

MENS SANA IN CORPORE SANO

Acudimos a nuestros gimnasios con la idea de estar en forma y conseguir un cuerpo sano. Pero, ¿qué sentido tiene aspirar a un cuerpo saludable si nuestra mente no lo está?

Mens sana in corpore sano es una cita que nos llega desde la Grecia Clásica, una época en la que se tuvo gran devoción por la práctica del deporte, y se refiere a la necesidad de orar para tener un cuerpo equilibrado en una mente equilibrada.

Sin embargo, nuestros gimnasios actuales parecen adolecer de tener entre sus objetivos el conseguir un equilibrio mental además del corporal.

El otro día mientras asistía a clase de “walking” en mi gimnasio, me llamó poderosamente la atención la manera tan exagerada en la que el monitor nos animaba a seguir. Gritando por encima del alto volumen de la música y preso de la fijación por no dejarnos abandonar, nos exhortaba alargando las vocales, a vencer el dolor y el cansancio, como si se nos fuera la vida en ello, repitiendo la frase: “¡ Vaaaamooooos, tu meeeenteeeeee puede máááááás, sigueeee, no paaaareeees!”.

Delante de mí, mirándose fijamente en el espejo, una chica de 16 años que padece un trastorno del comportamiento alimentario, seguía sus indicaciones, con la cara muy seria, totalmente concentrada en su ejercicio y como la mayoría de los que allí estábamos, sin parecer disfrutarlo.

¿Cuál es el sentido de intentar conseguir un cuerpo sano si la mente deforma la realidad, o nos mantiene obsesionados por nuestra imagen corporal?

Quizás los monitores de los gimnasios deberían ser instruidos para que consiguiésemos una mente sana en un cuerpo sano como aspiraban los griegos.

Son muchas las personas con trastornos de la alimentación u otros trastornos como la vigorexia que acuden a gimnasios donde no logran conseguir ni un cuerpo ni una mente sana. Quizás los responsables de estos establecimientos podrían tomar medidas para mejorar la situación y no contribuir a la aparición o mantenimiento de estos trastornos.

Madre de una paciente con TCA.