

Con el calor, la ropa se aligera y obliga a exhibir partes del cuerpo de las que no siempre se está satisfecho. Por ello en verano los complejos resurgen más que nunca. Aun así, éstos no deben condicionar el día a día ni ser un impedimento para disfrutar del buen tiempo

Texto Rosa Lecina



El canon de belleza no ha sido el mismo a lo largo de la historia. Para muestra, la Venus de Willendorf

SIN COMPLEJOS

En verano, el calor aprieta y la ropa estorba. Pero quedarse en manga corta o quitarse las medias no es tan fácil para muchos. Aun así, las altas temperaturas obligan a destaparse y a enseñar un poco más. Es entonces cuando los complejos reaparecen con intensidad. La gran mayoría de las personas está descontenta con alguna parte de su anatomía. Aunque a menudo se debe más bien a una visión distorsionada del propio cuerpo que a la existencia de un defecto real. Pero sea uno u otro el caso, los complejos causan angustia y malestar, y pueden llegar a influir mucho en el día a día de quien los sufre. “Esto pasa cuando la persona centra todas sus energías en poner mecanismos para disimular u ocultar esa parte de su físico que le desagrada, y esto limita y condiciona muchas áreas de su vida cotidiana”, explica Raquel Ballesteros, psicóloga del Instituto Superior de Estudios Psicológicos.

Uno de los factores que más contribuyen en la formación de complejos es la educación y la importancia que se da a la apariencia y a los valores materiales. También el entorno escolar. Sobre todo si el niño tiene alguna característica física que sobresale y se convierte en objeto de burlas por parte de sus compañeros. Gran parte de los complejos suelen surgir en la adolescencia. De hecho, es en cierto modo inevitable, ya que es un periodo de cambios físicos importantes y la personalidad no está bien definida, por lo que influye mucho la opinión de los demás y los mensajes que se reciben desde los medios. El problema se da “cuando los adolescentes no construyen de manera paralela sus habilidades emocionales y sociales, y basan su autoestima únicamente en el aspecto físico”, alerta Raquel Ballesteros. Si esto pasa, los complejos se mantendrán también en la edad adulta. El peligro, entonces, es que “se dedique la mayor parte de los esfuerzos a la apariencia y se deje muy poco tiempo para trabajar otras áreas de su vida que le ayudarían a percibirse y valorarse de una manera más positiva”, advierte la psicóloga.

Por su parte, la sociedad impone modas y estereotipos que no se ajustan a

ADQUIRIR COMPLEJOS ES, A VECES, FRUTO DE LA EDUCACIÓN QUE NOS HAN DADO

que nos comparemos constantemente con un ideal de belleza muy difícil de alcanzar. A su vez, el mensaje que nos llega, sobre todo desde la publicidad, es que para triunfar en el trabajo, la vida social o el amor, las personas tienen que adecuarse a ese ideal. Pero tener más o menos complejos no depende tanto del físico, sino de un carácter perfeccionista y ciertos rasgos obsesivos. Por ello, hay personas muy atractivas que se ven innumerables defectos, y otras menos agraciadas que se sienten muy a gusto con su cuerpo. La solución aquí pasa por entender que no se puede alcanzar la

perfección en todos los campos y para poder convivir bien con el propio cuerpo hay que aceptarlo a pesar de sus defectos y limitaciones. Sin embargo, esto no es nada fácil y depende de la capacidad de tolerar la frustración de cada uno.

Además, está muy inculcada “la falsa idea de que las personas tenemos el poder de controlar nuestro cuerpo como si fuera una máquina más maleable de lo que realmente es”, asegura Mercè Oliveras, psicóloga del Centro Bonanova de Barcelona. Sí que es verdad que podemos cuidarnos, arreglarnos e incluso modificar nuestra imagen gracias a los cosméticos, los tratamientos de estética y la cirugía. Pero la gran mayoría de los atributos físicos vienen determinados genéticamente, y se transforman con la edad y las propias necesidades biológicas, por lo que no está siempre en nuestras manos

AMOR POR EL CUERPO

La reconocida psicóloga Rita Freedman, autora del libro *Amar nuestro cuerpo* (Ed. Paidós), reconoce que existen diferentes maneras para llegar a querernos tal como somos. Sin embargo, la psicóloga asegura que hay tres pasos esenciales. El primero consiste en prestar atención a las necesidades físicas. “Si se escucha con respeto el dolor, el placer, el hambre y la fatiga, en lugar de desconfiar de él, el cuerpo nos dirá cómo nutrirlo”, afirma. El segundo paso es el aprecio por los placeres estéticos, sensoriales y sexuales que el cuerpo nos suministra de forma inherente. Y por último, la aceptación de nuestros defectos y limitaciones. Sólo de este modo, relata, seremos más libres para disfrutar de aquello que sí nos gusta, y podremos experimentar lo que en realidad somos y dejar de desear lo que no. Así pues, “el amor por el cuerpo no conduce a crear un cuerpo perfecto, sino que nos ayuda a vivir felices en uno imperfecto”, concluye Freedman.

