate. O eso es lo que decía la sinopsis porque luego te encuentras a Diana Amft, una mujer delgada con un montón de capas bajo la bata a ver si así rellena el personaje.

Queridos señores que hacen series: tener pecho no es estar gorda. Ni tan siquiera rellenita. ¿Acaso no hay cientos de actrices con sobrepeso que quedarían maravillosamente bien protagonizando la serie? No, mejor escoger una delgada y ponerle suéteres que abulten para ver si pega. Muy lógico.

America Ferrera, *Ugly Betty*, es un ejemplo más de falsas gordas de la tele. Actrices de talla 38-40 que se meten en el papel de chicas gorditas, rechazadas por los hombres y acomplejadas.

Que salgan gordos en la tele no es hacer apología de la obesidad. Se trata de reflejar una realidad con la mayor variedad posible. Y aunque a algunos les cueste creerlo: las gordas pueden ser actrices, las gordas pueden enamorar a los que las rodean y, por supuesto, también triunfar en la vida. Qué cosas, ¿no?

CUATRO SERIES QUE TODA GORDIBUENA DEBERÍA VER

Gracias a Dios, y aunque muy lentamente, las cosas van cambiando y ya podemos encontrar en la pequeña pantalla algunas muestras de ello. Aquí cuatro de nuestras series favoritas que tratan el tema del sobrepeso con naturalidad y unos cuantos kilos de realidad.

1. *My Mad Fat Diary*

Si tú eres de esas *gordibuenas* de toda la vida (y de adolescente ya te sobraban unos kilos), *My Mad Fat Diary* es tu serie. Si encima

te tocó en medio de la década de los noventa, entonces prepárate para alucinar. Esta producción de E4 recuerda en estética a otros *seriones* británicos como *Skins* o *Misfits*, pero en este caso está protagonizada por una adolescente con sobrepeso y un montón de chaquetas mentales. Rae no es una chica cualquiera, posee una mente brillante y una imaginación fuera de lo común, pero lo que realmente marca su vida son sus más de 100 kg de peso y su incapacidad para lidiar con ellos.

No piensen que esta es una serie de adolescentes y solo para adolescentes. *My Mad Fat Diary* está ambientada en 1996 por lo que nosotros, jovenzuelos de veintimuchos o treinta y pocos, nos sentiremos más que identificados y daremos pequeños viajes al pasado de la mano de Rae. Especialmente las que en su día sufrimos en nuestras carnes (nunca mejor dicho) lo difícil que resultaba gustar por tu interior a los chicos que no tuvieran la madurez suficiente para aceptar y querer tu exterior.

Que te guste el chico guapo pero él te quiera solo como amiga, que no te quepa la misma ropa que a tus *coleguis*, que a veces sientas que nada vale la pena y tiendas a autolesionarte, que te cueste creer que la gente te quiera, que nadie entienda la forma en la que el sobrepeso marca tu vida o tu incapacidad para ponerle remedio. Rae es el fiel reflejo de lo que toda *gordibuen*a adolescente vivió en su día, y aunque con algunas pinceladas fantasiosas (no nos olvidemos que esto es televisión, si fuera todo tan real acabaría siendo muy aburrido) y una última temporada más bien floja, es nuestra recomendación WeLoversize por excelencia.

Lo mejor: la banda sonora que te pone los pelos de punta. Lo peor: que aunque tiene un comienzo brillante acaba resultando muy poco creíble.

2. *Girls*

La primera temporada de *Girls* fue una revolución a nivel internacional y también en mi casa. Fue acabar de verla y pensar: «¿Quién es Lena Dunham y por qué ha hecho una serie con mi vida?». Me pasé los diez primeros capítulos asintiendo como una imbécil, agarrando fuerte un cojín y pensando: «¿De verdad soy tan superficial?, ¿estoy igual de loca que la protagonista como dicen mis amigas?, ¿me gustan tanto los loquitos como a ella?».

Hannah Horvath es una joven que aspira a convertirse en escritora. Sobrevive en Nueva York junto a sus tres mejores amigas: Marnie, Jessa y Shoshanna, cada cual más excéntrica que la anterior. Me podría pasar horas hablando sobre el soplo de aire fresco que supusieron los guiones de Dunham en la televisión, pero lo que realmente viene al caso es el trato que la serie da a los desnudos y la naturalidad con la que se tocan ciertos tabúes que atañen a las mujeres, tales como el sobrepeso. Casi todas las historias giran en torno a Hannah, probablemente la menos agraciada del grupillo y que, sin embargo, se pasa los días en cueros como Dios la trajo al mundo y sin ningún complejo aparente. Algo que a mi me pareció sencillamente maravilloso, pero que levantó ampollas en ciertos sectores de la población que la tachaban de exhibicionista y alegaban que con un cuerpo como el suyo no debería lucirse tanto.

