

KORIMBA.COM

NURIA LABARI

COMO SI TE HUBIERAS OLVIDADO DEL SENTIDO DE VIVIR

07.02. Yo: Hoy me he levantao como una mierda. D ms peors días.

07.03. Esti: NTR.

07.04. Yo: KMS.

POV: Si le gustara mínimamente no respondería en modo YOLO cuando ve que estoy jodido. NTR. Dice, como si fuera posible no hacerlo.

No te va a ayudar ¿vale? No le gustas. No tienes amigos y crees que vas a hacerte una novia. Estás fatal.

Muévete. No te quedes ahí tirado.

Vete al baño. Enciende la luz. Desnúdate. He dicho que te desnudes. La camiseta también. Mírate al espejo. Has vuelto a fracasar. Adiós a la rutina del volumen. Con este cuerpo no puedes ni entrar al gimnasio. ¿Tú te has visto? Estás para encerrarte con las pesas en tu habitación y no salir hasta que estés mamadísimo. No estás fuerte, no estás fit, ni siquiera tienes cuerpo que definir. Es de locos lo flaco que estás.

Búsqueda en Google: Tengo una voz en la cabeza. Oigo una voz que me insulta. Voz interior que me trata mal. Cómo saber si te estás volviendo loco.

Qué buscas en el maldito móvil. Tienes que moverte y comer. No es tan difícil. Vístete y desayuna. 2500 calorías no se van a comer solas. Necesitas crecer para poder mirarte al espejo. Si tu cuerpo no tiene forma, tu vida tampoco. No te conformes con este físico. No te conformes con no gustarte. No te conformes con tu vida. Crece de una vez.

Deberías grabarte y dejar de mirar a otros tíos en TikTok. Solo miras a otros tíos. Pareces marica. Deberías ver cómo estás y entonces sí que te ponías. Pero no hay ningún plano que puedas grabar contra esa pared llena de agujeros de chinchetas. Ni siquiera tu habitación es fit. No eres capaz de levantarte a las cinco y media ni un solo día. Eres un vago eres lo puto contrario al bodybuilding. ¿Has comprado la creatina? Tu madre dijo que podías. ¿La tienes? No va a ciclarte, vale, pero es el único puto suplemento testado que no tiene nada perjudicial para la salud y ayuda con el rendimiento. Te ayuda un 1 % pero te ayuda. Tienes los polvos. Joder se te ha olvidado. Creatina monohidrato. Un gramo por cada diez kilos de peso. Dos scoops de 3,1 gramos. No es tan difícil. Tienes quince malditos años y no tienes otra cosa que hacer.

Vete al espejo te digo.

Estás tú que vas a conseguir un fisicazo sin esfuerzo. No basta con cinco días semana, puedes meter uno más. Todo es culpa de tu maldita intolerancia al huevo. ¿Quién tiene intolerancia al huevo? No puedes hacer volumen sin un par de huevos. Deberías meter al menos dos claras al batido. Si te duele la tripa te aguantas. ¿Cómo piensas hacer volumen sin meter un puto huevo? Así vas a necesitar un filtraco para salir a la calle o una maldita túnica que te cubra entero. Tú sigue soñando con un six pack regalado por la genética o esos gemelos definidos de nacimiento que has visto en el gimnasio. No todo es voluntad para el resto, pero sí para ti. Fíjate en el gemelo de todos los hombres que veas.

Fíjate en el gemelo de tu padre cuando sale a correr. Está puto flaco, pero bien definido. Los músculos están ahí debajo, todo el mundo tiene los mismos, hasta los enclenques. Céntrate en el volumen. Olvídate de Esti y olvídate de ligar más o menos. Olvídate de las tías hasta los veinte por lo menos y céntrate en tu físico. Es la única manera. Ahora mismo tu cuerpo da asco.

Usa el flequillo como si fuera una cortina en plan que nadie te vea. Tápatelo los granos por lo menos. Qué asco das. Descubre el pelo nuevo que te ha salido. Hay mazo de pelo en el bigote. ¿Estaba ahí ayer? Otra vez esa pelusa de melocotón. Tienes cara de fruta madura. Estás podrido. Crece de una vez o no podrás salir, te lo digo. Piensa en todo lo que te gustaría borrar de tu cara de tu gesto de toda tu piel de tu cuerpo. Qué mal qué puto flaco. Real que das mucho asco. Vuelve a la cama. Muérete.

07.15. Yo: Tía no puedo movrme

07.16. Esti: X?

07.19. Yo: No sé. No puedo ni vestrm. Tu?

07.20. Esti: Platforms negrs pantak del Mulaya camista de Diva.

07.21. Yo: Tú siempre Diva.

07.22. Esti: Nunca indiva.

07.23. Esti: Kdms a y 15 pa ir al tuto.

07.24. Yo: OK.

La sudadera gris está tirada en la esquina de la habitación. En la silla el outfit fit preparado la noche anterior. Chándal y deportivas con una sudadera dos tallas más

grande que el pantalón. No puedes desabrocharte la chaqueta en todo el día, no es viable ser 07 y tener ese físico. Vas a tener que esconder ese pecho tabla de planchar. Es que no tienes ni espalda. Y esas piernas de cabra. Menudo cringe. Coge otra vez el espejo de aumentos y mírate alumbrando con el flexo de la mesilla. ¿Lo ves? Tienes toda la cara cubierta de esa pelusa melocotonera: podrido, podrido, podrido. No importa cuánto aprietes la cuchilla, ahí queda el rastro. Mejor las postillas rojas cubriendo el mentón y las mejillas después de las heridas y la sangre que esa pelusa que nadie más tiene solo tú.

Coge la sudadera que tu madre te trajo de Irlanda y vuelve al espejo.

Necesitas una talla más, dos tallas más para esconderte ahí dentro. Ponte la sudadera gris la única XXL. Recógela del suelo por quinta vez esta semana. Está sucia, como tú. Vuelve a la cama.

