

A TODA COSTA
ANDRÉS CÁRDENAS

APRENDIENDO A AMAR EL CUERPO



Un estudio de las Universidades de Granada y Jaén concluye que mirarse delante de un espejo reduce la insatisfacción personal

Leo que las Universidades de Granada y Jaén han hecho una investigación en la que han descubierto que un tratamiento basado en la técnica de la exposición del cuerpo ante el espejo reduce la insatisfacción personal. Es decir, tu odias tu cuerpo pero te lo observas delante de un espejo durante un buen rato y ya lo odias menos. Por lo visto, sigo leyendo, los investigadores han comprobado que

ese tratamiento de mirarte desnudo ante ese objeto en el que se reproduces tu figura, aminora el malestar psicológico, la ansiedad y los síntomas depresivos asociados a la falta de aceptación del propio cuerpo. La investigación está hecha para mujeres pero dice que también sirve para hombres. O sea que, concluyo al final de la lectura, tengo que empezar a amar mi barriga cervicera y esos michelines en plan flotador que me asoman por encima del elástico del bañador. Ya que no soy muy amante del ejercicio (lo dejo solo para el verano) al menos que me siente bien una cerveza.

Así que ahora mismo estoy parado, semidesnudo (sólo el bañador) en el cuarto de aseo. Hace calor. Me he levantado, me he mirado en el espejo y me he dicho:

-Joder, tío, que cara más rara.

Antes me he puesto delante del retrete y he hecho una exclamación muy parecida cuando me he puesto a mear:

-Joder, tío, ya ni te la ves.

Engurruñidas (la minga y la vis-

ta), el chorro acostumbra a salir por donde le da la gana. He procurado mear dentro (otra cosa es que lo haya conseguido) si no quiero bronca matrimonial. Cada vez es más difícil. Digo lo de mear dentro.

Ante el espejo, también me observo una cicatriz que tengo a la altura de la clavícula. Fue una operación a los 17 años, cuando venía de Baños de la Encina de bailar con una linda muchacha. La noche se truncó y acabé en la cuneta de una carretera. Me rompí la clavícula. Me tocó un cirujano que me palpó con cara de asco y dijo:

-Venga, no perdamos el tiempo que dentro de una hora empieza el partido.

El partido al que se refería era la final de la copa de Europa entre el Atlético de Madrid y el Bayer Munich. Cuando me desperté de la anestesia, el cirujano aún estaba allí. Me informó puntualmente de que el Atlético había perdido. Desde entonces soy de ese equipo: los dos estábamos tristes, el equipo porque había perdido el

partido y yo porque había perdido a la chica. El sufrimiento era pues nuestro destino.

¿Será un melanoma?

Me observo también un lunar que tengo en una tetilla. Es un lunar que crece con los años. Alguien me asustó un día y me dijo que debía de consultar con un oncólogo por si era un melanoma. Ahora, cada mancha que me sale me mosquea por si es un melanoma. Me pasa como cuando me duele el pecho y nunca se si son gases o que estoy a punto de un infarto.

Un rayo de sol potente entra por el ventanal del cuarto de baño. Tengo la boca seca, tal vez boca de resaca. No sé. Miro y remiro mi abultada barriga, mis tetas que son de todo menos de novicia, mis cuatro pelos mal puestos, mis lunares... Tengo en mi pierna derecha una marca de cuando en los años sesenta nos ponían las vacunas contra la poliomielitis y el sarampión, de cuando éramos conejillos de indias y los niños se quedaban cojos o tontos por una va-

cuna mal puesta. Nos dijeron que aquellas marcas que dejaban las vacunas desaparecerían con el tiempo. Mentira.

Estoy gordo. ¡Malditos kilos, salgan ahora mismo de mi cuerpo atlético! Eso digo de vez en cuando, pero ellos, ni caso. Llevo ya dos semanas de dieta y hasta ahora lo que he perdido son... 14 días.

Según me contaba mi madre, cuando era niño estuve a punto de palmarla por unas terciarias y se acuerda cuando en esos días que yo tuve mucha fiebre se mudó a mi casa una tía mía que era especialista en un brebaje que se utilizaba para reponer fuerzas: un vaso de vino blanco al que se le echaba una yema de huevo. Me curé, pero estuve a punto de hacerme alcohólico. De estos tiempos me quedó una cierta repulsión a las yemas, mi marca en la pierna derecha y el saber que estuve a punto de sacar el billete para ese viaje del que nunca se retorna, y eso, sin duda, te hace menos puntilloso.

Miro mis grandes orejas que fueron motivo de burla en los colegas de colegio: ¿Qué es el viento? ¿Las orejas del Cárdenas puestas en movimiento? Ahora a eso lo llama 'mobbing'. Miro mi quevedesca napia. Y mis patillas de gallo que cada vez se parecen más a espolones. Miro y remiro la carne fofa y noto que ya queda menos para la degradación total de mi cuerpo. Y nada, no consigo ponerme a bien con la conciencia.

Después de media de hora delante del espejo, mi duda es: ¿No se habrán equivocado los investigadores de Granada y Jaén?



El verano y las playas suponen todo un reto para reconciliarse con el propio cuerpo y los científicos aseguran que mirándose mucho uno se acepta mejor: JAVIER MARTÍN