Un par de temporadas más tarde, el indiscutible *bombón* de la serie (Marnie) fue quien se encueró, y, en vez de ponerla del asco, lo que encontrabas en Internet eran cientos de *gifs* con su trasero en movimiento y comentarios de babosos a montones.

¿Por qué le incomoda a la sociedad que una mujer rechoncha se pasee desnuda y segura de sí misma, mientras que alaban la misma actitud en una mujer delgada? ¿Habría sido diferente la reacción del

gran público si el personaje de la gordita hubiera sido de triste acomplejada? Probablemente sí. Pero Hannah no solo no está acomplejada, es que en ningún momento se lamenta por su físico y eso parece atormentar a más de uno. Si la mayoría no se atreve ni a mirarse al espejo desnudos por miedo a lo que puedan encontrarse... ¿cómo va esa gorda a lucirse en televisión con ese descaro? Esta serie es una bofetada con la mano abierta a toda esa gente. Un reflejo de la auténtica realidad que la mayoría no quieren asumir. Es mejor vivir en la eterna mentira de esas series aspiracionales que jamás sacan un pezón o un muslo con celulitis. Es mejor parapetarse bajo esas películas de amor romántico con final imposible que nos hacen olvidar lo mediocres e imperfectos que somos.

Girls es la perfecta muestra de que nuestro mundo todavía no está preparado para alegrarse de que tú te quieras y te sientas bien en tu propia piel. Por eso nos tocará luchar el doble, pero sin agachar la cabeza, al igual que Lena Dunham; quien por muy loca que esté y por muy mal que te caiga ha conseguido marcar un antes y un después en el mundo de la farándula.

Lo mejor: asustarte de lo identificada que puedes llegar a sentirte con sus personajes.

Lo peor: el egocentrismo de Lena en ascenso en las últimas temporadas.

3. *Orange Is The New Black*

Aquí no hay modelitos caros, ni peinados con volumen ni tardes de compras. Sin embargo, *Orange Is The New Black* es la serie de las mujeres reales (que somos todas) por excelencia. Un buen montón de reclusas de todo tipo y condición conviven en una prisión de Estados Unidos dando lugar a un sinfín de historias.

Ya de por sí la trama es genial y atrapa, pero es que encima, y como dijo nuestra colaboradora María Escobedo en uno de sus artículos: «Esta es la primera serie en la que no se incide en personajes prototípicos. Lo interesante de *Orange Is The New Black* es que la forma de los cuerpos de las protagonistas no es relevante para la trama ni les condiciona como personajes. De manera que podemos ver a protagonistas como Dayanara, que en otra serie sería la latina gordita, comenzar una relación con uno de los guardias y traer de cabeza a otro de ellos sin tan siquiera mencionar su peso. Aquí se da por hecho que es guapa y punto. O a Boo, con un buen sobrepeso y una larga lista de amantes. La forma de relacionarse de las protagonistas es más parecida a lo que sucede en la vida real que a la que nos han enseñado los medios durante años, en la que la guapa y delgada triunfa y la fea y gordita, como mucho, es la amiga divertida».

Y yo la verdad es que no puedo estar más de acuerdo. En *Orange...* se te olvida si son blancas, negras, altas, bajas, gordas, flacas, lesbianas o hetero. Las historias están tan bien contadas, y los personajes tan bien definidos, que te sumerges en su mundo como si fueras una reclusa más sin importarte la condición de cada una.

Lo mejor: los *flashbacks* de cada una de las protagonistas en los que te enteras de las auténticas raíces de cada una y por qué están en la cárcel.

Lo peor: la espera entre temporada y temporada... ¡un año entero!

4. *Huge*

Hay pocas cosas que me toquen más la moral que cuando cancelan una serie que me tiene atrapada. Desgraciadamente sucede bastante a menudo y uno de esos casos fue *Huge*. Les aviso desde el

principio para que no se hagan ilusiones: es genial, pero solo tiene diez capítulos.

Protagonizada por Nikki Blonsky (Will), esta serie cuenta las aventuras de un grupo de jóvenes que acuden a un campamento de verano para gordos. La mayoría, incenti-obligados por sus familias, llegan a este campamento con la idea de adelgazar unos kilos a base de comida sana y ejercicio. Sin embargo, los planes de la protagonista son un poco diferentes. Will, que ha acabado en el campamento obligada por sus progenitores, se niega a adelgazar un solo gramo y comienza una revolución en la que el tráfico de chocolate está a la orden del día.

