

MARÍA DEL MAR RAMÓN

COGER Y COMER

SIN CULPA

EL PLACER ES FEMINISTA



PAIDÓS

COGER

**Y COMER
SIN CULPA**

EL PLACER ES
FEMINISTA

MARÍA DEL MAR RAMÓN

CAPÍTULO 01

EL CUERPO

***¿PARA QUÉ
LA BELLEZA
SI NUNCA ES
SUFICIENTE?***

CAMILA ESGUERRA

LA HISTORIA DE TODOS MIS KILOS

LA SEÑORA QUE atendía el supermercado más cercano a mi casa, a la que no conocía, me dijo sin tacto, filtro y sin haber pedido su opinión: "usted está muy gorda para comer alfajor, niña, no debería comer". Yo tenía diez años, dos trenzas en el pelo y un buzo rosado de Barbie. La odié. La odié y me odié. Odié el alfajor que quería comprar y odié la miserable facilidad con la que mi autoestima acababa de romperse en mil millones de pedacitos. Odié en ese momento, y ahora a mis 26, la fragilidad de un amor propio sujeto desde entonces y para siempre a la mirada de los otros.

Llegué a mi casa, me puse una chaqueta grande, me serví un termo con Coca-Cola y corrí alrededor de la casa mientras lloraba. Ahora, cuando cuento la historia, me río por lo absurdo de correr tomando Coca-Cola, pero también siento un poco de pena por mí, por lo que momentos como ese gestaron en lo que soy ahora.

Si yo hubiera sido flaca esa señora no habría opinado sobre mi elección al comer. Después entendí que caer en esa categoría social del "sobrepeso" parecía habilitar un diálogo en el

que estaba bien que cualquier persona, hasta la vendedora de la tienda, cuestionara un ejercicio tan íntimo y personal como comerse un alfajor. Era como perder poder y autonomía total sobre el cuerpo, como si mi propio cuerpo fuera un bien público sobre el que todos podían opinar.

Mi tía abuela me fiscalizaba el peso cada vez que iba a visitarla a su ciudad. A los 13, durante las vacaciones, me decía que estaba gorda, que no debía comer. Una vez, incluso, regañó a su marido por haberme dado una panelita de postre: "no le dé eso a la niña, ¿no ve que está gorda?".

Yo tenía 13 años. Ella lo decía delante de toda mi familia, mi núcleo más primitivo y básico de contención, pero nadie la detenía. Ejercía ese acto explícito de cruel vigilancia bajo la complicidad del silencio de todos los demás. Nadie le decía que debía ocuparse de sus propios asuntos y de su propio peso. Nadie me defendía. Todos la miraban con un gesto de aprobación y a mí con vergüenza.

**UN PRIMO DECÍA QUE A LAS
GORDITAS SOLO
LAS QUIERE LA MAMÁ.
LOS DEMÁS SE REÍAN Y
ASENTÍAN CON LA CABEZA.**

El primo era gordo, pero qué más daba, el chiste era para las mujeres “gorditas”, no sobre él.

Todas las Navidades y los cumpleaños cerraba los ojos y deseaba con todas mis fuerzas ser flaca. Ser flaca y alta como algunas niñas de mi colegio, como mis primas a las que no les decían nada. Apretaba los párpados y me tocaba la panza deseando que al despertar no estuviera más ahí. Que si existía un dios me hiciera huesuda y se llevara mis cachetes. Pero dios no existe. Me levantaba a la mañana siguiente y lo que odiaba de mí seguía ahí.

Aprendí que no debía comer arepas delante de mi tía y después a dejar de comer cada vez que iba a verla a ella y a mi abuela. Esperaba las felicitaciones y la aprobación de la tía, los comentarios positivos de toda la familia ante los pantalones flojos y los huesitos bajo el cuello. Nunca los escuché decir que alguien estaba demasiado flaco y tenía que comer, siempre los escuché opinar del caso contrario. Igual la quiero. Es familia: nos enseñaron que la familia espera y quiere lo mejor para ti; mi tía quería que alguien me quisiera. Mi tía abuela Marina también aprendió, quién sabe desde cuándo, la relación inversamente proporcional entre el peso y el amor.

