

Pretty and Olé



TENGO UN CUERPO

SERRANO

SÉ FELIZ EN CADA TALLA

OBERON

Pretty and Olé 

TENGO UN CUERPO

SERRANO

SÉ FELIZ EN CADA TALLA

OBERON

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín

Diseño cubierta: Patricia Bataller Sánchez

Diseño y maquetación: Patricia Bataller Sánchez

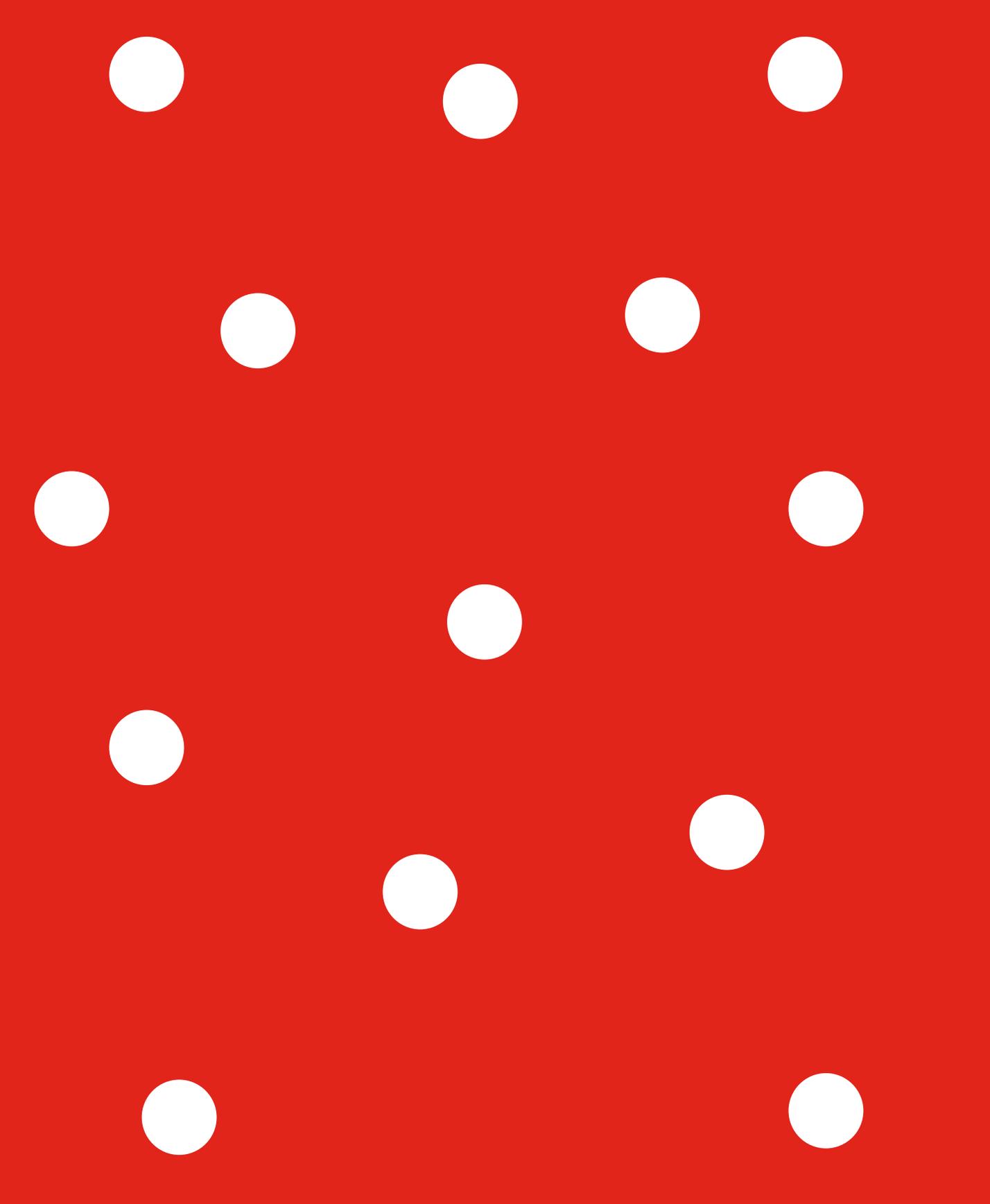
Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: María Rodríguez

© Copyright de la fotografía de la cubierta: Marco Reyes



© EDICIONES OBERON (G. A.), 2021
Juan Ignacio Luca de Tena 15. 28027 Madrid
Depósito legal: M.25.589-2020
ISBN: 978-84-415-4316-4
Impreso en España



A mi familia, por haberme inculcado tanto.

A mis amigos, porque son mi familia.

*A ti, cuerpo serrano,
porque tienes PODERÍO para llegar allá donde desees.*



Índice

Introducción

Pág. 10

1

Yo soy esa

Pág. 15

2

«Si me queréis, irse»

Pág. 43

3

Cuando zarpa el amor

Pág. 83

4

A tu vera

Pág. 107

5

Un rojo, rojo clavel

Pág. 127

6

Antes muerta que sencilla

Pág. 147

7

Para hacer bien el amor

Pág. 185

8

¡Se acabó!

Pág. 199



¡Hola, cuerpo serrano!

Mil gracias infinitas por estar aquí *ready* para leer. Y, sobre todo, por que hayas decidido tener precisamente este libro en tus manos, que es un buen comienzo para valorarte de lo lindo y quererte ¡como nunca antes habrás podido imaginar!