Divertida, sarcástica y exagerada, esta comedia llegó a mi corazoncito desde el minuto uno. Sobre todo el personaje de Amber, interpretado por Hayley Hasselhoff (sí, sí, la hija del gran David). Amber es la guapa del campamento, la más delgada de entre las gordas y, sin embargo, vive tremendamente acomplejada por su físico.

Lo mejor: Nikki Blonsky en toda su esencia.

Lo peor: la duración. Diez capítulos saben a poco.

Hasta los ovarios de complejos

Uno tiende a pensar que sus historias siempre son las más interesantes y sus problemas los más graves del universo. Con los complejos pasa un poco más de lo mismo y los nuestros nos parecen terribles, mientras que los de los demás no son más que «tonterías» fáciles de solventar.

Es cierto que el sobrepeso es uno de esos complejos imposibles de disimular. No han fabricado aún ropa milagrosa que te haga parecer 20 kg más delgada, y por lo tanto es algo que los demás perciben desde el primer momento en el que nos conocen. De

ahí que las personas que lo sufrimos pensemos que cualquier otro complejo que se puede ocultar es más llevadero que el nuestro, cuando en realidad la gravedad del mismo se encuentra dentro de la cabeza de cada uno, y no precisamente en su exterior.

La bajita se puede poner tacones; una piel con granos se tapa con maquillaje y la que tiene poco pecho siempre puede acudir a un wonderbra, pero ¿dónde me meto yo todos estos kilos de más? Las mujeres somos especialistas en torturarnos a nosotras mismas y encontrar defectos donde no los hay. Nos obsesionamos comparándonos con las personas que nos rodean y nos martirizamos cada vez que encontramos algo diferente.

¿Sabías que hay chicas traumatizadas por el vello oscuro de sus brazos? Las hay que no se ponen minifalda con tal de no mostrar al mundo sus rodillas de pollo o sus tobillos gordos. Muchas niñas evitan las sandalias por miedo a que se rían de los dedos de sus pies. ¿Te has fijado en alguna amiga que se niegue a hacerse cola de caballo? Probablemente trate de evitar que le veas las orejas o que se le marque el temido pico de viuda. Me la juego a que también tienes una amiga que nunca quiere posar para las fotos porque dice que siempre sale con papada.

En WeLoversize nos han escrito niñas con complejo de brazos desproporcionados, de piernas cortas, de dientes separados, de escasez de pelo en la cabeza, de exceso de vello en la cara. Niñas que dicen estar demasiado blancas para ponerse un bikini o demasiado fofas para librarse del calor con unos *shorts*. Niñas y no tan niñas que se pasan la vida intentando ocultar sus ojeras, su celulitis, sus pezones grandes, sus traseros anchos.

Y sí, también nos acomplejamos cuando nuestras partes íntimas no lucen igual que en los libros de anatomía y es habitual encontrarse *gordibuenas* traumatizadas por su «vagina gordita» y no tan *gordibuenas* lamentándose por el tamaño de sus labios. ¿Es que

existe la vagina perfecta y todas las que no se parezcan a ella son inferiores? ¿Es que ahora resulta que lo que va a importar de nuestro sexo es lo gordo que esté y no el placer que nos dé?

Los complejos son algo tan íntimo y personal que no tendremos ni idea de la verdadera dimensión de los mismos a no ser que nos metamos dentro de la cabeza del que los sufre. Que una persona no hable habitualmente sobre lo que le acompleja no significa que no le duela, de la misma forma que los que se pasan el día gritando a los cuatro vientos sus inseguridades no sufren más que los demás por ser unos pesados con el tema.

Lo importante es no infravalorar el sufrimiento del resto ni restarle importancia solo porque nos cuesta creer que nuestra amiga delgada la pase mal precisamente por eso, por flaca. Que cada uno es dueño de sus inseguridades y forma parte del trabajo personal de cada persona el poner los complejos a raya y empezar a luchar contra ellos.

Hacer el humor

Una de las primeras señales de que estás empezando a ser más feliz en tu propia piel es que te sorprendes haciendo chistes en voz alta sobre lo que antes considerabas inseguridades. Mi madre suele decirme que he convertido un antiguo complejo en mi forma de vida, y lo cierto es que tiene más razón que una santa.

En WeLoversize somos ya especialistas en reírnos de nosotras mismas y nos encanta sacar a relucir nuestras miserias en forma de chiste. Convertir lágrimas en carcajadas no solo te hace más fuerte, sino que encima te protege de las maldades ajenas, como si de un escudo de superhéroe se tratara. ¿Quién se va a meter con tu trasero gordo cuando tú eres la primera que se parte de risa al respecto?

