

El Confidencial

"Buscamos fuera lo que tenemos dentro de nosotros"



Según Cury, "todos poseemos una belleza física y psíquica singular".

[Juan Perea](#) 25/02/2012 (06:00h)

"Mi objetivo es diseccionar un cáncer social que ha provocado la infelicidad y la frustración de millones de seres humanos, en especial mujeres y adolescentes. Se trata de una terrible dictadura que oprime y destruye la autoestima del ser humano y de la que son víctimas incluso niños y adolescentes: la dictadura de la belleza. **Más del 98% de las mujeres no se ven guapas. Vivimos en una paranoia colectiva**". Con estas palabras incluidas en el prefacio a *La dictadura de la belleza*, obra recientemente traducida al castellano, el doctor **Augusto Cury** anima a sus lectores a adentrarse en la trampa de los patrones de belleza que imponen los medios y la gigantesca industria relacionada con la imagen, a reflexionar sobre sus consecuencias físicas y psíquicas para cientos de millones de personas, y a "iniciar una revolución inteligente y serena contra esta dramática dictadura".

Augusto Cury, médico psiquiatra y psicoterapeuta brasileño, es autor de libros que se han colocado en las listas de los más vendidos en varios países. Sus obras abordan temas relacionados con la educación y la superación personal **con el objetivo de que las personas tengan una mejor calidad de vida a través del conocimiento de sí mismos**, apoyándose en sus fortalezas y evitando la adaptación a modelos impuestos ajenos al ser de cada individuo. "La sociedad moderna está muy enferma. Es 'exteriorizante'. Cada vez conocemos más lo de fuera, los pequeños átomos que nunca veremos y el

...menso espacio que nunca pisaremos, mientras que **sabemos muy poco del planeta psíquico**, acerca de **cómo pensamos, cómo desarrollamos angustias, cuál es el sentido de la existencia** o cómo convertirnos en actores únicos del teatro de la existencia. Es increíble que las personas no conozcan lo más importante: a sí mismos. **Esta sociedad 'exteriorizante' está desarrollando rápidamente una cantidad de enfermedad jamás vista en la historia**".

Los inteligentes aprenden con sus errores, los sabios aprenden con los errores de los otros

Para Cury, todo empieza con la educación, "que no da cabida a las emociones y que prepara a los estudiantes para actuar en el mundo de fuera y no para ser directores de su propia historia". **Se crean profesionales excelentes que no saben vivir ni manejar su propia historia**. Yo me pregunto, ¿qué tipo de alumnos queremos formar en las escuelas? ¿Qué tipo de ser humano, uno que respete ideas o que genere ideas, uno que obedezca órdenes o que ofrezca alternativas? **Tristemente, muchas escuelas valoran más la corrección en lugar del arte de pensar**. Es un problema gravísimo".

Estereotipos interiorizados

Recuerda Cury que los inteligentes aprenden con sus errores, pero los sabios aprenden con los errores de los otros. **Lo mejor es observar las dificultades y crisis de los otros y absorber esas experiencias para superar obstáculos**. Aún así, todos habremos de pasar por períodos de caos para hacer aflorar la creatividad que llevamos dentro. Podríamos enseñar a los estudiantes que no hay cielo sin tempestades, que no hay camino sin accidentes. **Nadie es digno de decirse maduro sin pasar por fracasos y lágrimas**. El éxito personal, la excelencia intelectual, no se consigue siendo una persona meramente cartesiana, lógica, estímulo-respuesta. Este tipo de personas pueden ser buenos dos o tres años, pero después son un desastre para todo. **Es necesario educar personas generosas, altruistas, solidarias y que aprecien la vida como un espectáculo único que no se puede desperdiciar**. Ellos son quienes realmente marcan la diferencia pues se reinventan continuamente y ofrecen soluciones a los graves problemas a los que nos enfrentamos".

Las mujeres han conseguido cotas de libertad muy importantes, pero siguen siendo esclavas de patrones de belleza inalcanzables

Sin embargo, nuestro sistema crea estereotipos que interiorizamos desde pequeños. **Son los modelos de 'gente guapa y/o sobresaliente deportista o profesional' con una pareja estupenda, un coche maravilloso y una casa enorme** amén de todo tipo de lujos y comodidades. El doctor Cury, amigo de estrellas del deporte como **Kaká, Dani Alves** o **Jonas**, a los que también alaba como personas comprometidas con los demás, nos dice que "estos iconos, igual que las estrellas de cine o los líderes políticos, son la excepción. La inmensa mayoría debemos ser anónimos con dignidad.

