



# El atractivo físico

## Jorge Barraca

Doctor en Psicología, desde siempre ha compaginado su labor clínica como terapeuta individual, de pareja y familia con la docencia universitaria, y en la actualidad es presidente de la Sociedad Española de Psicología Clínica y de la Salud. Ha escrito varios libros sobre terapia e intervención psicológica y diferentes tests psicométricos de amplia difusión.



### + INFO

#### LA MENTE O LA VIDA.

Jorge Barraca.  
Editorial Desclee de Brouwer.  
212 páginas. 15 €.  
[www.jorgebarraca.com](http://www.jorgebarraca.com)

**H**oy día se ha estrechado el ideal de belleza. Parece que ya no se admitan formas distintas de ser guapo o guapa. Y además se ha polarizado, o somos horribles o somos atractivos, no caben términos medios. Ante tal panorama, no es extraño que los adolescentes, sobre todo las chicas, sean las principales cajas de resonancia de esta sociedad dicotómica e inmisericorde con el que se sale de la norma. Si el físico es importante, para ellas resulta crucial, un asunto de vida o muerte. Y eso, en algunos casos, no solo en sentido figurado. Si la delgadez es ensalzada por el entorno, hay chicas que por alcanzarla llegan hasta la enfermedad, hasta la anorexia.

### ¿JOVEN Y GUAPO? ¡TÚ SÍ QUE VALES!

Cada época sostiene unos cánones de belleza que se plasman en las creaciones artísticas (pintura, literatura, cine, fotografía...). El cuerpo humano se sitúa en el epicentro de la representación, supone el principal referente al hablar de la belleza, el máximo exponente de lo hermoso o ideal. Sin tener que remontarnos a muchos años atrás, apreciamos cambios no solo en lo que vuelve a una persona atractiva, sino en la importancia colectiva de este atributo: en lo que vale alguien que se ajusta a los modelos en boga.

Ahora poseer un rostro fotogénico y un cuerpo esbelto eleva el estatus y las posibilidades sociales: una mujer atractiva, cualquiera que sea su origen, puede aspirar a convertirse en un miembro de la clase alta; una modelo puede

llegar a princesa o escoger a los hombres más ricos o notables. Además, esta relevancia del atractivo incluye a los hombres. Los modelos son conocidos y celebrados; hay concursos de mister, y algunos se convierten en actores únicamente por su apariencia. La publicidad se ha hecho eco de este fenómeno y no deja pasar ocasión para lucir hombres esculturales y de rostros perfectos.

En esta cultura se prioriza el aspecto juvenil. Lo joven es hermoso; lo maduro, el deterioro de esa hermosura. Nadie “mayor” puede aspirar a ser valorado físicamente a no ser que retenga los atributos de la juventud. Parece que las ganancias (y atractivos) que se obtienen con la madurez han dejado de ser apreciados.

### SI ES MÁS QUE UN COMPLEJO, ¡OJO!

Para aquellas personas que sufren alguna patología del aspecto físico como la anorexia o la dismorfofobia (creer que se tiene un defecto físico sin que sea verdad), solo cabe una recomendación: acompañarles a un psicólogo especialista en estos problemas. Afortunadamente, estos casos graves no son frecuentes; la mayoría de los que se preocupan por su aspecto no llegan a conductas tan extremas como dejar de comer ni a una ideación delirante.

En los casos normales, en que simplemente estás descontento con tu rostro, tu cuerpo o partes de este como la piel, la estatura, etc., has de sopesar si tu preocupación es temporal o si cursa invariable a lo largo de meses o años. Lógicamente, es bueno que apliques los remedios a tu alcance para tratar de solucionar estos problemas, e ir al dermatólogo,

NADIE DUDA QUE EL ASPECTO FÍSICO TIENE HOY DÍA UNA ENORME IMPORTANCIA. NUESTRA SOCIEDAD PREMIA A LOS QUE SON JÓVENES Y A LOS QUE NACEN CON EL DON DE LA BELLEZA. POR ESO SE HACE NECESARIO QUE QUIEN NO RESULTE AGRACIADO EN EL INMISERICORDE SORTEO DEL DESTINO CONOZCA CON QUÉ RECURSOS CUENTA PARA NO CAER EN EL SUFRIMIENTO QUE PROVOCAN LOS COMPLEJOS O LAS FOBIAS



al endocrino o al especialista pertinente. Y si se precisan intervenciones quirúrgicas o prótesis, deben barajarse en los casos en que sean posibles y conlleven un cambio sustancial a mejor. Sin embargo, este remedio exige cautela.

En primer lugar, si eres capaz de adaptarte a tu defecto o diferencia y, a pesar de él, estás satisfecho con tu físico, tu actitud es más elogiada que la de quien se opera de buenas a primeras. Si logras aceptar tu nariz llamativa, tu pecho pequeño o la talla anormal que usas, te convertirás en una persona más fuerte, segura, estable frente a los cambios y futuras dificultades de tu vida en todos los ámbitos, no únicamente en el físico. Tu autoestima se asentará sobre pilares firmes y no deambulará a merced de las circunstancias.

**No importa lo bajita que seas si tu talla humana sobrepasa la media.**

### **¿VASALLO DE LA MODA O DE LA CALIDAD HUMANA?**

Se da la creencia extendida de que si alguien vive infeliz con su aspecto, lo mejor es operarse cuanto antes. Quienes así piensan olvidan que el que acude a la cirugía estética se puede convertir en un vasallo de las modas y cánones del momento, alguien incapaz de nadar contracorriente y apostar por unos valores no solo corporales en su realización personal. Olvidan que no les van a querer más o mejor tras esa operación. En cambio el que acepta sus pequeños defectos se volverá menos influenciado, más autónomo y, al cabo, transmitirá un feliz ajuste con su físico y con su vida. Ciertamente, al poco de estar con este tipo de personas que se aceptan, llegamos a olvidar por completo sus diferencias.

Una persona obesa, muy baja, con amputaciones o con otros defectos evidentes es ya de por sí una luchadora. La gente se fijará en su defecto y puede que se mofen o la compadezcan, pero si únicamente se fijan en este aspecto cuando la juzgan, son seres de mirada pobre, limitados y superficiales. Por consiguiente, su amistad no resulta interesante o provechosa. Quien carece de atractivo debe asumir que su valor depende de su calidad humana, su interés por las cosas, su educación, su aprecio de la bondad, su valentía, su integridad, su amistad, cultura, su buena disposición hacia los demás y, por supuesto, su eficacia profesional. Estos sí son valores por encima de los estrechos moldes actuales. Mencionarlos y contraponerlos al físico quizás suene a tópico, y ciertamente no llegará a consolar a corto plazo al que se ve feo. No obstante, a la larga se impondrán en propia vida.