

ELIGE TU PROPIA DESVENTURA

LA INCREÍBLE Y TRISTE HISTORIA
DE UNA CUALQUIERA DE NOSOTRAS

MUJERES PÚBLICAS

*Elige tu propia desventura. La increíble
y triste historia de una cualquiera de nosotras.*
1º ed. Buenos Aires: Mujeres Públicas

Idea y realización: Mujeres Públicas
Ilustraciones y diseño de tapa: Mujeres Públicas
Diseño interior: Virginia Giannoni
Editorial *imprima no deprima*, Buenos Aires, marzo 2008
Web: www.mujerespublicas.com.ar
Mail: mujerespublicas@gmail.com

 Copyleft

 Esta edición se realiza bajo la licencia de **uso creativo compartido** o **Creative Commons**. Está permitida la copia, distribución, exhibición, utilización y recreación de la obra bajo las siguientes condiciones:

 Usted debe atribuir la autoría de la obra original a Mujeres Públicas.

 Usted no puede usar esta obra con fines comerciales.

 Sólo está autorizado el uso parcial o alterado de esta obra para la creación de obras derivadas siempre que estas condiciones de licencia se mantengan para la obra resultante.

*Desventuradas del mundo,
¡llamaos a la rebelión!*

Domingo lluvioso y gris. Las dos manos acalambradas de tanto zapping y al borde de una muerte cerebral debido a las ya incalculables horas que llevás mirando la final de una versión femenina y modernizada de Titanes en el Ring. Aburrída y sola, pensás que ya nada puede ser peor y se te ocurre la brillante idea de pesarte.

¡Ja! Las cosas siempre pueden empeorar (y sobre todo un domingo). La balanza indica 15 kilos más de lo que pesabas hace unos meses. ¿Qué hacer?



a) Empezás la dieta ya mismo. PASÁ A LA PÁGINA 12

b) Usando la lógica, pensás: siempre que llovió paró, o sea siempre que subió bajó, o sea... ¡te cagás en la balanza! PASÁ A LA PÁGINA 32

c) Luego de algunas deliberaciones en solitario concluís que no se puede pensar con el estómago vacío y enfilás derecho a tu segunda visita dominguera al panadero. PASÁ A LA PÁGINA 44

Cachetear el reloj para apurar el segundero se ha vuelto una práctica rutinaria, pero al menos ahora entendés la teoría de la relatividad: definitivamente los segundos son más largos cuando una está a dieta. Y para colmo, esto de darle “piñas” y “bifes” al reloj te hizo delirar con suculentos manjares.

Al fin llegó la hora de la merienda, así que batís récord en llegar a la cocina y todo para preguntarte qué es peor: si la espera sufrida o la mísera barrita de cereal que tenés por única alegría.

“Todo sea por la belleza”, pensás y apelás a tus dotes para la abnegación y el sacrificio.

Llevabas un mes apestada en cama y con 38° a la sombra, aunque... no hay mal que dure cien años, según dicen las autoras de este librito.

Peor el remedio que la enfermedad, dicen también, y vos estabas enloqueciendo aplastada bajo una montaña de muy variada bibliografía que usabas para amenizar tus largos y solitarios días.

No hay mal que por bien no venga, reza el tercer y último refrán y descubriste, con inmensa alegría, que el franeleo con las sábanas da unos muy buenos y novedosos resultados.

a) Tirás todas esos aburridos libros a la mierda y te avocás concienzudamente a explorar las infinitas posibilidades de estos nuevos métodos de autoacariciamiento con el propósito de... en fin, que ¡descubriste un juego mejor! PASÁ A LA PÁGINA 16

b) Te mata la culpa, el remordimiento y el miedo a que te crezcan pelos en las manos debido a tus prácticas indecorosas.
PASÁ A LA PÁGINA 28

Aunque nunca fuiste católica comenzaste a bañarte diariamente en agua bendita y prometiste a San Expedito, Santa Bakhita, San Canuto y Santa Paciencia colgarles un pasacalle de agradecimiento si resolvían tus problemas. Cuando se te acabaron las santidades empezaste con los yuyos y gualichos para luego continuar con otro montón de estrategias que no sirvieron de nada...

Tanta ansiedad sólo te generó más desesperación. Fue entonces cuando escuchaste de un nuevo número de ayuda a mujeres desesperadas lanzado por el flamante gobierno de la ciudad PRO-metiendo gratificación instantánea.

“¡Por fin una campaña real!”, pensaste y, sin dudarlo, llamaste pero cortaste inmediatamente cuando el contestador dijo: “Si tiene la autoestima baja o vive en un barrio bajo, por favor cuelgue. Todos nuestros operadores están atendiendo a personas importantes”.

FIN



**...Por favor cuelgue!
Todos nuestros
operadores están
atendiendo a
personas
importantes!**

Luego de un mes, ya sin fiebre pero con la mano algo acalambrada de tanto ejercitarla, pensás en implementar nuevos métodos que no deterioren y/o pongan en riesgo tus articulaciones.

Así es como te entregás, en cuerpo y cuerpo, a experimentar toda suerte de placeres autogestivos. Pasás años frotándote de mil maneras distintas: con plumitas, pétalos, cremitas y demás elementos hasta ahora insospechados para estos fines.

De camino te cruzás con un ex compañero de trabajo quien, repentinamente, lanza un discurso acerca de lo linda, elegante y flaca que estás. Al instante de escuchar la palabra mágica (obviamente “flaca”) y considerando tu estado de ánimo subterráneo causado por tu inexistente autoestima, concertás una cita para esa misma noche.

Cuando te estás dando los últimos retoques frente al espejo, se devela ante tus ojos el misterio... sobre a dónde fueron a parar las tres docenas de facturas que te morfaste la semana pasada.

Aterrada ante la idea de que te vea desnuda...

a) Decidís desenroscar sutilmente todas las lamparitas de tu departamento a fin de crear un clima de sugestiva penumbra.

PASÁ A LA PÁGINA 37

b) Optás por encarar el tema con coraje. PASÁ A LA PÁGINA 42

Te sentís débil y andás friolenta. “Seguro que estoy anémica”, pensás; te tiembla el pulso como si tuvieras Parkinson y el insomnio te tiene a maltraer. Lloriqueás porque nadie se da cuenta de tu esfuerzo (empezando por la balanza) y, cuando alguien te ofrece una palabra de aliento, lo mandás a freír churros (light) convencida de que te miente.

a) Pese a todo, sumás una línea a las tantas que ya trazaste en la pared de la cocina y festejás haberlo logrado un día más.

PASÁ A LA PÁGINA 20

b) Convencida de que la dieta sólo provoca males mayores y no queriendo ya perder más tiempo en vanos intentos adelgazantes, decidís que es hora de asumir que siempre fuiste, sos y serás gordita. “Debo poder ser feliz aceptándome a mí misma tal y como soy”, reflexionás, mientras te dirigís raudamente hacia la panadería. PASÁ A LA PÁGINA 50



Ahora resulta que todos son expertos en dietas y no pierden oportunidad de “interesarse” por tu salud. En tu familia no falta quien recomiende con insistencia que deberías reducir las porciones si no querés salir rodando como antes. Y cuando te ven con una comidita sospechosa, se abalanzan a preguntarte si es light o si te está permitido comer eso.

a) Decidís ahogar tus penas en una damajuana de té de tilo y resistir al control social. PASÁ A LA PÁGINA 22

b) Los mandás al carajo y te hacés el bacanal del siglo convencida de que, junto con los kilos, recuperarás algo de tu preciada y perdida libertad. PASÁ A LA PÁGINA 41

Meses más tarde, cansada y sedienta de insistir y resistir en ese desierto anorgásmico, pensás que esto está más difícil que recular en chancleta.

Pero la vida te da una décima oportunidad: tu hermana te pide que le cuides el departamento el fin de semana... ¡la ocasión ideal para preparar una velada romántica!

El departamento es acogedor. Encontrás todo tipo de implementos a fin de propiciar un clima erótico y tranquilo para apaciguar a las fieras. Para mejor, en una revista te topás con el paso a paso del sexo tántrico y te copa la idea, así que ponés velas aromáticas en todos los ambientes y echás sales perfumadas en la bañera. Un poco de música tipo étnica, tipo celta, tipo naa, puede ser efectiva también...

Parece que en tu vida hasta los proverbios están patas para arriba porque, en tu caso, no hay bien que por mal no venga.

Mientras te mirás al espejo tratás de pensar en positivo: ¡al fin perdiste esos kilos de más! Pero, para tu asombro, si antes tu belleza pendía de un hilo, ahora no sólo la belleza te cuelga; además, tu celulitis dista de poder definirse como “piel de naranja” ... tiene más bien la apariencia de un ananá machucado (para seguir con la metáfora frutal).

Considerás entonces que ha llegado la hora de atacar un nuevo frente.

¡La pifiaron con esto de acabar afuera! Tenés un atraso de dos semanas y te sentís terrible porque el susto te quitó las ganas de tener más encuentros sexuales. Para colmo, Roberto te atormenta con quejas porque no lo satisfacés cada vez que tiene ganas. Arrinconada entre tanto reclamo e incertidumbre, decidís develar estoicamente la verdad sin remedio, pero con test de embarazo.

Vas con una amiga a una farmacia lo más alejada posible de tu domicilio. No te animás a pedir el test y tiran la moneda. ¡Perdiste! Con cara de póker te acercás al mostrador y le susurrás la marca al tipo de guardapolvo.

