

PSICOLOGÍA

No me opero por estética, sino por autoestima

La psicóloga Zoraida Rodríguez aborda en este artículo las razones que llevan a muchas personas a retocar su aspecto físico con cirugía



Rebajas! ¡Dos por uno! Coja ticket para su turno... Quizás pueda parecer algo exagerado, pero lo cierto es que las operaciones de estética y tratamientos vanos para potenciar la belleza están a la orden del día. Desde operaciones de aumento de pechos, a láser para acabar con el vello, a cientos de tratamientos para el rejuvenecimiento o incluso retoques faciales, pasando por los tratamientos corporales (para reducir la piel de naranja, eliminar grasas, etc.), encontramos un sinnúmero de intervenciones estéticas o médico quirúrgicas en el mercado. Si os dáis cuenta, a la vuelta de cada esquina tenemos una clínica nueva que ofrece tratamientos para la salud y la belleza, cosa que no me parece mal, lo que veo peliagudo es cuando se ofertan los tratamientos como si de coches se tratara. Casi que falta ver un cartel: ¡Plan Renove! o ¡El gobierno financia con el Plan Pive que quedas más aparente!

Cuidar la salud es fundamental, y la apariencia no es menos importante. En la sociedad en la que nos encontramos es cierto que triunfan más a menudo quienes son atractivos y se cuidan, y tampoco debemos ponernos una venda en los ojos y decir: «¡Yo voy en contra del mundo!, ¡me pondré gordo, mi pelo estará grasiento y mis manos brillarán con su suciedad!». Hay que buscar el equilibrio, y sobre todo, tener en cuenta los motivos reales por lo que nos sometemos a dichos tratamientos o intervenciones. Si eres médico, permanece alerta acerca de qué ha llevado a tu paciente a acudir a ti. Eso no significa que no entre en tratamiento, sino que el apoyo psicológico podría prevenir problemas mayores.

Y tú, ¿por qué te operas?

Está claro que cada cual tiene sus motivos, pero como he comentado anteriormente, hay unos más peliagudos que otros. Encontramos personas que buscan corregir un pequeño defecto estético y que puede influir en su salud. Imaginemos una chica con el tabique desviado que le cuesta respirar. Operarse le daría calidad de vida, y corregiría ese defectillo con el que no se siente muy a gusto. Hay quien da un paso más y se opera porque ya tiene un complejo: pechos pequeños, o demasiada

grandes, orejas separadas o nariz aguileña que han sido motivo de burlas por parte de los demás y foco de atención de la propia persona cada vez que se miraba al espejo. Si realmente esto es algo puntual y una vez operada, se soluciona el problema, no tiene por qué ser preocupante.

Deberíamos alertarnos cuando una operación sigue a otra, o a varios tratamientos estéticos, porque la persona no termina de encontrarse a gusto consigo misma. Hoy se opera la nariz, pero mañana su atención comienza a fijarse en esos pómulos hundidos... Tan tristes... No como los de las actrices, elevados y que realzan su juventud. Y de ahí, nos entra el pánico con la celulitis. Comenzamos a vivir entre dietas, ejercicios extenuantes y tratamientos a cada cual más nuevo y comentado entre las famosas. Ahí sí que hay un problema de autoestima, y deberías hacértelo mirar, pues siempre irá a más.

Insatisfacción

Al final de este continuo de insatisfacción por el propio cuerpo, encontramos el trastorno dismórfico corporal, incluido en el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales en 1987 (DSM-III-R). Este manual, lo define así: «Preocupación por algún defecto imaginado del aspecto físico».

«Cuando sí hay le ves anomalías físicas, la preocupación del individuo es excesiva. La preocupación provoca malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo». Estas personas pueden llegar a evitar ciertas situaciones en las que su defecto se haga más evidente (por ejemplo, no ir a la playa o no cambiarse en los vestuarios del gimnasio) o incluso, no tener relaciones por miedo a exponer lo que ellos consideran «su gran defecto».

Como vemos cada cuál puede tener sus razones. Cuando alguna de ellas implica la no aceptación de uno mismo, nos encontramos ante un problema psicológico.

Zoraida Rodríguez le atiende en AZ Centro de Psicología San Antón, 48-50, 1ª Planta, Oficina 6. Granada. Teléfono 676 10 67 82, y en la web www.zoraidarodriguezvilchez.es.



Cualquier tratamiento estético debiera estar sustentado en una motivación sustancial. :: IDEAL

CAUSAS Y CONSECUENCIAS

Los motivos para que una persona llegue a no aceptarse a sí misma pueden ser variados. Las primeras experiencias infantiles suelen tener un gran impacto en la construcción de la autoestima y de la propia entidad y valía de la persona.

A Carolina la señalaban con el dedo los compañeros de su clase debido a sus orejas despegadas. La llamaban 'Dumbo' y se burlaban de ella poniéndose las manos detrás de las orejas y haciendo como que echaban a volar. Ignacio, sufría más en casa: tenía unos padres muy críticos que se esperaban mucho de él. Todo comportamiento era corregido, todo logro era valorado como «es tu deber» y cada error, era ferrozmente señalado. Su inseguridad le llevó a tener tics, y su padre se metía con él en un intento de hacerle ver que era una tontería para que dejara de hacerlo. Cuando le cambió la voz, las bromas en casa eran continuas. Físicamente siempre se cuidó mucho (¡más le valía la pena!), pero nunca era suficiente para él. Iba de un tratamiento a otro para mejorar sus glúteos, su piel, su acné...

La baja autoestima me hace no querermme, no

aceptarme como soy. Si me siento bien conmigo mismo, pero quiero que mis dientes sean más blancos, no pasa nada. Si no tengo dinero para hacerlo y debo pasar sin ello, puedo sobrevivir, acepto que no me gusta, pero sé que soy valioso como persona. Quien no tiene autoestima, removerá cielo y tierra para conseguir ese dinero, los medios, la forma... de tener lo que desea, aquí y ahora, pues es necesario eliminar su defecto.

Quiérete un poquito, anda

El apoyo psicológico para aumentar la autoestima va a ir dirigido principalmente a ese objetivo: ¡valórate más de lo que haces ahora y quiérete!

Tendremos que eliminar la tendencia a focalizar nuestra atención en todo lo malo, en nuestros defectos, en cada debilidad que tenemos, aprendiendo a aceptar aquello que no podemos cambiar, a tolerar que no hay por qué mejorarlo todo y a valorar lo realmente importante: quienes somos y no tanto lo que somos.

Las personas somos valiosas por el mero hecho de existir, y nuestra autoestima debería no estar tan centrada en nuestro aspecto físico y más en lo capaces que somos, en los logros que obtenemos y sobre todo, ¡en el esfuerzo que hacemos para conseguir llegar hasta quienes somos!