

Body Shaming: Por qué no hay que opinar sobre el cuerpo de los demás

No es novedad decir que a la gente le encanta opinar. De todo y de todos. Por eso, la cantante Billie Eilish (18) tomó una decisión que marcó su camino y discurso en torno a la sexualización de los cuerpos ajenos: la utilización de baggy clothes o simplemente ropa holgada. Una estética que hizo propia y que tenía como objetivo centrar la atención en su propuesta artística, más allá de su apariencia física. Pero -a pesar de los esfuerzos- su cuerpo se transformó en objeto de comentarios indeseados y centro de atención cuando Daily Mail publicó fotos de ella con ropa ceñida, mientras salía a comprar por la ciudad de Los Ángeles. Así, algunos usuarios tuvieron la audacia de hacer lo que se denomina body shaming, un comportamiento tóxico que se ha visibilizado durante los últimos años y que se relaciona con la vergüenza que se le puede hacer sentir a alguien por su tipo de cuerpo.

“Creo que no hay nadie que no haya vivido el body shaming, independientemente del peso. Estamos súper expuestos a esa forma de referirnos a otros y está súper validada en la sociedad”, explica Carla Escobedo -más conocida como Monrix (@monrix), diseñadora y comunicadora de Body Positive. Una exposición a la que ella misma se ha tenido que enfrentar en sus redes sociales, pero que -cuenta- ha sabido manejar de buena manera. “Cuando empecé a subir mis contenidos, me llegaban más comentarios pesados, como por qué te pusiste esto o las gordas no tienen que vestirse así. A mi igual me afectó, es imposible decir que no, pero lo que me hizo cambiar mi percepción, era saber que estaba ayudando a otras personas”, explica.

Y es que esta conducta de juzgar la apariencia de los otros es una mala costumbre que tenemos instalada a nivel social. “Si bien ahora lo cuestionamos, hay algo cultural muy arraigado que hace que las personas sean evaluadas por su aspecto físico. En eso, los medios tienen mucha responsabilidad, porque han puesto una forma de ser en cuanto al cuerpo que se ha mantenido a lo largo de la historia y que ha quedado en el imaginario colectivo”, explica la socióloga Anita Medina, coordinadora de proyectos de La Rebelión del Cuerpo.

Así, con las redes sociales este fenómeno se ha intensificado, aunque muchas veces los comentarios negativos no vienen desde el anonimato, sino de círculos cercanos. “El body shaming, en general, viene de lugares supuestamente amorosos, como la familia. Se repite mucho, algo que viví yo también, y es la insistencia de las mamás por hacer que sus hijos bajen de peso. Obviamente, lo dicen desde el amor y en tonos distintos, pero no entienden el impacto que puede generar y los daños a largo plazo de este tipo de comentarios”, dice Monrix. Eso fue lo que le ocurrió a la escritora, feminista y activista gorda, Andrea Ocampo (@andreiii). “Creo que las primeras veces que viví el body shaming fue por parte de mi misma familia. Mi papá, desde pequeña, me enseñó a caminar con el estómago para adentro y con la espalda derecha. Fue duro con eso. Mi mamá, sin querer, me enseñó a sentir culpa: no quería que usara cierta ropa de acuerdo a mi edad. Siempre usé prendas de adulta, desde ropa interior hasta faldas o poleras”, cuenta.

En ese sentido, los juicios corporales provenientes especialmente desde los entornos familiares pueden ser extremadamente dañinos. Así lo relata una lectora del medio The Guardian que, en una columna de opinión, contó su experiencia entorno al body shaming. “Mi familia me avergüenza constantemente sobre mi cuerpo y eso me duele”, parte escribiendo y cuenta que, a pesar de haber desarrollado una carrera profesional exitosa, sus parientes constantemente le hacen comentarios entorno a su peso. “Cada vez que los veo, es igual: lo primero que me dicen es que he engordado desde que pasé de la talla 12 a la 18. Ellos racionan mi comida y están ansiosos por hacerme saber que tengo que dejar de comer mal antes de volver a Reino Unido (donde vive). Esto ha estado sucediendo durante años y estoy harta. En los últimos años, comencé a sentirme muy ansiosa antes de regresar a casa, y ahora tengo sentimientos encontrados sobre volver a verlos”, escribe.

Y es entendible que esa angustia se manifieste: de los círculos familiares se espera contención, más que una crítica sobre la apariencia. Por eso, la repercusión que pueden tener estos juicios puede ser muy alta. Según datos recolectados por La Rebelión del Cuerpo, un 86% de las mujeres ha dejado de hacer actividades por cómo se siente con su físico y, en promedio, se estima que el género femenino pasa cerca de 3 horas pensando en su cuerpo. “El impacto es mucho mayor a lo que se piensa. Muchas mujeres creen que no pueden hacer ciertas cosas por cómo lucen o, incluso, dejan de opinar en espacios públicos al no sentirse seguras de sí mismas por su aspecto. Entonces un comentario inocente de la familia le puede quedar marcado a una niña de 12 o 14 años y afectar su autoestima y decisiones”, manifiesta Anita Medina.