—¡Buenos días! ¿Otra vez ese jersey? ¿Es que no tienes otro?

No ha llamado a la puerta no te respeta. Solo quiere humillarte.

Tápate la cabeza con las sábanas. Dile que no vas al instituto. Mándale a la mierda.

—¿Pero qué haces vestido en la cama? ¿Te preparo unos huevos?

Sabe de sobra que tu estómago ya no tolera el huevo. Que cada vez que comes uno te empieza a doler muchísimo, en la zona de arriba. Sabe que te hicieron analítica, ecografía, test de orina, intolerancia al huevo. Y que todas dieron negativas. Dice que todas dieron que estabas perfecto. Pero a veces pasa que el cuerpo se agobia y no puede comer más de un alimento. Seis meses sin comer huevo y todavía le tienes miedo. Todo lo que él dice te hace daño. Él habla para hacerte daño. Tu padre es tu daño.

—Ahora me hago yo los batidos.

—No puedes alimentarte de sobres de proteína. Si quieres ganar volumen tienes que comer, no solo tragar líquidos. Te preparo lo que quieras.

Se cree tu puto spotter. Tiene una vibra negra el muy asqueroso. Échale. Haz que salga ahora mismo de tu habitación. Líbrate de él.

—¡Fueraaaaaaa!!!

—¿Se puede saber qué te pasa? Háblame con respeto. Ya hemos hablado de cómo nos hablamos en esta casa.

Haz lo que sea para que desaparezca.

—Sal ya.

Cuenta. Uno dos tres cuatro... Respira y díselo suavemente.

—Vete, por favor.

—¿Puedo saber por qué me hablas así?

¿Le oyes? ¿Has oído esa voz todo fingida de víctima? Qué lache da. No le importas una mierda. Pase lo que pase él llegará puntual al trabajo y sonreirá a todos con sus labios tan finos como cualquiera de sus mentiras. Él siempre sonríe a todo el mundo. Sonríe porque es capaz de estar bien, aunque tú estés mal.

Repítelo con la misma voz de fake que él.

—Necesito vestirme, por favor, papá.

Aun así, seguirá ahí de pie sin moverse. ¿Se puede saber qué mira? Ríndete. Cúbrete la cara con las sábanas. Es como un mosquito zumbando alrededor. Está obsesionado contigo, quiere algo de ti. Se acerca, busca tu carne, intenta retirar la sábana que te protege. Mete su mano dentro de la sábana. ¿En serio quiere hacerte cosquillas? ¿De verdad quiere puto jugar como si tuvieras cinco años? Está fatal.

—Pero ¿qué haces? ¡No me toques!

Tienes que hacer que se vaya, que salga ya. Grítale. Más fuerte. Desea que desaparezca. Piensa en pegarle. Imagínate que le revientas contra la pared como hace él cuando un insecto le molesta.

Luego arrepíentete. Reconoce que no eres así. En verdad tú nunca matarías a un mosquito ni a ningún otro animal.

Al principio cuesta muchísimo porque no tienes hambre. No te da el estómago. No estás acostumbrado a comer tanto. Pero cuando tienes el objetivo, cuando quieres cumplirlo, al final acabas haciéndolo. Recuerda esto: necesitas voluntad para crecer, para llegar al objetivo. Mírate. Así no vas a poder. No puedes comer con el codo apoyado en la mesa y la mano en la frente. Todo tu cuerpo está diciendo que no quieres comer. Tienes que seguir.

Sigue.

Sigue.

Sigue porque llegará el día en que tu estómago se haga. Entonces, cuanto más te llenes, más se irá agrandando y más ganas tendrás de comer. Y pasarás de comer sufriendo a tener hambre todo el rato y esperarás a que llegue la hora para comer otra vez. Llegarás a ese punto.

Búsqueda en Google: Voz en mi cabeza para ser mejor. Mi inconsciente me habla. Voces distintas en mi cabeza. Persona que oye voces. Gym y voces que te hablan. Bodybuilding y miedo.

Recuerda el objetivo: llegar a 90 kilos para luego definir y quedarte en 80. Recuerda que puedes hacerlo. Recuerda que de 67 llegaste a 72 y que hubieras seguido si no fuera por el problema del huevo y por el ingreso, sobre todo por esa semana de pruebas y crema de verduras. Seis kilos abajo. Y otra vez en la casilla de salida. Pero puedes hacerlo. Son 2300 calorías al día y subir como mucho a 2500. Cuenta las de hoy. Empieza con las tostadas con jamón y tomate antes del instituto. Prepara también un batido y envásalo en una botella deportiva opaca. Los demás creerán que bebes agua. Un sobre de Myproteine, dos plátanos, leche, frutos rojos. Después tendrás que agitarlo bien.

Comprueba que hay carne para mediodía, 150 gramos de ternera. Tu madre la compra para ti. Dale un beso cuando compruebes que está todo en orden. Ella intenta que estés bien. Y 230 gramos de pasta. Las mismas cantidades para la cena. Comerás carne como si fueras un león, toda esa sangre, comerás como las bestias. Recuerda. No te esfuerces en comer más de lo indicado porque llega un momento en que más proteína no significa más volumen. Por la tarde otro batido, otros dos plátanos. Un día es un reto, pero necesitas muchos días para cambiar las cosas. Estás aquí porque tu cuerpo no te gusta, estás aquí porque puedes cambiar, comes para mejorar, comes para gustarte, comes para demostrarte que puedes.

Spotify. Un remix de hardstyle cualquiera. Selecciona el que tiene un icono de Zeus saliendo del agua con un six pack perfecto y bíceps para enmarcar.

Is it just our bodies?

Are we both losing our minds?

Is the only reason you're holding me tonight

'Cause we're scared to be lonely?