Se avecinan los cinco minutos más trágicos de tu vida. En el baño del McDonald's, tu amiga y vos esperan el resultado con la tira entre las manos. Channnnnn!!!!!! ¡Estás embarazada! “¡Me cacho en dié!”, dice tu amiga. “Ma que en dié, ¡en Roberto me cacho!”.

a) Pensás en la posibilidad de abortar y decidís empezar a hacer averiguaciones, secretamente, como para entrar en terreno.

PASÁ A LA PÁGINA 30

b) Pensás en la posibilidad de resignarte a tu suerte y decidís empezar, secretamente, a resignarte a tu suerte. PASÁ A LA PÁGINA 31

De regreso del mayorista te cruzás con una multitud de mujeres feministas cargando pancartas que dicen cosas como: “derecho a decidir sobre nuestros cuerpos”. Disimuladamente mirás tu flamante adquisición de casi cuatro docenas de facturas decidida a hacerlas ingresar pronto en tu cuerpo y se te ocurre que quizás vos tengas algo en común con esas mujeres.

Mientras, ya acampadas en la plaza meta mate y bola de fraile, un grupo te invita a participar de su movimiento. “El movimiento adelgaza”, pensás, y decidís sumarte...

FIN



Luego de reparar los destrozos dejados por Roberto en su paso por tu vida, te ves obligada a enfrentar la cruel realidad: nada dió el más mínimo resultado y vos seguís transitando la aridez de la anorgasmia. Un buen día, en un último intento por recuperar alguno de tus antiguos y solitarios placeres, te entregás a la comida y descubrís, gratamente, que con Roberto o sin Roberto lo más placentero para llevarse a la boca es una bola de fraile (y conste que Roberto no era fraile).

¡Ya sabías vos que nadie que simpatice con frailes o cualquiera de sus derivados llega a buen puerto! Y así te enterás un día, entre bocado y bocado, que tenés 20 kilos más que antes de ayer.

“¡Basta de misticismo religioso!”, te decís enérgicamente. “Tomemos las armas de la razón y resolvamos esta situación positivamente”.

Desplegar una inmensa variedad de láminas con ilustraciones del aparato sexual femenino para mostrarle a Roberto dónde está el clítoris y sugerirle que estás harta de estar siempre abajo, que te falta el aire en semejante posición antinatural o que las manchas de humedad del techo te distraen, produjo el mismo efecto que un liso y llano “vestite y andate”. Después del portazo quedaste más desorientada que Margaret Tacher en Cosquín pero con las mismas ganas de siempre de poner en práctica tus nuevas teorías.

Como dice el dicho, y a nosotras los dichos nos encantan, sobre todo cuando no sabemos qué decir, decimos: ¡quien busca, encuentra!

Pero eso de andar por ahí buscando candidatos para tus experimentos, sólo sirvió para que hasta tus amigas te dijeran que si seguías así de pretenciosa, te ibas a quedar sola como un hongo.

Tus amigas a veces tienen menos onda que un renglón, pero el comentario igual te deprimió.

Más vale, decimos, quien busca, encuentra. Encuentra tanto comentarios idiotas, como idiotas que no se saben los verbos.

a) Decidís no buscar más, decir basta a las manchas de humedad, a las láminas explicativas, a los comentarios de tus amigas y demás prácticas inútiles, para recluirte cual monja en su monasterio, pero en tu departamento cual vos misma. PASÁ A LA PÁGINA 45

b) Inquebrantable en tu voluntad de búsqueda e incansable en tu búsqueda voluntaria, decidís no darte por vencida. PASÁ A LA PÁGINA 14

Querida lectora: es un completo error que hayas llegado hasta acá. ¡Tantos años de colegio religioso te quemaron la cabeza! Seguí nomás con esas actitudes que por algo todo el mundo insiste en que “hacés muy bien”, en que “sos una señorita como dios manda”.

FIN

Por las 35 mujeres que esperaban antes que vos, creíste que estabas en la cola de un Pago Fácil. Por el silencio y las miradas esquivas de esas mujeres, pensaste que estabas en una ronda de reconocimiento policial.

Tu amiga se puso a hablar de bueyes perdidos con una mujer robusta, pero la charla animada terminó cuando la señora le dijo: “nena, el aborto en la Argentina es clandestino, y después que te hacen el ‘trabajito’ te largan y ¡arreglátelas solita!”.

Es tu turno.

Te llama la enfermera, pide que te saques la bombacha y te ata las piernas a una camilla. No podés más que confiar en que todo salga bien. Anestésista y enfermera piden que hables hasta caer dormida. Cuando despertás estás sola en otro cuarto. Te pasan a buscar, te dan unas pastillas y las piernas no paran de temblarte. Al salir, aún estás medio dormida.

Cuando llegás a tu casa, todavía mareada, te encontrás con un festejo familiar que habías olvidado.

Todo parece estar sucediendo en otro tiempo y lugar. Imposible disimular tu cara. El ruido, la charla, la comida y vos, inmóvil, aguantándote por dentro ese bullicio hasta que todo pase...

FIN

“Ni loca se lo cuentes a tus viejos”, dice tu prima mientras te explica distintas formas de hacerlo y te pasa el teléfono de un lugar donde hacen raspajes por 1200 pesos o aspiraciones por 1800. Si no te cierran los números, siempre podés optar por los preparados de yuyos que hace doña Ignacia.



a) La guita no aparece por ningún lado. En el lugar que te recomendaron no dan fiado, ni cuotas, ni créditos a plazo fijo en moneda nacional o extranjera. ¡Nada! Desesperada, optás por los preparados. PASÁ A LA PÁGINA 64

b) Rompés el chanchito y pedís plata a tus amigas. De boca en boca va circulando la noticia y la vaquita solidaria recibe colaboración desde distintas partes de la ciudad. Pero no es sólo espíritu samaritano, sino identificación. Son tantas las que pasaron por lo mismo, que bastaría para considerar derogada de hecho la ley antiaborto. Llegado a este punto, te hacés con el dinero reunido y le pedís a una amiga que te acompañe a ese lugar. PASÁ A LA PÁGINA 29

“¿Qué va’cer una?

La agarran a una,

la cúlean a una,

¿qué va’cer una?... va canturreando tu amiga, en un intento fallido de levantarte el ánimo de camino a la parada del bondi, mientras recuerda que fue tu abuela quien les enseñó esa canción; ella, que tenía como 10 hijos y la mitad de ese número en dientes. ¿Ves que al final tenía razón la abuelita, ves que las mujeres nacimos para sufrir?

FIN

Pasado el trago amargo te acordás que estás invitada a la fiesta de casamiento de tu prima. Todo lo que tenés en el placard no te sirve o no te entra. Rompés el chanchito y salís en busca de algo para ponerte. Cuando finalmente encontrás un vestido que te gusta, la vendedora te dice, mirándote de arriba abajo, que no tienen talles “como para vos”.

a) ¡Imposible deshacerte de tantos talles en tan poco tiempo! “Imposible siquiera intentarlo”, pensás de camino a la panadería, sitio maravilloso, donde todo es “como para vos”. PASÁ A LA PÁGINA 17

b) Ya resignada a que tu lógica del sube y baja responde más bien a la del sube y sube, y más resignada todavía a que vestido no vas a conseguir, decidís ir a una casa de ropa masculina donde, obviamente, vestidos de noche no abundan pero sí talles acordes a tu silueta. PASÁ A LA PÁGINA 74



Por razones que no alcanzás a comprender o, más bien a admitir, esta persona no te reconoce e insiste en que tu piel se ve mucho más clara que en la foto. Suponés que, por decoro, no hace ninguna mención a las abismales diferencias de talle entre la de la foto y vos.

Como sea, la cita resulta un rotundo fracaso a pesar de que, o quizás porque, desesperada, recurrís a toda clase de argumentos inverosímiles como las maravillas que posibilita el photoshop y las increíbles ventajas de la nueva base blanco agónico para disimular impurezas.

Todo es inútil. Te ves finalmente obligada a admitir que tus métodos de falsificación fotográfica no te conducen a ninguna parte. Claramente no sirven para conseguir pareja y mucho menos, obviamente, para adelgazar.

a) Capitalizando años de experiencia femenina en la materia, te vas derecho a visitar a tu fiel panadero quien, además de satisfacer tus necesidades estomacales en forma instantánea, jamás cuestiona ni tu identidad ni tu peso. “¿Estará soltero el gordito?”, te preguntás de camino... PASÁ A LA PÁGINA 73

b) ¡Años de educación católica por fin sirven para algo! Repentinamente tu inconsciente le susurra a tu oreja derecha (nótese lo de “derecha”): “no caigas en tentación pecaminosa”, lo que en criollo vendría a ser, no vayas a la panadería. Y hablando de panadería se te viene a la mente otro dicho: “pan con pan, comida de tontos”, lo cual no impide que te traigas otro aparato a casa (con vos, ya son dos), sólo que éste sirve para adelgazar. PASÁ A LA PÁGINA 69

Por fin una cita romántica y alguien que te hace ojitos del otro lado de la mesa coqueteando con la copa de vino entre sus dedos. Querés decirle algo conmovedor y tomás su mano entre las tuyas... pero, antes de que muevas siquiera los labios, el mozo rompe la magia del momento: “señoritas, se van a tener que retirar. Éste es un lugar respetable y hay familias con niños”, dice. La morocha te mira desenchajada y vos dudás entre la vergüenza y la furia.

a) Enfrentás la discriminación aún a riesgo de enfrascarte en una compleja reconstrucción histórica, de comparar las reglas del restaurante en el que están con las de un campo de concentración nazi y de zozobrar por temas escandalosos y perversos con desenfadado cinismo. PASÁ A LA PÁGINA 54

b) Optás por irte con la cabeza gacha y sin hacer escándalo. Lo último que querés es quedar como una loca. Preferís no obligar a los presentes a poner en práctica su imaginación enana teniendo que preguntarse quién lleva los pantalones en la pareja. PASÁ A LA PÁGINA 52

¡Y vos que creías que habías zafado de la colimba! Las autoras de este libro te confirman (por si no te habías dado cuenta) que, muchas veces, las mujeres la pasamos peor que el soldado más raso en la más cruel de las contiendas.

