

TENDENCIAS

8 mentiras sobre nuestros cuerpos que deberíamos dejar de creer

El Ciudadano · 16 de noviembre de 2015





Por **Teresa Donoso**

A lo largo de mis casi 25 años **he escuchado muchas concepciones diferentes sobre el cuerpo femenino**. Desde que hay que ser muy delgada, pasando por los comentarios de que las chicas muy flacas no tienen piernas interesantes, hasta que nuestros cuerpos fueron diseñados para tener hijos y eso es lo que deberíamos hacer. **Si hay algo universal en la experiencia de ser mujeres es que todos tienen que decir algo sobre nuestros cuerpos** y creo que no es correcto y que no es para nada educado. **Quiero creer que cada una tiene el derecho y el deber de vivir como quiera**, incluso si esto va en contra de los estándares que se nos aplican y se nos establecen. Estas son algunas de las mentiras que las chicas crecemos escuchando y que **es hora de dejar en el pasado**.

1. Estamos biológicamente diseñadas para ser madres, por lo que no hay razón para no serlo

Una cosa es la biología y otra cosa son los deseos y planes que tenemos para el futuro. **La maternidad es algo bello pero no es algo que necesariamente interese a todo el mundo**. Si no quieres ser madre y si no te interesa tener hijos no hay nada malo contigo. Es tu decisión y está bien.

2. La mejor comida que le puedes entregar a tu cuerpo es la comida ‘buena’

Me gusta mucho la idea de comer saludable **pero tengo un problema con los adjetivos**. Cuando usas adjetivos como ‘bueno’ ‘correcto’ o ‘saludable’ estás, por defecto, diciendo que toda la ‘otra’ comida (la que no está en tu lista) es ‘mala’ ‘incorrecta’ y ‘poco saludable’. **Al dividir algo tan básico y necesario como nuestro alimento** de esta forma, lo único que hacemos es juzgar a quienes no comen con nosotros y potenciar la aparición de desordenes alimentarios.

3. Si queremos usar un bikini entonces tenemos que pasar por un proceso de preparación

Les tengo una noticia, el cuerpo perfecto para utilizar un bikini es el que tienen ahora. Así es. **Tienen un cuerpo, tienen un bikini ¿qué más necesitan?** ¿Quién nos impone que **debemos ‘esperar’ hasta cierto momento perfecto** para poder hacer lo que queramos o disfrutar de nadar en una piscina o un lago?

4. La única forma de retener la atención de tu pareja es viéndote ‘bien’

Nuevamente **¿qué es bien y qué es mal?** ¿Basta con que sea delgada o no demasiado delgada o que mi cabello se vea siempre bien o que tenga rizos o que mejor me lo alise? Esta es otra mentira, porque si bien la atracción física se da, claramente por el físico, **muchas veces lo que más llama la atención de quien tienes al lado es tu personalidad única.**

5. El vello es algo muy poco natural

Depilarse es una opción. Si te gusta, hazlo, si no te gusta, no lo hagas. **Pero dejemos de pensar que el vello es natural en los hombres y no en las mujeres** porque todos tenemos cuerpos similares. **Una cosa es que no nos guste y nos depilemos y por eso los hombres nunca lo vean,** otra cosa es que este sea el ‘estado natural’ de nuestro cuerpo.

6. Nuestro cuerpo fue diseñado para ser ‘frágil’ y no ‘fuerte’ como el de los hombres

Esta es una de las mentiras que más me enoja porque hace que muchas veces **las mujeres no participen en deportes competitivos**, coman de menos o simplemente **se nieguen a trabajar su musculatura con pesas en el gimnasio**. Todos los cuerpos fueron diseñados para ser fuertes y si alguien quiere que seas frágil, es sólo porque **le asusta lo que pasaría si descubrieras tu gran fortaleza**.

7. Tienes que arreglarte lo suficiente para siempre verte más joven, especialmente cuando pasas los 35 o los 40

Envejecer no es algo malo ni indigno. **Envejecer es un proceso natural y también un proceso bello** que confirma tu paso por esta tierra, que confirma todo lo que has vivido y aprendido y que marca en tu cuerpo **de forma palpable** todas las experiencias que has tenido en estos años.

8. Siempre hay algo que podemos hacer para vernos mejor

Creo que esto siempre **debiese ser una elección propia** y nada que nos impongan. **Muchas mujeres aman el maquillaje** y se lo aplican por diferentes razones y creo que siempre y cuando sean positivas no hay problemas. Pero si comenzamos a realizar ciertos cambios en nuestra apariencia **sólo porque alguien dice que no somos suficiente tal y como somos...** bueno, es hora de demostrarles que están más que equivocados.

Vía: <http://www.upsocl.com>

Fuente: El Ciudadano