Do we need somebody

Just to feel like we're alright

Is the only reason you're holding me tonight

'Cause we're scared to be lonely?

Sube la música para comer más deprisa. La gente usa el hardstyle para entrenar, tú lo necesitas para comer. Dua Lipa en versión hard para tragártelo todo.

POV: La música no amansa a las fieras. Ni a los monstruos. Ni a ti. La música es imprescindible para comer.

Está otra vez aquí. A tu izquierda.

—Mateo.

No respondas.

—Mateo, por favor.

Qué hace. Qué puto hace con su mano en el auricular en tu oreja. Qué hace que te saca el airpod de la oreja con sus manos llenas de gérmenes, que podrían provocarte una infección o algo peor.

—No llegas al instituto. Deja de comer ahora mismo.

Recoge el airpod sucio de su mano y métetelo dentro otra vez como si fuera una violación. Es horrible lo que te obliga a hacer.

—Vas a tener que escucharme, aunque lleves los cascos.

Qué lache da. Qué patético. Pensar que escuchas música para no oírle. Él es el que no escucha tu música para no oír nada de lo que te pasa o piensas o tienes que decir. Él viviría mejor si no existiese.

Is it just our bodies?

Are we both losing our minds?

POV: Que tu hijo esté dispuesto a todo para no sentir vergüenza cada vez que lo miren. Que tu hijo tenga una sola cosa clara en su vida. Que no le gusta su físico y que tú no le ayudes a mejorar.

Scared to be lonely

Scared to be lonely

Scared to be lonely

08.10. Yo: Acbndo de desaynr

08.12. Flaka: Tíoooooooo. Stoy sprandot n l skina.

En la cocina los tres están demasiado cerca. Siempre hay un hilo que cose a madre-padre-hermana. Quédate mirando así, como un tonto. Como si alguno fuera a ofrecerte agarrar el final del hilo que los une. Un hilo que jamás compartirán contigo. Tu madre tiene otro para ti, pero él corta cualquier espacio donde quieras entrar. Demuéstrale que lo sabes comiendo de pie siempre que él esté en la mesa.

—Me están esperando. Me tengo que ir.

Mete el batido en la mochila. Y un sándwich de mantequilla de cacahuete con plátano que encuentras en la encimera. Lo habrá hecho tu madre de fijo.

Cuenta hasta diez. Uno dos tres cuatro cinco seis...

—Mateo, te dejamos la comida. Elige: comes carne o la cenas. O trabajas para pagártela. Hoy hay puré de verduras y salmón. Y vas a comer lo mismo que todos. No puedes alimentarte de carne al peso. Esto no es un zoo. Llevas dos kilos de ternera y estamos a jueves.

Real que sería capaz de rapear lo que has ingerido desde hace quince días. Escucharle es como reproducir el trend QueComoEnUnDia en bucle. Repasa las calorías que te has metido cada vez que el capullo te recuerde lo que has comido. Piensa en el volumen que vas a ganar. Vas a crecer, vas a lograrlo, vas ser más grande que él. Uno dos tres cuatro...

—Yo como carne y pasta.

Respira su tranquilidad de boomer realizado cuando tu madre te recuerda que hoy hay salmón. Concéntrate en su boca. Más tarde, cuando mi mano de carne rosa agarre la tuya y te conduzca hasta la esquina donde vomitarás, recuerda pensar en esa boca suya. Todas las veces que vomites lo harás en su cara. Esa será la única ventaja de no poder más.

Hay cosas mucho peores que comer. Y cada vez que las hagas será por su culpa. Recuerda eso. Porque será tu consuelo.

—Estás guapísimo, Mateo, pero tienes que comer de todo.

Da mucho cringe. Que tu madre te diga que estás guapísimo. Que nadie más te haya dicho nunca algo bueno sobre tu cuerpo.

—Escribe un WhatsApp cuando llegues —dice él.

Tu padre no desea los buenos días, los ordena. Tampoco quiere saber que llegas bien, él solo quiere darte órdenes. Da un portazo.

La clave es la autoestima. Uno piensa que va a ligar menos por su cuerpo, porque también hay un montón de influencers fitness que van por ahí con tías que los miran como locas. Se graban en Miami Beach y las chicas se dan la vuelta para mirarlos. Pero después de un año de entreno vas viendo que los tíos se fijan más en ti que las tías. Y tú en ellos. Qué buen brazo tiene uno o qué buena genética el otro. Tú tienes buena genética para la espalda, algo es algo. Reconoce que te fijas en los cuerpos de los tíos todo el tiempo. En sus cuádriceps y en cada grupo muscular. Esto ya no tiene nada que ver con ligar. Al contrario, las tías son lo de menos. Menos Esti. Eres más selectivo, eso es todo. Y cuanto mejor físico más selectivo serás. Hasta que no necesites a nadie.

Esti está en la esquina cabreada, con cara de mal rollo total por tu culpa, pero con ese flow bakano que le sale solo. Deportivas con plataforma, uñas de gel, el pelo con un mullet con mechones rojos. Más de un mes inspirándose en TikTok antes de ir al peluquero. Ella lo es todo y no necesita nada de nadie, pero no lo sabe. Le han crecido tanto las tetas que lleva sujetadores deportivos para disimular lo que tiene. Le da igual todo. Come lo que quiere. Es increíble que sea amiga tuya. Pareces Adam Sandler a su lado. En verdad das pena. Una amiga así es lo peor que puede pasarle a alguien como tú. Esti te recuerda que te falta calle. Que eres todo lo que le falta a la vida y que en verdad te da igual. Nadie va a fijarse nunca en ti. Y no haces nada para remediarlo.

—Tíoouooo!!! Ha habido un beef entre León y Sol.

No digas nada. Siente ese pellizco de dolor en la tripa. Piensa en vomitar y en todo lo que perderías. La cara de tu padre con vómito. ¿Cuánto tiempo puede Esti dedicar al día a pensar en el imbécil de León?