Dramitas de tener el trasero gordo

1. Si te queda bien de cintura, te quedará grande de cadera y viceversa, esa es la ley. Encontrar un pantalón que te quede perfecto es toda una odisea y el día que los encuentras te los compras en todos los colores y modelos que han fabricado hasta la fecha.
2. Las fajas son tus mejores amigas. Es inconcebible salir a la calle con un vestido ceñido sin embutir tu trasero en una buena Spanx. No faja, no *party*.
3. El 90% de las prendas de tu clóset contienen lycra. Gracias a ella puedes caminar y hasta correr. Puedes respirar como una persona normal llevando pantalones y, aunque PUEDE PASAR, es más complicado que se rompa el pantalón cuando te agaches a atarte las agujetas.
4. Los vestidos se te suben por detrás. Vas caminando tan a gusto hasta que notas algo que te roza la espalda y te das cuenta de que llevas caminando 700 metros con el trasero al aire.
5. Intentar llevarte de contrabando en las tiendas la parte de abajo del bikini más grande que la de arriba. Y es que todavía no entiendo por qué es tan complicado que las tiendas no te dejen comprar bikinis por separado, ¿no puedo tener el trasero gordo y los senos pequeños?
6. Las sillas de plástico de los bares, los columpios de los parques y los *shorts* no están hechos para ti.
7. Si llueve, tendrás que decidir qué parte de tu cuerpo se moja: o tu trasero, o todo lo demás.
8. Tienes el doble de cinturones que una persona normal y no es coleccionismo. De hecho, la mayoría ni siquiera son bonitos, pero sin ellos podrían confundirte con Lory Money.

9. La moda de los pantalones *boyfriend* te parece un chiste. Tú te los pones y te quedan normales de trasero y acampanados por abajo. A no ser que tu novio sea un payaso, es difícil creer que se los hayas robado a él.

10. Los animales se duermen encima del trasero. En serio, esto sucede, tenemos pruebas.

11. Todo el mundo te propone que te disfraces de Kim Kardashian.

12. Atravesar la fila del cine/teatro para ir al baño equivale a darle con una nalga en la cara a todo el personal. Desde aquí perdón por todas las veces que los he abofeteado con mi trasero, pero es que me estaba meando.

10 TÓPICOS SOBRE GORDOS QUE DEBERÍAMOS DESECHAR

1. Los gordos se pasan el día comiendo pastelitos industriales y están todos al borde del paro cardíaco.
2. Los gordos sanos no existen.
3. Los gordos se conforman con la primera persona que les hace caso.
4. Los gordos se esfuerzan más en el sexo porque siempre creen que será su última cogida.
5. Los gordos no se quieren.
6. Los gordos no hacen deporte.
7. Los gordos huelen mal.
8. Los gordos son siempre simpáticos.
9. Los gordos se juntan con parejas gordas.
10. Los gordos andan todo el día en pants.

EL ENEMIGO EN CASA

Hemos hablado de recibir insultos por la calle, de ser rechazadas por la sociedad, de no encajar en un grupo..., pero ¿qué ocurre cuando los problemas los tienes dentro de casa y es tu propia familia la que te presiona para adelgazar?

Aunque no todas las casas son iguales ni todas las familias funcionan de la misma manera, la mayoría de los casos que recibimos en WeLoversize tienen un denominador común: la buena intención mal ejecutada. Vamos a poner un ejemplo, a ver si nos aclaramos.

¿Recuerdas cuando eras adolescente y tu madre te decía que quizás ese vestido tan corto no era lo más apropiado para tu cuerpo redondito? ¿Que un traje de baño te sentaría infinitamente mejor que un bikini? ¿Que por qué no elegir ese modelo en negro que es un color más discreto y estiliza la figura? Parece que las madres siempre quieren ocultar tus lonjas con colores oscuros y prendas anchas sin forma.

Es probable que recibieras miradas de desaprobación cada vez que estrenabas modelito estridente y que te pasaras años pensando que tu madre era otra de esas personas que detestan tu cuerpo y se avergüenzan de él si lo muestras en público.

Una madre o un padre que no te deja repetir postre, una abuela que te recuerda constantemente el diámetro de tu trasero o una hermana que no te deja acercarte a su ropa porque se la estiras. Estas situaciones son tan normales que me atrevo a decir que todos tenemos algún familiar que nos ha presionado con el tema del peso y que finalizaba sus discursos con un solemne: «Te lo digo por tu bien».

A ti, que en aquella época te importaba más llevar minifalda que los *speechs* de tu madre, la verborrea te entraba por un oído y te salía por el otro. Si eras de las nuestras, lo más factible es que

al llegar al colegio te doblaras la falda por la cintura para llevarla tan corta como tus compañeras y que los *findes* llevaras una camiseta de repuesto en la bolsa para cambiarte en casa de alguna amiga lejos de las miradas de desaprobación de tus familiares. Las Loversizers siempre hemos sido unas rebeldes sin causa y a mucha honra.