En tu casa te obligan a comer en horarios predeterminados, contabilizan la cantidad de alimentos que ingerís, sacan de circulación todos los espejos, te persiguen hasta para ir al baño y el hospital de día es peor que la cárcel de mujeres.

Sin embargo todo esfuerzo ajeno es en vano cuando una se propone algo en serio y vos te propusiste, hace tiempo y a toda costa, cerrar la boca inexorablemente.

No hay caso, la tuya es una especie llamada a extinguirse; es tan al pedo el intento por salvar a los osos pandas como el de rescatarte a vos de tu trágico destino.

Y así, con el tiempo, a la invisibilidad que como mujer tuviste que encarnar cada vez que se te excluía de la Historia, de los lugares de poder y de toda forma de reconocimiento, vos le sumaste una nueva dimensión: el mundo físico.

“No comer tiene la magia del abracadabra”, explicaste un día, orgullosa, ante tu atónita familia y, acto seguido y sin dejar rastro, desapareciste.

FIN

Cuando finalmente Roberto llega a tu casa te das cuenta que tenés demasiada vergüenza y miedo al rechazo como para dejar que se te acerque. Desesperada, intentás convencerte de que la seducción pasa por la inteligencia, que lo que importa es lo de adentro, y toda una sarta de inconfesables estupideces.

Sacás un tema tras otro, le proponés jugar al Estanciero y antes de que te conteste ya tenés desplegado el tablero y acomodadas las fichitas. Le contás una infinidad de anécdotas acerca de tus peripecias adolescentes y le relatás, durante dos horas-reloj, todo acerca del cumpleaños de tu sobrinita. Incluso te mostrás encantada de que vean juntos la filmación cuadro por cuadro de la secuencia del pelotero, mientras le señalás a cada uno de los integrantes de tu extensa familia y sus respectivas filiaciones. Todo resulta un gran desastre. Una vez sola decidís que, de ahora en adelante, vas a cerrar la boca.

a) Sin embargo, y por sorprendente que esto pueda parecer, la decisión no te conduce más que a un profundo debilitamiento físico y a una, aún más profunda, depresión. PASÁ A LA PÁGINA 13

b) Hubieras evitado decir tantas estupideces cerrando la boca. Después de todo, en boca cerrada no entran moscas y con la boca cerrada no se engorda... ¿Será que las moscas tienen un alto tenor grasoso? PASÁ A LA PÁGINA 96

Meses después, aunque contenta de haberte sacado de encima (literalmente) a ese tarado incapaz de apreciar tu belleza y habiendo visitado todos los grupos posibles de autoayuda para gorditas y devorado títulos como:

- “¡Ame sus kilitos que nunca están de más!”
- “El derecho al kilaje”
- “Más vale obesa que obsesiva”
- “Dígale sí a las tortas fritas o el adiós a las verduras”

no lograrás torcer la dirección de tu suerte... y mucho menos la aguja de la balanza.

a) Decidís buscar ayuda profesional o cualquier otra ayuda que puedas encontrar. PASÁ A LA PÁGINA 14

b) “¡Basta de razonamientos infantiles! ¡Acabemos con esta farsa!”, pensás, y como no sos de las que se andan con chiquitas, te vas rajando hacia una fábrica de bolas de fraile que vende al por mayor. PASÁ A LA PÁGINA 25



¡La foto en frac causa sensación! Tus casillas de mail saturadas, el MSN que explota. ¡Nunca tuviste tanto éxito!

“Más vale pájaro en mano que cien volando”, pensás y evaluás la posibilidad de abandonar por siempre tu identidad de gordita Cosmo para estrenar otra de galán por siempre cosmopolita.

Una vez hecho añicos el chanchito, partís hacia la clínica de cambio de sexo más cercana a tu domicilio, decidida a engordar, esta vez, las filas de Robertos que pueblan este mundo. Aún más, ¡decidida a convertirte en uno de ellos!

Te sentís como un político en tiempo de campaña, sólo que vos rellenás tus propios baches con comida. Sin embargo, siempre te molestaron esos gestos demagógicos que no solucionan nada. Trató entonces de enfocar el asunto desde otro ángulo y te mandás otra bola de fraile para aclarar las ideas.

“Se trata de una decisión pro-placer”, decís con tono reivindicatorio aunque escupiendo parte del bolo alimenticio en cada sílaba solemnemente pronunciada.

Frente al estúpido imperativo de los 90-60-90 con sus posibles corolarios de anorexia y bulimia, está la libre elección de comer, de comer a consciencia, de comer hasta el hartazgo o contra él.

Y mientras masticás esa conclusión te vas dando cuenta de que estás harta de tragarte todo; de que no puede haber liberación en un gesto que afecta tu salud, ni placer en una acción que no hace más que despojarte de tu ya pisoteada autoestima.

En un extremo y en el otro hay un escamoteo y quizás la trampa esté en ese maniqueísmo de hacerte creer que las únicas opciones son ésas, que siempre se trata de alternativas excluyentes, que no hay escalas de grises, que sólo se puede elegir lo menos peor y no realmente lo que una sueña.

Hincás los dientes con furia en la décima medialuna de la tarde. Hay un sabor amargo en tu boca y no son las facturas precisamente, pero las cosas comienzan a aclararse.

“Elegir lo que una sueña”, pensás, “no es elegir lo que siempre te dijeron que debías soñar”. Iluminada por ese pensamiento garabateás rápidamente unas líneas en la bolsa de papel de la panadería, tomás otra bola de fraile, te la llevás a la boca y explotás.

FIN

PD: si querés leer la nota en la bolsa de papel, pasá a la página 67

Desafortunadamente tu pareja no sólo carece del coraje que vos tenés sino que hecha mano a todo tipo de artilugios, excusas y posiciones sexuales estrambóticas por temor a morir aplastado. Para colmo de males y cuando ya la velada es irremontable, te sugiere, lo más cariñosamente posible, que deberías hacer algo con tu figura.

Desesperada...



a) Pensás: “mejor sola que mal acompañada...” y le sugerís, lo más cariñosamente posible, que se vaya a la mierda. PASÁ A LA PÁGINA 38

b) No sólo le sugerís, lo más cariñosamente posible, que se vaya a la mierda sino que te sugerís, con menos cariño, ¡empezar la dieta ya! PASÁ A LA PÁGINA 12

Si creías que la tortura y el suplicio corporal eran cosas del pasado, la lipoaspiración te dio un nuevo punto de vista. No podés reírte, toser o estornudar sin que te duelan hasta las pestañas y preferís no comer para evitar visitar el toilette. Para colmo ya te advirtieron que de no seguir la dieta al pie de la letra vas a convertirte en un engendro a mitad de camino entre Piggy y Frankenstein.

a) Acostumbrada a enfrentar toda clase de obstáculos y con cicatrices y fuerzas renovadas, decidís seguir adelante con esta aventura. PASÁ A LA PÁGINA 66

b) Harta ya de los sacrificios, sabiéndote nunca conforme y siempre deforme y anticipándote sabiamente a tu nueva vida de monstruo, decidís salir en busca de toda la ayuda que puedas encontrar. PASÁ A LA PÁGINA 14

Después de morfarte una docena de facturas y cargando otra para picar algo más tarde, un flaco te grita: “¡vaca, aflojá con los postes y largá el lemmon pie!”

Pasaron semanas y vos no habías logrado olvidar el desagradable comentario cuando ves la propaganda en la tele de un aparato que promete hacerte bajar 5 kilos en una semana. Juntás moneditas y decidís:

a) ¡Llamar ya! y hacerte del prometedor aparato.
PASÁ A LA PÁGINA 69

b) Liberarte definitivamente tanto del prometedor aparato como del aparato piropeador. “Filosofía más, filosofía menos, es de conocimiento público que la libertad es algo que se conquista”, conluís ya de camino al tenedor libre. PASÁ A LA PÁGINA 68

“Más vale sola que mal acompañada”, pensás, apelando una vez más a la sabiduría popular, y reboleás tu manojito de llaves por la ventana para no tentarte. El aislamiento parece ser la solución más sana. Sería una muy mala jugada del destino, considerando tu historia, que en estos tiempos de delivery te mueras de hambre.

Comer a gusto, no tener relaciones sexuales en una época en que el sexo lo es todo, ser mujer y atreverse al sedentarismo, a su apología incluso. Transgredir quizás no sea tan terriblemente difícil. Sólo habría que tomarse el trabajo de pensar dónde quedaron los verdaderos límites.