—Abre el TikTok de Sol de una.

Es la única respuesta que ella quiere oír.

El móvil de Esti en modo altavoz. La cara de Sol en TikTok. Voz en off de hombre mejicano del editor de CapCut.

Sensaciones que los hombres nunca entenderán: maquillarte con tus amigas para

salir.

—Pero qué lache da. ¿Cómo puede gustarle a León una tía tan tonta?

—¿Cómo puede gustarte él a ti?

Arrepiéntete de lo que acabas de decir.

—Es que su muro sigue así todo el rato. Escucha.

Altavoz.

Sensaciones de ser mujer: levantarte y ver el Vogue Beauty Secrets.

—¿Has visto? Aparece siempre con el filtro de labios gordos y pecas por la nariz en plan niñata objeto que va de feminista. Pero es guapísima. Es que es guapísima la muy zorra.

Esti se pone los airpods y la stalkea en silencio durante todo el camino. No levanta la cabeza de la pantalla.

¿Qué está mirando? León es un capullo que salió con ella 48 horas porque quería rollo y pasó las fotos a todos sus colegas.

POV: El gym es tu verdadero crush. Es tu prioridad máxima en la vida. Vas a clase y estás deseando que termine para poder ir por la tarde al gimnasio. Allí tienes algo parecido a amigos, trabajas tu cuerpo. Recuerda lo que quieres. Entrenar todos los días, una hora y media cada día. Si entrenas con un amigo a veces dos horas... Más todo el tiempo de comer. Puede que el cambio sea incompatible con la vida. Puede que tu cuerpo sea lo único que te interesa en el mundo. Lo único que depende de ti.

Intenta consolar a Esti.

—Te gusta un hijo de puta. Pero si pudieras matar a uno de los dos, ¿cuál elegirías?

—Ella estaría muerta, bro.

Nadie, ni una sola persona de todo el instituto es capaz de adivinar lo que sientes. Ni siquiera Esti. Tú en cambio conoces el punto débil de todas las personas que te rodean y puedes esconderte detrás. Como si la fragilidad de los otros pudiera convertirse en un muro de cemento. Eres un puto guardián. Recuerda que guardas la palabra precisa para destruir a cada una de las personas que te conocen. Piensa en formas de acabar con tu padre. Piensa en causarle dolor, en que no pueda dormir por las noches. En que tenga miedo. Igual que tú. Él también merece ver la sangre. Piensa en la Gillette

Fusion 5 de tu padre. Siente alivio solo de pensarlo.

—Best way not to get your heart broken is to pretend you don't have one.

—No te sigo, Esti.

—Es una frase de Effy Stonem. Tienes que ver Skins de una vez para que podamos hablar.

—Paso.

—Tienes que verla con subtítulos. La última no está doblada pero las cinco primeras sí. Pero es mejor escuchar las voces reales.

—Ya.

—Vale que Effy Stonem no deja de drogarse y acaba con una depresión psicótica en la cuarta temporada, pero todavía faltan tres para terminar. Y te digo que esa tía es mi puta diosa.

Creo que es la amiga que te salvará, pero en verdad Esti está peor que tú. No puede ayudarte. Estás más solo de lo que crees. Y ella va a decirlo otra vez en cuatro tres dos...

—Tíoouoooo. Un beef entre León y Sol. Es que es muy fuerte.

Póster número uno. Una chica mira un libro de texto abierto sobre el pupitre con un garabato negro sobre su cabeza. Título en el hall de instituto: Los síntomas de la depresión. Póster número dos. Una chica está sentada y se abraza a sus piernas con la cabeza apoyada sobre las rodillas. Lleva ropa de colores brillantes pero una niebla negra la rodea. Mensaje: La depresión es una enfermedad mental grave que afecta a todo tipo de personas.

Todo tipo de personas son mujeres.

Las tías son las únicas con derecho a la enfermedad mental en tu instituto.

Ningún tío en los pósters de prevención.

Si un tío necesita ayuda más le vale ser trans.

Si tienes síntomas pide ayuda, dice el cartel de las tías.

Estás tú que vas a ir a contarle tus movidas a la orientadora escolar. A una tía con

jersey de lana y bufanda de ganchillo hecha con sus manos que merienda bizcochos.

Cartel naranja chillón justo al lado. Día de la poesía. Fotografías de cuatro mujeres poetas recortadas con tijeras y pegadas con pegamento de barra. Sylvia Plath. Gloria Fuertes. Safo. Anne Sexton. Todas muertas. Sylvia Plath sale guapa y rubia. Un poco actriz de cine o cantante en plan mujeres rubias que se suicidan.

Los tíos se matan más, aunque ellas lo intenten más veces. Eso decía un psicólogo de TikTok, pero aquí el mundo se reduce a una circunferencia de cartulina azul. Detrás el fondo tricolor de la bandera ecologista. Recicla naranja. Reutiliza verde. Reduce rojo. ¿Y ese de ahí? Es nuevo. En la esquina justo antes del aula: póster número tres. Una chica demacrada y esquelética se mira en un espejo de cuerpo entero y su reflejo le devuelve la imagen de una gorda con la cara redonda y triste. Mensaje escrito con letras negras en la parte inferior: Con tratamiento las personas pueden recuperarse completamente de los trastornos de alimentación.

POV: Las personas anoréxicas tienen la suerte de mirarse en el espejo y verse siempre con volumen. Ojalá ser anoréxico.

08.27. Yo: Esti. Me está dand un jari. Mental breakdown.

08.28. Esti: Voy.

08.29. Yo: N mi takilla.

—No puedo respirar. Llevo una semana sin dormir.

—¿Se lo has contado a alguien? —pregunta Esti.

Mírala: es todo lo que tienes.

Agua en las muñecas y en la nuca.

