

## **“EL CULTO AL CUERPO”**

De un tiempo a esta parte predomina la visión de que se es lo que se aparenta, lo que se ve externamente y solo eso. Parece que el interior de la persona no exista o no se le quiere dar el valor que tiene. Así las personas se convierten en un escaparate vacío de contenido.

Siguiendo esta línea, cada vez se ven más casos de personas, habitualmente mujeres, que ambicionan tener un cuerpo perfecto o de una belleza similar al de algunas famosas. Junto con el deseo de no envejecer, o mejor dicho, de que no se vean los signos del envejecimiento, ya que lo primero no es posible.

Se piensa que la belleza consiste en tener unos rasgos perfectos o unas medidas ideales, con esta intención se someten a operaciones y modificaciones del cuerpo, o bien, se dedican a la práctica de severos regímenes alimenticios y/o de intensos ejercicios gimnásticos o deportivos.

La exaltación de la estética, de la belleza física, del aspecto juvenil, cuando se convierte en una obsesión, ataca de plano la capacidad de pensar y convierte a las personas en adictas del culto al cuerpo, a cuyo cuidado dedican su tiempo y sus medios. En contrapartida queda abandonada la actividad intelectual, cultural y, por supuesto, el pensamiento y la reflexión. También, es fácil, que se descuiden las relaciones afectivas y familiares con el consiguiente deterioro.

Si consideramos lo que nos ha hecho y nos hace humanos, vemos la brecha que se ha abierto entre esta circunstancia y la tendencia actual a quedarnos con la fachada del ser humano.

Se olvida, a menudo, que la verdadera belleza pasa por otros lugares: - por la conexión con uno mismo, - por la aceptación del propio cuerpo, - por tener una buena relación con nuestro entorno, - por los desarrollos que se hayan podido llevar a cabo, - por tener una actividad que resulte agradable, etc.

Esto es lo que proporciona tranquilidad, alegría, satisfacción y, en definitiva, autoestima, vivencia que se irradia como belleza interna y externa.