

## Cuando nos sentimos "feos" (Artículos en General)

Cuando nos sentimos "feos"

Ser

lindo o ser feo puede resultar subjetivo, ya que a los ojos de las personas las características que determinan la belleza pueden variar sustancialmente. Habrá mujeres que los prefieren morechos, otras rubios. Entre los hombres pueden existir preferencias por morenas, orientales u occidentales. Y de allí se puede abrir el juego infinitamente, a cada uno de los rasgos que nos hacen únicos.

Los parámetros de la belleza cambian de acuerdo a las épocas. Hace algunos siglos se buscaban otras características para resaltar los atributos que hacían atractiva a una persona. Hoy en día algunos destacan de delgadez y otros los rasgos delicados. Sin embargo, es muy difícil definir la belleza con palabras.

Además de nuestro aspecto, entran en juego todas nuestras cualidades. Desde como nos manejamos o como nos movemos, pasando por forma de expresión, hasta nuestros olores, todo es parte del juego de seducción.

En el intercambio de miradas podemos sentirnos con la confianza que nos permite controlar la situación. Pero también se pueda dar el caso contrario, en el cual nos sentimos "perdedores"; antes de jugar la primera carta. Esa es una situación muy dura de superar.

Más allá de nuestras características físicas, la mayoría de nosotros habrá pasado por momentos en los cuales nuestra imagen no es lo que deseamos. El miedo a enfrentar el espejo o a la balanza, pueden ser claros síntomas de esta situación.

Los flagelos del mundo  
de hoy

La anorexia nerviosa es un mal que acosa a algunas personas, llevándolas a una visión irreal del propio cuerpo. Esta situación provoca desórdenes alimentarios que conducen a estar muy por debajo del peso recomendable, por sentirse obesos. Y en esa obsesión por el peso se produce una carrera peligrosa, que puede terminar muchas veces en daños irreversibles y hasta en la muerte.

Si bien este desorden se puede dar en cualquier tipo de persona, se produce mucho más en mujeres jóvenes o adolescentes. Esto ocurre en una época en la cual las modas y los modelos impuestos prefieren la delgadez extrema, lo que complica más el tema. Para su tratamiento, se necesita una fuerte contención y ayuda profesional en el campo psicológico.

La respuesta a este flagelo pasa por entender y cuidar el cuerpo. No ir a los extremos, ya que la obesidad trae sus problemas también. El equilibrio es fundamental para estar sano y en armonía.

La bulimia es otro de los trastornos vinculados con la alimentación: se manifiesta con episodios en los cuales se come en exceso y otros de ayuno. Las personas que sufren de esta enfermedad suelen esconderse para atacar la comida. Para intentar compensar la ingesta, e intentar detener el malestar que provoca el exceso de comida y el temor a lo que indicará la balanza, algunos recurren a laxantes o distintos tipos de purgas. Otros optan por provocarse el vómito.

Evidentemente, todas estas opciones son altamente peligrosas para el cuerpo y especialmente para el equilibrio del organismo. Para estos casos, es fundamental analizar el aspecto psicológico de la persona afectada, ver las características del grupo familiar y trabajar de manera integral sobre sus problemas y la autoestima. Los grupos de mayor riesgo están en la juventud y la adolescencia, aunque pueda darse en diferentes edades.

Bulimia y Anorexia: dos males en esta época.

Un trastorno que se da especialmente en los hombres y se relaciona con la obsesión con el cuerpo y la actividad física es la vigorexia. Esta alteración se manifiesta como una adicción a la actividad física, a desarrollar dietas que no mantienen el equilibrio y en muchos casos al consumo de esteroides. Todo esto en busca del cuerpo perfecto, ya que no se sienten conformes con su aspecto. Además de los problemas médicos que este mal ocasiona, se puede notar, en los pacientes, una marcada tendencia a cambiar de humor y en algunos casos a aislarse.

Si bien siempre podremos buscar que nuestro físico esté lo mejor posible, y es nuestro deber cuidarlo, también debemos entender que determinadas características nos pertenecen. El color de piel, unas piernas más cortas o más largas, son parte de nosotros y hay que saber vivir con ellos. Se puede partir de entender que el cuerpo que nos tocó es el que

determina nuestros rasgos personales y nos da un toque distinto.

De cuentos, historias y  
leyendas

La leyenda griega de Narciso habla de un muchacho que, obsesionado por su belleza, quiso abrazar su imagen reflejada en un lago y se ahogó. De su exceso de vanidad proviene el término &ldquo;narcisismo&rdquo;.

El conocido cuento del &ldquo;Patito feo&rdquo; fue escrito en el siglo XIX y nos trae la historia de un patito diferente a sus hermanos (más grande y menos agraciado que los otros). Una parábola de los valores de las personas, pero con una moraleja que demuestra que, al fin de cuentas, ser distinto puede ser un tesoro valioso. Tal como le pasó al patito feo, que resulta ser un hermoso cisne.

Dorian Gray y la juventud eterna.

El retrato de Dorian Gray, escrito por Oscar Wilde, es una novela que habla sobre la vanidad y deja una cruda crítica sobre la sociedad del siglo XIX. Este texto muestra la obsesión de un hombre por mantener la belleza y una juventud eterna. En contraposición se muestra la fealdad en las perversiones y la baja moral humana.

El cuento &ldquo;La bella y la bestia&rdquo; nos trae una historia, donde una hermosa y bondadosa muchacha se ve obligada a vivir con un hombre con características físicas de una bestia. En la trama se suceden situaciones en la cuales se resalta la honestidad, los valores morales y el amor. De una manera particular aborda la belleza y la fealdad física, pero también la interior.

Esa luz que llevamos  
dentro

&ldquo;Cuando la belleza pase&hellip;

quizás no nos  
demos cuenta.

Oh mi  
amor

Serás bella por dentro

bella en el  
alma

y en el fondo de mi corazón.&rdquo;

La belleza &ndash; Alejandro Lerner

Si bien en el mundo que nos rodea no podemos dejar de apreciar la belleza en las personas, en el arte, en la música y en las pequeñas cosas, hay que destacar lo que llevamos dentro. Ese brillo es lo que nos hace más bellos o más feos. Por eso es importante cuidar nuestra imagen, pero no descuidar nuestro interior. Tanto en nuestros actos, como en nuestra forma de ser y manejarnos.

Todas esas cosas contribuyen especialmente a que seamos más radiantes o más opacos para los demás. Una sonrisa puede darle una vitalidad especial a nuestro aspecto. Una cara que lleva pintada la amargura eterna, empalidece nuestra imagen, y nos hace sentir feos, especialmente si esa tristeza la llevamos dentro.

La belleza debe estar reflejada en la perfecta armonía entre mente, cuerpo y alma, como una concepción integral de nosotros mismos. Porque somos, ni más ni menos que eso, lo bueno y lo malo, lo lindo y lo feo. Al fin y al cabo, nadie es perfecto.

Por Damián De  
Luca

(Bender3001)