Aprendí que la delgadez tiene impunidad, nadie te cuestiona si estás flaca. Nadie siente pena por lo que pudiste haber sido, pero no eres; por tu belleza potencial, por esa cara tan linda y lo hermosa que serías con varios kilos menos; por la soledad a la que estás condenada de no adelgazar; por tu salud futura y el colesterol o la diabetes que podrías padecer, aun sin haber visto jamás uno de tus análisis de sangre. El poder de la flacura implica libertad. Esa libertad tenía un precio: eliminar

los panes, azúcares y harinas blancas de la Tierra. El costo no parecía demasiado alto.

Nunca pude adelgazar del todo. A veces estaba gorda y otras no, pero nunca pude ser flaca, flaca. Tenía 14 o 15 años y el peso me avergonzaba más que cualquier otra cosa. Sentía que nunca iba a ser bella. Bella en esos términos absolutos y objetivos que exigían los demás, pese a tener rasgos hegemónicos (blanca, rubia, ojos claros), pero no era flaca. Eso me condicionaba a sentirme en inferioridad con la gente que sí lo era. Tenía diálogos con otras chicas delgadas y me percibía pesada y torpe, sentía que eso era lo que podría ver quien observara el cuadro. Buscaba frenéticamente en las novelas, las propagandas, las series, las revistas y las cantantes algún cuerpo que se pareciera un poquito al mío y que hubiera triunfado, pero solo encontraba el cuerpo de la Britney Spears pre 2007, cantando *I Am a Slave For You*, con unos *jeans* descaderados imposibles y su cuerpo sexualizado, sin un solo gramo de grasa. Me percibía como un círculo sin filos ni esquinas, redonda y poco delicada.

Unos chicos hicieron un grupo de Facebook, por ahí a mis 16 años, que se llamaba “La gorda”. Era sobre mí, tenía mis fotos. Yo no era la más gorda, aunque no sabía bien cómo era y cómo creía que era, pero ellos sabían que eso me dolería y sí que me dolió. Me odiaban, no sé por qué y ya no me importa saberlo. Creo que a alguno le dije que no en algún momento o simplemente no les caía bien y se habían puesto de acuerdo, no recuerdo. Juré dos cosas: que me iba a vengar y que lo iba a hacer a través del deseo. Como en una película de Disney iba a transformarme en un cisne y su lección iba a ser nunca estar a mi altura. Además, me propuse dejar de llamar la atención

y sobresalir, no podía arriesgarme a que quien no me quisiera, por cualquier motivo, me llamara gorda. En un paseo me enrollé con uno de ellos, creo que le gustaba de verdad, nunca me lo dijo y nunca se lo pregunté. Como era la gorda de ese grupo estaba convencida de que no iba a gustarle a nadie.

Dejé de comer harinas y dulces con una disciplina militar, así cumplí el primer objetivo: adelgacé.

**AL MISMO TIEMPO
ME HIPERSEXUALICÉ
DEJÁNDOME
CRECER EL PELO, COMPRANDO
ROPA AJUSTADA QUE ME
ACENTUABA LAS TETAS
Y ACTUANDO CON UNA
SEGURIDAD FINGIDA.**

Además, empecé a posar de persona mayor. Sentía —tenía la certeza— de que alguien mayor de 18 años nunca haría algo tan infantil y ofensivo como ese grupo de Facebook. Dejé de relacionarme con esos chicos y con todos los de mi edad. Dejé de verlos. Quizás esa pulsión de enamorar hombres, que me quisieran y desearan, era parte de mi venganza, de mi promesa.

El segundo objetivo también lo conseguí: moderé mi voz, sentía pudor cuando me nombraban en público, frustración cuando me elogiaban por cosas positivas delante de mis compañeros de la universidad. En cuanto pude me fui del país. Me reinventé. Pretendí olvidar.