Esti peinándote y diciéndote que todo está bien.

—¿Cuánto puede vivir una persona sin dormir?

—¿Se lo has contado a tu psicóloga? —pregunta.

Un imbécil dos cursos mayor la mira reprochándole ser una tía en el baño de tíos.

—Mi padre quiere llevarme al psiquiatra.

—Ya.

Vuelve a clase. No pienses en ella. Ninguna tía se lo merece. Serás selectivo. Date cinco años. Uno para llegar a 75, otro para definir y bajar a 72. Otro más para alcanzar los 80 con volumen, otro para definir. Y el empujón de los 90. Date seis años.

Fíjate en los mechones que le caen sobre la capucha.

No puedes quitarles los ojos de encima.

Literal: no puedes.

León otra vez con Esti en tu cara y tú sin poder hacer nada.

No vas a mirar otra cosa durante toda la mañana. Solo su espalda gris y negra como un bloque de hormigón sobre tus hombros. Tres horas, cinco horas de clase. Fíjate en su espalda y entiende por qué ella solo quiere estar con él. Observa esos hombros perfectos hasta que no te puedas mover. Mira cómo le mete la mano por la nuca. León necesita acariciarla esta mañana porque ha discutido con Sol. Va a hacer lo que le dé la gana con ella.

Voy a repetir esa palabra en tu cabeza hasta que te duela: acariciar.

Acariciar. La.

—Álvarez Nieto, Sofía.

—Sí.

—Alemany García, Luis.

—Estoy.

—Ballester Domínguez, Malena.

—Presente.

—Barrio Sancho, Isabel.

—Estoy.

—Bustamante Amor, Mateo.

—Bustamante Amor, Mateo.

—¿Mateo?

—¿Qué te pasa Mateo?

—Mateo, ¿puedes hablar?

—Vamos fuera, Mateo.

—Con cuidado, Mateo...

Las paredes de crema del pasillo con ese gotelé. Psiquiátricos, hospitales, institutos, cárceles, colegios, consultas médicas, guarderías. El encierro es siempre de color helado de vainilla dando vueltas cremosas sobre la cabeza del enfermo.

—Respira, Mateo. Respira.

Litros de helado sudando de las paredes.

—¿Puedes hablar? Tómame tu tiempo.

—No puedo respirar.

Derrúmbate. Dobla las rodillas. Cae a plomo sobre las baldosas.

Nadie puede moverse con un elefante de pelo negro sentado en el vientre.

No puedes huir de mí y no puedes moverte. Trescientos kilos de peso cayendo sobre tus tripas y un enjambre de abejas zumbando en tu cabeza al mismo tiempo. ¿Qué le vas a decir ahora a la profesora? ¿Que la culpa es de un monstruo que te habla? ¿Por qué no les dices que estoy aquí? Diles que tienes un monstruo peludo aplastándote los pulmones, el vientre, la vida. Diles que así es imposible que vayas a entrenar. Diles que esta tarde tienes que ir al gym y que tu padre quiere llevarte al psiquiatra. Diles que hoy quieren que comas salmón con verdura y que necesitas tus 250 gramos de pasta y los 150 de carne.

—¿Qué ha pasado? ¿Alguien te ha hecho algo?

—Pasar lista.

Eres listo. Es una perfecta respuesta de pirado. Eres muy listo, Mateo.

—¿Qué pasa con la lista?

Siente como crezco. Concéntrate. Sabes lo que viene ahora, ¿verdad?

Creeceré hasta cubrir el cielo con mi cuerpo peludo. No entrará luz ni podrás ver la calle nunca más. No irás sin mí a ninguna parte porque mis brazos se alargarán tanto como tú puedas correr. Puedo agarrarte con una sola de mis enormes y carnosas manos estés donde estés. Como ahora. Si aprieto un poco más, no respiras.

—¿Tu apellido? ¿Alguien se mete con tu apellido?

—No soporto cuando pasan lista. No puedo escuchar cuando pronuncian mi segundo apellido.

—Quizás te apetezca ver a la psicóloga del instituto.

—Ya voy a una psicóloga.

—¿Quieres que intentamos localizarla para hablar con ella?

—No sirve de nada.

Lo has conseguido. Siente cómo el cuerpo de tu profesora se retira. Es lo que hace todo el mundo. Nadie quiere rozar a un tío loco. Ningún virus da tanto miedo como la locura de un tío fuerte. Sabe que podrías ser violento. Podrías matarla. Te tiene miedo.

No te muevas. Ya sabes lo que hacer. Lo mejor es que te quedes muy quieto y te dejes hacer. Acéptalo. Al final del día soy yo quien estará contigo. Seré lo último que escuches al dormir y estaré a tu lado por la mañana muy temprano cuando te despiertes. Siempre madrugo más que tú. Lo sabes. Cuando abras los ojos estaré allí. Por las mañanas solo soy una inocente pelusa junto a tu cama, un ovillo inofensivo y algodónoso. Pero tú me harás crecer.

Ni se te ocurra llamar a Raquel. Ni hablar. Tu psicóloga no puede ayudarte ahora. No querrás que me crezcan dos cuernos amarillos y afilados. Preferiría que no te hicieras daño. Aquí no. No todo puede ser suave entre los monstruos malos. A veces tengo que ponerme serio. Y esta tarde tienes que entrenar. ¿Me escuchas? Tienes que entrenar.

Los grupos musculares son los que son: pechos, abdominales, femoral, cuádriceps, bíceps, tríceps, antebrazo. Las rutinas sirven para cada parte del cuerpo. Tú no entrenas todos los días todos los grupos musculares y por eso mismo no puedes faltar a ningún entreno... Tienes que cumplir la rutina semanal para que cada grupo muscular descanse dos días. Es lo más eficaz. Lunes. Pecho y tríceps. Martes. Espalda y bíceps. Miércoles. Solo pierna. Jueves. Otra vez pecho, que habrá descansado dos días. Viernes. Vuelves a hacer espalda y bíceps.