FIN

Luego de meses de someter tu organismo a todo tipo de dietas orientales a base de brebajes con nombres impronunciables y gastar tus ahorros en adquirir dichos productos, no podés más que llegar a una sola conclusión: el yin le está ganando la batalla al yan y la agujita de la balanza te la está ganando a vos. ¿Qué hacer?

a) Agotada pero no vencida, bueno... un poquito vencida, decidís llorar tus penas en el hombro de alguna amiga, alguna experimentada dietera amiga dispuesta a compartir con vos las penurias de la inanición. PASÁ A LA PÁGINA 56

b) Sin ahorro y sin esperanza no podés seguir sin trabajo. Atrinchurada hace semanas en tu departamento decidís ojear los clasificados. PASÁ A LA PÁGINA 70

El laburo es un asco. Pagan mal, estás llena de moretones y para colmo los cientos de miles de abdominales a que te someten diariamente no logran torcer la inexorable agujita de la balanza.

Harta ya de esta situación, pensás:

a) “No hay mal que dure cien años ni libro que pueda relatarlos” (ya escribimos esto antes... ¿será cierto o es que queremos que lo sea a fuerza de repetirlo?). En fin, determinada a continuar con tu rutina abdominal... PASÁ A LA PÁGINA 48

b) ¿Para qué seguir luchando esta batalla perdida? Ni loca renunciás a tus saludables, vitales y maravillosas ganas de comer. En cambio, decidís pronunciarte como ferviente defensora del tejido adiposo y dejar lo más atrás posible los cinco posibles minutos de fama que ibas camino a conseguir en las arenas de la lucha libre. PASÁ A LA PÁGINA 50

Una tarde, en medio de los arduos ensayos preparatorios, te cruzás con la ex mujer del productor del programa. Rita es una diseñadora de moda super vanguardista que está de paso por Buenos Aires y que cuando te ve en el set, se enamora a primera vista de tus rozagantes mejillas y rebosantes curvas. Inmediatamente te propone, además de casamiento, ser la nueva cara y cuerpo de su última colección primavera-verano a presentarse muy pronto en las pasarelas top del mundo.

Habiendo marcado tendencia y cargado parvas de dólares en carreta con esto del modelaje de gran kilaje, deciden lanzar juntas la marca de ropa FFM (Fat Fashion Morfology) y así convertirse en las sucesoras grandemente ensanchadas de la famosa Coco Chanel.

FIN

fat fashion morphology



De camino a casa, luego de tu visita de rutina al panadero, vas pensando en las delicias de tu nueva vida, tópico que te lleva a reflexionar acerca de tu pasado, acerca de tu estricta y dietética existencia a base de apio en todas sus formas de cocción; a recordar el color verdeazulado que tomó tu piel durante la época en que la dietóloga de turno te exigía baños semanales en vinagre artificial; los kilos y kilos de miga desperdiciada por vaciar pan de pebete; la insoportable acidez que te provocó tanto té con limón y, en fin, la inmensa cantidad de pastillas y toda variedad de compuestos adelgazativos que hiciste ingresar en tu organismo durante estos largos años.

Entre estas y otras divagaciones y más convencida que nunca del giro que le estás dando a tu vida...

a) Ves en la obesidad tu vocación, tu fuente de creatividad, tu “gran muzza” inspiradora. Y es así que, en memoria de aquellas gordas mujeres que morfaron y morfaron a más no poder, decidís pasar del supermercado a los Superamigos. PASÁ A LA PÁGINA 86

b) Decidís tomar cartas en el asunto y convocar a otras como vos para erradicar el mito de una delgadez insulsa que adelgaza toda aspiración de libertad y crear así un mundo más justo y a tu medida (en realidad, para que sea a tu medida, más que “justo” debería ser holgado...). PASÁ A LA PÁGINA 79

Dos cuadras más adelante te cruzás con una Girl Scout que pretende, a toda costa, concretar su buena acción del día regalándote un aparato gimnástico similar al que acabás de rechazar, con el que bajó 100 kilos en tiempo récord. Eufórica, manifiesta que el aparato es lo máximo, mejor que Sai Baba, mejor que un personal trainer de tiempo completo y más efectivo que las cuarentenas de ayuno que organiza la Iglesia Universal. Ante tu impávida mirada, la flaca, casi gritando, dice que es mejor que el chino acupunturista de “acalavuelta” e incluso mejor que el psicoanálisis.

“¿Mejor que el psicoanálisis?”, pensás. “Y bue... con probar...”.

La culpa, ese sentimiento transplantado, residuo católico filtrado en tu ateísmo y que muchos creen profundamente femenino, no te deja seguir disfrutando de la noche. Deberías haberle cantado las cuarenta a ese idiota, así no estarías (como estás) siendo consolada por la morocha quien, seguro, se dio cuenta de tu falta de carácter. Sobran las palabras. Deciden, tácitamente, despedirse en silencio.

Al llegar a tu casa estás que explotás y sentís que necesitás hablar con alguien. Por suerte tu vieja todavía está despierta y frente a ella estallás en llanto. Le contás todo: desde las medialunas hasta la morocha y tu orgullo maltrecho. Cuando ponés el punto ella está más descolocada que vos. “¡Te mandás a mudar de acá, yo no quiero atorrantas ni enfermas en mi casa!”, grita enfurecida.

Y vos que creíste que te consolaría... que te daría cobijo... que masticaría con vos los sinsabores de la injusticia...

Ya en un hotel te metés en la cama.

Hasta el próximo sueño, entonces, y que la realidad te sea leve.

FIN

Meses de aislamiento te convirtieron en toda una experta en relaciones virtuales. Haciendo malabares con las 25 ventanitas de chat que tenés abiertas, por primera vez alguien te pide que le envíes una foto tuya.



a) Rogás que se trate de una fanática de los años '50 y le enviás la foto estilo Elvis. PASÁ A LA PÁGINA 40

b) Le enviás una foto de la modelo Naomi Campbell.
PASÁ A LA PÁGINA 34

Tu adorada morocha está furiosa. Que cómo la hacés pasar tanta vergüenza, que cómo la exponés así, que después de todo el mozo tenía razón, que ahí había chicos, que... qué va a pensar la gente.

“La rotación de la tierra debe tener algo que ver con esto”, pensás, convencida de estar en el hemisferio equivocado, en el que todos están cabeza abajo. Por las dudas te deshacés en disculpas. Finalmente ella afloja y te invita a una fiesta a cambio de que te portes decentemente. “¡No voy a tolerar más escándalos!”, dice, totalmente horrorizada por tu actitud.

a) No hay margaritas que deshojar ni dudas que dubitar. Ahora que encontraste al amor de tu vida no lo vas a dejar escapar por pequeñeces. PASÁ A LA PÁGINA 59

b) La morocha es preciosa pero tu dignidad lo es aún más. Ni por ella, ni por nadie, te vas a dejar humillar ni vas a ocultar quién sos. PASÁ A LA PÁGINA 63

Pero... la soledad, que es cruel y es mucha, te lleva a abandonar el ostracismo sexual y a considerar que, quizás, sea entretenido conversar un rato con alguien antes, durante o después de tus rituales de frotación diarios.

Decidís entonces que ya es tiempo de pasar de la autogestión al cooperativismo.

a) “Nada más fácil para una mujer que agenciarse un desprevenido dispuesto a compartir placeres con una”, pensás y, disfrazada de “presa fácil”, te acodás en la barra de un bar activando automáticamente el mecanismo de caza que todo macho en celo tiene siempre listo para la demostración de hombría. En cinco minutos te sobran teléfonos de especímenes proclives al cooperativismo, con la ventaja adicional de que cada uno de ellos estaba convencido de que la “conquista” había sido un mérito propio.

PASÁ A LA PÁGINA 58

b) A sabiendas de que el varón argentino promedio se creyó el cuento de que debe ser una especie de “Open 24” para todo ritual de frotación, de que eso es parte de su naturaleza viril y que desperdiciar una oportunidad como la que vos estabas dispuesta a ofrecer le costaría carísimo frente a la comunidad masculina, no tuviste que hacer esfuerzo alguno más que entrar a un bar, elegir tus víctimas y hacer zigzaguear tu dedo índice invitando al acercamiento. PASÁ A LA PÁGINA 82

Por suerte, tu amiga conoce a otra cuya prima bajó 15 kilos en una semana con acupuntura. Algo desconfiada después de tu mal paso por el orientalismo dietético, pero determinada a agotar todas las posibilidades aunque esto implique parecer un costurero, decidís hacerlo.

Unas semanas después, con los 15 kilos de siempre y otros 4 de agujas, concluís que el cuento de la costurerita, el mal paso y sus posibles derivados orientalistas no están dando ningún resultado.

a) Necesitás algo más convencional, eficiente y seguro, así que consultás en la farmacia amiga y te recomiendan una serie de pastillas que ellos preparan y que, aseguran, no sólo son inofensivas sino que dan, además, sensación de saciedad. PASÁ A LA PÁGINA 94

b) Feliz por haber bajado los 4 kilos de agujas, decidís premiarte en la panadería. PASÁ A LA PÁGINA 17



¡No todo puede ser color de rosa, compañera! Y vos te percatás, luego de varias pruebas de ensayo y error (con más de error que de ensayo), que el verbo frotar no viene en el diccionario de estos varones cooperativistas.

Estos varones sólo saben conjugar bombear, meter y sacar, y eso se lo juegan solos, porque vos ni enterada de cuándo empiezan o acaban las declinaciones.

Lo que sin duda declina, y al parecer sin remedio, es tu placer.