Sin embargo, el body shaming se puede presentar en todo tipo de contextos. Por eso, hay que estar alerta porque existen personas que pueden resultar fuertemente afectadas ante una opinión de esta índole. “Hay personas que tienen autoestima baja o una distorsión de la imagen corporal, en cuanto a que perciben su cuerpo de forma distinta a cómo es realmente. Si tengo como rasgo esa distorsión de la imagen corporal, el comentario puede

perpetuar esa idea que ya de por sí es equivocada. Entonces se reafirma un círculo vicioso del sentimiento de propia valía negativa”, explica el psiquiatra Mario Hitschfeld, académico de la Universidad Diego Portales. Así, en los casos más complejos, un comentario recurrente o una alusión en torno al peso, podría ser un factor favorecedor para desencadenar un Trastorno de Conducta Alimentaria (TCA). Un estudio realizado en 2016, publicado en el foro internacional Current Psychology, dio cuenta de esta relación. De acuerdo a la investigación, donde participaron cerca de 400 adolescentes croatas, el body shaming contribuye a generar conductas alimentarias problemáticas. “Hay casos donde basta un comentario para que una de estas personas vulnerables pueda desarrollar desbalances emocionales importantes. En etapas del desarrollo, cerca de un 12% de las mujeres adolescentes desarrollan trastornos alimenticios. Entonces esas chicas son especialmente sensibles a este tipo de juicios, porque conectan su autoestima a la opinión que tienen sobre su cuerpo. Es importante avanzar hacia una sociedad con mayor respeto porque la costumbre de aludir al cuerpo, de manera normalizada, puede ser dañina sin que nadie se de cuenta”, indica el psicólogo de la Clínica Alemana y académico de la Universidad del Desarrollo, Jaime Silva.

¿Cómo superar el body shaming?

Erradicar este tipo de conductas tóxicas puede ser complejo, porque la situación nos llama a revisar nuestros propios comportamientos. Sin embargo, para que se genere un cambio real, tenemos que partir con acciones concretas y personales. Así, la primera sugerencia es no realizar ningún tipo de comentario que aluda a la apariencia del resto. “Es un proceso largo, pero hay que ir cambiando la mentalidad y cómo nos referimos a la gente. Es mejor preguntar: Oye, cómo te has sentido, en vez de decir Oye, bajaste de peso. Uno como oyente tiene que dejar a la persona dar indicios para saber cómo está y opinar solo cuando los otros te lo pidan”, señala Monrix. Además de partir por nuestras conductas personales, para generar esta transformación es necesario educar a nuestro entorno, sobre todo a nuestras familias. De esa manera, se podrán eliminar los comentarios inapropiados en este tipo de contextos. “Para avanzar, hay que cuestionarnos. A todos nos educaron de esta manera, pero hay que atrevernos en nuestras familias y decir esto está mal, aunque sea difícil. Si no hacemos este cambio ahora, van a seguir creciendo generaciones de niñas que ocupan más tiempo pensando en su cuerpo que en salir, hacer cosas nuevas u opinar en clases”, dice Anita Medina.

En ese sentido, Andrea Ocampo explica que hay que tomar una actitud activa en caso de enfrentarse a estas prácticas. “No hay que ser cómplice de ese tipo de violencias para eso hay que parar la mano. Cuando estemos en grupo y se den este tipo de comentarios, hay que decir a mí no me parece. O poner otro tema de conversación, reírse de otra cosa y desviar el foco. Hay que cambiar el imaginario patriarcal de los cuerpos hegemónicos, y esa estrategia tiene que venir desde el lenguaje, el pelambre y el sentido común, porque no se va a dar a través de la institucionalidad”, dice.

A pesar de tomar tiempo, este cambio social nos va a llevar a entendernos y relacionarnos de mejor manera con los demás. Así lo explica el psicólogo Jaime Silva, que indica que el generar una cultura de respeto es vital para erradicar el body shaming. “Las sociedades a medida que se van desarrollando van generando un trato cívico y respetuoso mayor. En Latinoamérica aún estamos creando ese paradigma, porque no somos sociedades totalmente conscientes del otro. Es importante generar estas culturas para que las personas que tengan vulnerabilidades no se vean afectadas por este tipo de comentarios”, analiza.

El camino es largo. Por eso, Andrea Ocampo indica que, en caso de sufrir este tipo de agresiones, no hay que tener miedo a pedir un apoyo. “Uno se va quedando sola, por eso es importante pedir ayuda. Yo lo entendí tarde y comencé una terapia donde pude reapropiarme de mi imagen para hacer de esos pedacitos de mí, algo más completo y continuo. Nunca está demás acercarse a una organización feminista que pueda extendernos una mano. Y también buscar una comunidad de personas donde uno pueda identificarse con ideas o sensibilidades afines que permitan hacernos cargo de aquello que ha sido vulnerado”.

ComentaPor favor, inicia sesión en La Tercera para acceder a los comentarios.

Trinidad Rojas y Collage: Tamara García