Me incomodaba que alguien cercano a mí hablara de peso, quisiera medirse ropa, comentara de comida o indagara por mis hábitos alimenticios. Construí un dispositivo sexual —móvil obligado en la vida de las mujeres— que siempre incluía mi pelo largo, suelto y desaforado, los escotes convenientes y una falsa seguridad al coger, que solo puede reafirmarse a partir del deseo de muchos hombres y con la ayuda del alcohol, pero comprobé que a la masculinidad no le interesaban los kilos de más a la hora de tener sexo. Lo comprobé, pero qué más da, a mí me interesaba. El peso no interviene en el momento de una relación sexual ni del deseo, pero sí del amor, del estatus social de la delgadez, de "tu novia la linda", "tu novia la que está buena". A fin de cuentas, los hombres (sí, ya sé "no *todos* los hombres") son unos imbéciles sin más identidad que lo frágil de su masculinidad. Me habría gustado saberlo entonces.

Yo quería ir desapareciendo frente a un espejo. Lo controlé para sobrevivir, pero siempre podía estar más flaca, siempre

quería estarlo, apenas adelgazaba un poquito me motivaba y sentía que podía racionar o eliminar otro alimento y adelgazar todavía más. Quizás nunca dejamos de tener 13 años. Quizás sentía que los ojos del mundo seguían siendo los de mi tía Marina, los de la señora del súper, los de los chicos del colegio.

Ya era flaca, tenía todo ese poder. Me enamoré de alguien para quien nunca era suficiente. Quería ser suficiente, me propuse serlo y más, me propuse estar en los huesos, tener los rasgos afilados.

En mi nueva vida sin comer harinas inventé una vez que era alérgica a los mariscos para no tener que comer el arroz de la paella en el matrimonio de unos amigos, dejé de ir a comidas en las que el menú era *pizza*, inventé que me dolía el estómago, que me había intoxicado, que ya había comido, solo para no probar bocado. Otras veces simplemente dije que de ninguna manera iba a comerme una papa y los anfitriones me felicitaron por el compromiso, la voluntad y me halagaron por los resultados.

Me controlé, censuré, medí y pesé de una manera tan estricta e inquebrantable que es sorprendente que ni fuera necesario esconderla de nadie. A mi mundo, mi familia y amistades, no les pareció mal que yo pasara así más de dos años. Nadie creyó que en esa fiscalización y vigilancia extrema había un problema, un padecimiento, como mínimo un acceso restringido preocupante ante los placeres mundanos. Todo lo contrario. La gente me felicitó por bajar de peso, por mi "voluntad"; fui una persona confiable por mi capacidad de autocontrol y fui tan bella, tan adulada por bella. Por primera vez cumplí con el mandato que me tocaba a cabalidad y la sociedad me premió

por ello. No hubo ningún pero al referirse a mí, ningún modo condicional para hablar de mi vida.

La angustia y la ansiedad de un vínculo violento crecieron en mi cabeza como una maleza incontrolable. Quizás, solo quizás, después de un ataque de ansiedad y de haber comido de más podía vomitar. A fin de cuentas, esa comida a la que no estaba acostumbrada me iba a caer mal y no valía la pena tirar todo el esfuerzo por la borda por un ataque de ansiedad. Me lavé las manos, puse una toalla en el borde del inodoro y me metí tres dedos al fondo de la garganta. Me metí los dedos primero en la boca para vomitar, antes que en la concha para masturbarme y acabar. Se nos fomentó tanto el castigo y se nos censuró tanto el placer.