”

Debemos saber que la felicidad y la madurez se encuentran en las cosas pequeñas. **Una persona que se exige excesivamente a sí mismo para corresponder a las expectativas de los otros, se convierte en verdugo de sí mismo.** Somos seres humanos y nuestra vida es breve como gotas de rocío que aparecen una bella mañana y se disipan en cuanto aumenta la temperatura. Vivamos con profundidad, madurez y disfrutemos de nuestra existencia”.

Los datos escalofriantes de la belleza

Intentar encajar en distintos estereotipos “está produciendo un entristecimiento colectivo de la humanidad. **Millones de personas sobreviven de manera enfermiza en nuestras sociedades** desarrolladas en las que ocupamos el centro como consumidores, mientras nos dejan al margen como seres humanos””. Esto es muy grave en el caso de los modelos imperantes para el aspecto físico y particularmente en lo que respecta a las mujeres y a los jóvenes. En *La dictadura de la belleza*, Cury afirma que “las mujeres han conseguido cotas de libertad individual muy importantes en las últimas décadas, pero siguen siendo esclavas de unos patrones de belleza inalcanzables. Esto afecta a más de ¡dos mil millones de mujeres!”. Este patrón, difundido por los medios de comunicación y al servicio de gigantescos intereses empresariales, “impacta en el inconsciente y fomenta la preocupación excesiva por la estética y por la opinión de los demás, el consumismo exacerbado, el autocastigo, el humor triste y el miedo exagerado a envejecer y a no ser aceptados”. **Se construye así la peor dictadura posible**, una que “nos controla por dentro y cuyos datos son escalofriantes: 60 millones de personas padecen anorexia nerviosa (el 90% son mujeres) que desarrollaron en la adolescencia, millones pueden morir de inanición, más de un 25% de mujeres sufre de fatiga excesiva, un 20% tiene miedo a la vida, a no ser aceptada, más de un 5% (la mayoría adolescentes) desea suicidarse, un 17% se aísla totalmente, etc.”.

Cada hombre y cada mujer debería vivir un romance consigo mismo

La mayoría de los seres humanos “**proyectamos en el exterior, en productos y servicios, nuestras necesidades, creyendo encontrar en ellos lo que necesitamos** cuando en realidad nos estamos buscando a nosotros mismos sin saberlo. En el caso de millones de mujeres la búsqueda se centra en ese modelo inalcanzable y único de belleza”. Así, la gran mayoría acabamos sufriendo de soledad, de falta de encuentro con nosotros mismos. “Esto se traduce en distintos tipos de soledad que pueden llegar hasta el autoabandono. La más obvia es la social, según la que podemos estar solos en medio de la multitud. **Otro tipo de soledad se relaciona con la producción ininterrumpida de imágenes mentales.** Tiene que ver con el *síndrome del pensamiento acelerado* derivado del exceso de información que afecta a gran parte de la población mundial y se manifiesta en forma de dolores de cabeza y musculares, irritabilidad, fluctuación emocional, desconcentración, baja capacidad para soportar frustraciones, fatiga al despertar...”.

”

No 'cobrar de más'

Para aliviar este síndrome que tanto daño está causando a la humanidad y que ya se empieza a manifestar en todas las edades, incluyendo a los más pequeños, Augusto Cury preconiza distintas técnicas. "Hacer de las pequeñas cosas un espectáculo para los ojos. Hacer relajación dos o tres veces al día, un par de minutos cada vez. No '*cobrar de más*', ni de uno mismo (autoexigencia), ni de los otros. **Quien quiera cobrar en exceso que trabaje en una financiera o en la banca, pero que no pida tener una bella historia de amor consigo mismo.** Además, debemos aprender a manejar nuestras emociones y a reducir el estrés eliminando los pensamientos perturbadores en el momento en que aparecen. Si no lo hacemos, la memoria los registrará automáticamente y no podrán ser borrados. **En los computadores el usuario corta lo que quiere, pero en el córtex cerebral no.** Debemos identificar y reciclar cada pensamiento perturbador, cada miedo, cada angustia, cada preocupación, para no generar zonas traumáticas que encarcelan el lugar en el que deberíamos ser libres".

Para terminar un consejo: "Cada mujer, hombre, adolescente o niño, debería vivir un romance consigo mismo, una historia de amor con su propia vida, pues todos poseemos una belleza física y psíquica singular y única. **La belleza está en los ojos del que observa**".

Enlace patrocinado: [Solicita Gratis la revista líder en Análisis Bursátil](#)