Sábado. Hombro. Domingo descansas. Dos veces pecho tríceps y espalda bíceps

habiendo dejado que descansen dos días entre entreno y entreno. ¿Qué día es hoy? Hoy no es domingo. Así que hoy entrenas. Todo estará mejor cuando llegues al gym. El ruido acompasado de las máquinas, el olor a ozono y metal, bodysaw rodando sobre el foam, butterfly chest press, doce repeticiones con descansos de treinta segundos, la sensación de estar en el vestíbulo de una enorme estación donde todos los trenes te llevarán lejos.

—Ya estoy mejor. Puedo volver a clase.

Nunca estás solo. Siente la compañía de 300 kilos de pelo monstruoso sobre tu estómago. Vas a estar muy calentito. Y asfixiado. Luego vas y se lo cuentas a Raquel en la consulta.

Ella dirá que la disforia corporal es algo que tenéis que trabajar. ¿Te has fijado en todas las veces que te manda trabajar? Como si fueras su jodido empleado. Ser psicóloga es su trabajo, pero el tuyo no es ser su paciente. Quiero que sepas que ella no puede ayudarte.

Eres muy patético allí sentado contando tus mierdas.

Qué más da. Raquel nunca está cuando la necesitas. Una hora a la semana es lo que están dispuestos a pagar tus padres por ti.

Mi voz es la que tiene pelos y carne y sangre y garras. No importa si hablas con Raquel, con Esti, con León, con tu madre o el capullo de tu padre. Soy el susurro subterráneo que no cesa, que nunca se apaga. Y en verdad es todo culpa tuya. Tú eres quien hace crecer el ovillo de pelusa inocente hasta engordarlo para cubrir las aceras y el asfalto con mi manto negro. Tú eres mi alimento, Mateo. Porque tú eres quien lo estropea siempre todo. Como cuando el desagüe del baño se atasca y tu madre grita y sale una bola de pelo gelatinosa que huele a muerto. Esos pelos son todos tuyos. Igual que esta voz es tu voz. Y este grito es tu grito. Este cuchillo. Esos brazos llenos de cortes bajo la sudadera. Estas lágrimas, estos gemidos, esta vergüenza por lo que están escuchando y viendo ahora mismo en todas las mesas, en todo el instituto, y que solo yo puedo hacer callar.

—¿Quieres un poco de agua?

—Tengo la mía.

Saca el batido.

—Hemos llamado a tus padres. Tu padre vendrá enseguida.

—Vale.

—Todos somos frágiles, Mateo. Y estamos aquí, contigo.

¿Recuerdas el capítulo de Big Mouth en que Andrew Glouberman tiene una erección porque mira las tetas a la amiga de su padre y se masturba debajo de la mesa? No es ninguna cerdada. Es la forma de Andrew de ser vulnerable. Lo que pasa es que ser frágil no quiere decir que seas como una figurita de cristal sino más bien como la puta bomba atómica. Por eso nadie quiere a las personas vulnerables cerca. Por eso en verdad das asco igual que todas las personas raras y sensibles y enclenques y distintas.

Eres la puta bomba atómica y vas a estallar. Vas a hacer daño a todo el que esté cerca. Eso es lo que vas a hacer si sigues vivo, si respiras, si no detienes esto de una vez. Piensa en el brillo del filo de un cuchillo, tijeras mejor. Un corte rojo que por fin haga el silencio.

16.25. Esti: ke prefiers no llevar brags nunca + o no llevar kalcetins?

16.26. Yo: Yo no llevo brags.

16.27. Esti: Pues clzncillos.

16.28. Yo: ¿Te hacs heridas en los pies x no llevar kalcetins o ningún zapato te hace rozadurs?

16.29. Esti: Duele. Sangran. Obv.

No contestes. Aquí no. Mira al suelo y no respondas.

16.32: No puedo hablr.

Él te ha puto traído aquí. No le mires. Si intenta tocarte rechaza su mano de una. Mírale con desprecio. Desea escupirle.

No le escupas. Piensa en hacerle daño.

Di que quieres entrar solo.

—¿Seguro que no quieres que te acompañe?

No respondas. Si de verdad te quisiera, entraría contigo.

Recuerda. No mires al psiquiatra, no hables de nada con él. Tu padre te ha dejado solo con un desconocido.

Decenas de diplomas enmarcados en la pared. Los marcos son dorados porque él se cree un tío brillante. Mira su barba, ese bigote y ese labio con forma de babosa. Mira qué colmillos. Te deja solo con un tío que te da miedo. Eso es porque él quiere que vivas asustado. Los diplomas son para decir que él es más listo que tú. No lo olvides.

POV: Un psiquiatra que pone una foto con sus hijos y su mujer en el despacho es un tío que no escucha. Un tío que enseña sus diplomas es un hombre incapaz de cambiar de idea. El psiquiatra es idéntico a tu padre. Por eso lo ha elegido él.

—Estás muy serio —dice sonriendo.

No respondas.

—¿Hay algo de lo que te gustaría hablar?

Silencio.

Mantén el silencio.

—Me ha dicho tu padre que estás viendo a una psicóloga.

Silencio.

—Voy a necesitar que colabores conmigo para poder ayudarte.

Tienes una palabra. Una sola palabra por cada pregunta.

Cuando diga nombre. Mateo.

Edad. Dieciséis.

Si estás triste. Sí.

Si piensas en hacerte daño. Sí.

Si alguna vez has llegado a hacerte daño. Sí.

Si quieres matarte. No.

El psiquiatra no va a preguntarte si alguna vez te quieres morir ni cuantas veces al día desearías estar muerto. No importa.

Si lo hace no respondas.

—No puedo soportarlo más.

—¿Qué no soportas? —pregunta.