Dolió, sí. Pero se sentía como si hubiera algo de goce en ello. La comida, toda, se fue. Pensé que acababa de hackear al sistema y había comido todo eso sin ninguna consecuencia. Dolió, sí, y me gustaría recordarlo como un hecho que requirió más esfuerzo, más logística, más tabú: no necesité nada de eso. Se sintió, más bien, como si estuviera cumpliendo órdenes sociales, como si estuviera haciendo lo que todos esperaban de mí. No sentía que estaba al comienzo de un problema médico y ni siquiera creía o consideraba que yo pudiera entrar en la categoría de trastornos alimenticios. Estaba haciendo algo totalmente consciente y podía manejarlo, era solo un poquito después de un ataque de ansiedad. No sentía que fuera como esas chicas esqueléticas que mostraban los documentales de NatGeo. Yo no, yo soy inteligente y esto no podría pasarme a mí de esa manera, pensaba entonces.

Aprendí, además, a reconocer en los ojos aguados y las glándulas salivales inflamadas una forma de belleza y una extraña

sensación de sosiego. No importó que el pelo me dejara de brillar ni que las uñas se me partieran ni que la palidez se adueñara de mis cachetes. Era más flaca. Ocupaba menos espacio.

Al principio solo usé este recurso desesperado cuando tenía ataques de ansiedad y comía de más: no había ningún placer ahí, me olvidaba de disfrutar y saborear. En los ataques de ansiedad, en los atracones, quería consumir cascadas de chocolates y harinas en tiempo récord, antes de que el día se acabara y los límites volvieran. Era un estado de excepción en el que no había ningún disfrute. Dolía la panza, comía con una voracidad que más parecía obligación: la comida como castigo. La culpa insoportable.

El día de mi cumpleaños número 20 recuerdo haber esperado a la mañana para decretar ese día como de comida sin barreras. No comía casi nada distinto a atún, lechuga, manzana verde y brócoli. Volví al amanecer a casa, de celebrar mi fiesta, esperé hasta las 8:00 a. m. a que estuvieran abiertas las panaderías y fui con la billetera llena y la ansiedad en la boca a comprar todo tipo de panes, empanadas y palitos de queso. Luego pasé por el supermercado y compré un tarro entero de dulce de leche, otro de queso crema, uno de mermelada y un bloque de mantequilla. Rematé con ocho paquetes de M&M's y medio kilo de helado.

Depositó la comida sobre la cama y me dediqué a devorarla con afán y voracidad, como si en cualquier momento alguien fuera a encontrarme y a llevársela de vuelta, a sabiendas, claro, de que ese alguien era yo. Una vez me llené, me dormí ahí mismo, casi encima de la comida. Me dolía el estómago y la mandíbula y una tristeza impregnaba el aire de la habitación.

Apenas desperté, me apuré a terminar lo que había comprado. No quería más, no sentía ningún deseo ni placer al hacerlo, pero no soportaba la idea de la comida empezada, esperándome ahí, al otro día, cuando este lapsus de pecado hubiera terminado. El día siguiente volvería a mi casa la normalidad del brócoli, el atún y la lechuga.

Cuando finalmente terminé de comer, en el instante en que el último M&M's me bajó por la garganta, fui a la cocina, llené una botella grande de agua y me la llevé al baño. Con una calma premeditada me lavé las manos, me recogí y até el pelo, puse una toalla en el piso, limpié la tasa del baño, prendí incienso y puse música. Tomé agua sin pausa para que se me llenara la panza de líquido y así fuera más fácil vomitar. Con práctica y naturalidad me metí los dedos al fondo de la garganta las veces que fueron necesarias para garantizarme la tranquilidad de que todo lo que había comido en el día, o al menos una proporción que se me hiciera semejante, se iría por el inodoro.

Después de eso es difícil reaprender a comer, saber cuándo y por qué se hace, si es por hambre o por ansiedad, cuándo se puede parar y aceptar que no es necesario abrir un paquete y fulminarlo entero en un abrir y cerrar de ojos. Es difícil volver a entender algo que parece tan primario e intuitivo como debería ser comer.

