

La verdadera belleza de la mujer está en nuestro interior

by Jade Díaz Pimentel - Tuesday, July 09, 2013

https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/imperfectamente-bella.html

Aunque le arranques los pétalos, no quitarás su belleza a la flor.

Rabindranath Tagore

Desarrollo:

Sofía se levanta a las 6:00 A.M. y tan pronto se asoma al espejo, un conjunto de pensamientos nocivos invaden su mente atormentada. Se dice a sí misma: "Hoy amanecí peor que nunca, mira esas arrugas en los ojos y las ojeras oscuras. ¡Oh, Dios, creo que engordé 3 kilos anoche, mira este cuerpo malhecho!".

Posteriormente, se baña, se coloca su faja reductora, sus cremas antiarrugas, el maquillaje que disimula sus manchas y los tenis de plataforma que disfrazan sus 5 pies de altura.

Elije el clásico conjunto deportivo negro que esconde esas estrías a las que odia con fervor, las gafas oscuras sirven de toque final para ocultar las patas de gallo que el corrector no logra esconder, pero ¡ay de sus ojos color esmeralda!, no podrán salir a la luz, pues las arrugas parecen haber oscurecido su brillo.

Se dispone a ir al gimnasio para ver si logra bajar esos kilos fruto de su adicción al azúcar, y es que, ¡qué rico estaba el flan de leche en salsa de ciruelas de anoche!, pero qué remordimientos provoca al día siguiente; "más vale haberlo despreciado, pues a los 40 uno ya no puede darse esos lujos", se dice.

Al mirarse nuevamente en el espejo, vuelve a confirmar que la cirugía parece ser su única solución, lo que aún no decide es qué tantas tendrá que hacerse para estar medianamente aceptable.

Sale del gimnasio, luego de una aburrida y larga rutina y para colmo rodeada de jovencitas rozagantes, delgadas, llenas de juventud y belleza. Sofía piensa en sus adentros: "Pero, ¿qué hacen aquí?, ¿acaso será una burla?"

Se va al trabajo que ya no disfruta, pero que le sirve para pagar su arsenal de deudas. Llega la hora de la salida y Sofía recuerda que olvidó comer, pero "mejor así", se dice, "por lo menos medio kilo habré bajado".

Llega a la casa, atiende a los dos niños y a su esposo, les prepara la cena y observa el silencio hostil que reina en la mesa; al parecer, no hay nada qué contar...

Y así como Sofía existen millones de mujeres alrededor del mundo que cada día salen tras la cacería de sus defectos, minimizando sus cualidades por considerarlas poco importantes o demasiado pequeñas.

Aunado a ello, los medios de comunicación nos venden un ideal de belleza muy difícil de alcanzar: cuerpos perfectos, piel tersa, libre de arrugas, pelo lacio, abdomen plano, pechos grandes y traseros exagerados.

Fruto de esa presión, aquella persona que no posea esas características tendrá que aventurarse en las manos de

algún cirujano que le "arregle" todos sus "defectos" y la moldee hasta acercarla lo más posible a la anhelada perfección.

Lo que habría que preguntarse es qué es la belleza, o en otras palabras, qué cualidades debe poseer una persona para ser considerada bella.

Lo cierto es que la belleza es bastante subjetiva, por lo que cada quien tiene su propia apreciación de lo que es bello y de lo que no lo es tanto. Y es que, la belleza está formada por un conjunto de cualidades que va más allá de lo meramente físico, incluye los valores del ser humano, sus actitudes hacia los demás, su amor por la vida y la pasión que le impregna a todo lo que hace.

Todo ello confirma que el juzgar la belleza partiendo de los atributos físicos que se desgastan con la edad, sería brindar una visión muy reducida de los elementos que te convierten en un ser hermoso y especial.

Debemos acabar con esa cultura que sobreestima los aspectos superficiales de la persona, para pasar a otra cultura en la cual todos nos veamos con ojos de respeto, valoración y aceptación de las diferencias individuales; una cultura que no te castigue por no encajar en un molde que ¡sabrá Dios quién se inventó y por cuáles razones!; una cultura donde tu valor no resida en tus posesiones materiales, ni en tu talla, tu estatura o la lozanía de tu piel; una cultura que abogue porque se cultive el intelecto, pero también el espíritu, las relaciones humanas, nuestra cercanía con el Ser Supremo, el amor por la vida, por el planeta, por los demás.

También, una cultura donde se cuide el cuerpo y se ejercite para mantenerlo fuerte y sano, no para mostrarlo como un trofeo que nos hace ser mejores y más bellos que los otros; una cultura que sancione el chisme, la envidia, el egoísmo y la crítica destructiva y, en su lugar, promueva el tenderle la mano al hermano necesitado y regalarle una sonrisa o una palabra de aliento a los que nos rodean, a veces sólo eso basta para recuperar el deseo de vivir y de ser feliz.

Y, volviendo a Sofía, qué diferente fuera su vida si se levantara cada la mañana cargada de optimismo y de esperanza y le diera un beso al hombre que la ha acompañado por 10 años y al que ama con locura, a pesar de los momentos difíciles que les ha tocado enfrentar.

Qué distinto sería si hiciera ejercicio con alegría, se pusiera su vestido rojo, maquillara sus bellos ojos, sin esconderlos detrás del cristal, preparara el desayuno que tanto disfruta su familia y llevara los niños al colegio sin quejarse por el tráfico.

Qué maravilla si Sofía fuera a trabajar con una sonrisa, valorando el lugar que le da de comer, si ayudara al ancianito a cruzar la calle, sembrara un árbol cada semana, saboreara su flan de leche sin remordimientos, visitara a la abuela los domingos en la mañana, terminara la carta dirigida a su padre que empezó hace meses y que aún no ha logrado concluir, si le diera las gracias al señor de las verduras y al repartidor de periódicos que siempre ignora...

Sofía, para volver a vivir, habrá de admirar el cielo, la lluvia y el verdor de los árboles; cada noche mirará las estrellas y esa luna brillante que cierra con broche de oro el día; mirará su familia y llorará de emoción por el privilegio de tenerla; se desmaquillará, se quitará la ropa y dirá: "¡Qué bella soy!

Me amo con mis manchas, con mis arrugas, con mis estrías y con mis libras de más. Soy hermosa porque estoy viva, porque mi corazón es noble, porque respiro el aire fresco, miro las flores rojas del jardín con estos ojos que me han regalado y camino por el campo con piernas firmes que otros no poseen.

Soy bella porque soy UN MILAGRO DE DIOS, VESTIDO DE MUJER.