Ni se te ocurra hablarle de mí. Los profesionales como él, como el orientador escolar, como tus padres, como la pediatra, no dicen miedo. Dicen distimia, trastorno, vigorexia, depresión, disforia. Tampoco dicen monstruo. Todo el mundo hace como si los monstruos se hubieran extinguido en la imaginación de los niños. Como si no existiesen en realidad. Pero aquí estoy. Soy la sangre, soy el odio, soy la bola de pelo que crece en tus tripas y soy tus ganas de comer y vomitar al mismo tiempo. Soy todo eso que no soportas y que no puedes decir.

¿Qué no soportas?

Alguien debería morir cada vez que un psiquiatra infantojuvenil con diplomas en la pared y fotografías de sus hijos felices en las estanterías hace esa pregunta a un chaval de dieciséis años sentado en una silla de madera con el respaldo clavándose en la espalda. La pregunta es quién puede soportar estar aquí. Quién puede hacer como si nada todo el tiempo. ¿Acaso hay alguien a quien la vida no le duela?

Abandona la habitación.

Sala de espera.

Tu padre entra ahora sin ti.

Siéntate en la butaca donde antes estuvo él. Siente su calor pegajoso, la sombra de su culo caliente cerca del tuyo. Siente asco, mucho asco por la idea de tenerle tan cerca. Es una puta sombra caliente tu padre.

Las dos cayetanas 09 sentadas a la derecha te escanean de arriba abajo. Dos putas 09 mirándote como si fueras de su edad. Hazlo tú también. Pon esa mirada de quien no tiene nada que perder. Haz que sientan miedo. Cuando veas temblar los ojos verdes de la más rubia, frena. Titubea. A lo mejor te miran así porque les impresionas. Eres dos años mayor y además ellas están en tu misma sala de espera. En el fondo, tampoco soportan la vida.

Piensa por un segundo que el mindset de las personas importa más que lo que se ve. Está puto loco, eso están pensando esas dos. Tan loco que ni puede salir solo a la calle, que le tienen que acompañar al psiquiatra, loco como para que su padre esté preguntando qué pastillas darle o dónde encerrarle porque su familia quiere que salga de casa, que se vaya, que les deje de una vez en paz. Eso están pensando y de eso mismo es de lo que está hablando tu padre con el psiquiatra. Porque a eso ha venido.

A colarse a puerta cerrada para insultarte con el imbécil que pregunta qué es lo insoportable de este mundo. Él que no quiere que te pase nada malo y que va a llevarte de la mano hasta la puerta de tu casa, que es donde por fin habrá descanso. Una habitación, un baño, una puerta cerrada, solo necesitas eso.

Spotify. Nada de hardstyle. Hoy no vas a entrenar por su culpa. Así que Yung Beef mientras esperas. Sube el volumen.

Tá difícil ser real

Pero debería ser mu fácil en realidá

Me levanto con Dioh y me

Acuesto con el demonio

Mientras mi swagger va absorbiendo el odio

Yo soy el mejor, bobo, eso e obvio

Tengo má locurah que

Diemi manicomio

18.35. Yo: Prefiero no llevar klctins.

18.40. Flaka: Pro t sangrarn los pies.

18.41. Yo: Suda k m sangrn.

18.50. Flaka: Tas en ksa?

18.42. Yo: Yendo.

19.00. Flaka: K vs a hcr?

19.01. Yo: Aburrirme.

19.02. Flaka: Yo tb.

—Tenemos que volver en quince días para ver cómo vas. El psiquiatra cree que no necesitas medicación.

—¿Hemos venido porque querías darme pastillas?

—Hemos venido porque no estás bien, Mateo.

—Y has pensado que lo mejor es que un psiquiatra me recete algo.

Húndete en el sofá. No es solo que pueda tragarte aquí mismo, es que da igual donde te escondas. Acepta mi peso y mi espacio. Inundo toda tu habitación, toda la casa. Hasta el interior de la nevera y el reposabrazos de la butaca de tu padre están llenos de mí. He invadido toda la ciudad. El metro. La parada del autobús. Tu clase. El patio del recreo, la consulta del psiquiatra, la sala de espera. Tu corazón. Todo lo que toques será suave y aterrador como la caricia de mi mano. Cógela. Podemos ir ahora. No hay nadie en el baño. ¿En serio vas a abrazarte a Moxie? Deja de torturar a la pobre gata.

TikTok de Joan Pradells. Ponte los cascos para que nadie más pueda oírlo.

Chicos. En este gimnasio tienen mancuernas hasta de 70 kilos. Hoy me toca hombro, me toca press militar y quiero probarlas. Nunca he hecho con este peso. Nunca, nunca, nunca. Y quiero ver cuántas puedo hacer. Si es que puedo hacer alguna.

Seis repeticiones con 70 kilos en cada mano. Una de sus piernas tiene el diámetro de tu cintura. Este año ha pasado de 110 a 140 kilos. Eso se llama voluntad. También habrá algo de química, algo tomará. Tiene un millón de seguidores. Elige otro vídeo.

Análisis: ¿Lo de Andoni Fitness es natural o no?

Palabra de Joan Pradells: Yo digo que sí, que está muy por encima del resto y muy encima de gente que usará. Vete al perfil de @andonifitness.

Tres millones de seguidores. Pon un vídeo al azar, pulsa el que se titula Si quieres esto, haz esto. Si quieres bíceps haz esto, dice. Y levanta una mancuerna de diez kilos en tres posiciones. Espero que os sirva este vídeo para empezar a cambiar vuestro cuerpo. Tiene diecinueve años y está mamadísimo, físicazo perfecto. Solo tres más que tú. No digas que es química. Él no ha cambiado su cuerpo tumbado en el sofá. La química no funciona sola.

Búsqueda en Google: Villano Fitness.