Mis vómitos se hicieron más frecuentes y este brutal método empezó a dar resultados. Adelgacé todavía más, me compré unos *jeans* negros talla seis y me llovieron halagos. Ingresé a otra élite, a otra casta social, accedí a otras conversaciones, a otros círculos y, sobre todo, a otros hombres. Estaba en la liga de lo objetivamente bello, de lo hegemónico, me integré a ese

selecto círculo de poder y privilegios. La atención me obnubiló. Nunca pude hacer nada con ella. Era un poder ficticio que existía para ser observada, maltratada y vulnerada por mejores hombres, unos que valieran más.

Quería vengarme.

Yo no elegí eso. Yo no elegí este mundo horrible y no elegí que el peso fuera un factor tan definitivo en la felicidad, en el poder y en el amor. No voy a sentirme mal por querer estirar los límites de lo aceptado para que esa sociedad me quisiera y me aplaudiera, para no morir sola, para no morir de desamor.

A pesar de todo me rompieron el corazón, o me lo rompí. No sé. Seguí vomitando, pero no podía tolerar más ese contexto, el mundo me pesaba. Ese mundo me pesaba. Sentí que el costo por pertenecer a esa hegemonía y jugar con sus reglas era demasiado caro y empecé a adivinar que no iba a tener cómo pagarlo.

Vomitó un tiempo más. Vomité hasta que se volvió obsoleto. No tenía más sentido hacerlo si ya no estaba la tía Marina, el fantasma de la señora de la tienda —uno más entre los miles de señoras que comentaron sobre mi peso sin haberles pedido su opinión— y el recuerdo de los chicos imbéciles y malvados del colegio de los que me quería vengar. Ya no tenía sentido porque no debía cumplir con ningún ridículo mandato de clase social. Era una mujer migrante y me iba a dar lo mismo ser flaca que tener documentos. La disputa era otra, estaba en otro lugar. Percibí y sentí por primera vez en un millón de años una escueta sensación de paz.

Dejé de vomitar porque en Argentina no conocía a nadie, porque seguía sola a pesar de estar así de flaca y porque cumplir con la norma solo tenía sentido si había testigos, si respon-

día a la expectativa de los demás. Acá nadie me conocía, nadie me vigilaba. Tuve mucha suerte, no fue difícil dejarlo. Me llené de amigas, de feminismo y mi vida dejó de girar radicalmente en torno a la atención de los hombres.

HABITAR UN PRESENTE FEMINISTA ES TAN LIBERADOR QUE SE SIENTE COMO RESPIRAR AIRE POR PRIMERA VEZ DESPUÉS DE UNA APNEA ETERNA BAJO EL AGUA.

Presenció cómo los tiempos cambiaban y con ellos las narrativas sobre el cuerpo. Soy testigo de las nuevas generaciones para las que no hay "cuerpos correctos" o "cómo disimular los rollitos". Veo cómo hordas de adolescentes con panza se ponen ombligueras y reconocen la belleza en la diversidad, y cómo casi ninguna revista actual se atrevería a hablarles y a enseñarles a odiarse como hicieron con nosotras. Me hace feliz verlas. Siento pena por haber pertenecido a mi generación y no a la de ellas. Veo mujeres gordas sexualizadas y veo sus cuerpos llenos de deseo, de dicha y de placer de existir.

Durante mucho tiempo creí que no tenía ninguna secuela en mi mente por haber sufrido bulimia (me tomó muchísimo tiempo y muchas horas de terapia nombrarlo así) dos años. Pero no es cierto, la disforia corporal me demuestra lo contrario: la incapacidad para saber las dimensiones de mi cuerpo, ver unos pantalones y no tener ni idea de si me van a quedar o no, medir con las manos la distancia de mis caderas, y la ansiedad incontrolable y la sudoración en las manos que me genera la sola idea de subirme a una báscula.

Engordé un montón, pero también me enamoré. Después me desamoré, me rompieron el corazón, rompí algunos también, divagué, sentí, volví a sentir. No terminé cosas que tenía que terminar, pero sí muchas otras. Pagué impuestos, alquilé un departamento, trabajé, estudié y aprendí del feminismo a construir en colectivo, en comunidad.