Una tarde, mientras Roberto iba por el tercero, harta de escudriñar las manchas de humedad del techo, decidís hacer algo al respecto.

a) Le exponés tus deseos y métodos de forma didáctica y, de paso, le das unas clases de gramática a ver si mejora con el temita de los verbos. PASÁ A LA PÁGINA 27

b) Te sentís una egoísta por pensar que los encuentros con Roberto no están buenos, aunque él insista en que sí, mientras se vanagloria de los siete al hilo del mes pasado (evento que no lograrás recordar) e insinúe que, quizás, seas vos la que tiene un “problemita”. PASÁ A LA PÁGINA 21

Pasado algún tiempo descubriste que a ella la escandaliza casi todo y que el resto le da vergüenza. Insistió en comprar dos camitas de una plaza para el departamento que comparten, las cuales fueron a parar una al living y otra a la habitación (igual que ustedes, por supuesto). Prohibió terminantemente toda visita sorpresiva al departamento puesto que antes necesita, al menos, dos horas para tirar, guardar o camuflar cualquier indicio de esta relación “impresentable”.

Con el tiempo vas cayendo en la cuenta de la cantidad de dinero que llevas gastado en hermosos portarretratos, peluches y tarjetas de amor que ella, sistemáticamente, se ocupa de arrojar a la basura antes de cada visita de la abuelita.

Esto sin mencionar el tiempo (mañanas, tardes y noches) que pasas en cafetines porteños esperando que sus tías, primas, hermanas y demás parientes la visiten en “tu” departamento.

Después de mucho aceptar, mejor dicho, de mucho negar, te das cuenta de que no sólo perdiste demasiados años en esta relación sino también tu dignidad.

¿Estarás a tiempo de recuperarla?

FIN

¡Nada mejor que las bolsitas de supermercado para modelar tu figura! Así que ahí estás, súbitamente devenida en una momia de nylon, intercalando los quehaceres domésticos con los abdominales, la bicicleta fija y la clase de gym que pasan a las tres por la tele. Sin embargo, en cuanto despegás las cintas de embalaje para salir de la crisálida, te lamentás de parecer más un gusano que una mariposa. Y un gusano fofo, por si no quedó claro.

a) Considerás que es hora de apelar al último recurso: “¡Hay que hacer cirugía mayor sin anestesia!”, decís y, decidida, agarrás las Páginas Amarillas. Sin embargo, mientras buscás una clínica en la guía, lo pensás mejor: “¡que sea con anestesia!”, concluís.

PASÁ A LA PÁGINA 43

b) Creés que la única forma de darle turgencia a ese pellejo es rellenándolo como a un pavo. “¡Mejor gordita apetecible que flaca fea!”, pensás y llamás al delivery del supermercado, ya no interesada en las bolsas sino en las provisiones que traiga. PASÁ A LA PÁGINA 41



La burbuja de una noche romántica en un instante se disolvió. Roberto, al entrar y ver las velas, te preguntó: “¿Qué? ¿Se cortó la luz?”. La música ni la escuchó, en dos segundos dentro de la bañera te tiró y como en un lavarropas te centrifugó.

Así pasaste de la calma zen al tsunami sin escalas y en el colmo de su esencia salvaje, el “caverna” del Beto al forro se negó.

a) Asumís el fracaso de todos tus artilugios, incluyendo el de adornar la habitación con guirnaldas hechas de forros inflados en distintos colores, sabores y texturas para entusiasmarlo. Perdes tanta energía en persuadirlo que te gana por cansancio. Finalmente accedés a no usar forro, aunque puedas quedar embarazada, aunque puedas contraer una infinidad de enfermedades venéreas, aunque entre ellas se encuentre el virus del VIH y aunque claramente no sea lo que vos querés hacer. PASÁ A LA PÁGINA 23

b) Te negás rotundamente a su rotunda negativa. Él, enardecido, destruye tu esmerada escenografía a puros rechazos e intenta estrangularte con las guirnaldas. “Esta relación anorgásmica ha llegado a su fin”, concluís aliviada, después de que peso pluma se larga dejando tu puerta en estado giratorio. PASÁ A LA PÁGINA 26

Como todo el mundo sabe, estas actitudes no conducen a ningún lugar, mejor dicho, a ningún lugar habitado; estas actitudes sólo conducen, como todo el mundo sabe, a la más absoluta soledad.

Y así estabas vos, sola como un hongo solo, cuando vuelven a tu mente dulces recuerdos, dulces de batata, de membrillo, dulces de leche que te obligan a admitir que, mientras haya una heladera cerca (repleta de dulces) nunca estarás del todo sola.

En tu casa creen que estás tratando de convertirte al orientalismo a causa de tu pasión repentina por las infusiones, las tazas llenas de dibujitos y el kimono que te compraste para disimular.

A pesar de los tres meses que te pasaste experimentando diversas y variadas ceremonias del té que no dan ni el más remoto resultado, no pensás en hacerte el harakiri porque ya adquiriste una paciencia china.

Haciendo uso de tu recién estrenada paciencia oriental y de la ya conocida y muy vieja abnegación occidental y cristiana, te disponés a seguir adelante y asumir tu destino de madre soltera pero, eso sí, convencida de que el techo de tu habitación ya no te depara sorpresas y recordando aquellos buenos viejos tiempos de sábanas, plumitas y verdaderas humedades...

FIN

本道女子合気道部



Los dolores menguaron, los moretones y las cicatrices, poco a poco, fueron desapareciendo y al fin estás conforme con tu cuerpo. No dejás de mirarte en el reflejo de las vidrieras y en cada espejo que encontrás. Sintiéndote una diosa, considerás que ya es tiempo de comprar toda esa ropa que siempre deseaste y de lucirte en la noche porteña.

Sin embargo, los comentarios y las miradas de desconocidos en la calle, lejos de halagarte, te hacen sentir insegura, amenazada, y estar más flaca te da la sensación de tener menos fuerza para defenderte. Tal es así, que hasta un gordito algo ridículo, embutido en un frac verde, parece sentirse autorizado a desnudarte con los ojos. Pese a todo gozás como loca y hasta tu vecino, que jamás había reparado en vos, se ofrece a llevarte en auto hasta tu casa.

a) Roberto se pone tan insistente en su ofrecimiento, se muestra tan amable, tan caballerosamente servicial que, conmovida y encantada, aceptás la propuesta. PASÁ A LA PÁGINA 92

b) Roberto se pone tan insistente en su ofrecimiento, se muestra tan amable, tan caballerosamente pesado que te espanta y, espantada, salís corriendo. PASÁ A LA PÁGINA 71

“Cuidado, lectora. En este libro también hay escamoteo de opciones. Ante cada situación podríamos, vos y yo, haber elegido otra cosa... algo mejor para ambas... algo mejor para todas...”.

FIN

De camino al tenedor libre te topás con un puestito ambulante de aparatos gimnásticos de la empresa *Serás flaca o morirás en el intento*® donde ofrecen unas cintas parecidas a la de la propaganda.

TU PUEDES!
TU PUEDES!
TU PUEDES!
TU PUEDES!
TU PUEDES!



a) Atontada debido a un repentino golpe provocado por un inmenso manojito de llaves que cayó, cual meteorito, sobre tu conflictuado cráneo desde una ventana vecina, te llevás el aparato cintero a tu hogar dulce hogar. PASÁ A LA PÁGINA 69

b) Le explicás al infatigable promotor que aborrecés el deporte y la gimnasia, que el único ejercicio que pensás hacer es mover la mano para manejar el control remoto y las patitas hasta la panadería, y que preferís seguir siendo una gordita incomprendida antes que una flaca aparatosa. PASÁ A LA PÁGINA 51

El artefacto mecánico quedó finalmente instalado en el living. Te quita mucho lugar y su estética cromada se lleva bastante mal con tus finos muebles de pino (entiéndase la mesa, la silla y no mucho más), pero estás convencida de estar haciendo lo correcto.

El dispositivo consiste en una cinta que se desplaza bajo tus pies y trae una especie de cinturón de seguridad que evita que salgas despedida si tus piernas no responden a tiempo. De todos modos, no estás segura de que el remedio sea mejor que la enfermedad, porque en cuanto apretaste el botón y descubriste que la cinta estaba programada en una velocidad como para atletas profesionales, en lugar de irte naturalmente para atrás y quedar cómodamente sentada de culo en el piso, el cinturón te tiró y la cinta te hizo un tratamiento exfoliante intensivo en el rostro. Y a fin de ahorrarte la humillación, no vamos a relatar aquí las peripecias que tuviste que hacer para ponerte en pie mientras la cinta seguía en movimiento, sino que vamos a felicitarte por pagar esos pesitos más y traerte el complemento de sonido que cada cinco minutos te lanza, con su vocecita metálica, palabras de aliento por su parlante: “¡Sigue adelante!”. “¡Tú puedes!”, etc.

Pasado algún tiempo, ya harta de escuchar siempre las mismas boludeces y viendo que ni la cintita ni tu peso van para ningún lado, te das cuenta que necesitás un cambio de estrategia.

a) ¡Te sentís muy sola con este aparato! Cada vez que a vos te dan ganas de conversar, no importa el tema que toques, te sale con la cantinela del “tú puedes”, “sigue adelante”... Decidís poner las cosas en su lugar. Pero, ¿en cuál? En un lugar donde, aunque haya algunos aparatos, al menos manejen un vocabulario más amplio. Optás por un grupo de autoayuda para gorditos y gorditas. PASÁ A LA PÁGINA 91

b) Cotejando en internet las distintas versiones de la dieta del pomelo te das cuenta de que ya las hiciste todas y te suscribís a www.seaflacomolajaponesas.com.jap. PASÁ A LA PÁGINA 46

En la sección “Hago lo que venga” lees acerca de un casting en el que buscan mujeres fornidas para una versión femenina y modernizada de Titanes en el Ring. “¡Y bue! la calle está dura”, pensás, mientras comprobás, espejo en mano, que sin duda sos perfecta para el papel.



