

## LA DIETA

No juegues nunca con tu mente. Si hubiera escuchado aquellas palabras... pero la mente tiene que comprobarlo todo por sí misma, es imposible aprender de la experiencia de los demás.

Siendo niña descubrí las posibilidades de mi imaginación: era capaz de imaginar cualquier cosa, verla delante de mí. Creo que lo llaman visión espacial. Recuerdo sentarme en el sofá e imaginar a un chico a mi lado, pero no se vaya a pensar que lo veía en mi mente, o al cerrar los ojos, ni mucho menos, mi capacidad era tal que aparecía delante de mí. Mis ojos observaban sus cabellos, sus ojos, su nariz, sus labios, su cuerpo... Allí estaba él, sentado junto a mí, dándome la sensación de que si estiraba mi mano le tocaría, sentiría su piel, la tela de su ropa. Aunque podía verlo era incapaz de imaginar sonido alguno. Era como una película muda real.

Tuve que dejar este tipo de ensoñaciones porque cada vez me resultaba más sencillo imaginar lo que yo quería y comenzaba a mezclar lo imaginado con lo real. Tenía miedo de no ser capaz de distinguir entre uno y otro, y por eso acabé por olvidar mi capacidad para ver lo inexistente, relegándola al olvido.

Pero está visto que mi mente es como un caballo desbocado imposible de controlar y que acabaría dejándome arrastrar por ella. ¿Cómo empezó todo? ¿O quizás no sea más que un sueño? No recuerdo. Estoy tan cansada... ¿Por qué no vendrá alguien? Hice mal al irme a vivir sola, tenía que haber continuado con mis padres, ahora me podrían socorrer. Pero ya, supongo que no hay marcha atrás. Tengo sueño. No debería dormirme pero estoy tan cansada...

¿De quién es la culpa de que yo quisiera adelgazar? A fin de cuentas no estaba tan gorda. Sí, vale, me sobraban unos cuantos quilos, pero nada que fuese excesivamente perjudicial para la salud. Pero las veías a ellas, a las modelos, con sus bikinis, sus vestidos ajustados, y a ellos mirándolas, girándose cada vez que pasaban a su lado, piropeándolas... ¿La belleza está en el interior? Entonces, ¿por qué antes nadie se fijaba en mí? Todo eso no son más que tonterías que quedan muy bonitas en las películas americanas o en su moralina, pero en la realidad las cosas son bien diferentes. Por todas partes te hablan de estar delgada: los anuncios de televisión, tus amigas, las compañeras de trabajo... Y, así, claro, te ves presionada a ello. Es como si no tuvieras permiso para entrar en su estúpida sociedad sino tienes las medidas perfectas. ¿Cuáles eran? ¿90-60-90? Quien haya definido ese como patrón de belleza se debe de considerar él mismo que mínimo que un Dios. O a lo mejor es que su novia tenía esas medidas y quería que todos pensáramos que estaba saliendo con la chica ideal. Esas medidas se fueron introduciendo lentamente en mi subconsciente, gota a gota, hasta convertirse en la única razón de mi vida. Tenía que adelgazar fuera como fuera, pero me faltaba fuerza de voluntad.

¿Adelgazar? Lo mejor es hacer una dieta. ¿Hacer dieta? Resulta muy sencillo decirlo pero muy difícil de llevar a cabo, porque a fin de cuentas el juego de la fuerza de voluntad es un juego de control mental. ¿Eres capaz de olvidarte de comer cuándo crees tener hambre? No es tan sencillo. Un acto reflejo me incitaba a ponerme delante del televisor con una bolsa de patatas en la mano. No es que tuviese hambre, simplemente, tenía que hacerlo, necesitaba picar algo sino una sensación de desasosiego recorría todo mi cuerpo impidiéndome ver tranquilamente la televisión. ¿Realmente tenía hambre? No lo sé, pero tenía que comer.

¿Están llamando a la puerta o es mi debilidad la que me hace imaginarlo? ¡Dios mío, ojalá se preocupen al ver que no respondo y suban a rescatarme! ¡No quiero morir así! Ya sé que me merezco todo esto, pero no me dejes morir así. He perdido el control...