Hablo mucho en público. Cada vez que me mandan las fotos de los lugares en los que me expuse, me palpita el corazón al imaginarme que me voy a “ver gorda”, pero logro controlar la tristeza y trato de doblegarla con el conocimiento teórico y práctico frente a la desazón y la angustia de verme retratada por ojos ajenos a los míos.

Siento una doble culpa porque me considero feminista. No debería sentirme así. Debería amarme incondicionalmente, a pesar de todos.

Comencé a aparecer en la tele. No compartí en mis redes sociales mi intervención preferida sobre derechos sexuales y reproductivos de las mujeres porque me veía cachetona. Me sentí ridícula, pero aprendí a perdonarme. No hice las reglas de este mundo horrendo, no voy a caer en la trampa neoliberal del

empoderamiento personal y en la ficción y la imposición de quererme a pesar de todo si el mundo no me quiere, esgrimida por cuerpos moldeados por la norma. El problema no soy yo, el problema es de ustedes.

Empecé a hacer ejercicio y el mandato de la delgadez mutó en una nueva lógica del bienestar. Me gusta porque dejé de fumar a diario, pero cuando tomo a veces me excedo y vuelvo a fumar. Me pregunto por qué sentiré esa pulsión por el exceso. Me lo pregunto y me recuerdo ahí, toda mi vida, diciéndoles que no a los carbohidratos y censurándome el arroz con coco de la costa Caribe colombiana durante años. Me hago la pregunta y me recuerdo cenando ensalada de lechugas con atún cinco días a la semana, olvidando cualquier dulce, el patacón, pidiéndole a mis amigos que comieran chocolate delante mío y mirarlos con fingido placer y autoflagelándome. Me lo cuestiono y me recuerdo diciendo que no a la torta de ¡Mi propio cumpleaños! Porque un poquito va a llevar a más y a más. Entonces tengo la respuesta. Esos escasos excesos —que después también me llenan de culpa— me llevan a un lugar sin restricción, y eso se ve, a mi mente le hace bien, o al menos le hace falta. Mi cuerpo está afectado por su historia.

Me digo que me gusta hacer ejercicio por el estado físico y el equilibrio emocional y en parte lo creo. Pero algo en mi interior piensa que es el método menos destructivo para ser hegemónica, para no ser cuestionada, para no ser (más) disidente, para no tener a la gente interviniendo y opinando sobre mi cuerpo, para no sobresalir, para no tener que explicarle nada a nadie, para poder creer en el mito heterosexual de encontrar el amor romántico y así la mentira de no morir en soledad,

para poder vengarme de esos chicos y de ese novio y de todos esos hombres y esa sociedad que cuando era tan chica me quebraron sentenciándome a una vida de infelicidad.

Entiendo la contradicción, pero no me voy a culpar por haber seguido las reglas de este mundo horrendo. Yo no quiero solo aprender a quererme, yo quiero derrumbarlo todo.

¿Y EL AMOR PROPIO?

Me miro en el espejo y no me amo. Intento, hago el más grande esfuerzo, pero sigo posando con las poses convenientes que me gustan de mí, sin embargo, así de primera mano, miro mi cuerpo reflejado y no siento por él un cariño desbordante ni una enorme aceptación. Siento una cantidad de emociones que han evolucionado, pero el amor no es una de esas.

Yo no nací odiando mis muslos prominentes, rechonchos y grandotes, que se convierten en una rodilla poco sutil y pasan a ser unas pantorrillas dignas de un futbolista profesional. Tampoco nací pensando que habría dado cualquier cosa por tener otro cuerpo, uno que no acumulara esta pancita blandengue que ni el más extremo desorden alimenticio logró erradicar del todo. Yo nací y no pensaba en estas cosas porque el odio a mí misma no es una disposición genética: eso me lo enseñó la sociedad. Eso me lo enseñó la primera persona infame que me llamó gordita de manera peyorativa, como hablando de un defecto, cuando yo ni siquiera había cumplido diez años. Eso me lo enseñaron todas las propagandas, programas, revistas, libros, poemas y cuadros del mundo que solo hablaban de amor

para las mujeres flacas y que querían condenarnos a nosotras, las que fuéramos cualquier otra cosa, a la amenaza perpetua de la soledad, a ser la amiga gorda y divertida de la protagonista que sí se enamora, mientras nosotras mirábamos la escena tomando malteada. De ser siempre figuras secundarias y nunca las protagonistas de las únicas historias posibles de amor.