PASÁ A LA PÁGINA 47

Tus amigas, en cambio, no parecen compartir tus puntos de vista, dado que todas parten acompañadas de pesados más o menos similares al que vos acabás de dejar atrás.

De camino, un tipo te lanza un piropo. Con el cuerpo inclinado, casi encima tuyo, te susurra: “Mamita, te chupo toda, te vu a’cer un desabiié de baba”.

a) Sorprendida, atónita, pero en el fondo halagada, sonreís al desconocido y continuás tu camino. PASÁ A LA PÁGINA 76

b) Sorprendida y molesta, girás 180° sobre tu eje (entiéndase, tu humillado cuerpo) y enfurecida... PASÁ A LA PÁGINA 84

Le contás todo a tu hermana al tiempo que le rogás que te acompañe a la comisaría. Ella te mira entre incrédula y shockeada: “¿Roberto? ¿Estás segura? Pero si es más bueno que Lassie”.

“Mejor sola que mal acompañada”, pensás, ya de camino a la comisaría. Al entrar, un cana te mira desconfiado y lascivo; creés entonces que hubiera sido mejor no ir en absoluto.

Buscás una agente mujer pero no ves ninguna. Te acercás al tipo del escritorio, quien te deriva al servicio médico: pasillo al fondo, segunda puerta a la derecha. Una vez ahí te sentís violada nuevamente: lo que menos querías era que te tocaran, pero tenían que revisarte y lo hacen con poca delicadeza. Te miran con sospecha. Incluso hubo quien insinuara que con la ropa que llevabas puesta, seguro lo habías provocado: “¡¿Quién las entiende?! Salen medio desnudas y después se andan quejando por ahí”, alcanzás a escuchar antes de cruzar el portón de salida.

FIN

¡Estaba soltero nomás el gordito!

Después de varios meses de noviazgo, llegaron las flores rococó, el vestido blanco y la luna de miel. Todo se parece a la escena más romántica de la novela más romántica. El drama empieza cuando adentrados en la rutina, tu esposo te demanda mayor atención en las tareas domésticas: “¡Es lo único que tenés que hacer!”, dice en un tono algo elevado.

Entrás en un ataque de nervios y te planteás seriamente que tu vida no puede consistir sólo en lavar, cocinar, barrer, vuelta a limpiar, planchar, coser y vuelta a lavar y juntar todo lo que el señorito deja tirado por ahí.

Al día siguiente, decidida a revertir esta situación, te disponés a buscar trabajo.

El frac verde satinado estilo Elvis que te compraste ¡es un éxito total! Todas las chicas de la fiesta quedan alucinadas con el gordito estilo '50 y no paran de hacerte caritas, ojitos y demás insinuaciones.

a) Pensaste que pese al frac ibas a ser una diva esa noche, pero resultaste ser el chongo de la fiesta. Esto de que te salte la hilacha tan fácil no te cabe ni un poco; así que mientras no puedas lidiar con eso, va a ser mejor que abandones la vida social. PASÁ A LA PÁGINA 53

b) La idea te seduce y quien dice la idea, dice la morocha de la mesa 4. PASÁ A LA PÁGINA 35



No entendemos cómo pudo suceder esto, y mirá que te dimos opciones... ¿sonreírle a este imbécil? ¡No entendiste nada!

a) ¡Volvé a empezar! Tal vez la experiencia te haga elegir mejor.
PASÁ A LA PÁGINA 11

b) Si creés que fue un lapsus momentáneo, una distracción pasajera, un instante de debilidad, te perdonamos. Todas tenemos derecho a equivocarnos. VOLVÉ A LA PÁGINA 71 Y ESTA VEZ, POR FAVOR, ELEGÍ LA OPCIÓN B.

“Pero, ¿a dónde voy?”, pensás mientras agarrás tus cosas y él no para de insultarte y zamarrearte en un brutal intento de detener-te. Sin embargo ahí estás, en la calle, rumbo a lo de tu vieja. “Es por unos días, hasta que las cosas se normalicen”, explicás al llegar. Pero pasan los días y las cosas, como de costumbre, no se normalizan o, peor, siempre estuvieron normalizadas y así te va. La cosa es que ya vas por el séptimo mes de convivencia en casa materna.

Tu mamá no logra creer (aunque la pobre lo intenta) lo que contás: la violencia, los insultos, los portazos, e insiste en que pruebes de nuevo. “Es cosa de los primeros tiempos de casados, seguro que estaba muy nervioso, ya se le va a pasar, en el fondo es un buen tipo”.

Al principio él demostraba algún interés en que vuelvan a estar juntos, pero hoy ya anda con una piba que vos conocés del barrio. Algo de celos tenés, aunque no quieras volverlo a ver en tu vida. Encima pensás en lo fácil que son las cosas para él y eso te provoca cierta envidia y angustia. Sabés que no vas a volver pero también que no vas a quedarte donde estás.

FIN

Estás en el cuerpo de otra mujer, una mujer mayor. Vas en el colectivo. Te bajás con dificultad en un barrio del conurbano. Entrás en una casa donde encontrás a otra mujer en su cama, quien te recibe preguntando si compraste el remedio en la farmacia...

Mientras te lavás las manos, juntás la fuerza para enfrentar, resignada, otra jornada cuidando a una anciana enferma. Tus movimientos son lentos pero decididos: preparás las pastillas, el vaso de agua, la jeringa, te acercás a su cama como si fuera la tuya propia y con la costumbre de lo cotidiano la besás en la boca. El miedo te invade. Ella percibiendo algo extraño, te dice: “No tengas miedo de mi muerte. Mi amor siempre estará con vos”.

FIN

El diagnóstico fue sencillo y la resolución bastante setentista. Todas coincidieron en que había un complot contra la deflación y, como tal, quien portase un peso sobrevaluado merecía ser víctima de calumnias, injurias y otras discriminaciones.

Alguien tenía que poner fin a semejante aberración y para hacerlo decidieron fundar el GAC (Gordas Asesinas Caníbales), un colectivo determinado a luchar contra todo acto pro-delgadez.

La estrategia fue simple aunque demandaba actuar clandestinamente. Todo aquel que blasfemara contra una gordita, que impulsara una dieta o no vendiera grandes talles en su negocio, era localizado mediante un minucioso trabajo de inteligencia a fin de enviar un comando compuesto por una miembra del grupo con la misión de seducirlo y tirársele encima hasta aplastarlo, efectivo método creado por la legendaria Super Pochi, indiscutible precursora en la cruzada contra la delgadez.

Hecho esto, entraba en acción la Comisión de Finanzas, que había resuelto abrir un restaurante llamado “El secreto está en la salsa”, destinado a generar los recursos necesarios para el funcionamiento del grupo. De más está detallar el resto de la operación; sólo cabe agregar que más de un centenar de opresores pasaron por el horno y contribuyeron, manzana en boca, a paliar el flagelo del hambre en el país.

Sin embargo, haciendo honor a la tradición política de todo colectivo contestatario, el GAC decidió separarse.

¡Ay! el mandato, el mandato... Pensar que no estuviste dispuesta a someter tu cuerpo a una simple dieta del pomelo y ahora sos capaz de entregarlo a un simposio de cirujanos.

Pero claro, no vas a tolerar el aluvión discriminatorio que arrasa (o intenta arrasar) con toda fémina que se desvíe del camino, como tampoco vas a soportar la vergüenza social que implicaría vivir tu vida como lesbiana, ni los insultos, ni la violencia de que serías objeto. ¡Cualquier cosa menos eso!

Tendremos que admitir que, a fin de cuentas, la nona estaba equivocada... ¡No es la esperanza sino la heterosexualidad lo último que se pierde!

FIN

**...ma,
la speranza è
l'ultima a
morire!**



¡No todo puede ser color de rosa, compañera! Y vos te percatás, luego de varias pruebas de ensayo y error (con más de error que de ensayo), que el verbo frotar no viene en el diccionario de estos varones cooperativistas. Sólo saben conjugar bombear, meter y sacar, y eso se lo juegan solos, porque vos ni enterada de cuándo empiezan o acaban las declinaciones.

Lo que sin duda declina, y al parecer sin remedio, es tu placer.

Una tarde, mientras Roberto iba por el tercero, harta de escudriñar las manchas de humedad del techo, decidís hacer algo al respecto.

a) Le exponés tus deseos y métodos de forma didáctica y, de paso, le das unas clases de gramática a ver si mejora con el temita de los verbos. PASÁ A LA PÁGINA 27

b) Te sentís una egoísta por pensar que los encuentros con Roberto no están buenos, aunque él insista en que sí, mientras se vanagloria de los siete al hilo del mes pasado (evento que no lográs recordar) e insinúe que, quizás, seas vos la que tiene un “problemita”. PASÁ A LA PÁGINA 21

Pasan unos pocos meses. Te sentís muy mal. Mal porque te cruzás regularmente con Roberto, quien no pierde oportunidad de sonreírte y murmurarte cosas al oído; mal porque de vez en cuando te embarga una culpa insoportable y vuelven a tu cuerpo recuerdos de aquella noche; muy mal porque nunca hablaste con nadie de lo que pasó y requetemal porque encima te enterás de que estás embarazada.

¡Imposible seguir adelante! ¿Cómo explicar esto a tu familia? “¡Todo menos aparecerte embarazada!”, gusta decir tu viejo cada vez que puede y agrega: “¡Vos te casas m’ija, no voy a tolerar bastardos en esta familia!”.

