

En los tiempos del Photoshop: ¿te sientes feliz con tu propio cuerpo?



Las chicas viven bombardeadas con imágenes de mujeres de belleza irreal y luego no están muy contentas con lo que ven en el espejo.

Susie Orbach se ha pasado años diciéndoles a las mujeres que acepten sus cuerpos. Ella es una terapeuta y feminista –y tiene una columna en el diario británico The Guardian- que estuvo presente en una conferencia organizada por el Lobby Europeo de Mujeres en Madrid la semana pasada, según el [Diario Público](#) en España.

En esta actividad, la especialista propuso un ejercicio muy simple: pregúntale a tus amigas qué les gustaría cambiar de sus cuerpos. Hazte la pregunta a ti misma. Y ahora piensa en las cosas que más te gustan de tu propio cuerpo.

Según Orbach, las mujeres saben muy claramente qué quieren cambiar de sus propios físicos (boca, ojos, panza, etc.), pero les cuesta identificar qué les encanta de ellas mismas.

### **Dictadura de la imagen**

"Hay una violencia real hacia la [mujer](#) para que no acepte su cuerpo, y está promovida solamente por intereses comerciales", afirma Susie Orbach.

Ella señala como el mayor responsable del rechazo que muchas mujeres de todas las edades sienten contra su cuerpo a las grandes corporaciones de ropa, de maquillaje, de cremas, de comida, esas que llenan las calles, revistas, televisión e Internet con publicidades de mujeres perfectas, pero obviamente retocadas con Photoshop. "Así, las mujeres construyen en sus mentes una imagen de un cuerpo y una cara que no son reales", sentencia ella.

Piensa en las mujeres que aparecen en los afiches. ¿Crees que representan diversos tipos de cuerpos? Para esta gurú de la lucha contra el culto al cuerpo y para muchas otras feministas, estas publicidades son una forma de tiranía que acepta y promueve un solo tipo de cuerpo y, por lo tanto, de [mujer](#): joven y flaca.

Myria Vassiliadou, la secretaria general del Lobby Europeo de Mujeres, dice que "sólo hay un concepto único de cuerpo, el que nos han impuesto, y no hay variedad".

Para Susie Orbach, esto ha llevado a que las mujeres tengan comportamientos que no son naturales, como sentir culpa y sufrimiento a la hora de comer u obsesionarse por cómo quedará el cuerpo después del parto.

### **Problema generalizado**

Son las chicas las que sufren en especial con este fenómeno social, según la especialista. Ellas no solo viven bombardeadas con imágenes de mujeres de belleza irreal, sino que muchas veces sus madres les transmiten la culpa por no ser guapas, según los parámetros de las publicidades. "Hay una sensación muy grande de infelicidad mental entre las más jóvenes –afirma Orbach-, y es porque las marcas comerciales ya utilizan a niños desde los 3 años para sus campañas y retocan sus fotografías".

Para que se dé un cambio real, la activista espera que los políticos de distintas naciones se tomen el tema en serio y existan iniciativas puntuales contra lo que ella considera violencia machista.

### **¿A ti cómo te fue en el ejercicio? ¿Tienes claro qué te gusta de tu cuerpo?**

Con información del Diario Público.

**Terra Perú**

<http://www.terra.com.pe/vidayestilo/noticias/vid8659/los-tiempos-photoshop-te-sientes-feliz-con-tu-propio-cuerpo.html>