VESTIRSE SEGÚN LA FIGURA

Una buena elección de vestuario puede cambiar las proporciones de nuestro cuerpo. El truco está en “utilizar los colores y las formas de tal manera que seamos nosotros los que decidamos qué parte resaltamos y cuál disimulamos”, revela el equipo de estilistas de Vistem. Así pues, aconsejan usar colores llamativos, prendas más ajustadas, estampados o complementos cuando se quiera centrar la atención en un punto concreto. Para las partes que menos nos gustan, en cambio, recomiendan los colores neutros o prendas más sueltas. Estos días, a la hora de elegir traje de baño también hay que tener en cuenta la propia morfología. Si se opta por el bikini, se escogerá la parte de abajo según se prefiera reducir curvas, ocultar nalgas o alargar piernas. Por su parte, la elección de la forma del sujetador dependerá de si tenemos más o menos pecho. El bañador podrá ser una alternativa cuando se quiera ocultar vientre o se tenga poca cintura, pero nunca para las personas de caderas anchas. Respecto a los hombres, ellos también han de encontrar la forma y color que más les favorezca.



Kate Winslet
La actriz británica explica que durante su juventud nunca se sintió atractiva, sino gorda e infeliz. Ahora vive reconciliada con su cuerpo y, aunque a veces no

puede evitar compararse con actrices más delgadas, afirma que está a gusto con su físico. Asegura que sus logros profesionales hacen que la preocupación por su apariencia haya disminuido

el poder cambiarlos. Entonces, o nos aceptamos tal cual o acabaremos entrando en un círculo vicioso que exigirá cada vez más energía, tiempo y, cómo no, dinero.

Asimismo, la belleza es muy subjetiva y está en los ojos de quien mira. De ahí que haya partes que nos disgustan de nuestro cuerpo que a la gente de alrededor le encantan o bien no le dan la misma importancia. Por otra parte, nadie nos juzgará tan duramente como lo hacemos nosotros mismos. Los expertos aseguran que solemos ensañarnos con nuestro propio cuerpo, por lo que tememos que los otros también lo hagan o nos valoren por ello. Pero si nos paramos a pensar, nos daremos cuenta de que no apreciamos o queremos a la gente según si son guapos o feos, flacos o gordos, altos o bajos. “En general, las personas solemos tener

una visión de los demás mucho más global, no tan parcializada”, apunta la psicóloga Mercè Oliveras.

Aun así, esto no significa que se deba olvidar de la apariencia, así que hay que cuidarse para que el cuerpo esté sano y pueda funcionar lo mejor posible. A continuación, se deben descubrir sus puntos fuertes y aprender a potenciarlos.

Más allá de las dietas y el ejercicio, actualmente, los avances en medicina estética y los tratamientos con láser permiten superar algunos complejos como las varices, la celulitis o el exceso de vello. Otros, sin embargo, necesitarán la ayuda del bisturí. Se ha comprobado que la cirugía estética puede contribuir a que la gente se sienta mejor. No obstante, antes de entrar en quirófano es muy importante esclarecer las causas reales por las que se desea el cambio físico. “Las personas sólo deben operarse por la ilusión de superar un complejo, y nunca por satisfacer los deseos de otra persona”, advierte el doctor Jorge Planas, director médico de la clínica Planas.

Tomar una decisión de este tipo exige también una completa madurez. Las operaciones de estética tienen un carácter permanente, mientras que hay complejos que van y vienen dependiendo del nivel de autoestima. Por esta razón, los menores no deberían, en principio, someterse a este tipo de cirugía. Además, es conveniente exigir un mínimo de edad porque antes de operar “hay que asegurarse de que el paciente ha entendido a la perfección los riesgos y beneficios de la intervención, y que las expectativas de resultado son reales”, señala el doctor Planas.

Aun así, siempre hay excepciones. Por ejemplo, cuando la intervención está justificada fisiológicamente y puede solucionar complejos muy fuertes que limitan mucho la vida de quien los sufre. Este es el caso de la hipertrofia mamaria, cuando el tamaño de los senos está por encima de sus proporciones normales. Un problema que, probablemente, a la larga acabe requiriendo una intervención quirúrgica pues suele provocar, además, dolores de espalda o alteraciones en la posición de la columna vertebral. Como la mama puede estar totalmente desarrollada antes de los dieciocho, los médicos opinan que no tiene sentido alargar el sufrimiento. La situación cambia cuando se tiene un tamaño de pecho más o menos correcto pero se quiere aumentarlo. O bien cuando no se está del todo a gusto con la nariz o la figura. Entonces, es mejor esperar a la mayoría de edad y tomar la decisión por uno mismo y con total madurez.

Los expertos advierten que antes de operar es muy importante detectar si el paciente sufre cualquier patología psicológica que pudiera agravarse una vez practicada la cirugía. A veces, los complejos físicos están vinculados a otro de personalidad, en cuyo caso persistirían tras la intervención. ■



James Dean
Las biografías de James Dean revelan que detrás del mito había un chico inquieto acomplejado por su miopía y su baja estatura. Una anécdota cuenta que

una productora de cine lo rechazó por no ser lo demasiado alto, a lo que el actor, que aspiró a dos Oscar, replicó que si acaso la interpretación se medía en centímetros

Laura Sánchez
La modelo y actriz Laura Sánchez ha confesado que de adolescente estaba acomplejada por su metro ochenta de altura. Sin embargo, asegura que

el complejo desapareció cuando descubrió que había otras chicas igual de altas y empezó a desfilarse. La andaluza acabó así por sacar provecho de lo que creía un defecto

Paul Potts
Paul Potts se hizo popular en todo el mundo gracias a su victoria en un concurso de talentos de la televisión británica. Hace dos años era vendedor de móviles pero ahora es tenor y lleva cuatro millones de discos vendidos. Potts ha contado que de niño sufrió las burlas y el rechazo de sus compañeros por culpa de su aspecto físico, y que eso le provocó numerosos complejos. Actualmente, aunque teme que nunca será muy seguro, también reconoce que su autoestima va mejorando