Pero... “¿casarme con mi violador? ¡Eso nunca!” . En medio de estas y otras angustiosas elucubraciones recordás haber acompañado a una amiga... el año pasado... a un lugar... muy lejos...



PASÁ A LA PÁGINA 29

“¡Ni una agresión sin respuesta!”, pensás indignada e ipso facto le lanzás una puteada. Luego de algunos pasos, te detiene el primer golpe. El primero, seguido del segundo, seguido del tercero, hasta que perdés la cuenta y con ella, la conciencia.

Hoy, luego de un mes en terapia intensiva, con tubos por todos lados y teniendo que bancarte a la anoréxica de la cama de al lado que no para de hablar de sus malas decisiones, pensás: “Si pudiera volver a la página 11 haría todo distinto”.

FIN

Después de mucho buscar conseguiste algo. No será de lo mejor pero son algunos pesos para vos, pensás, mientras cobrás sentada en la caja del supermercado chino.

Al final del día, luego de haber cumplido con un horario esclavo de doce horas y que tu jefe te descontara el faltante de la caja, llegás a tu casa y Roberto, tu marido, con un marcado mal humor, te recrimina, control remoto en mano, que no hay nada para morfar.

Harta de esta doble jornada te planteás que:

a) Evidentemente a tu marido lo enfurece tanto la vida de beduino como la comida de hospital. Decidís, entonces, que sería oportuno contratar a alguien que te ayude a limpiar la polvareda acumulada en tu hogar con el fin de que éste deje de parecerse al desierto del Sahara y que, de paso, prepare algún platillo más elaborado que los usuales a base de sopa, arroz y sopa de arroz. PASÁ A LA PÁGINA 88

b) Sería oportuno conversar con tu marido acerca de la posibilidad de dividir las tareas domésticas, de dividir, también, el tiempo que dedican a éstas o, en su defecto, de dividir la pareja. PASÁ A LA PÁGINA 89

Y así nació Super Pochi, la gran heroína de este interminable relato, quien luego de cierta experimentación metodológica decidió fundar una insólita empresa sin fines de lucro (o con fines de loco) que dio en llamar ONG (Organización Nacional de Gordas), la cual figura en los registros históricos como Super Pochi S.A. (Sedu-ce y Aplasta).

Del manifiesto fundacional de la Organización Nacional de Gordas sólo se han conservado algunos lúcidos fragmentos que transcribimos aquí:

“¿Es justo que mientras la mitad de la población mundial muere de hambre nosotras desperdiciemos el sagrado alimento? (...) ¡Obstaculicemos la interminable cadena de producción capitalista deteniéndonos a comer durante interminables horas! (...) ¡No tengamos dolor, ni pena, ni angustia, tengamos hambre! (...) Gordas, gorditas, rellenas y rellenas del mundo, unámonos en un solo abrazo y no hagamos como las flacas, ¡ocupemos espacio!”.

Su traje brilló en la oscuridad. Su glamorosa figura sobrevoló rascacielos, terrazas y baldíos en busca de toda gordita desprotegida, víctima de agresión, discriminación o rechazo, con el objetivo de defenderla a diestra y siniestra aplastando una y otra vez al agresor.

Multinacionales de alimentos light, diet y derivados, clínicas y centros de adelgazamiento forzado, hombres necios que acusáis, escaálidas mujeres que también acusáis, marcas de ropa ínfima para adolescentes de cuerpos ínfimos y cerebros más ínfimos aún, propagandas y revistas del mundo que proclamáis incansables un modelo de belleza para gentes sin mandíbula... ¡cuidado! ¡Super Pochi está al acecho!

FIN

SUPER! POCHI!



El sueldito que cobrás en el supermercado no te alcanza ni para pagarle a la señora que contrataste para que te ayude. Para colmo te das cuenta de que estás embarazada y en el super no dan licencia por maternidad.

Roberto salta en una pata al conocer la noticia y da por sentado que ahora, obviamente, “va a dejar ese trabajito que tiene, que no le alcanza ni para el tren de ida y vuelta y se va a quedar en la casa a criar a mi hijo, a ser una madre como dios manda”, lo escuchás decir enérgicamente, en una conversación telefónica con tu suegra.

Todos parecen estar de acuerdo: tu marido, tus suegros, tu mamá, tus amigas, las vecinas del barrio. Todos, incluso el chino del super chino piensa que eso es lo mejor. En fin, ¿cómo contradecir a tanta gente junta?

FIN

Si no aceptás bajo ningún concepto las transformaciones por las que está atravesando tu cuerpo ni tampoco otros fatales destinos a los que fuiste llegando, te ofrecemos la oportunidad de cambiar de historia. Sí, te damos la opción de vivir la vida de tu empleada doméstica durante unos 15 minutos. Si te considerás una mujer aventurera y estás dispuesta a vivir la experiencia, pasá a la página 78

Como tantas otras veces que le proponés algo que está fuera de su lógica, él no te escucha. Dice que ése es un problema tuyo, que nadie te obliga a trabajar afuera, que ahora que están casados estás muy rara, que antes no eras así de complicada. Por si esto fuera poco cuando, algo afligida, buscaste consuelo y, porque no, algún consejo en tu vieja, ella te salió con: “¡Claro, si las tareas domésticas son cosa de mujeres! Seguro que él no sabe ni hacerse un arroz. No le han enseñado y ni falta que hacía si para eso estamos nosotras”.

Los días pasan y la situación se repite hasta el cansancio. Sin embargo ahora, tras el reclamo por esto y por aquello, vienen los insultos, no sólo en privado sino también en público. Que no servís para nada, que sos una inútil, una estúpida. “¿Con qué clase de tipo creés que estás?”, grita una mañana después del portazo de rigor.

a) Cansada de tanta presión y de que todos opinen sobre vos, largás el trabajo. “Total me pagan una miseria”, pensás, intentando convencerte. Un poco insatisfecha pero bastante más relajada, retomás las tareas de la casa. Después de todo, él no sabe ni hacer una cama y con todo este desorden anda siempre de mal humor. “Quizás así las cosas mejoren”, concluís esperanzada. PASÁ A LA PÁGINA 90

b) No aguantás más. Estás cansada. Harta. Los insultos te parecen demasiado y Roberto se ocupa de descalificarte un poco más cada día. No podés seguir con este miedo, con este malestar...

PASÁ A LA PÁGINA 77

No sabemos qué pensar de tu nueva decisión. ¿Estás segura de lo que hacés?

Conociendo y considerando el “mal humor” de tu esposo (si se nos permite el eufemismo) pensamos que quizás pueda serte útil tener a mano el teléfono de asistencia a mujeres víctimas de violencia (0800-666-8537/5065) así como echarle, de vez en cuando, una miradita al Manual del Perfecto Violento que, generosamente, adjuntamos al final de este libro.

Para sacarte de dudas te informamos que la descalificación sistemática, los insultos y el asedio psicológico, son formas de violencia contra las mujeres.

Pero mirá el lado bueno: al menos ya existe la jubilación para amas de casa. Si resistís unos 30 años más, quizás puedas obtenerla.

Te deseamos suerte. Es la primera vez que deseamos suerte a una desventurada amiga. ¡Creemos que la vas a necesitar!

FIN

El grupo era fantástico y una se sentía a sus anchas ahí. Y ojo que no lo decimos por los 80 kilos de sobrepeso que tenía ése que la juzgaba de jefe y que, basándose en sus 30 años de experiencia en el grupo (al cabo de los cuales no había bajado un gramo), te decía lo que debías hacer para alcanzar el éxito.

El grupo era fantástico incluso a pesar de la que se daba el gusto de juzgarte o de psicoanalizarte desde parámetros que no eran ni siquiera los del sentido común más llano.

Era fantástico también más allá del autoritarismo y el maltrato de aquellos que habían proclamado para sí el poder de policía y que, tomando nota del resultado que arrojaba la balanza, te hacían algún comentario desaprobatorio disfrazado de aliento.

En otras palabras, el grupo era fantástico porque era de-no-creerse... sobre todo cuando llegaba el momento emotivo del día, es decir, el momento de la oración grupal.

¡Fíjate qué beio, hermana, todos y todas tomados de las manos, implorando a dios la fuerza de voluntad necesaria para seguir la dieta “sólo por hoy”!

La paradoja es que si creyeras en el poder de la oración, no te someterías a las horas de hambre que promete el programa de adelgazamiento.

Por si esto fuera poco, estás convencida de que dios, de existir, además de hombre, heterosexual, blanco y rico, es flaco, y que no nos creó a su imagen y semejanza pero para hacérselo creer intenta borrar del mapa a todo aquél o aquélla que no cumpla con los requisitos.

FIN

Ya en el auto Roberto se vuelve a mirarte en cada semáforo, lo hace de una manera especial, que te inquieta pero te gusta. Casi se queda sin aire de tanto halagarte. Te habla de su infancia, te hace preguntas y, aunque resulte increíble, se detiene a escuchar tus respuestas.

Mientras tanto, tu imaginación navega por un limbo plagado de casitas con jardines, niñitos correteando detrás de coloridas mariposas y vos, del brazo de Roberto, contemplando, a orillas de un lago, el cortejo de los cisnes que danzan al cadencioso compás del amor.

Repentinamente percibís que el viaje está tardando demasiado y se te ocurre que quizás anden perdidos. Más repentinamente aún, él estaciona, detiene el motor y se tira encima tuyo. Con una mano te tapa la boca mientras con la otra desabrocha todos los botones de tu vestido. Gritás, llorás, pataleás, mordés, rasguñás, golpeás. Todo en vano.

