

No apta para señoritas: del cuerpo ajeno

escrito por María Antonia Rincón

Pues ¡adelgazamos!

El vendedor sonrió y leí en su rostro que esa era la solución más práctica, la que correspondía. Al fin y al cabo, una talla me quedó estrecha y la siguiente, grande. Tres minutos antes había hecho otro comentario relacionado con no comer para que el pantalón sí cupiera. Y aquí, parte del problema es que parecía que él creyera que estaba bien lo que decía.

Seguiremos insistiendo. Del cuerpo ajeno no se habla, a menos que la opinión sea solicitada por quien lo habita. Y hay que tener cuidado porque, incluso, lo que parece un halago termina siendo un golpe contundente. Gordo, demacrada, muuuy flaco, se dejó arrugar, ¿no tiene espejo? Vamos por el mundo con reglas y metros en los ojos, medimos y calculamos las proporciones ajenas para dar un veredicto.

Agudos con el juicio sobre el cuerpo ajeno, muchas veces, la fórmula también se repite con nuestros cuerpos. Y no es un asunto de un género específico, ni de cierta edad, ni de estrato. Los padecimientos sobre cómo luce el cuerpo son extendidos y tienen la capacidad de hacer mella en la salud mental de manera crónica. El discurso es muy equivocado: se insiste en “no estar gordo” en vez de enseñarnos a cuidarnos para ser saludables. Se siguen prometiendo dietas y pócimas milagrosas en vez de enseñarnos las maravillas que la alimentación equilibrada y variada hace a nuestro cuerpo y mente.

En ese torbellino, el mercado aprendió que la mejor manera para multiplicar las ventas es reiterar las narrativas que nos hacen dudar y sentirnos inseguros de manera permanente. Se inventan dolencias, decretan medidas, ponderan tonos de piel; luego, nos venden anti dolencias, batidos para reducir medidas y las cremas aclaradoras.

No caer en la tentación de emitir juicios sobre los cuerpos ajenos es muy difícil; y esta dificultad también se enquistaba en lo profundo de la propia

existencia para hacernos creer que nuestro cuerpo está mal. Puede que, poco a poco, nos corresponda aprender a reconocer que cada célula de la naturaleza es maravillosa, que la forma como funcionan y se relacionan los sistemas del organismo refiere a la perfección y a la sincronía más bella. Darnos cuenta de que cada ser conoce el cuerpo que le correspondió y que ya tiene una valoración sobre éste. No celebrar los chistes ni los comentarios que contengan juicios sobre cómo “debería” ser o parecer el cuerpo ajeno. Tener una relación más amable y consciente con la alimentación. Cuidarnos con afecto. Tal vez así, estos pequeños actos cotidianos consoliden una revolución para relacionarnos de manera más amorosa y considerada con nosotros mismos y con los otros.