¿Cuánto tiempo tendré que permanecer así, tumbada en el suelo de la cocina, esperando a ser rescatada ya sea por algún conocido, ya sea por el ángel de la muerte? Tendría que hacer pintar el techo, hay una mancha. Bueno, ya veo, no es una mancha. Empieza de nuevo el juego, precisamente ahora que estoy tan cansada... No sé si tengo las suficientes fuerzas para seguir jugando.

Es como siempre. Lo que al principio parecía una simple mancha negra, va ganando poco a poco relieve, adquiriendo lentamente una forma ovalada. Ahora puedo ver cómo del caparazón sale una pata que apoya en el techo, luego otra y otra y otra, hasta formar un total de cuatro. Como siempre la cucaracha empieza a moverse como si necesitara estirar sus miembros antes de ir a por su comida. Si tuviera un mínimo de fuerza me levantaría y con una escoba acabaría todo, pero tal como estoy...

Ahora se para, gira en torno suyo mirando, buscando la presa. Al no verla levanta la cabeza y se queda quieta. Me ha visto. Debe de pensar que con su actual tamaño no puede conmigo y por eso comienza a crecer. El caparazón se ensancha, sus patas crecen. Como siempre. Esto ya me aburre.

Control mental, en eso radica todo. Con las pocas fuerzas que me quedan, me concentro en el animal, en su corazón, imagino que arde, salen llamaradas de su cuerpo y estalla. Ya no está. Ha desaparecido. Gracias a Dios todavía puedo controlar algo mi mente.

La intensa concentración a la que me he sometido me ha dejado agotada. Oigo golpear en mi puerta y desde una zona muy lejana la voz de mi madre me llama. Quiero responder, decirles que estoy aquí, agotada necesitando su ayuda. Abro los labios y grito. Una voz potente sale de mi garganta. No suena nada. Mi imaginación me ha vuelto a jugar una mala pasada. Mis labios no han respondido a la indicación de mi mente. Solo imaginé abrirlos y gritar, solo lo imaginé.

Estoy cansada...

Durante varios meses fracasé en mis diversos intentos de seguir una dieta por culpa, fundamentalmente, de mi falta de fuerza de voluntad. No es que yo sea una persona sin volición, bueno o eso creo yo, sino que únicamente no tenía la suficiente fuerza para rechazar el exceso de comida. La dieta se convirtió en mi único pensamiento y ese, supongo, fue mi gran error: porque al pensar en no comer despertaba en mí el recuerdo del sabor de un chuletón deshaciéndose en mi boca, de los pasteles de chocolate rellenos de crema, de las raquetas, de las bambas, los bollos suizos... Fue el pensamiento lo que me llevó a fracasar, y fue el pensamiento el que me llevó a triunfar, si es que llegar hasta mi situación se puede llamar así.

La casualidad fue el cartero que trajo la solución a mi problema de peso. Desde pequeña tengo la costumbre de mirar todo lo que como antes de llevármelo a la boca. Soy muy escrupulosa y me da miedo ingerir sustancias extrañas. Antes de beber siempre me aseguro de que el vaso esté limpio, y las cosas de comer en lugar de tragarlas sin mirarlas, intento desmenuzarlas buscando en su interior. Sí, es una manía, pero no puedo evitarlo. Un día como otro cualquiera, al coger el pan y comenzar a hacerlo migajas antes de llevármelo a la boca, la sangre se me heló en mis venas. Después de arrancar varios pedazos de pan sin

descubrir nada anormal, al tirar de nuevo se cayó una gran miga dejando al descubierto una cavidad más negruzca que el mismo mal. A primera vista me dio la impresión de ser un montón de cagadas de mosca, colocadas unas encima de otras en perfecto orden, e incluso mi imaginación creyó ver un pequeño mosquito intentando abrirse paso a través de la harina. Pero resultó ser nada más que una mancha negra, carente de vida, totalmente repulsiva. Como se puede imaginar nada más verlo solté el pan con asco y lo tiré a la basura. ¿Qué habría pasado si no tuviese la costumbre de despedazar todo lo que como? Me lo habría comido. La sola idea me revolvía el estómago.