«¿Cuándo te vas a poner a dieta?», «de verdad vas a salir así a la calle» o «yo te pago el gimnasio con tal de que vayas» son algunos de los clásicos populares que a toda *gordibuena* nos han dicho en familia.

Y tú, que pensabas que aquel «te lo digo por tu bien» era una excusa barata para seguir echándote mierda encima, te descubres a tus 30 años utilizando esa misma expresión con tus seres queridos, y lo que es peor, sintiéndola. Es entonces, un buen chorro de años y experiencias más tarde, cuando te das cuenta de que tu madre te va a querer igual con 20 kg más o 30 cm menos, y que lo único que intenta con sus advertencias es ahorrarte el sufrimiento de enfrentarte a la sociedad siendo diferente. Porque a ella (o al familiar que sea) la han educado de una forma y en una época diferente a la tuya, y tiene pánico a que tu físico se convierta en el centro de las burlas. Porque realmente ella desea lo mejor para ti, y alguien le ha contado que eso es estar delgada. Pero ahí estás tú, con tu personalidad forjada a base de golpes, para enseñarle que los tiempos cambian y que si seguimos ocultándonos para que no nos molesten, las cosas jamás cambiarán.

Gracias a nuestras madres por ser pesadas con sus advertencias y sus consejos. Por querer evitarnos tantas lágrimas y malos ratos. Pero sobre todo gracias por dejarnos desarrollar nuestra propia personalidad y entender que, para acabar con el villano, alguien tiene que enfrentarse a él. Si nosotras hemos tenido la fuerza para armar todo este tinglado es en parte gracias a ellas.

Mariella Villanueva: Carta a mí misma con 19 años

Querida Yo:

Gracias por haber sido tan imbécil y tan fantástica a la vez. En serio.

Si los viajes en el tiempo fueran posibles y pudiera retroceder a los 19, podría mirarte muy seria y enumerar una a una todas esas cosas que estás haciendo mal y que solo a mis treinta y tantos soy capaz al fin de distinguir. Sé más valiente. Sé más constante. Haz más. Fuma menos. Cuídate más el cuerpo. Quiérete más. Duda menos. Fuera miedos y complejos. Perdónate de una vez.

Y es que a veces miro atrás y digo, vaya imbécil. Pero no. Si los viajes en el tiempo fueran posibles de nada serviría volver para regañarte. Solo volvería para decirte GRACIAS.

Gracias por haber sido una tarada del corazón. Por acostarte con ese imbécil, por enamorarte de ese indeseable y por llorar tantísimas noches por ese perdedor. Por no perder nunca la fe y por haber querido una y otra vez, sin miedo y amnésica, a tanta gente equivocada. Por obsesionarte con los mecanismos poco rígidos del amor, por no saber escoger tus batallas, por elegir pelearlas todas. No, no hemos mejorado: aún no sé qué es el amor ni de qué se compone, pero te agradezco el haberme entrenado el corazón para volverlo al mismo tiempo fuerte y vulnerable, esa combinación contradictoria que es la única manera en la que sé querer. ¿Recuerdas al tipo ese del bar con el que nunca te atreviste? Te lo reencontrarás en unos años y cogerán sin honradez tras una borrachera con Johnnie Walker. Sí, será tu novio. No, no nos casaremos con él.

Gracias por no cumplir tantísimas promesas. Por prometer-te no trabajar nunca en una oficina y por terminar trabajando en una. Por prometerte no pintarte nunca el pelo para luego volverte rubia, morena y pelirroja. Por prometerte querer para siempre y que la eternidad te dure cinco semanas y media. Por dar marcha atrás y hacer el *moonwalk* tantas, tantas veces. Gracias por dejarte sorprender, por volverte cosas que nunca imaginaste que serías, por descubrir que las promesas rotas abren todas las puertas y por hacernos cruzar siempre los umbrales del cambio: muerta de miedo, pero cruzando. Acéptalo de una vez: esos no son pelos rubios, son canas. No, no serán menos con el tiempo. Sí, ser pelirroja es lo máximo.

Gracias por ser una reverenda vaga. Por faltar a todas las clases de matemáticas y por perder las horas largas con las antologías de Benedetti y tropecientos cafés. Por dejar pasar las tardes universitarias con esos amigos nuevos y raros que hablaban de *lite*, de *filo* y de hacer teatro. Gracias por hacer teatro. Por persistir en ello y por descubrir que la vida es mucho más que rigidez y fórmulas exactas. Por aprender a sortear esos territorios poco familiares de la gente a la que no conoces de nada, por escogerlos a ellos como amigos y, sobre todo, por dejarte escoger. Ahora son solo compañeros de tablas y cervezas, pero serán ellos quienes, a lo largo de los años (de tus caídas y tus tropiezos), te harán volver a la vida una y otra vez. Serán siempre ellos, y nunca las integrales y derivadas. Esas para qué.