Eso no va a cambiar de un día para otro. Me miro en el espejo, y con todo este feminismo encima, me sigo encontrando fallida, redonda y defectuosa. Menos, claro, entiendo el problema, pero el amor propio, paradójicamente, no es una cuestión personal.

**AMARNOS A NOSOTRAS
MISMAS NO PUEDE
SER UNA OBLIGACIÓN,
CONTRAFÁCTICA, EN
UN MUNDO QUE NO
HA HECHO MÁS QUE
DECIRNOS QUE NOSOTRAS
SOMOS INCORRECTAS E
INADECUADAS.**

Pero lo más grave es pensar que amarnos a nosotras mismas es la solución al problema. Que amarnos a nosotras, así, en individual, como un ejercicio que brota de la voluntad y no de la aprobación social, es una especie de conjuro que puede quebrar todo lo demás. No es cierto.

El amor propio también es un asunto político y todo lo político es colectivo. No pienso dejar pasar la trampa del jabón Dove y de las modelos *fitness*, que van seis horas al gimnasio todos los días y desde ese pedestal, desde ese privilegio, me dicen a mí que lo que las hace a ellas diferentes (bellas, admiradas, aduladas, aprobadas y ricas gracias a su aspecto físico), no es una relación entre la genética, la disciplina y la plata, sino que se miran y se aman. Bueno, así es muy fácil amarse, cuando todo el mundo está de acuerdo contigo, cuando representas todo lo que nos dijeron que estaba bien amar.

No vengo acá a exigirle a nadie que para ser feliz haya que quererse como uno es. Creo que podemos empezar por gestos más chiquitos, menos imposibles: ser un poco más compasivas con nuestros cuerpos, entender que todos son distintos y que en esa diferencia el nuestro existe y con sus particularidades es increíble. Comenzar a seguir modelos de cuerpos diversos y no hegemónicos, seguir en redes a personas con cuerpos diversos que se toman fotos y se ven sonrientes, por ejemplo. Que viven y habitan sus cuerpos sin culpa, sin la aleccionadora vergüenza y con ropa linda y colorida. La colombiana Adriana Convers, por ejemplo, conocida en las redes como Fat Pandora, es una referente de la moda *plus size* colombiana que vale la pena seguir. Ella habla de su historia y de ser una mujer gorda en una industria tan salvaje como la de la moda en el libro *A todas nos pasa*.

Creo que de haber tenido esos referentes me habría ahorrado muchos malos ratos pensando en lo mal que estaba mi cuerpo. Hay que exigir siempre más diversidad en lo que vemos. Podemos hacerlo a través de las redes y de los personajes a los que seguimos, pero es importante que las críticas que le hacemos a películas y productos culturales también se dirijan a ese punto y que tengamos una perspectiva crítica sobre las representaciones de los cuerpos en los medios. ¿Por qué solo las mujeres flacas pueden ser amadas por las revistas y la televisión?