Durante la siguiente semana, aunque compré pan, fui incapaz de probarlo. Mi instinto lo rechazaba como algo dañino. No quería comerlo, no lo necesitaba. Por primera vez a lo largo de toda mi dieta tenía la suficiente fuerza de voluntad para rechazar un alimento y todo había sido gracias a lo que había visto dentro del pan. Recordé que de pequeña era capaz de imaginar todo tipo de cosas, hasta el punto de llegar a creérmelas. ¿Qué hubiera pasado si en lugar de en el pan hubiese visto salir a una cucaracha - el animal que más asco me da - de dentro de una bolsa de patatas? Posiblemente estaría mucho tiempo sin comerlas y eso era precisamente lo que quería.

Puse mi plan en marcha de forma inmediata: del armario saqué una bolsa de patatas, la abrí, y di rienda suelta a mi imaginación. Hacía mucho tiempo que no jugaba a ver cosas inexistentes y tardé casi una hora en observar cómo una cucaracha se abría paso a través de las patatas. Aunque la imaginé lo más repulsiva posible, no sentí el más mínimo asco a coger una patata y llevármela a la boca pues estaba segura de que el animal sólo existía en mi imaginación. Era claro que necesitaba engañarme. No bastaba con ver al repelente bicho dentro de mi comida sino que necesitaba creer que realmente se encontraba allí.

Como consecuencia, la siguiente parte de mi plan consistió en coger tal hábito de imaginarme al bicho que pudiera engañarme considerándolo real. De esa forma cuando fuera a comer patatas sentiría el mismo asco sentido al ver el pan. Todo fue muy bien. Tarde cosa de un mes en engañarme a mi misma, pero al final lo conseguí. Qué placer me produjeron las nauseas que sentí la primera vez que vi a un compañero de trabajo abrir una bolsa de patatas. ¿Es que no veía cómo jugueteaba la cucaracha con su comida? ¿No le daba asco? Yo sería incapaz de comérmelas.

Mi éxito me puso demasiado eufórica, ahora mirando hacia atrás lo sé, hasta tal punto que comencé a imaginarme al bicho aparecer en casi todas las comidas. De forma natural, al no ingerir apenas alimento, fui adelgazando. Pasé de estar gordita a estar en mi peso, y de estar en mi peso a estar delgada, y de estar delgada a estar anoréxica. Fue en ese momento cuando comencé a preocuparme: era necesario que volviera a comer, no tanto como antes, pero lo suficiente para mantenerme en mi peso. Tenía que cometer un asesinato: matar a la cucaracha que me había ayudado a aborrecer la comida. Pero el hábito era ya demasiado fuerte y el animal parecía haber adquirido existencia propia.

¿Qué ocurrió el siguiente mes? Supongo que por jugar con mi mente al final me volví loca; supongo que ahora, en estos instantes, estoy loca pero no sé cómo dar marcha atrás. Hoy mis fuerzas han llegado al límite, soy incapaz de moverme. Cuando esta mañana, al levantarme noté mis músculos más extenuados de lo normal - apenas si conseguía moverlos -, intenté ir hacia el teléfono para pedir ayuda, pero las fuerzas me abandonaron mientras pasaba por la cocina. Estoy tumbada en el suelo, con la espalda apoyada sobre la puerta de un armario. Cada dos por tres salen de los rincones menos inesperados mis queridas amigas. Sé que son ficticias, que no existen, pero me dan mucho miedo, parecen tan reales... Y,

además, según han ido pasando los días se han ido volviendo más monstruosas. Al principio eran pequeñas y sólo emergían de la comida. Ahora salen de cualquier parte, y son capaces de crecer convirtiéndose en verdaderos monstruos. Descubrí, que si bien no puedo eliminarlas de mi imaginación, sí que puedo hacerlas estallar con ella. Pero cada vez son más y aparecen más frecuentemente.

Veó una cucaracha que viene directa hacia a mí. Mientras pasaba por debajo del intersticio de la puerta era pequeña, pero ahora empieza a crecer. ¿Qué ocurrirá si no la hago estallar? ¿Acabará conmigo? No lo sé, pero estoy tan cansada... Nunca debí jugar con mi mente, ahora mi mente avanza en forma de un gigantesco animal dispuesta a acabar conmigo. Supongo que es el final.

Autor: AMLP