De entre lunares y olé, mi historia es la de una mujer que creció con muchos miedos y virtudes, con sensibilidad y coraje al mismo tiempo. Y siempre, con sobrepeso u obesidad y con el imperativo «adelgaza» acechando por detrás. La verdad es que realmente pensaba que si perdía peso podría tener una vida plena o feliz. Que era «una pena» el cuerpo que tenía, con lo «guapa de cara» que era. Que podría tener más oportunidades si estaba delgada. Que de ser así, podría vestirme como quisiera. Que podría estar más sana. Que, sí tenía menos kilos, merecería más de lo que me estaba dando este mundo loco en el que vivimos.



Conforme iba viviendo diferentes momentos, sin embargo, llegaba a entender que lo que me hacía infeliz no era mi cuerpo, ese con el que me machacaba yo misma o con el que se metía la gente. Sí, sí, ese que ves desnudito en portada, con sus más y sus «de más». Y hoy me desnudo ante ti de cuerpo serrano y alma, porque en algún punto conseguí liberarme de todo aquello. Lo hice, al fin.

Voy a compartir mucho de mí desde ahora, sin esperar ni abrazar juicio alguno; mi historia, al fin y al cabo, es la que es. Me desnudo tanto, por primera vez, para ayudarte de una forma pausada y profunda, y como complemento a todo lo que comunico de forma divertida en redes sociales. ¡Disculpa si aún no me he presentado! Soy María, *Pretty and Olé* en redes (@prettyandole). La Pretty pa los amigos, siempre con sus morros coloraos y desprendiendo positividad por los cuatro costaos. Y es que llevo unos años motivando a otras mujeres a través de la moda y la belleza, esos aspectos que me ayudan en el día a día a sacarme provecho y a hacerme con un «oye, pues esto también puede ser para mí». Bueno, y si es que me sigues, si ya eres *cuerpo serrano* y estás aquí dándolo todo... ¡muchísimas gracias por el apoyo eterno! Me siento superagradecida de la comunidad de personas que formamos y que se aman entre sí; además, que tengas esto en tus manos es, cuanto menos, supervalioso para mí y para todas ellas. De no ser de esa manera, te doy la bienvenida por todo lo alto, porque de corazón creo que vas a encontrar mucho con lo que sentirte identificada en estas páginas, ¡y eso es un paso tan importante! Gracias infinitas por haberlo elegido.

El caso es que puede que pienses que lo de ser feliz teniendo un tallaje «fuera de lo normal» es misión imposible. Que lo de tener sobrepeso, infrapeso o cualquier característica física que crees que te hace diferente es un problemón que se interpone cons-tan-te-men-te en tu camino. O incluso puede que razones con la filosofía de que sí se puede vivir feliz y sin echarle mucha cuenta a tus complejos, pero que llevarlo a la práctica te cueste una *barbarité*. Ojo, esto no es un libro solo para gordas.



Aquí leerás sobre las etapas más tempranas de mi vida, en aquellas en las que se formaron mis complejos: cómo vivía mi entorno, qué me pasaba por la cabeza o qué creía que me hacía diferente al resto de niñas y adolescentes. También sabrás cómo mi actitud afectó a mi trabajo y cómo llegué a abrir un canal de belleza en YouTube cuando pesaba más de 120 kilos (allá por 2009), incluso cómo me ayudó a mejorar. Sabrás cómo entiendo la vida y las cosas que defiendo desde este punto de liberación en el que me encuentro hoy, incluso el porqué de la simbología que me rodea. Conocerás a María de una forma más íntima, al fin y al cabo. Y, además, he decidido compartir contigo ejercicios de desarrollo personal que me sirvieron un montón para conocerme, para escharbar en mi cabeza y crear proyecciones diferentes.

En este libro no hay tópicos sobre el mundo *body positive* porque voy a desmontar por completo todo lo que nos han dicho hasta ahora, con respeto y mucha cabeza. Te aviso de que tampoco hay una autoayuda corriente, porque entremedias no solo te haré sonreír o te confortaré, sino que además vamos a llorar, porque las cosas, aunque nos empeñemos en hacernos las fuertes, duelen y sufrimos. Lo haremos para sanar. ¡Tranquila, estás a salvo! Solo te aconsejo que este libro lo leas para ti y por ti, y que escanees todos esos códigos QR como apoyo si quieres. Son páginas sin conformismo ni banderas de reivindicación, son páginas con fortalezas y esperanza, con la ayuda más honesta que te puedo ofrecer como mujer que algún día tuvo miedo. Son páginas con PODERÍO. Son hojas en las que tú misma sentirás una transformación interior.

La idea no es que tomes en cuenta mi peso o mi talla, ni siquiera pretendo hacerte ver que mi historia es excepcional, porque es la de una chica corriente. Tampoco deseo que tengas la misma percepción de las cosas que yo. Lo que quiero es ayudarte a identificar cómo te ves tú y a que reconstruyas tu propia historia personal, porque ahí es donde reside la magia que vas a descubrir: que eres maravillosa, que eres fuerte y que te puedes comer con papas to lo que te digan, *miarma*.



*Este libro es para ti
y para tu cuerpo serrano.*

Para que sepas que no estás sola.

Para que nos confesemos.

Para que lloremos juntas.

Para que practiques.

Para que te ames.

Para que te desahogues.

Para que logres entenderte.

Para que consigas todo aquello que quieres.

Y para terminar sacando dientes por haberlo conseguido.

*«Dientes... que es lo que les j***»,
diría la Panto.*

Pues... hale, empecemos.