

## How to look good naked

Cassano, Giuliana

Uno de mis programas favoritos en este momento es “How to look good naked”, la versión inglesa que tiene a Gok Wan como anfitrión[1]. Descubrí este *reality* hace algún tiempo y desde el primer episodio que vi, me cautivó.

“How to look good naked” es un *reality* inglés, producido y transmitido por la BBC TV en el que nos presentan a mujeres que no se sienten a gusto con sus cuerpos. Por ese no sentirse a gusto con sus cuerpos, no los aceptan y al no aceptarlos, lo más importante, ellas no se quieren. Ésa es la premisa del programa. En cada presentación Gok nos recuerda cómo su misión es ayudar a las mujeres a descubrir su belleza interior y darle prioridad.

Las razones de la no aceptación del cuerpo de estas mujeres son muy diversas. Algunas veces es la imperfección que se ha instalado en ellas desde la adolescencia por no tener la figura ideal, otras es el sobrepeso actual, otras la maternidad, otras, alguna enfermedad, operación o algún accidente que ha transformado su cuerpo. En todos los casos son diferencias de sus cuerpos actuales con la imagen del pasado instalada en su recuerdo. Es importante señalar que estas diferencias son cambios físicos en sus cuerpos, que han originado en estas mujeres el rechazo hacia su propio cuerpo, lo que las ha llevado a un vacío emocional.

¿Por qué me gusta un programa así? Creo que en primer lugar me gusta porque nos permite reconocernos imperfectos y esa imperfección es el punto inicial de un viaje no siempre fácil. Cada episodio es un viaje al interior de nuestro propio yo, es una invitación a aceptarnos tal cual somos, sin dudas, sin miedos. Cada episodio es de alguna manera un viaje de coraje. Una apuesta donde nos jugamos nuestros propios sentimientos.

La relación de cada uno con su cuerpo es diferente, pero el cuerpo como idea –y realidad– es nuestro recipiente, es el lugar en el que nos hallamos, es el espacio que habita nuestra alma. Es nuestra frontera con el mundo exterior. Nosotros somos nuestro cuerpo y si éste no nos gusta es muy difícil que nos aceptemos emocionalmente. Así “How to look good naked” es un programa que trabaja con nuestra subjetividad, construye a partir de nosotros mismos y nos permite vernos interiormente. Creo que ese es el valor más importante para mí. Me ayuda a verme interiormente. Y a aceptar lo que veo, a reconocermelo de cuerpo entero.

Para cada episodio se invierten unas 8 o 9 semanas. En este tiempo Gok Wan –el anfitrión del *reality*– acompaña a la participante y va llevándola de la mano a enfrentar sus temores. Gok trabaja con ella –y con un gran equipo de producción– para que logre reconciliarse con su cuerpo y consigo misma, lo que la llevará a reconciliarse también con sus otras relaciones –familia y amigos, principalmente–. Uno de los momentos más especiales del programa es cuando enfrentan a la participante a verse a través de los ojos de los demás, a reconocer su cuerpo. Con afiches en las calles, realizados a partir de fotografías que el propio Gok les ha tomado, las participantes escuchan los comentarios de la gente que transita y es interrogada por Gok. Generalmente la gente hace comentarios a partir de características positivas de los cuerpos, lo que le permite a la participante del capítulo descubrir que su propia mirada ha estado distorsionada por ese constante no aceptarse. Mirarse a través de otros ojos es importante para la autoestima y es probablemente el primer paso en la reconciliación con nosotros mismos.

En el último capítulo que he visto –transmitido por BBC el 16 de febrero del 2011–, la participante había sufrido un cáncer de mama y había pasado por la extirpación y reconstrucción de la mama. Ese hecho la había alejado de cualquier emoción con respecto a su cuerpo. Ella confesaba no sentir nada cuando miraba su cuerpo y sus cicatrices. Después de la enfermedad, ella se había perdido emocionalmente. Gok entonces la enfrenta a otras mujeres en su misma condición, mujeres sobrevivientes del cáncer de mama, mujeres que comparten su experiencia y pueden hablarle en los mismos términos, mujeres que se han sentido físicamente y emocionalmente igual que ella. Ese momento es vital en el desarrollo de la historia ya que le permite a la participante mirarse a partir de la experiencia de otras mujeres en su condición.

Otro momento central en el programa es cuando Gok enfrenta a la participante al círculo vicioso que significa no querer su cuerpo, ya que esto influye directamente en cómo lo cuida y en cómo lo viste, lo que a su vez afecta directamente en cómo se ve. Y así, sin ningún escape. A muchas mujeres no les gusta la imagen que ven en el espejo y justamente porque les resulta tan desagradable esa imagen no pueden establecer un vínculo que les permita iniciar un cambio y una mejoría que a su vez significaría el inicio de una reconciliación con sus cuerpos. Gok las hace confrontar este sentimiento y esta evidencia despierta a muchas de las participantes en el programa, porque hace que se pregunten –y en casa nos preguntemos– que están –o estamos– haciendo para mejorar nuestras vidas y nuestros sentimientos también.

Finalmente Gok logra su objetivo y eso se traduce en que la participante se muestre desnuda en una sesión de fotos. Además debe participar en un desfile –organizado por la propia producción del programa– en cuyo cierre también podrá o no –a elección de la participante–, mostrar su cuerpo desnudo. Y esta elección es importante ya que son ellas las que eligen. Gok siempre le recuerda a la participante que no tiene que hacer nada que no quiera.

Creo que la imagen del cuerpo desnudo es una metáfora que usa el programa para convencer a las distintas participantes de lo que ellas son y sienten. Para ellas la experiencia se resume en transformación, aceptación y crecimiento emocional. Para las televidentes es un ejercicio que nos ayuda a reconocer nuestra alma, a examinar quiénes somos y cómo sentimos.

Simbólicamente la ausencia de ropa es la transparencia de las emociones en el programa. La desnudez tiene significados múltiples también: es la elección de no esconder nada, de mostrarse sin miedo ante amigos y familiares, de reconocer también que nos aceptamos y nos queremos por lo que somos; pero también puede leerse como el compromiso de aceptar a los demás tal como ellos son, sin prejuicios ni conflictos.

Me gusta “How to look good naked” porque me permite imaginar un mundo en el que mostramos nuestra alma sin miedos ni explicaciones.

---

[1] Hay una versión americana con Carson Kressley como anfitrión, que si bien mantiene algunas características de la original, es completamente diferente en el tono en el que el programa se desarrolla. Es bastante más show que el original.