Alfredo Martín, conocido en el mundo de la competición como Villano Fitness ha muerto a los 30 años de forma repentina. Llevaba 5 consumiendo esteroides y decía que era consciente del riesgo que asumía. Pesaba 100 kilos de pura masa muscular. Desde 2021 han fallecido casi una treintena de culturistas.

Búsqueda en Google: Joesthetics.

El culturista e influencer Joe Lindner, que tenía más de 9 millones de seguidores en Instagram como @joesthetics y desaconsejaba el uso de esteroides tras reconocer que él los había utilizado (sufriendo ginecomastia), ha muerto a los 30 años por un aneurisma cerebral.

Búsqueda en Google: Baja autoestima y anabolizantes. Peligros de cambiar tu cuerpo. Querer un cuerpo mejor. Fitness con cabeza. Suicidio.

No entres en ninguna de las páginas del listado y deja de buscar excusas en el teléfono. Asúmelo: tú no vas a morirte entrenando. Entra en tu habitación y haz la rutina. No te rindas. No puedes rendirte. El problema es que nada funciona contigo.

¿Te has fijado en qué suave es Moxie? ¿Será pelo de gata o pelo de monstruo? Voy a abrir la boca y haré desaparecer a Moxie. La estrangularé si no te das prisa. Moxie morirá si no te pones a entrenar. Vas a arruinar la vida de todos los que te rodean si no entrenas.

—¿Qué haces mirando el móvil?

—Viendo una serie, papá.

—Es la hora de cenar, ven a poner la mesa. Hay unos mínimos que debes cumplir.

¿Entiendes lo que te digo? No cumples ni los mínimos. Ríndete. Abrázame hasta desaparecer aquí dentro, reconoce que soy el único lugar seguro para ti.

Tienes dos opciones. Y no voy a callarme hasta que te decidas.

Googlea: Una voz en mi cabeza me da órdenes. Quiero hacerme daño. Quiero vomitar. No puedo cenar. No puedo comer más. No quiero comer nunca más. Creo que me estoy volviendo loco.

No caigas en la tentación. Ni se te ocurra pisar un foro.

¿Eso quieres? Júrame que eso es lo que quieres.

Te prometo que no tendrás miedo nunca más. Yo solo intento ayudarte. No soy ningún monstruo. Soy tu maldita conciencia.

—¿Dónde vas, Mateo?

—Al baño.

—No cierres con llave —ordena tu padre.

—¿Puedes dejarme un rato en paz?

—Tienes que poner la mesa.

—Luego.

Es difícil saber quién está cantando. Pero se siente un rumor parecido a la alegría. En la cocina huele a comida recién hecha, a carne a punto de ser saciada por otra carne. Sube la música de tus cascos hasta que no se escuche nada más. ¿Estás seguro de que es lo que quieres? Saca la Gillette del cajón de tu padre. La deja ahí, a la vista, para ti, para que puedas hacer lo que tienes que hacer.

Spotify. Es hora de Dougal & Gammer. Súbelo.

Tell me, boy, what has happened to you

And the trust you used to show

Now you're questioning my every move

Like I'm under your control

Just close your eyes

The world that you see ain't always reality

Just cast aside your insecurities

Cierra y siéntate en el suelo con la espalda contra la puerta. No echas el pestillo, él está escuchando ahí fuera y quiere saber que no tienes nada que ocultar. No lo tienes. Tu padre sabe lo que estás haciendo mejor que nadie. Debería preguntar. O llamar. Pero no abrirá la puerta. No está contigo. Estás solo.

'Cause I'll never leave you, won't ever deceive you

So baby, put your trust in me

Whenever you feel like, I'm not gonna treat you right

Baby, put your trust in me

Hunde la cuchilla de una. Y siente como sucede. Nada es ya tan importante. Nada

parece tan grande y tú tampoco pareces ya tan pequeño. Este momento es tan agradable como lo habías imaginado. Lo sabías. Funciona.

El alivio es tan reparador que llega a doler. El placer puede doler, como una herida roja mucho antes de que las costras granates conviertan la carne tierna en duro caparazón. Lo que pasa es que el placer se limpia y las cicatrices se convierten en aderezos para hombres. Un día reventarás las cicatrices con tus músculos.

¿Ves? Ya está. Es todo como tú querías. Hoy no has entrenado, pero has sido capaz de hacerme callar.

Tienes dos opciones.

El mundo está bajo control, desaparezco. Me apago. Mis ojos verdes son dos guindas minúsculas en mi tarta de monstruo. Agradece la sangre. Preséntate en la cocina como si todo fuera normal, haz una broma a tu hermana. Abraza a tu madre por detrás mientras termina de preparar la cena. Huele en ella dos notas agrias, un perfume concentrado. Huele en ella el miedo. Dale un beso en la mejilla y otro en la nuca para borrarlo. Siente el alivio en su garganta y escucha cómo alguien llama a la puerta dentro de tu pecho.

Di las palabras mágicas en uno dos tres cuatro...

—Mamá, ¿te ayudo?

Todo va a estar bien. Todo está bien. Tómate la cena libre.

Como si te hubieras olvidado de la obligación de comer.

Como si te hubieras olvidado de la obligación de entrenar.

Como si te hubieras olvidado de que necesitas toda tu fuerza física y mental.

Como si te hubieras olvidado del sentido de vivir.

—No tengo mucha hambre, mamá.

—No pasa nada, come un yogur.

22.30. Yo: Hoy he ido al psiquiatra.

22.34. Flaka: ¿Y qué te ha dicho?

22.35. Yo: Nada.

22.36. Flaka: Ya.

Hay un monstruo que se pone triste. Muy triste. Y se va a la esquina a llorar. Un monstruo que se deshace como una lágrima y por un momento desaparece. Sale de ti. Estás solo. No hay nadie más.

22.35. Yo: Bns noches.

22.36. Flaka: Hsta mañana.

22.37. Yo: Ya.