Gracias por tropezar al andar. Por ser lenta e insegura. Por dudar una y mil veces y por vivir aterrorizada. Por beber. Por fumar. Por hundirnos. Por ordenar y que nunca nada esté ordenado. Por vivir en un permanente Hiroshima, por llevar-

nos a terapia, por ser una voluble del carajo. Por saber hacernos pequeñas y permitirnos encajar en lugares nuevos donde luego, fortalecidas, nos hicimos enormes. Gracias por darte cuenta, desde el abismo, de que sin luz no hay sombras. No, no te vas a morir en las próximas 24 horas.

Gracias por querer a mamá. Por querer a papá. Por querer a tu familia entera con sus fracasos y sus genialidades, por quererlos incluso cuando los quieres matar. En unos pocos años estarán todos repartidos en cuatro países y será necesario que los quieras mucho más que ahora para ser capaz de construir los puentes que unen el cariño y la distancia. Gracias por haber entendido tan joven que el amor nunca es un error y que perdonar con sinceridad, tampoco. En eso no fuiste nada imbécil, y te lo agradezco con el corazón. Por si sientes curiosidad: mamá acaba de cumplir 70 años. Sí, está muy bien. Sí, está más bonita que nunca.

Y óyeme:

Sé que te duele.

Sé que te cuesta.

Sé que no es fácil tener 19 y no saber quién eres ni qué quieres de la vida ni nada de nada. Si los viajes en el tiempo fueran posibles me gustaría que viajaras a 2015 y que vieras que resultaste bien. Que resultamos bien. A los treinta y tantos seguimos sin tener muchas respuestas, pero ha sido a pesar de todo lo imbécil que fuiste (y también gracias a ello) que nos convertiste en una chava poca madre. ¿Me ves? No te tiranices más por tus desaciertos y descuidos: hoy más que nunca siento que mi vida vale la pena. Porque tú a tus 19 vales la pena. Hemos triunfado al fin en esas pequeñas grandes batallas emocionales así que gracias, pequeña, por hacerme imbécil y fantástica.

VENTAJAS DE HABER ESTADO GORDA TODA LA VIDA

Si hay algo que nos caracteriza a las *gordibuenas* es que sabemos reírnos de nosotras mismas y buscarle el lado sabrosón a la vida. La mayoría no recordamos haber pesado menos de 60 kg (¿habremos nacido ya con ellos puestos?) y, sin embargo, somos las primeras en tomárnoslo con humor y ver el lado positivo al asunto. ¿Cómo? ¿Sacarle cosas positivas a haber tenido sobrepeso de siempre? Pues sí, amigas, hasta de un suplicio sacamos un buen chiste y unas cuantas conclusiones estupendas.

Como dice nuestra lectora Anna Gómez, hay algunos que nunca hemos tenido un físico socialmente aceptado ni de jovencitos. Tú has estado gorda/gordita/rellenita/*gordibola* toda la vida y sabes cómo eres. Te has visto encuerada delante del espejo, así que es materialmente imposible que vayas a asustarte por nada de lo que le suceda a tu cuerpo con el paso del tiempo.

Tienes estrías, celulitis, carnes colgadas... ¿qué puede depararnos el futuro que nos vaya a asustar? Tus amigas cumplen 30 y se pasan el día lamentándose porque sus metabolismos ya no son lo que eran, porque sus muslos no lucen tan tersos como a los 16. Pero es que tú a los 16 también estabas gorda. Como ahora. Pero por aquel entonces te querías muchísimo menos, con lo cual por comparación has salido ganando. El tiempo solo trae cosas mejores.

Y cuando las que siempre han comido chocolate sin engordar tengan que dejar de hacerlo (gracias a la menopausia y otros menesteres), tú les llevarás siglos de ventaja en autocontrol y conocimientos nutricionales. Llevas toda la vida contando calorías, ¿qué son unos cuantos años más?

Suele coincidir también que las *gordibuenas* maduritas aparentan menos edad, probablemente porque rellenan los estragos del tiempo en la piel y las arrugas tardan mucho más en aparecer.

Y por si fuera poco, los que traemos el sobrepeso de serie sabemos de primera mano que los lugares comunes sobre gordos son eso, lugares comunes; de modo que intentamos no aplicárseles a nadie. No asumimos automáticamente que una persona gorda come pastelitos a dos manos o le han dado tres paros cardíacos; por el contrario, solemos portar una mochila cargada de empatía que nos ayuda a ponernos en el lugar de los demás con bastante más facilidad que el resto.

