

MARITA ALONSO
Madrid

¿Por qué el verano nos cambia? Desde los amores inolvidables hasta la libertad de ser otro

La estación trae consigo bebidas y comidas específicas, lecturas ligeras o pausadas y memorias imborrables. Pero también tiene sus sombras...

El verano es la temporada de vivir sin reloj y de disfrutar sin medida. De quejarse del asfixiante calor después de meses de comentarios contra el frío. De convertirnos en nuestra mejor versión o incluso en alguien diferente a nosotros mismos. Es la estación preferida de muchos. Atardeceres en la playa, chapuzones, sobremesas eternas y las ansiadas vacaciones son algunos de los ingredientes de la época que para muchas personas es el momento estrella del año.

No obstante, no es oro todo lo que reluce y, como todo en la vida, los meses estivales también cuentan con sus luces y sus sombras. Una historia distinta es aquello que permanece en el recuerdo o que soñamos.

LA PRESIÓN ESTÉTICA

Sin embargo, otros temen la llegada de las altas temperaturas. No precisamente por el asfixiante calor, sino por tener que mostrar la silueta. Las chaquetas desaparecen y la ropa de baño se asegura de subrayar las inseguridades de mucha gente, especialmente en un momento en el que la delgadez extrema se impone.

Rocío Rosés, psicóloga y directora del Hospital de Día Infanto-Juvenil del Hospital Universitario Sagrat Cor, comenta que antes de que llegue el verano, la operación bikini, promovida por las redes sociales y la publicidad, acentúa la necesidad de realizar un cambio repentino con el cuerpo. "Es un momento en el que se pueden observar transformaciones de la persona, por ejemplo, en no querer ir a la playa o a la piscina cuando nunca ha sido así. Este puede ser uno de los factores de riesgo que muestre que alguien empieza con este tipo de sintomatología psiquiátrica", advierte.

La nutricionista conocida en redes como @tunutrilaoca recomienda dejar de ver cuentas que sólo enseñen figuras esbeltas. "Si este verano quieres normalizar la naturalidad y más realidades -tripas que se marcan al sentarse, celulitis, piel con acné, uñas sin pintar, un bañador en vez de cincuenta, helados y tupper en la playa- deja de consumir sólo lo que no es lo habitual para la mayoría de mortales", asegura.

"Lo perfecto que ves en redes es la excepción. Y comparar tu



UNA DE LAS ESCENAS MÁS MEMORABLES DE 'EL DIARIO DE NOA' (NICK CASSAVETES, 2004). IMDb

día a día con la excepción de otra persona es la trampa de las plataformas... Porque puedes vivir el verano con el cuerpo que tienes hoy, sin esperar a una versión mejorada de ti misma", dice.

De hecho, el último estudio de Cheerz indica que al 41% de las adolescentes les afecta negativamente compararse con las fotos que ven en redes y el 35% de las mujeres de 31 a 45 años ya no concibe subir un documento gráfico sin haberlo editado con IA o filtros de mejora facial.

AMORES DE VERANO

Los amores estivales permiten ofrecer la mejor versión de cada uno y convertirse en una persona más atrevida y fogosa. La magia de la estación radica en que damos forma a experiencias alejadas de la rutina.

"Es una temporada excepcional casi de junio a septiembre. Y no sólo para quienes disfrutaron de unas vacaciones de varias semanas a la antigua; incluso quienes se quedan en la ciudad o redoblan sus turnos de trabajo durante la temporada alta, se relajan en algunos sentidos", explica Enrique Rey, autor de *Melón con jamón*, una carta de amor a la época estival.

"Es casi un carnaval durante el que estamos más dispuestos que nunca a que nos sucedan cosas insólitas. Por un lado, todo invita a enamorarse: los anuncios, las películas, las canciones, hasta las temperaturas -y la poca ropa en playas y piscinas-. Por otro, algunas reglas se derriten. Así que es el mejor momento para los arrebatos de todo tipo", dice.

"Además, la fugacidad del verano, con un límite tan mar-

cado, puede servir como salvavidas o excusa: estos amores son los que se inician con la idea de que no sobrevivirán a las primeras tormentas otoñales o a la rutina laboral, aunque nadie sabe cuánto durarán", añade el periodista.

LOS RECUERDOS ÚNICOS

Esta estación es para disfrutar, pero también para conectar con uno mismo a sabiendas de que lamentablemente, los días de descanso tienen un final definido y cercano. Pero para aprovecharlos al máximo, es también necesario saber que no se trata de algo que dura para siempre. Esta época se queda grabada en la memoria... Aunque de una manera casi cinematográfica.

"Nuestras experiencias veraniegas enseguida se integran en una maraña formada por falsos

recuerdos, deseos, ficciones y sensaciones realmente vividas. Es así porque el verano es el único momento del año durante el que los afortunados -quienes disponen de vacaciones- pueden detenerse y, con más tiempo, elaborar lo que les sucede", explica Rey.

"En verano todo existe en potencia y casi nada en acto, así que, una vez ha terminado, hacemos un montaje mental y quedan descartados todos los ratos durante los que estuvimos merodeando o perdiendo el tiempo con la esperanza de que se diera algo especial", señala.

"Como eso, que puede ser desde aquel amor hasta un aprendizaje valioso, nunca termina de ocurrir o lo hace raramente, vamos rellenando los huecos de nuestra realidad con los materiales más a mano", añade.