Hace unos años Joe Jonas sacó con el grupo DNCE el videoclip de su canción *Toothbrush*, protagonizado por la modelo de tallas grandes Ashley Graham. Ella tiene un cuerpo y rasgos bastante hegemónicos: curvas, una cara de morirse, pelo largo, tetas grandes. Aun así, es gorda, gorda y sale en un video siendo el objeto sexual y de deseo de una de las estrellas jóvenes más importantes del pop. Una mujer gorda que se ríe, coge, es deseada y baila en calzones sin pudor y sin vergüenza. Parece muy elemental y bastante básico, pero hasta ese video nunca se había mostrado a una mujer gorda con esas características siendo la pareja de una estrella masiva del pop. Joe Jonas nunca se va a enterar de esto y quizás él no sepa lo importante que fue esa elección, pero cuando yo vi ese video me sentí menos sola, menos miserable y deseé haberlo visto muchos años antes, cuando en la televisión solo aparecían como posibles, sexualizados y disfrutables, los cuerpos magros, casi anoréxicos de nuestras estrellas del pop del momento y cuando las mujeres gordas en la televisión solo podían ser queridas por los respectivos galanes después de haber bajado de peso.

Hay que romper ese sistema de sometimiento de nuestros cuerpos a partir de la imposición de un solo cuerpo que es

la norma, lo “normal”, de una sola posibilidad de existencia y felicidad, que siempre está más lejos que nuestras realidades y de nuestro reflejo en el espejo. Hay que agarrarlo a patadas, pisotearlo y romperlo. No vamos a vivir realmente tranquilas, ni vamos a habitar el mundo con la libertad que merecemos, hasta que no entendamos que la lucha es colectiva, aun cuando el dolor, el daño y la afectación fueron personales.

Dejemos de pensar en el peso de las otras mujeres. Cambiemos todas las prácticas fiscalizadoras que nos enseñaron y que hemos tenido con nosotras mismas. Procuremos dejar de comentar las fluctuaciones en el peso de personas conocidas. Ni la belleza ni la salud deberían estar asociadas a la delgadez. Hace falta remarcarlo, decirlo la cantidad de veces que sea necesario e incomodar las comidas familiares, los eventos con amigos y a las personas que insisten con ese señalamiento ajeno que funciona, aun sin ellos hacerlo intencionalmente, como si cada persona que comenta sobre el peso de alguien fuera un panóptico del sistema que cumple a la perfección su misión de control sobre el régimen de los otros cuerpos.

**ES URGENTE QUE
DERROQUEMOS LA IDEA
DE QUE HAY CUERPOS
NORMALES, MEJORES.
“TIENES BUEN CUERPO” NO
PUEDE SER UNA FRASE
QUE USEMOS.**

Sin erradicar esa frase, que nos obliga a pensar en las demás, y en el origen de nuestro propio desprecio por nosotras, por más amor propio que profesemos, abonaremos a una nueva forma del problema, a una nueva manera de imposición y no de solución estructural.

Dejemos de aportar al mito de los cuerpos gordos relacionados con la mala salud. La delgadez no te hace una persona ni con mejor salud ni con mejores hábitos que las personas que no lo son. Promover una vida menos sedentaria también implica promocionar las imágenes del ejercicio con cuerpos que no sean flacos y normados. Para levantarse a caminar por el parque no hay que ser flaca ni ser flaca implica que tienes esta clase de hábitos que son considerados saludables. El discurso médico patológico sobre el cuerpo gordo ayuda a la idea distorsionada sobre los cuerpos y refuerza, haciendo una mala interpretación del discurso científico, la idea de que hay cuerpos correctos y cuerpos fallidos. Adicionalmente, lo que creemos neutral, como los discursos científicos, muta a través del tiempo y tiene motivaciones comerciales, como señala la filósofa y activista argentina Lux Moreno en su libro *Gorda vanidosa*:

"El mercado y la medicina tienen una larga alianza en la configuración de políticas específicas de valoración de los cuerpos. Esto quiere decir que muchas de las cuestiones que nos planteamos al pensar en la objetividad de la medicina están arraigadas en los desarrollos técnicos, los productos del mercado y la publicidad. Sabemos que hay cuerpos publicitarios que presentan los ideales de salud a través de su juventud y delgadez, pero, dentro de los circuitos médicos, el consumo aparece también en la forma de tratamientos casi milagrosos para eliminar el sobrepeso".