Por supuesto, estamos generalizando, ya que hijos de puta los hay de todos los tamaños, pero es una forma bonita de asumir este sambenito que nos tocó y que, aunque parezca contradictorio, nos puede ayudar a llevar una vida más saludable. Cuando uno es capaz de reírse de uno mismo y pasar por encima de sus complejos y desgracias, es cuando en realidad está preparado para todo, entre otras cosas, para adelgazar.

Miguel Nasch: Carta a mi amiga gorda

El domingo quedé para merendar con una gran amiga mía. Mi amiga está gorda. No, no la estoy insultando, es una realidad. Según la Real Academia Española una chica gorda es «una persona de abundantes carnes, abultada y corpulenta». Por lo tanto, mi amiga está gorda.

Eso es lo primero en lo que se fijan la mayoría de las personas cuando la ven por primera vez. Yo, sin embargo, veo una chica preciosa (que lo es) con una cara muy dulce, una personalidad arrolladora, muy *sexy* y un estilazo que ya lo quisieran muchas otras. Pero la sociedad actual ha decretado que la cualidad que más destaque de mi amiga sea que está gorda. Y

además con el añadido de que, a causa de esta cualidad, no pueda encajar en muchos de los ámbitos de dicha sociedad.

«Gorda» ha dejado de ser un adjetivo calificativo. Hoy en día es un insulto. «Delgada», que es exactamente lo opuesto, sin embargo no lo es. Incluso puede ser un halago.

Se utilizan palabras como «rellenita», «grande» o «de compleción fuerte» con ánimo de no ofender, porque la sociedad ha decidido que no se puede estar gorda. Pues sí, amigos, sí se puede. Y se puede ser arrebatadoramente *sexy* con unos kilos de más como lo es mi amiga.

Estar gorda ha marcado su vida, como la de muchas otras personas en su situación. Estar gorda ha enmascarado otras muchas cualidades maravillosas que ella tiene porque no se atrevía a mostrarlas. Ella quería pasar desapercibida. Quería ser otra persona. La gente puede llegar a ser muy cruel así que, cuanto menos noten tu presencia, mejor. Más posibilidades tendrás de no salir magullada.

Pero eso ya terminó.

Vino guapísima a la merienda, como siempre. Me contó que estaba yendo muy en serio al gimnasio y que el deporte, además de para sentirse mejor físicamente, le estaba ayudando mucho a fortalecer su autoestima, porque la constancia y conseguir una meta que se había marcado le hacía sentirse mejor consigo misma. Y también me contó que se había acostado con un chico que estaba TRE-MEN-DO (doy fe de que lo estaba), además de ser un tipo muy interesante.

«Pero mira, no le voy a llamar», me dijo. «Me niego a estar pendiente de nadie, ya me llamará él si quiere. Estoy muy bien conmigo misma ahora, Miguel, estoy empezando a quererme

de verdad. Estoy en proceso de construcción de mi nuevo yo y no quiero que nadie me maree en el camino. Me he dado cuenta de que cuando tú estás bien, deja de importarte si te llaman o no te llaman y lo que piensen los demás de ti, y empiezas a creerte de verdad lo que vales, que es mucho, y a darte cuenta de que son las personas que no supieron ver eso en mí las que se lo perdieron».

Y esto que debería ser obvio y fácil para todo el mundo no lo es tanto para personas como mi amiga. Tienen que echarle muchos huevos a la vida y muchas ganas al día a día para creérselo de verdad y para quererse ellas mismas más de lo que la sociedad les dijo que deberían quererse.

Las personas gordas son solo una parte de quienes tienen que lidiar cada día con el hecho de ser diferentes. Porque a lo mejor no eres gorda, pero eres muy bajita, o tartamuda, o eres gay, o estrábica, o tienes la nariz demasiado grande o un brazo más corto que el otro... Sea cual sea tu complejo agárralo fuerte por los pelos y tíralo a la basura, porque ese complejo no es malo en realidad, es parte de ti y es parte de lo que te hace ser quien eres, le pese a quien le pese. La sociedad ha marcado unos márgenes de los que no te puedes salir si quieres encajar y ser aceptado. ¿Pues sabes lo que te digo? Que a la mierda esos márgenes. Y a la mierda los complejos. Que mi amiga es preciosa y la quiero, y lo que es mejor aún: ella también se quiere.

Ya es hora de cambiar estos cánones, amigos. Si empujamos todos en la misma dirección, tarde o temprano, le daremos la vuelta. El mundo necesita más personas como mi amiga, y menos márgenes estrechos.