Finalmente, pasada la peor hora de tu vida, te deja bajar “advirtiéndote” que sería mejor para vos no hablar con nadie de lo ocurrido.

a) Te callás. PASÁ A LA PÁGINA 83

b) Lo denunciás. PASÁ A LA PÁGINA 72

Así nació Guerrilla Girls Gordas, más conocidas como GGG por su uso del humor irreverente como estrategia de lucha. Estas mujeres, reunidas en secretas agrupaciones y cofradías, sostienen un solo plan revolucionario: ¡la destrucción del patriarcado!

Aún hoy andan por las calles pegando afiches y entregando insólitos objetos a desprevenidas mujeres con el fin de sembrar en ellas alguna reflexión y muchas preguntas.

Al parecer, su acción “Esta belleza” alcanzó cierta popularidad hace algún tiempo y se rumorea que el recientemente editado libro “Elige tu propia desventura” es de su autoría.

FIN

Que no comés, no comés. Pasás horas catatónica, haciendo un zapping absurdo mientras las imágenes se suceden sin sentido ante tu mirada de abúlica apatía. El oído está atento pero todo parece monótonamente distante: el motor de la heladera que arranca, el ascensor que frena, la gota que cae y cae interminablemente sobre la pileta de acero inoxidable.

Te sobresalta la alarma del reloj despertador: hora de la pastilla rosa, de la limpieza fanática, la rutina abdominal, la bicicleta fija, la música a full y el insomnio.

El motor de la heladera, cada vez más fuerte, te crispa los nervios; lo mismo que ese insoportable cartelito pegado en la puerta que ordena “no salir de casa hasta adelgazar”.

Pastilla amarilla, de eufórica alegría y esfuerzo en vano, probándote ese vestido una y otra vez hasta que entre, hasta que el cierre suba... y cuando ya estás a punto de estallar y de estallar, la alarma otra vez, la pastillita azul y el incansable zapping.

No te diste cuenta de los meses que pasaron. Ni siquiera estás segura del momento en que la infernal rutina quedó cancelada por un brote psicótico. Lo cierto es que desde hace tiempo estás internada en un hospicio pero, eso sí, flaca, muy flaca, y enfundada en tu hermoso vestido.

FIN



“Mmm... ¡qué buena idea!”, pensás (porque no hablás) mientras escuchás sin hacer comentarios (porque no hablás) la ingente cantidad de secretos que tus amigas te confían al enterarse de tus nuevos hábitos. Tantos que tu habitación ya parece un confesionario.

El problema se presenta cuando todos advierten que te habías tomado muy a pecho estas costumbres de anoréxica mudez. ¡Ni con gato hidráulico pudieron abrirte la boca para meterte un bocado!

Tu delgadez hacía parecer a Kate Moss una gordita cualquiera. Ante esta evidencia indiscutible, tu parentela decide, democráticamente, tomar cartas en el asunto.



MANUAL DEL PERFECTO VIOLENTO

(Fragmento)

Por Laura Viegas Sánchez

MACHO: personaje imaginario que realiza proezas sexuales con las víctimas en cualquier momento y lugar. El violento, poseído por este ente, simula no poder controlarlo. Según las investigaciones, recibe diferentes nombres de acuerdo a la región. En Córdoba, por ejemplo, se lo llama GUASO.

PUTA: capacidad sobrehumana de la víctima para aparearse con cuanto hombre salude o no salude, mire o no mire, conozca o no conozca. (¿Será como me contaron en la primaria, como los marcianos?). Es que para el violento, menos su santa madre y su hermana, las demás son todas incontrolables.

ESTÁS LOCA: frase descalificativa, de las 10 millones que dice el violento en un nuevo intento por desacreditar la posible toma de conciencia por parte de la víctima. En verdad muchas veces la víctima padece pérdida de memoria, tartamudez, falta de concentración, ataques de pánico, etc.

NO HACÉS NADA: la víctima tiene suficiente con sobrevivir al violento. Así y todo, trabaja en su casa, algunas veces afuera, cuida sus hijos y se deshace en atenciones hacia él. ¿Qué más alentador que esta frase? Cuanto más esfuerzo, “no hacés nada”.

ESAS PELOTUDECES QUE HACÉS VOS: si te esforzás, “no hacés nada”. También puede ser que lo que hagas sea intrascendente: “pelotudeces”, como él las llama.

¿QUÉ HICISTE?: el violento controla todos los pasos de la víctima para después dictaminar si son “pelotudeces” o “nada” ...

¿EN QUÉ PENSAS?: ¡adivinó! Cualquier pausa en una conversación, cualquier tiempo que se tome para pensar, cualquier olvido, no es otra cosa que un macho. Obvio.

TE VAS A REVOLEAR EL ORTO: en su afán por descubrir nuevos violentos la mujer sale de caza; cuando en verdad sale de casa, sin poder salir de la violencia. Él no permite que la víctima tenga trabajo, es decir, que sea independiente económicamente o que tenga contacto con el mundo externo. Ni qué decir de la posibilidad de ser exitosa o de conocer la autoestima. No vaya a ser cosa que a ella se le dé por pensar que es un ser humano...

SOS UNA MENTIROSA: por si algo le faltaba, se divierte negando todas las acusaciones de la víctima. Mostrándose empecinado en la idea de que él no hace todo lo que la víctima dice que él hace. Sin embargo, lo que él hace, sí lo hace, es bien real, no lo dude.

ELLA ME PONE LOCO: si a la víctima le faltaba alguna culpa, ésta es la máxima. Lo que él hace, en realidad, “ella se lo hace hacer”. ¿Me explico? Señora, el violento no se hace cargo de sus actos. ¡Para qué, si tiene una mujer a mano!

ALGO LE HABRÁS HECHO: sorprendentemente (como la cantidad de E de esta palabra), la familia del violento también asegura, en la mayoría de los casos, que él hace lo que hace porque la víctima PROVOCA para que él haga lo que hace.

LA PLATA ES MÍA: es común que cualquier cosa que usted “comparta” con el hombre violento, él asegure que es únicamente suya. Cree ser dueño y señor de todo (dinero, casa, auto, tarjeta, muebles) siempre y cuando le sirva para atemorizar a la víctima, porque sino hacerse cargo no es su fuerte.

A LA QUE AMO ES A VOS NO A ELLA: bueno, ¿necesita aclaración? Ahora el que se hace el pelotudo (y lo es) es él. Sostiene una doble relación y mantiene a la víctima con la esperanza de que sólo es de ella su amor..

TE VOY A SACAR EL/LOS NENE/S: no conforme con descalificarla, mentirle, manipularla y agredirla, la amenaza con quitarle los hijos.

DESPUÉS QUERÉS QUE NO TE PEGUE, TENGO SOBRA RAZÓN PARA HACERLO: después de ser una puta, loca, que no hace nada o hace pelotudeces; que para completarla piensa todo el día en machos y sale a revolear el orto; que miente y lo pone loco, “él tiene sobrada razón” y eso “su familia lo sabe muy bien”.

YO LO QUIERO: es verdad, aunque usted no lo crea. Después de todo, ¿quién puede dejar de quererlo? Si es un... ¡ay!, no me sale la palabrita... La víctima depende del violento para vivir. Amarlo es sinónimo de sobrevivencia. ¡Vaya confusión mental y emocional!

ES UN ANGEL: para con los demás es eso, una persona intachable y muchas veces los ajenos a la familia ni siquiera sospechan con quién están tratando. La víctima está segura que el maltrato se debe a que ella debe estar haciendo algo mal. ¿Se lo dice usted o se lo digo yo?

Las palabras y frases transcritos aquí fueron escuchados en un grupo de autoayuda de mujeres víctimas de violencia familiar, que se reúne en la Comisaría de la Mujer de Malvinas Argentinas y es coordinado por las psicólogas Lucía y Susana.

Cualquier parecido con “su” realidad, no es mera coincidencia.

Ce agradece:

A Lea por su generosa y desinteresada colaboración en el afiche de Mujer Colonizada; a todas las que realizaron aportes a este libro cuando sólo era una idea y a Vero Diz por recordarme, cada tanto, que otro feminismo es posible.

Fer agradece:

A Flora Partenio por su ternura, alegría y valentía. A mi extensa familia cordobesa. A la Cló Aguilera, a la Qk mala (Marcela López). A mis compañeras de Costuras Urbanas, a mis compañeras del GAC. Al Espacio de Mujeres del Frente Popular Darío Santillán. A las anarcas feministas, a las Feministas Inconvenientes y a todas las mujeres que luchan en cada batalla cotidiana.

Lore agradece:

A Virginia Giannoni, Marcelita, Florencia Gemetro, Gabriela Bacin, Natalia Torres, Fernanda Laguna, Charo Golder, Mariana Corral y Mane Bossi.

Maga agradece:

A Ivana por su ayuda y paciencia. A Pelusa y Lucas, mi pequeña familia. A Lucía, Sandra, Tamae, Sabrina y Gema, mis eternas amigas y a mis compañeras de este grupo disfuncional.

Vero agradece:

A la Black Oveja por la ayuda con el diseño del afiche de Mujer Colonizada; a las mujeres de X-Y, Mama Cash y Global Found que nos dieron una mano sin bajarnos línea; a todas/os las/os que, personalmente o por mail, nos enviaron sus críticas y comentarios. A Pelusa por ofrecernos su espacio; a mis compañeras de grupo por hacer esto posible y a quienes por distintos medios ayudaron a multiplicar las acciones realizadas y a extender sus alcances.
