

El aspecto físico

Hoy os propongo reflexionar acerca de un tema al que todas, en mayor o menor medida, nos enfrentamos en las distintas etapas que van jalonando nuestras vidas: el aspecto físico. Y no sólo me refiero a que nuestro cuerpo es parte esencial de nuestra persona, sino a que nuestro aspecto físico, exterior, es la primera ventana que ofrecemos a los demás. Ninguna tenemos duda de la importancia que suele tener nuestro aspecto exterior – nuestra “fachada” – en las relaciones que mantenemos con los demás. Pero no hay que olvidar que también es importante para apuntalar nuestra autoestima.

- *¿Qué importancia le otorgas a tu aspecto físico?*
- *¿Estás satisfecha contigo misma a este nivel?*
- *¿Vives con algún complejo?*
- *¿Este complejo te limita de alguna manera?*
- *¿Consideras que has sabido adaptarte a los cambios físicos que has sufrido a causa del paso del tiempo o sigues peleada por la juventud pasada?*

Sin embargo, a lo anterior se añade una realidad que tiende a despertar profundas frustraciones en las personas: nuestra sociedad valora excesiva y desproporcionadamente el aspecto exterior. No voy a detenerme demasiado en este hecho, ya que a todas nos resulta patente: culto a la delgadez casi enfermiza, asociación del éxito con la belleza exterior, la moda de los gimnasios para obtener el cuerpo “diez”, la extraña tendencia a que todos los alimentos sean lo más “light” posible, la publicidad en la que sólo tienen cabida las jóvenes y guapas...

- *¿Cómo describirías la actitud de la sociedad respecto al físico?*
- *¿Te sientes en alguna medida atrapada por estos dictados sociales?*

Dejando claro que el deseo de sentirnos a gusto y satisfechas con nuestro aspecto es una aspiración completamente natural, la pregunta que nos podemos plantear es: cómo combinar esa aspiración a agradar y a transmitir una buena imagen, con el no caer en esa frustrante obsesión por el aspecto físico que nos quiere imponer la sociedad de la que todas formamos parte. Supongo que estaréis de acuerdo en que lo que la mayoría pretendemos es sentirnos a gusto en nuestra piel, y en la medida de lo posible, agradar a los demás, pero sin que ello signifique someternos a ninguna tiranía, ni mucho menos perjudicar nuestra salud.

- *¿Crees que el deseo de agradar físicamente a los demás es una aspiración natural de la persona o crees que es un invento social?*
- *¿Te sientes sometida a alguna tiranía respecto a tu aspecto físico?*

En un mundo en el que todos tendemos a emitir juicios según el aspecto físico, las personas atractivas tienen mayores posibilidades de alcanzar ciertas metas sociales... aunque en otros aspectos, quizá más profundos, experimenten verdaderas dificultades. En lo que a nosotras concierne, la gran trampa en la que podemos caer es compararnos con un pretendido ideal físico. Esto puede llegar a ser devastador, y nos puede conducir a sentirnos muy poquita cosa, e incluso llegar a afectar a nuestra salud al caer en círculos viciosos como los de la anorexia-bulimia. Ciertamente, estos excesos suelen ser más propios de la juventud, pero en mi práctica profesional he conocido varios casos de personas en edad madura, en los que la no aceptación del propio físico ha llevado a graves desórdenes alimenticios.

- *¿Qué crees tú que puede llevar a una persona a sentirse insatisfecha con su físico?*
- *¿Conoces casos de personas que han comprometido o comprometen su salud en su búsqueda de un cierto aspecto físico?*

La trampa de la comparación con el ideal opera del siguiente modo, y si la entendemos, podremos hacerle frente: todas tenemos una autoimagen – que es la forma en que nosotras percibimos nuestras cualidades y atributos físicos -. Pues bien, si se produce un desacuerdo entre esa autoimagen y los cánones sociales que más o menos inconscientemente hemos asumido como adecuados, tenemos el campo abonado para sentir una gran insatisfacción.

- *¿Qué rasgos componen tu autoimagen?*
- *¿Qué cánones sociales de belleza has integrado en tu mente?*
- *¿Percibes una discrepancia entre tu autoimagen y lo que según tú deberías ofrecer como imagen a los demás?*
- *¿Te practicarías algún tipo de cirugía estética?*

Llegados a este punto, creo que podemos afirmar que el atractivo físico es un montaje social directamente influido por la cultura de que formamos parte. Es más, dentro de una misma cultura, lo que se percibe como atractivo varía según patrones de estética y tendencias dictadas por el imperio de la moda. Esto a su vez influye sobre las relaciones sociales, y sobre todo – he aquí de nuevo la gran trampa – influye en la propia autoimagen corporal, que es la que al final nos hace sentirnos insatisfechas.

- *¿Estás de acuerdo en que nos enfrentamos a un verdadero montaje?*

Ofrecemos ahora unas pistas para que la cuestión del aspecto físico quede bien integrada en nuestra realidad, y no sea fuente de insatisfacciones constantes:

1-. No aceptemos un modelo único para nuestro género: Negar la diversidad es una soberana tontería, además de un absurdo, ya que las personas somos por naturaleza distintas, y distintas también somos en las diferentes etapas de nuestra vida.

- 2-. Construyamos nuestro propio modelo, partiendo siempre del conocimiento profundo de nuestro cuerpo, sabiendo cómo es, cómo se expresa, cómo siente, y qué le gusta.
- 3-. Aceptémonos tal y como somos, y cambiemos sólo de nuestro aspecto lo que, alejados de pretendidos ideales, nos desagrada a nosotras (no a los demás). Seamos nuestras mejores amigas, sintiendo el orgullo íntimo de ser únicas y valiosas.
- 4-. No nos comparemos. Si estamos orgullosas de nosotras mismas, afianzaremos nuestra autoestima y nuestra seguridad, y atraeremos a quien se lo merezca.
- 5-. No miremos de fuera adentro, ya que no saldremos nunca de la trampa de la imagen propuesta, y sólo conseguiremos desvalorizarnos e ir en pos de un modelo que jamás alcanzaremos. Y eso es tremendamente frustrante.
- 6-. Veamos con ojos críticos los prototipos que nos proponen las modas para nuestro sexo y edad, y si tomamos algo de ellos, que sólo sea lo que realmente mejore nuestra calidad de vida y nuestro grado de plenitud vital.
- 7-. No olvidemos jamás que es más importante agradarnos a nosotras mismas que gustar a los demás.

El cuerpo es importante y hay que cuidarlo, pero somos mucho más que un cuerpo.