Carla Potter: Carta a los que me llaman gorda

Soy la amiga gorda. Es objetivo. Con mi 1,77 de altura, bastantes kilos de peso (no lo sé exactamente, vivo muy bien sin báscula) y una talla 42-44 soy objetivamente la amiga gorda del grupo. Aun así hoy llevo unos pantalones del Bershka de la talla 40, misterios de la vida... Soy la amiga con el trasero grande, los senos grandes y los músculos abdominales ocultos tras una capa de grasa... Soy la amiga que no se toma fotos en la playa en bikini y, si se las toma, siempre es la que está al fondo. Soy la amiga que, en esa misma playa, cuando va al bar de playa, siempre tiene a mano un pareo o un vestidito, porque sentarse en bikini con las lonjas al aire no es algo que se me antoje ver ni a mí ni a los demás. Acostada para tomar el sol gano más, toda la panza se queda plana y se disimula bastante, a pesar de no estar oculta tras un traje de baño, sino a la vista con un bikini. Porque aunque sea la amiga gorda, me gusta tener la panza bronceada...

Soy la amiga que lleva las camisas anchas, que no se compra nada que le marque la panza, y también soy la amiga a la que la lonja se le sale por encima de los pantalones... No me puedo poner los vestidazos ajustados, rollo Kim Kardashian, que se ponen el resto de mis amigas, ni tampoco un bikini sin tirantes porque mis senos grandes pesan, y la gravedad no perdona.

Soy la amiga que se pone una faja súper *sexy*, tipo Beyoncé, cada vez que va a una boda y reza para que no se le levante la falda y se le vean las carnes apretadas debajo de la faja... También soy la amiga que en las bodas no se priva de nada y le entra al coctel, a la cerveza, a los tres platos de la cena, al vino y al postre.

Porque a pesar de ser la amiga gorda no me privo de nada. Soy de mal comer de toda la vida y, aunque obviamente con los años he ido añadiendo platos a mi alimentación, nunca diré que tengo una dieta equilibrada. Hago lo que puedo, y luego, el *finde* voy a casa de mis padres y disfruto de los ejotes, los purés de verduras y el pescado al horno. Y con suerte, cambio mi yogurt diario por un heladito, que me quedé con hambre... Como cinco veces al día, no ceno nada frito porque por la noche siento mucho peor, por suerte para mi paladar y desgracia para mi cuerpo, como pasta más de dos y más de tres veces por semana, pero solo elijo pan para desayunar. Los jueves al salir del trabajo me voy a tomar cervezas, pero de lunes a miércoles voy al *gym* por la tarde y me pego mis buenas palizas para intentar quemar las calorías de más.

Porque aunque sea la amiga gorda, me cuido. Y sin embargo, no tengo fuerza de voluntad para aguantar una dieta, para privarme del queso añejado, de la pasta, de las cervezas, de tomar el aperitivo de vez en cuando o del antojo de comprarme unos cuernitos para desayunar de vez en cuando... Además, después de mucho tiempo, he decidido que me voy a cuidar para mí y he llegado a la conclusión de que no me compensa sufrir estando a dieta 12 meses al año, para 15 días que voy a la playa y menos de dos meses que bajo a la piscina. Quiero poder disfrutar de la comida, de lo que me gusta, que comer sea un placer y no un «Pfffff, verduras otra vez...».

Soy la amiga gorda de las amigas normales, porque no es que mis amigas estén superdelgadas, mis amigas son normales, pero a su lado yo soy la amiga gorda. Soy a la que no miran en los bares, la que no llama la atención por su tipazo o por lo bien

que le queda ese vestido, o por lo bonitas y bronceadas que tiene las piernas. Porque esa es otra, además de ser la amiga gorda, también soy la amiga blanca, que para ponerme morena en verano tendría que pasar tres meses en el Caribe...

Pero lo cierto es que no estoy gorda en absoluto, me sobran unos kilos pero no los suficientes para que la gente se me quede mirando por la calle ni me den consejos que no he pedido sobre si me conviene o no comprar esas galletas en el súper... Los consejos que no ha pedido son probablemente lo peor que le puedes decir a una gorda. A mí los consejos sobre perder peso que me los den mi madre o mi endocrinóloga, pero no esa señora que ha decidido que su sabiduría merece ser compartida a diestra y siniestra; dan ganas de preguntarle si a los calvos los detiene en la calle para recomendarles que visiten a un dermatólogo para prevenir la alopecia.

Aunque sea la amiga que no encuentra su talla en las tiendas de Inditex, he aprendido a no esconderme. Quiero ser la amiga «buenorra», igual que mis amigas, pero quiero serlo con mi peso. No quiero perder diez kilos para ser feliz. ¡Yo ya soy feliz!